



## LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah mahasiswa Reguler Jurusan Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian skripsi tentang Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih, Provinsi Banten. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Saudara untuk mengisi kuesioner mengenai data diri. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Saudara berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Saudara dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

### *Formulir persetujuan :*

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat studi dalam “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih, Provinsi Banten” maka saya :

Nama : .....

Usia : .....

Secara sukarela dan tanpa paksaan setuju untuk menjadi responden dan diwawancarai dalam studi ini.

Banten, .....2020

Tanda Tangan Responden

(.....)

Tanda Tangan Pewawancara

(.....)

Tanggal Pengambilan Data		
Waktu Pengambilan Data		WIB
Kode Kuesioner		
<b>A. IDENTITAS RESPONDEN</b>		
1.	Nama Responden	
2.	Jenis Kelamin Responden	Laki laki      2. Perempuan
3.	Tanggal Lahir Responden	...../...../.....
4.	Umur Responden	..... Tahun
5.	BB	.....
6.	TB	.....
7.	Nilai VO <sub>2max</sub>	.....

### FORMULIR AKTIVITAS FISIK 2 x 24 JAM

Nama Responden : .....

Kode Responden : .....

Tanggal : .....

NO	Jenis Kegiatan	Waktu awal kegiatan	Waktu akhir kegiatan	Lama kegiatan
1.	Tidur (tidur siang dan malam)			
2.	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk diam, membaca)			
3.	Mengendarai kendaraan			
4.	Duduk sambil nonton tv			
5.	Makan dan minum			
6.	Jalan santai			
7.	Berbelanja (membawa beban)			
8.	Menjaga anak			
9.	Setrika pakaian (duduk)			
10.	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga (bersih-bersih)			
11.	Office worker (duduk didepan meja, menulis dan mengetik)			

12.	Berkebun			
13.	Office worker (berjalan-jalan, mondar mandir membawa arsip)			
14.	Olahraga (bulutangkis)			
15.	Olahraga (jogging, lari jarak jauh)			
16.	Olahraga (bersepeda)			
17.	Olahraga (aerobik, berenang, sepak bola)			
18.	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), berhias.			

## FORMULIR FOOD WEIGHING 2 X 24 JAM

Nama Responden : .....

Kode Responden : .....

Tanggal : .....

No	Waktu Makan dan Nama Makanan	Teknik Pengolahan	Bahan Makanan	Berat Makanan (gr)	Sisa (gr)	Jumlah konsumsi (g)	*keterangan
1.	<b>Makan pagi:</b> - - -						
2.	<b>Selingan pagi:</b> -						
3.	<b>Makan siang:</b> - - -						
4.	<b>Selingan sore:</b> -						
5.	<b>Makan malam:</b> - - -						

## OUTPUT SPSS

### Total Kebutuhan Energi \* Uji Kebugaran

#### Crosstab

Expected Count

		Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
Total Kebutuhan Energi	0-79	4.4	1.6	6.0
	80-110	26.2	9.8	36.0
	>110	1.5	.5	2.0
Total		32.0	12.0	44.0

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	7.588 <sup>a</sup>	2	.023	.025		
Likelihood Ratio	9.023	2	.011	.017		
Fisher's Exact Test	6.113			.037		
Linear-by-Linear Association	6.164 <sup>b</sup>	1	.013	.015	.012	.012
N of Valid Cases	44					

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.

b. The standardized statistic is 2.483.

## Total Protein \* Uji Kebugaran

### Crosstab

Expected Count

		Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
Total Protein	0-79	13.8	5.2	19.0
	80-110	12.4	4.6	17.0
	>110	5.8	2.2	8.0
Total		32.0	12.0	44.0

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1.440 <sup>a</sup>	2	.487	.505		
Likelihood Ratio	1.560	2	.458	.505		
Fisher's Exact Test	1.303			.554		
Linear-by-Linear Association	.203 <sup>b</sup>	1	.652	.823	.416	.163
N of Valid Cases	44					

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.18.

b. The standardized statistic is -.451.

## Total Lemak \* Uji Kebugaran

### Crosstab

Expected Count

		Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
Total Lemak	0-79	8.7	3.3	12.0
	80-110	21.1	7.9	29.0
	>110	2.2	.8	3.0
Total		32.0	12.0	44.0

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	6.216 <sup>a</sup>	2	.045	.038		
Likelihood Ratio	9.249	2	.010	.018		
Fisher's Exact Test	7.021			.033		
Linear-by-Linear Association	4.468 <sup>b</sup>	1	.035	.062	.033	.027
N of Valid Cases	44					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .82.

b. The standardized statistic is 2.114.

