

LAMPIRAN

Lampiran 1

No. Responden

--	--	--	--	--

KUESIONER PENELITIAN**Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Persepsi *Body Image*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan Jakarta****Barat****Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan****Universitas Esa Unggul****LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu penelitian pengumpulan datanya berupa variabel bebas dan variabel terikat yang sekaligus diamati dan diukur dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi form kuesioner tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres. Responden ini adalah siswa siswi SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

Manfaat secara umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja. Selain itu dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi siswa/i tentang tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres.

Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa ada paksaan sedikitpun, bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa saksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

Contact person: Heni Destiannisa 081290782214

Lampiran 2

No. Responden

--	--	--	--	--

INFORM CONSENT PENELITIAN

Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Persepsi *Body Image*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat

**Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul**

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dimana data dependen yakni status gizi serta data independen yakni tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres diambil secara bersamaan dalam kurun waktu yang sama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), mengidentifikasi tingkat kecukupan zat gizi makro, mengidentifikasi persepsi *body image*, dan mengidentifikasi tingkat stres dengan status gizi remaja

Pada penelitian ini akan dilakukan pengambilan data mengenai tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres responden dalam penelitian ini adalah remaja SMA Tunas Harapan yang sesuai dengan kriteria. Responden akan diminta untuk mengisi kuesioner mengenai tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stress.

Pengambilan data ini tidak akan menimbulkan kerugian dan risiko apapun bagi siswa/siswi. Kerahasiaan data akan tetap terjaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa paksaan apapun dan responden berhak menolak atau mengundurkan diri jika tidak bersedia. Apabila terdapat kerugian atau hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi *contact person* :

Nama peneliti : Heni Destiannisa

No. Hp : 081290782214

Alamat : Jl. Baiturrahman VI RT 006/ RW 012 No.20 Jakarta Barat

Jakarta, November 2020

Heni Destiannisa

Lampiran 3

No. Responden

--	--	--	--	--

NASKAH PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya Heni Destiannisa mahasiswi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul sedang melakukan penelitian tentang ” Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Persepsi *Body Image*, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat” oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu teman-teman untuk mengisi kuesioner.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
No. Hp :
Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh data yang ada akan dijaga kerahasiaannya hanya untuk kepentingan penelitian dan akademik.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian.

Jakarta, November 2020

Tanda tangan responden

Tanda tangan enumerator

(Nama:.....)

(Nama:.....)

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN

No. Responden

--	--	--	--	--

A	DATA DIRI		JAWABAN	KODE
No	A. Identitas Responden		(tulis no. yang dipilih)	
1.	Nama	:		A1
2.	Tanggal lahir	: / /		A2
3.	Umur	: tahun		A3
4.	Jenis kelamin	: 1. Laki laki 2. Perempuan	[]	A4
5.	Anak ke-	: dari bersaudara		A5
6.	Alamat	:		A6
7.	No.Hp	:		A7
8.	Pekerjaan Ibu	1. PNS 2. TNI/Polri 3. Pegawai swasta 4. Wirausaha 5. Tidak bekerja 6. Lainnya.....	[]	A8
9.	Pekerjaan Ayah	1. PNS 2. TNI/Polri 3. Pegawai swasta 4. Wirausaha 5. Tidak bekerja 6. Lainnya.....	[]	A9
10.	Penghasilan Orangtua (BPS DKI Jakarta)	1. < Rp.2.000.000,- 2. Rp.2.900.000 – Rp.5.900.000,- 3. Rp.6.000.000 – Rp.7.900.000,- 4. Rp.8.000.000 – Rp.9.900.000,- 5. Rp.10.000.000 – Rp.15.900.000,- 6. > Rp.16.000.000,-	[]	A10
11.	Uang saku per-hari	1. < Rp.50.000,- 2. > Rp.59.000,-	[]	A11
12.	Tinggi Badan	1. cm 2. Cm		A12
13.	Berat Badan	1. cm 2. Cm		A13

