

KUESIONER PENELITIAN
PERBEDAAN KONSUMSI CAIRAN, AKTIFITAS FISIK DAN BERAT JENIS URIN
PADA SISWI SMU NEGERI 3 KUPANG (DATARAN RENDAH)
DAN SMU NEGERI KAPAN (DATARAN TINGGI) DI NUSA TENGGARA TIMUR

Nama Responden :.....
Alamat :.....
.....
Enumerator :.....
Tanggal Wawancara :.....

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2011

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Data Pribadi

1. Nama :
2. Tempat, tanggal lahir :
3. Jenis kelamin : L/P
4. Berat Badan : kg
5. Tinggi Badan : cm
6. Jumlah uang saku : Rp...../.....
7. Alokasi pengeluaran uang saku (pengeluaran untuk pangan dan nonpangan) :
 - a. Transportasi :
 - b. Makanan :
 - c. Minuman :
 - d. Tabungan :
 - e. Lainnya :

B. KEBIASAAN MINUM SAAT DI SEKOLAH

1. Apakah minuman kesukaan Adik saat di sekolah?.....
2. Darimanakah Adik mengetahui informasi tentang minuman kesukaan yang Adik beli?
 - a. TV
 - b. Radio
 - c. Majalah
 - d. Teman
 - e. Keluarga
3. Apa alasan Adik minum minuman kesukaan tersebut?
 - a. Haus
 - b. Diajak teman
 - c. Mudah didapat
 - d. Harganya
 - Lainnya
4. Apakah ada larangan untuk minum minuman tertentu dari orangtua/dokter/guru?
 - a. ya
 - b. tidak
5. Jika jawaban no. 4 ya, sebutkan.....
6. Apakah Adik biasa minum saat di sekolah?

- a. Sering (5-6 kali)
- b. Kadang-kadang (3-4 kali)
- c. Tidak pernah

7. Darimanakah asal minuman yang Adik minum saat di sekolah? (pilih jawaban yang paling

sering dilakukan)

- a. Bekal dari rumah
- b. Kantin
- c. Disediakan sekolah
- d. Lainnya,...

8.. Kapan Adik minum saat di sekolah?(pilih jawaban yang paling sering dilakukan)

- a, Saat haus
- b Sebelum haus
- c. Setelah makan
- d. Sebelum makan

9. Kapan Adik membeli minuman saat di sekolah? (pilih jawaban yang paling sering dilakukan)

- a. Istirahat sekolah
- b. Pulang sekolah
- c. Sebelum masuk sekolah

10. Pada saat melakukan aktivitas apa Adik minum? (pilih jawaban yang paling sering dilakukan)

- a. Olahraga
- b. Bermain
- c. Belajar
- d. Lainnya,.....

A. PENGETAHUAN TENTANG AIR MINUM

1. Apa fungsi air bagi tubuh manusia?
 - (1) Sebagai sumber air minum
 - (2) Mengatur suhu tubuh
 - (3) Sebagai sumber energi
 - (4) Sebagai pelarut/transport
 - (5) Sebagai pelumas
 - (6) Membantu Metabolisme
 - (7) Menyediakan elektrolit/mineral

2. Apa akibatnya jika tubuh kekurangan air?
 - (1) Haus/dahaga
 - (2) Tenggorokan kering
 - (3) Bibir kering
 - (4) Pingsan
 - (5) Tekanan darah meningkat
 - (6) Lemas dan pusing
 - (7) Penurunan kesadaran

3. Berapa banyak air yang harus diminum setiap hari agar tubuh tetap segar dan sehat?
 - (1) 7 gelas/hari
 - (2) 8 gelas/hari
 - (3) 9 gelas/hari
 - (4) > 10 gelas/hari

4. Selain air putih, pilihlah makanan dan minuman yang menjadi sumber air tubuh?
 - (1) Sayur
 - (2) Jus
 - (3) Buah segar
 - (4) Susu
 - (5) Soto

5. Apa tanda/ gejala/ciri-ciri terjadinya kekurangan cairan tubuh (dehidrasi) pada tubuh manusia?
 - (1) Haus/dahaga
 - (2) Tenggorokan kering
 - (3) Bibir kering
 - (4) Kejang
 - (5) Jantung berdebar
 - (6) Lemas dan pusing

6. Apa tanda-tanda air putih yang aman diminum (memenuhi syarat kesehatan)?
 - (1) Jenih/bening
 - (2) Tidak berwarna
 - (3) Tidak berbau
 - (4) Tidak berasa
 - (5) Tidak ada endapan

7. Apa yang terjadi jika meminum air yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan?
 - (1) Muntah
 - (2) Diare
 - (3) Pusing
 - (4) Sakit perut

8. Bila seseorang tidak minum air putih, tetapi minum minuman lainnya (seperti: teh, kopi, minuman kemasan, minuman ringan, dan lain-lain) dengan jumlah yang cukup, apakah tubuhnya juga akan mengalami kehausan (dehidrasi)?
 - (1) Ya
 - (2) Tidak

9. Apakah minuman berkarbonasi (bergas/ soda) baik bagi kesehatan?
(1) Ya (2) Tidak

10. Dibawah ini, minuman yang tidak baik untuk kesehatan?
(1) Air berkarbonasi(bergas/soda)
(2) Air kopi
(3) Air the

11. Kapan kita membutuhkan air lebih banyak?
(1) Saat berolahraga
(2) Saat berada dilingkungan yang sangat dingin
(3) Saat berada dilingkungan yang sangat panas
(4) Saat santai
(5) Saat belajar
(6) Saat sakit