## Total Karbohidrat \* Uji Kebugaran

### Crosstab

Expected Count

	Uji Kebugaran	Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
Total Karbohidrat	0-79	8.7	3.3	12.0
	80-110	21.8	8.2	30.0
	>110	1.5	.5	2.0
Total		32.0	12.0	44.0

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	7.616 <sup>a</sup>	2	.022	.029		
Likelihood Ratio	8.028	2	.018	.034		
Fisher's Exact Test	6.386			.034		
Linear-by-Linear Association	5.837 <sup>b</sup>	1	.016	.021	.015	.013
N of Valid Cases	44					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.

b. The standardized statistic is 2.416.

## BB/TB \* Uji Kebugaran

### Crosstab

Expected Count

	Uji Kebugaran	Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
BB/TB	0-18	2.9	1.1	4.0
	18,5-25	23.3	8.7	32.0
	25-40	5.8	2.2	8.0
Total		32.0	12.0	44.0

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.043 <sup>a</sup>	2	.979	1.000		
Likelihood Ratio	.043	2	.979	1.000		
Fisher's Exact Test	.221			1.000		
Linear-by-Linear Association	.003 <sup>b</sup>	1	.953	1.000	.606	.254
N of Valid Cases	44					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.09.

b. The standardized statistic is -.059.



## Aktifitas Fisik \* Uji Kebugaran

### Crosstab

Expected Count

		Uji Kebugaran		Total
		0-430	430-700	
Aktifitas Fisik	1,20-1,69	18.9	7.1	26.0
	1,70-1,99	11.6	4.4	16.0
	2,00-2,40	1.5	.5	2.0
Total		32.0	12.0	44.0

### Chi-Square Tests

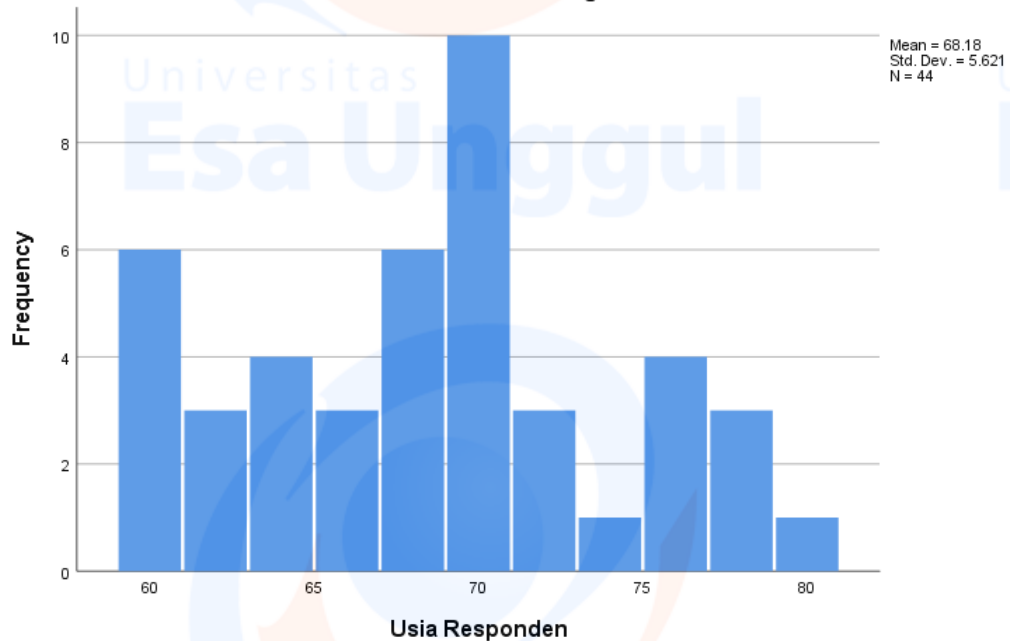
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	25.094 <sup>a</sup>	2	.000	.000		
Likelihood Ratio	30.394	2	.000	.000		
Fisher's Exact Test	26.188			.000		
Linear-by-Linear Association	24.133 <sup>b</sup>	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	44					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.