14.	Indeks Masa Tubuh (IMT)	kg/m ²		A14
15.	Status Gizi	1. Sangat kurus (z-skor < -3) 2. Kurus (3 < z-skor < -2) 3. Normal (-2 < z-skor < +1) 4. Gemuk (+1 < z-skor < +2) 5. Obesitas (z-skor ≥ +2)	[]	A15

No	B. Tingkat Stres	JAWABAN (tuliskan huruf yang dipilih)	KODE
1.	Saya sering membawa pekerjaan kerumah pada malam hari a) Ya b) Tidak	[]	B1
2.	Saya tidak cukup berjam-jam dalam sehari untuk melakukan semua hal yang harus saya lakukan a) Ya b) Tidak	[]	B2
3.	Saya mengabaikan banyak masalah dengan harapan bahwa masalah-masalah tersebut akan hilang dengan sendirinya a) Ya b) Tidak	[]	B3
4.	Saya mengerjakan banyak pekerjaan sendiri untuk memastikan bahwa pekerjaan tersebut dikerjakan dengan tepat a) Ya b) Tidak	[]	B4
5.	Saya kurang mempertimbangkan berapa lama waktu yang diperlukan untuk melakukan banyak hal a) Ya b) Tidak	[]	B5
6.	Saya merasa bahwa begitu banyak deadline dalam pekerjaan/hidup saya yang sulit untuk diselesaikan a) Ya b) Tidak	[]	B6
7.	Kepercayaan diri saya rendah dari pada apa yang saya inginkan a) Ya b) Tidak	[]	B7
8.	Saya sering merasa bersalah jika santai dan tidak melakukan apa-apa a) Ya	[]	B8

No	B. Tingkat Stres	JAWABAN (tuliskan huruf yang dipilih)	KODE
	b) Tidak		
9.	Saya mendapati diri saya memikirkan masalah bahkan ketika seharusnya bersantai a) Ya b) Tidak	[]	B9
10.	Saya merasa lelah bahkan ketika saya bangun setelah tidur yang cukup a) Ya b) Tidak	[]	B10
11.	Saya sering mengganggu atau meneruskan kalimat-kalimat orang lain ketika mereka berbicara terlalu pelan a) Ya b) Tidak	[]	B11
12.	Saya punya kecenderungan untuk makan, bicara, dan berjalan dengan cepat a) Ya b) Tidak	[]	B12
13.	Selera makan saya telah berubah atau kehilangan selera makan a) Ya b) Tidak	[]	B13
14.	Saya menjadi sangat frustrasi karena harus menunggu dalam antrian a) Ya b) Tidak	[]	B14
15.	Jika seseorang atau sesuatu benar-benar mengganggu saya, saya akan menekan perasaan-perasaan saya a) Ya b) Tidak	[]	B15
16.	Ketika saya bermain olahraga/games, saya benar-benar berusaha untuk menang dengan siapapun saya bermain a) Ya b) Tidak	[]	B16
17.	Saya mengalami perubahan suasana hati, kesulitan membuat keputusan, konsentrasi, dan ingatan terganggu a) Ya b) Tidak	[]	B17
18.	Saya menemukan kesalahan dan mengkritik orang lain dari	[]	B18

