

## LAMPIRAN 1 PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Saya Defita Ayu Sagita mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul akan melakukan penelitian di Social Bread Indonesia dengan judul “Hubungan Asupan Karbohidrat, Beban Glikemik, dan Beban Kerja dengan stres pada pekerja *Work From Home*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik dan beban kerja pada pekerja *work from home*.

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di Social Bread Indonesia. Kegiatannya meliputi (1) Responden bersedia mengisi Google Form mengenai kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), (2) Responden mengisi Google Form mengenai kuesioner NASA-TLC, (3) Responden mengisi Google Form mengenai formulir SQ-FFQ

Partisipasi saudara/i bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Nama Peneliti : Defita Ayu Sagita

No. Hp : 08978802212

Email : defitaayusagita99@gmail.com

## LAMPIRAN 2 *INFORMED CONSENT*



### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

#### INFORMED CONSENT

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian ini. Dalam rangka penelitian untuk penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Karbohidrat, Beban Glikemik, dan Beban Kerja dengan Tingkat Stres pada Pekerja *Work from Home*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja pada pekerja di *Work from Home*. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di Social Bread Indonesia. Kegiatannya meliputi:

- (1) Responden bersedia mengisi kuesioner Perceived Stress Scale (PSS),
- (2) Responden bersedia mengisi kuesioner NASA-TLX
- (2) Responden bersedia mengisi formulir SQ-FFQ.

**Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dengan penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan sebagai sampel. Bila saya inginkan, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.**

Bekasi,.....2021

Peneliti

Defita Ayu Sagita

Responden

(.....)

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

### LAMPIRAN 3 FORMULIR KARAKTERISTIK RESPONDEN

#### A. Identitas Responden

1. Nomor Responden : .....
2. Hari/ Tanggal Wawancara : .....
3. Nama Responden : .....
4. Umur : .....
5. Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan \*)
6. No. Telepon : .....

#### LAMPIRAN 4 FORM *PERCEIVES STRESS SCALE* (PSS)

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan melingkari jawaban yang tepat.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang anda harapkan?	0	1	2	3	4
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?	0	1	2	3	4
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?	0	1	2	3	4
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi anda?	4	3	2	1	0
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?	4	3	2	1	0

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?	0	1	2	3	4
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?	4	3	2	1	0
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?	4	3	2	2	1
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?	0	1	2	3	4
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya?	0	1	2	3	4

**LAMPIRAN 5 FORM SQ-FFQ**

Nama :

Tanggal Wawancara :

Enumerator :

Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per...						Porsi tiap kali konsumsi		Ket
	>1x/ hari	1x/hari	4-6x/ minggu	1-3x/ minggu	1-3x/ bulan	Tidak pernah	URT	Gram	
Kelompok makanan pokok (Padi-padian, Umbi-umbian)									
Nasi Putih									
Nasi Merah									
Singkong									
Kentang									
Mie									
Roti									
Ubi									
Jagung									

## LAMPIRAN 6 FORM NASA TLX

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

### 1. MENTAL DEMAND

Seberapa besar aktivitas mental yang diperlukan saat anda bekerja? Jika pekerjaan memerlukan aktivitas berpikir yang tinggi maka nilai rating tinggi, jika pekerjaan tidak terlalu memerlukan aktivitas berpikir maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

### 2. PHYSICAL DEMAND

Seberapa besar aktivitas fisik yang diperlukan saat anda bekerja? Jika pekerjaan memerlukan aktivitas fisik yang tinggi maka nilai rating tinggi, jika pekerjaan tidak terlalu memerlukan aktivitas fisik maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

### 3. TEMPORAL DEMAND

Seberapa besar tekanan waktu dalam mencapai target disaat anda berkerja? Jika pekerjaan anda terasa singkat maka nilai rating tinggi, jika pekerjaan anda terasa lama maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

### 4. PERFORMANCE

Seberapa besar tingkat keberhasilan yang anda rasakan setelah anda bekerja? Jika pekerjaan anda semakin baik maka nilai rating tinggi, jika pekerjaan anda semakin buruk maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100



5. **EFFORT**

Seberapa besar usaha yang dikeluarkan baik secara mental maupun fisik saat anda bekerja? Jika pekerjaan terasa berat maka nilai rating tinggi, jika pekerjaan anda terasa ringan maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