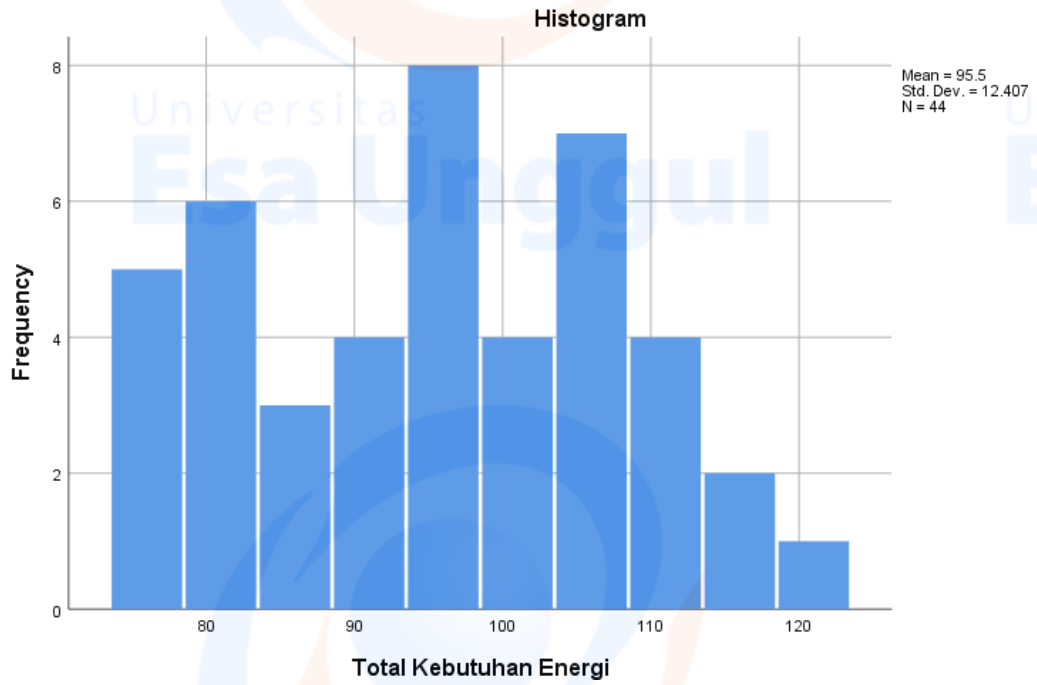
b. The standardized statistic is 4.913.