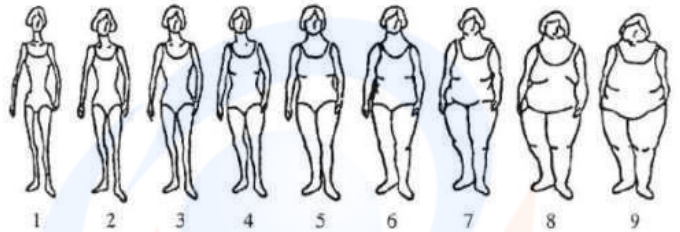
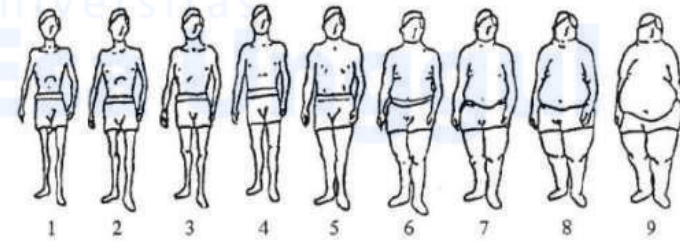
No	B. Tingkat Stres	JAWABAN (tulis huruf yang dipilih)	KODE
	pada memuji mereka, meskipun mereka sebenarnya layak untuk di puji a) Ya b) Tidak		
19.	Saya kelihatannya sedang mendengarkan meskipun saya diasikkan dengan pemikiran-pemikiran saya sendiri a) Ya b) Tidak	[]	B19
20.	Saya mengalami perubahan-perubahan pada siklus menstruasi a) Ya b) Tidak	[]	B20
21.	Saya mendapati diri saya menggertakan gigi-gigi saya a) Ya b) Tidak	[]	B21
22.	Mengalami kenaikan dalam penyakit otot dan pusing khususnya dileher, kepala, pinggang bagian bawah, dan pundak a) Ya b) Tidak	[]	B22
23.	Saya tidak bisa mengerjakan latihan-latihan sebaik yang biasa saya tunjukkan a) Ya b) Tidak	[]	B23
24.	Saya mendapati diri saya mempunyai ketergantungan yang besar terhadap alkohol, kafein, nikotin, dan obat a) Ya b) Tidak	[]	B24
25.	Saya tidak punya waktu untuk banyak minat/hobi diluar pekerjaan saya a) Ya b) Tidak	[]	B25

C. PERSEPSI *BODY IMAGE*

Petunjuk : Pilihlah nomor pada gambar berdasarkan jenis kelamin Anda untuk menjawab pertanyaan di bawah ini.

Siluet bentuk tubuh metode *Figure Rating Scale (FRS)*

Male



Female

1.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh anda saat ini?	[]	C1
2.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh ideal yang anda inginkan?	[]	C2
3.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh kurus?	[]	C3
4.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh gemuk?	[]	C4
5.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukan bentuk tubuh yang paling menarik?	[]	C5
6.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh	[]	C6

	nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh sehat?		
7.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh yang tidak sehat?	[]	C7
8.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh yang diharapkan keluarga?	[]	C8
9.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh yang diharapkan teman?	[]	C9
10.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh yang anda diharapkan?	[]	C10
11.	Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh yang paling menarik lawan jenis?	[]	C11

FORM FOOD RECORD 2x24 JAM

Form Hari ke-1		Tanggal : ... / ... / 2020			
Waktu Makan	Menu/ makanan yang dikonsumsi (termasuk snack, supplement, dan minuman) (sebutkan merek)	Metode Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah yang dikonsumsi	
				URT	Berat (gram)

Lampiran 5

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	29	30.5	30.5	30.5
	17	35	36.8	36.8	67.4
	18	31	32.6	32.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	46	48.4	48.4	48.4
	Perempuan	49	51.6	51.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Energi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	16	16.8	16.8	16.8
	Cukup	70	73.7	73.7	90.5
	Lebih	9	9.5	9.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Karbohidrat					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	32	33.7	33.7	33.7
	Cukup	58	61.1	61.1	94.7
	Lebih	5	5.3	5.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Protein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	7.4	7.4	7.4
	Cukup	70	73.7	73.7	81.1
	Lebih	18	18.9	18.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Lemak					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	10	10.5	10.5	10.5
	Cukup	61	64.2	64.2	74.7
	Lebih	24	25.3	25.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Persepsi Body Image					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Body image negatif	45	47.4	47.4	47.4
	Body image positif	50	52.6	52.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres ringan	2	2.1	2.1	2.1
	Stres sedang	64	67.4	67.4	69.5
	Stres berat	29	30.5	30.5	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	12	12.6	12.6	12.6
	Normal	65	68.4	68.4	81.1
	Gemuk	18	18.9	18.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Energi * Status Gizi

Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Tingkat Kecukupan Energi	Kurang	Count	11	5	0	16
		% within Tingkat Kecukupan Energi	68.8%	31.3%	0.0%	100.0%
	Cukup	Count	1	57	12	70
		% within Tingkat Kecukupan Energi	1.4%	81.4%	17.1%	100.0%

		% within Tingkat Kecukupan Energi	1.4%	81.4%	17.1%	100.0%
	Lebih	Count	0	3	6	9
		% within Tingkat Kecukupan Energi	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	12	65	18	95
		% within Tingkat Kecukupan Energi	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	68.533 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	53.299	4	.000
Linear-by-Linear Association	39.431	1	.000
N of Valid Cases	95		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.14.

Tingkat Kecukupan Karbohidrat * Status Gizi

Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Kurang	Count	12	20	0	32
		% within Tingkat Kecukupan Karbohidrat	37.5%	62.5%	0.0%	100.0%
	Cukup	Count	0	44	14	58
		% within Tingkat Kecukupan Karbohidrat	0.0%	75.9%	24.1%	100.0%
	Lebih	Count	0	1	4	5
		% within Tingkat Kecukupan Karbohidrat	0.0%	20.0%	80.0%	100.0%
Total		Count	12	65	18	95
		% within Tingkat Kecukupan	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%

	Karbohidrat				
--	-------------	--	--	--	--

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	42.696 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	47.422	4	.000
Linear-by-Linear Association	33.921	1	.000
N of Valid Cases	95		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .63.

Tingkat Kecukupan Protein * Status Gizi

Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Tingkat Kecukupan Protein	Kurang	Count	3	4	0	7
		% within Tingkat Kecukupan Protein	42.9%	57.1%	0.0%	100.0%
	Cukup	Count	9	52	9	70
		% within Tingkat Kecukupan Protein	12.9%	74.3%	12.9%	100.0%
	Lebih	Count	0	9	9	18
		% within Tingkat Kecukupan Protein	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	12	65	18	95
		% within Tingkat Kecukupan Protein	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance

			(2-sided)
Pearson Chi-Square	20.571 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	19.601	4	.001
Linear-by-Linear Association	17.095	1	.000
N of Valid Cases	95		
a. 5 cells (55.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .88.			

Tingkat Kecukupan Lemak * Status Gizi

Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Tingkat Kecukupan Lemak	Kurang	Count	6	4	0	10
		% within Tingkat Kecukupan Lemak	60.0%	40.0%	0.0%	100.0%
	Cukup	Count	6	46	9	61
		% within Tingkat Kecukupan Lemak	9.8%	75.4%	14.8%	100.0%
	Lebih	Count	0	15	9	24
		% within Tingkat Kecukupan Lemak	0.0%	62.5%	37.5%	100.0%
Total		Count	12	65	18	95
		% within Tingkat Kecukupan Lemak	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	29.732 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	25.419	4	.000
Linear-by-Linear Association	19.799	1	.000
N of Valid Cases	95		
a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.26.			

Persepsi Body Image * Status Gizi

Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Persepsi Body Image	Body image negatif	Count	11	21	13	45
		% within Persepsi Body Image	24.4%	46.7%	28.9%	100.0%
	Body image positif	Count	1	44	5	50
		% within Persepsi Body Image	2.0%	88.0%	10.0%	100.0%
Total		Count	12	65	18	95
		% within Persepsi Body Image	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	19.819 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	21.489	2	.000
Linear-by-Linear Association	.095	1	.758
N of Valid Cases	95		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.68.