B. AKTIFITAS FISIK (Selama 2 hari)

1. Lama waktu yang dihabiskan di luar sekolah.....jam/hari
(disekolah, dijalan sebelum dan sesudah pulang sekolah, ditempat les dll).
2. Jarak dari rumah ke sekolah.....meter/km
3. Berapa lama waktu dari rumah ke sekolah.....menit/jam
4. Cara pergi ke sekolah : (1) Jalan kaki (2) sepeda (3) Motor (4) Angkot (5) Mobil pribadi
5. Cara pulang dari sekolah : (1) Jalan kaki (2) Sepeda (3) Motor (4) angkot (5) Mobil pribadi
6. Melakukan olahraga di sekolahkali/minggujam/kali
7. Melakukan olahraga di luar jam sekolah.....kali/minggu.....jam/kali
8. Melakukan olahraga yang mengeluarkan keringat diluar jam sekolahkali/minggu.....jam/kali

Lampiran 2

FORMULIR RECALL 24 JAM
MAKANAN DAN MINUMAN

Nama Responden : Tanggal Wawancara :
 No. Responden : Nama Pewawancara :
 Hari
 Alamat/Telpom : ke :
 Nama Sekolah :
 Kelas :

No	Waktu/jam	Nama Makanan	Nama Bahan Makanan	Berat		Keterangan
				URT	gr/ml	
	Makan pagi					
	Selingan 10.00					
	Makan siang					
	Selingan 15.00					
	Makan malam					

Lampiran 3

FORMULIR RECALL 24 JAM
AKTIFITAS FISIK

Nama Responden :
No. Responden :
Nama Sekolah :
Kelas :

Tanggal wawancara :
Nama pewawancara :
Hari ke :

No	Waktu/jam	Jenis Kegiatan	Lamanya kegiatan (menit)	Keterangan
	Pagi			
	Siang			
	Malam			

Lampiran 4

Tabel Pengeluaran energi dari Berbagai Aktifitas Fisik
(Perempuan)

No	Jenis Kegiatan	Rata-rata PAR (X BMR)		
		6-14,9 tahun ¹	16-19 tahun ²	Dewasa ³
1	Tidur	1		
2	Berbaring	1,1		
3	Duduk diam (duduk di dalam bis/mobil)	1,2		
4	Berdiri diam	1,4		
5	Duduk santai di meja/ngobrol			1,3
6	Makan			1,6
7	Berdiri, bergerak tanpa berpindah tempat	2,2		
8	Berjalan, normal	2,9		
9	Disekolah, aktifitas ringan (belajar dikelas)		1,6-1,8	
10	Aktifitas ringan tanpa berpindah tempat	2,2		
11	Berpakaian, Berdandan			3,3
	Membersihkan rumah			
12	Mengepel/menyikat lantai			4,4
13	Menyapu lantai			2,3
	Mencuci			
14	Mencuci pakaian (duduk/jongkok)			2,8
15	Menjemur pakaian			4,4
	olahraga			
16	Senam aerobik intensitas rendah			4,2
17	Senam aerobik intensitas tinggi			8,3
18	Basket			7,7
19	Lari jarak jauh			6,5
20	Mendengarkan radio/musik			1,4
21	Menonton TV			1,7

Keterangan :

1

= Sumber : *Energy cost of various physical Activities in Healthy Children, untuk anak usia < 15 tahun, Benjamin Torun, 1989*

2

= Sumber : *Energy cost of various physical Activities in Healthy Children, untuk anak usia 16-19 tahun, Benjamin Torun, 1989*

3

= Sumber : *Lampiran 5, Energy Cost of Various Physical Activities in Healthy Children, Human energy Reqirment, Report of Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation,2001*

Aspek pengetahuan	Dataran Tinggi (%)				Dataran Rendah (%)			
	Kurang	Cukup	Baik	Total	Kurang	Cukup	Baik	Total
1 fungsi air bagi tubuh	58,1	22,6	19,3	100	25,8	22,6	51,6	100
2 Akibat kekurangan cairan	48,4	25,8	25,8	100	19,3	32,3	48,4	100
3 kebutuhan air minum setiap hari	64,5	19,4	16,1	100	35,5	48,4	16,1	100
4 Sumber air tubuh selain air putih	32,3	35,4	32,3	100	16,1	32,3	51,7	100
5 Ciri-ciri dehidrasi	64,5	19,4	16,1	100	29	12,9	58,1	100
6 Ciri-ciri air putih yang aman	67,8	16,1	16,1	100	38,7	38,7	22,6	100
7 Akibat minum air putih yang tidak aman	48,4	25,8	25,8	100	12,9	25,8	61,3	100
8 akibat tidak minum air putih	38,7	-	61,9	100	19,3	32,3	48,4	100
9 Minuman bersoda tidak untuk kesehatan	-	-	100	100	-	-	100	100
10 Air putih lebih baik dari minuman lain	19,4	32,3	48,4	100	-	-	100	100
11 Kondisi saat kita mem- butuhkan air lebih banyak	48,4	32,3	19,4	100	32,3	19,4	32,3	100