## Usia Responden

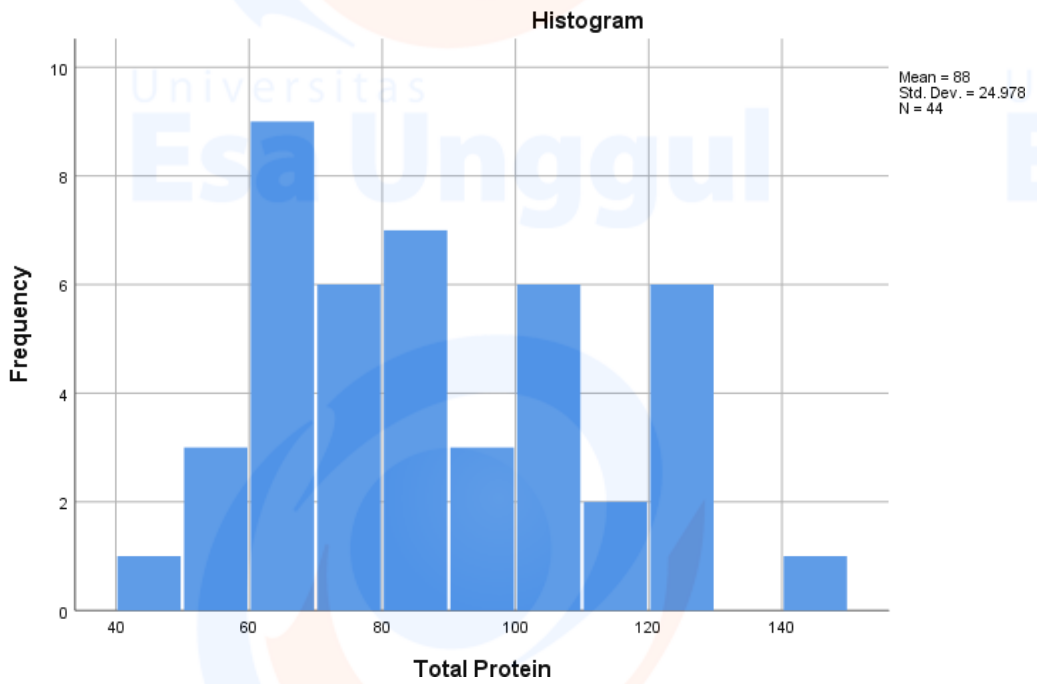
### Histogram



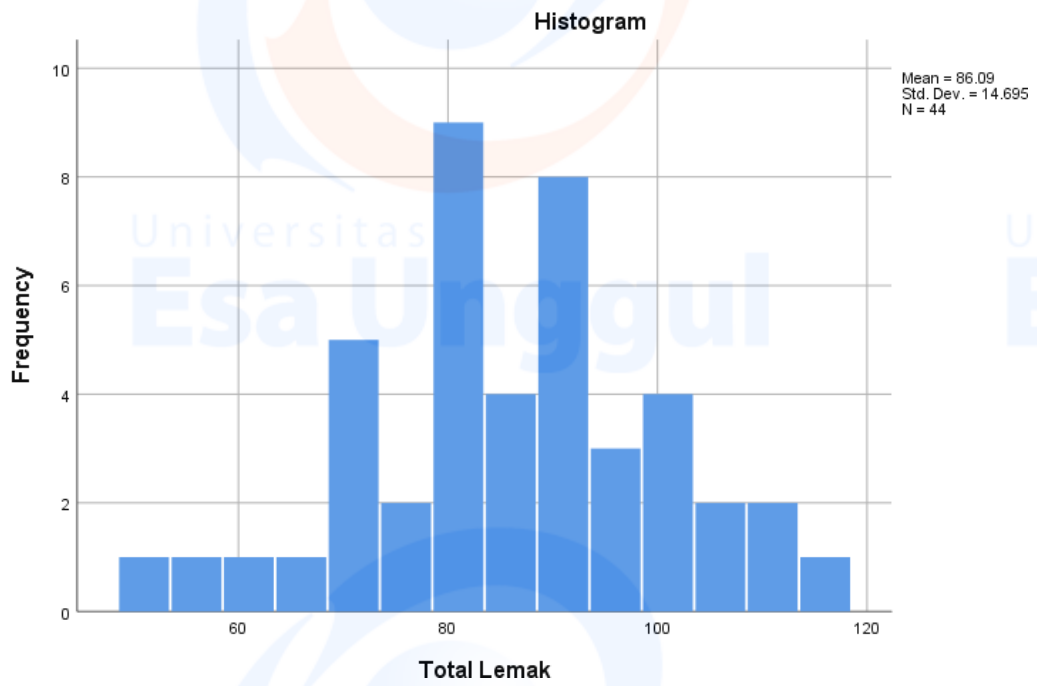
### Total Kebutuhan Energi



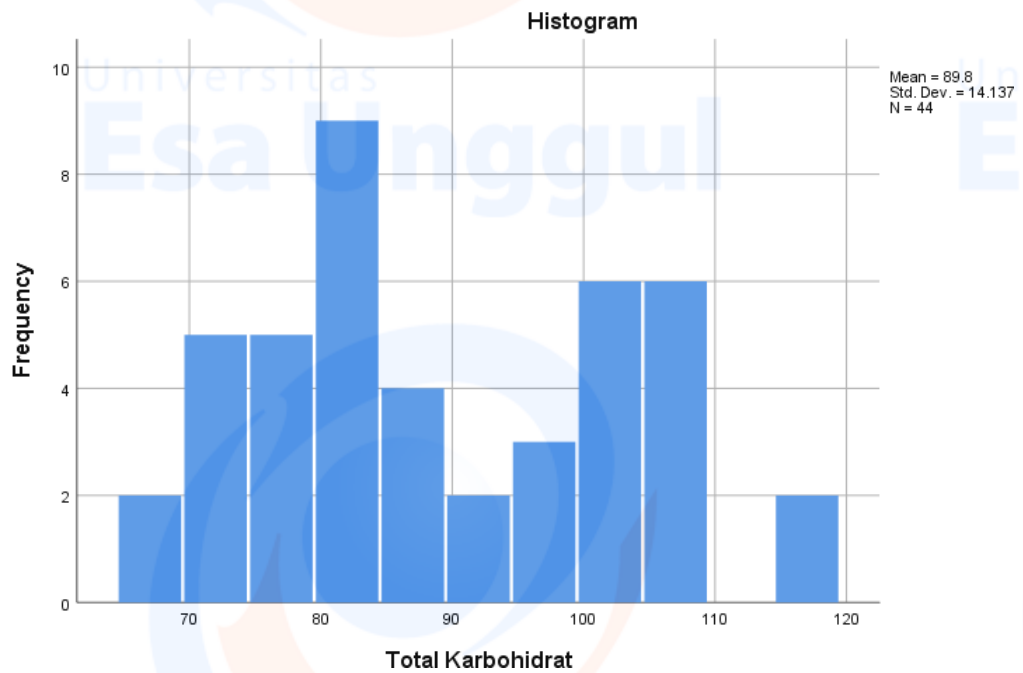
### Total Protein



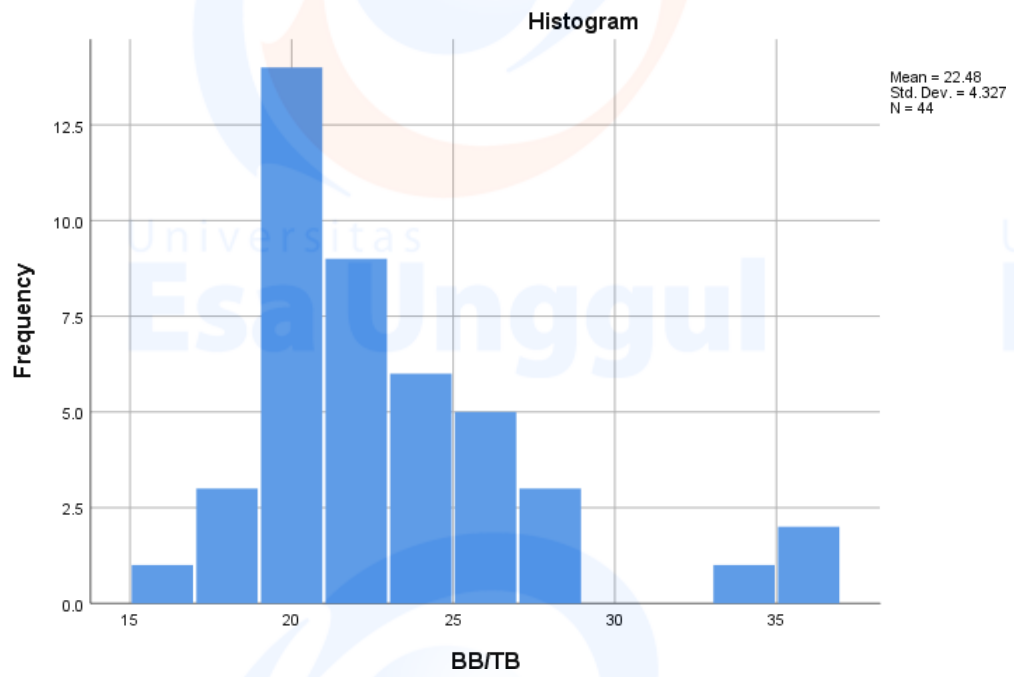