Tingkat Stres * Status Gizi

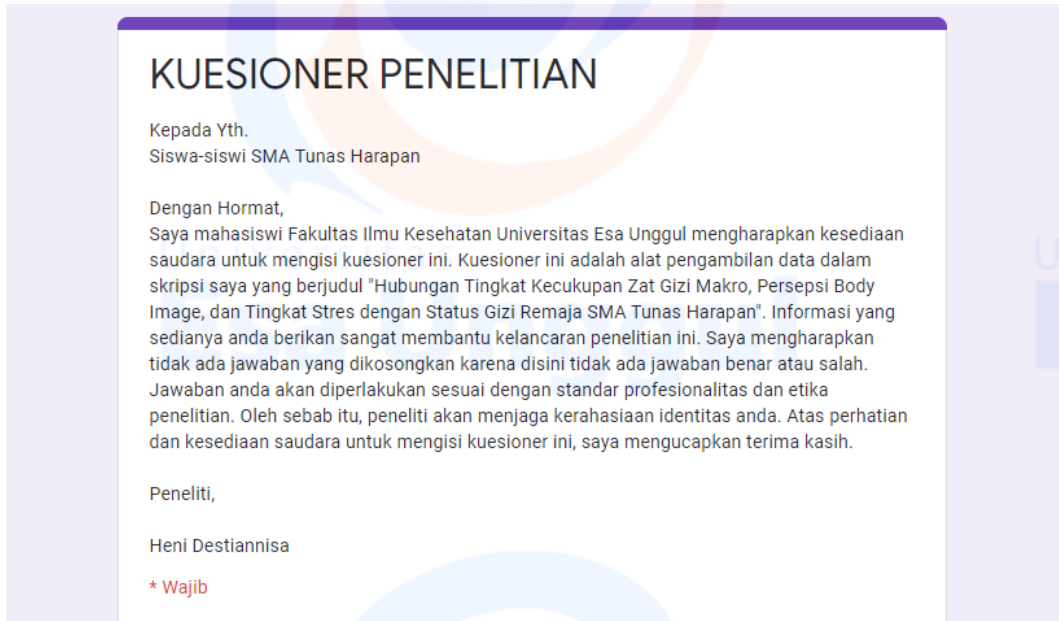
Crosstab						
			Status Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Tingkat Stres	Stres ringan	Count	0	2	0	2
		% within Tingkat Stres	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	Stres sedang	Count	7	45	12	64
		% within Tingkat Stres	10.9%	70.3%	18.8%	100.0%
	Stres berat	Count	5	18	6	29
		% within	17.2%	62.1%	20.7%	100.0%

		Tingkat Stres				
Total	Count	12	65	18	95	
	% within Tingkat Stres	12.6%	68.4%	18.9%	100.0%	

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.809 ^a	4	.771
Likelihood Ratio	2.364	4	.669
Linear-by-Linear Association	.068	1	.795
N of Valid Cases	95		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .25.

Lampiran 6



Gambar 6.1 Google Form Kuesioner Penelitian

FORM PENGISIAN FOOD RECORD			
Form Food Recall merupakan pencatatan makanan/minuman yang Anda konsumsi selama 24 jam termasuk obat-obatan dan suplemen.			
Form ini terdiri dari 2 tabel, Tabel pertama pencatatan makanan di hari ke-1 selama 24 jam untuk Tabel kedua yaitu pencatatan makanan selama 24 jam di hari ke-2.			
Terdapat contoh pengisian form pada tabel pertama, untuk petunjuk jumlah yang dikonsumsi (berat bahan makanan) bisa dilihat pada link dibawah.			
https://drive.google.com/file/d/1eDnDITpRwVlqce24L_8maeHtjAlhhyok/view			
FORM FOOD RECORD 2x24 JAM			
Contoh:			
Tanggal: 09/11/2020			
		Jumlah yang Dikonsumsi	
Menu / Makanan yang Dikonsumsi (termasuk snack, supplement dan			

Gambar 6.1. Form Food Record 1

TABEL 1						TABEL 2			
Form Hari ke-1						Form Hari ke-2			
Tanggal: / /2020						Tanggal: / /2020			
Jumlah yang Dikonsumsi						Jumlah yang Dikonsumsi			
Menu / Makanan yang Dikonsumsi (termasuk snack, supplement dan minuman)	Waktu Makan	Metode Pengolahan	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Menu / Makanan yang Dikonsumsi (termasuk snack, supplement dan minuman)	Waktu Makan	Metode Pengola	Bahan Makanan

Gambar 6.2. Form Food Record 2