### Total Lemak



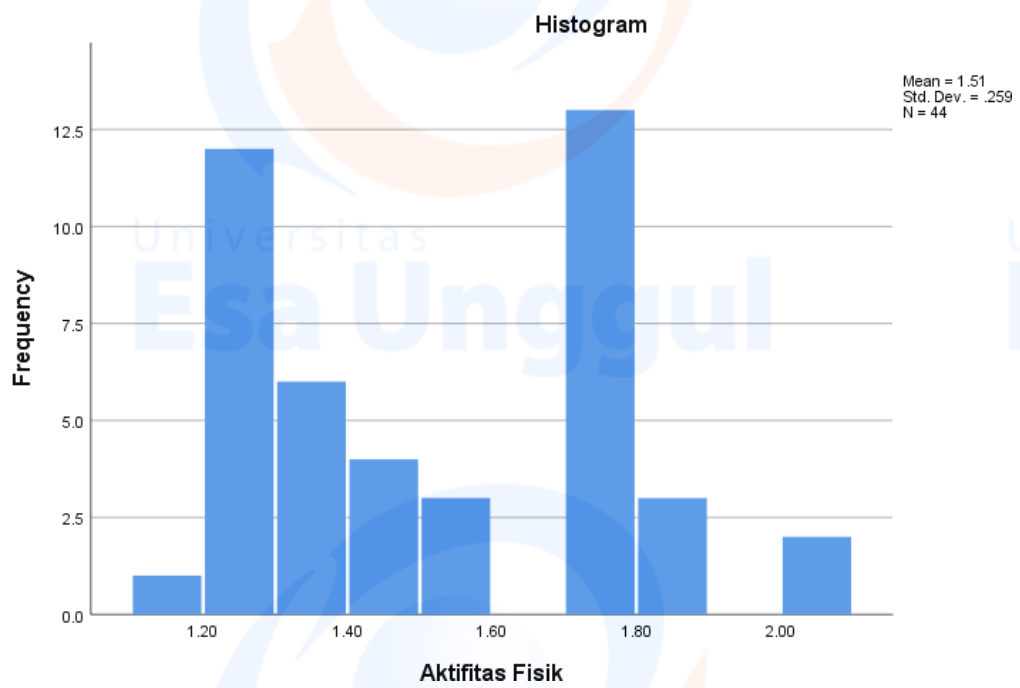
### Total Karbohidrat



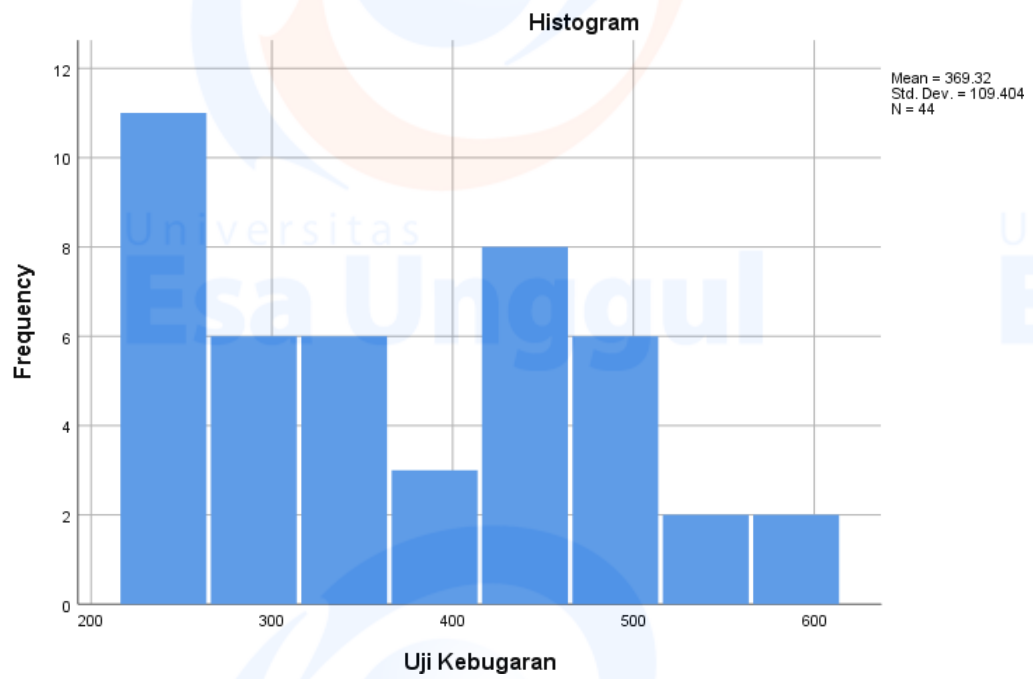
### BB/TB



### Aktifitas Fisik

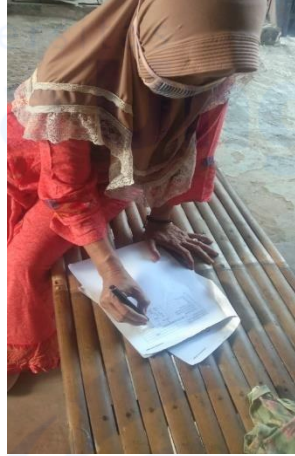


## Uji Kebugaran



## DOKUMENTASI

### Pengukuran Antropometri dan Pengisian Kuesioner





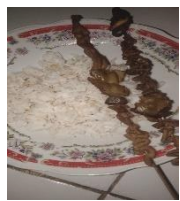
## *Food Weighing*

Sebelum dikonsumsi	Berat makanan	Setelah dikonsumsi
		
		
		
 		
		



--	--	--





		
--	--	---



**Tes Jalan 6 Menit (6MWT)**