6. **FRUSTATION**

Seberapa besar tekanan yang anda rasakan hingga merasa tidak aman, putus asa, tersinggung, terganggu saat anda bekerja? Jika perasaan tersebut semakin buruk maka nilai rating tinggi, jika perasaan semakin baik maka nilai rating rendah

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

## LAMPIRAN 7 HASIL SPSS

### Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Skor Tingkat Stres	.983	30	.904
Skor Beban Kerja	.965	30	.414
Karbohidrat	.935	30	.067
Beban Glikemik	.927	30	.040

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Korelasi Pearson Product Moment

#### Correlations

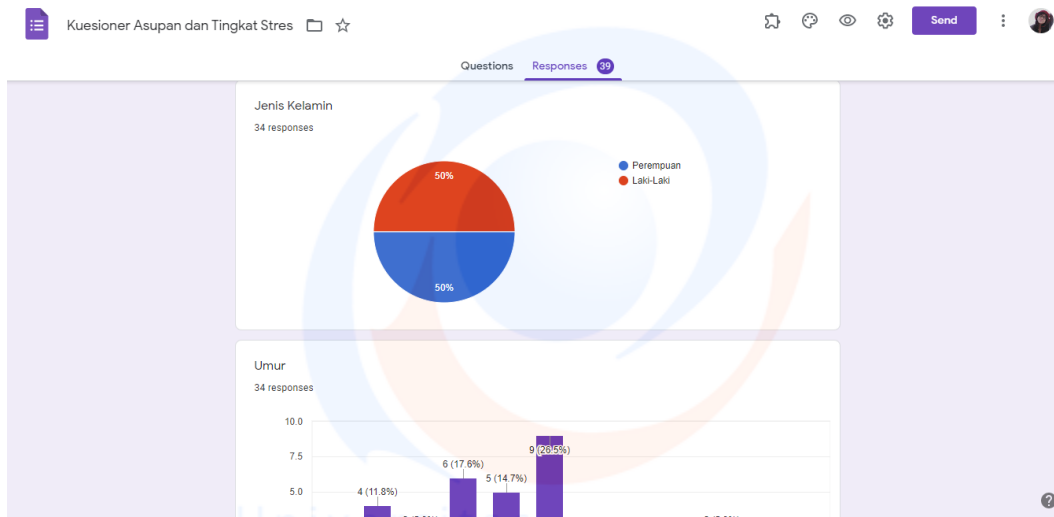
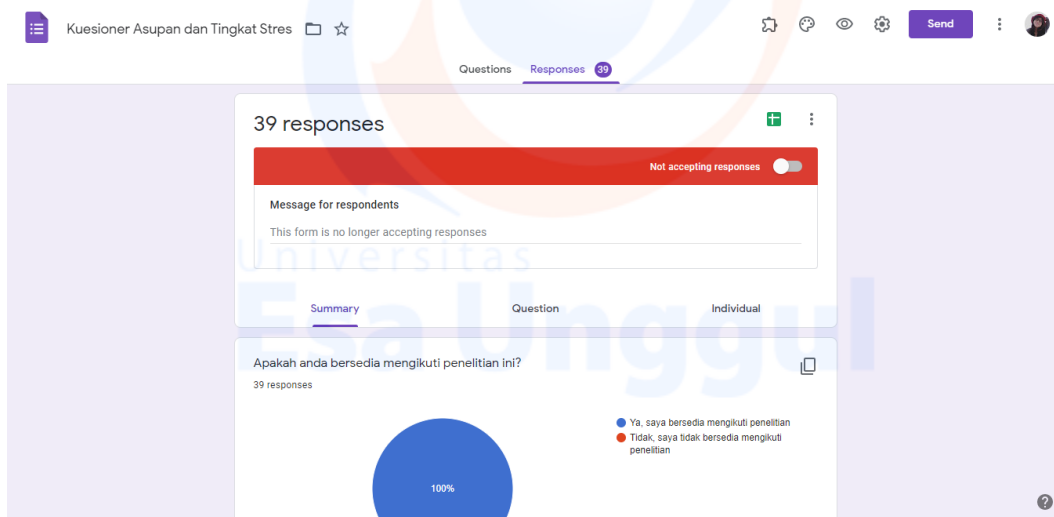
		Skor Tingkat Stres	Skor Beban Kerja	Karbohidrat
Skor Tingkat Stres	Pearson Correlation	1	.179	.004
	Sig. (2-tailed)		.344	.982
	N	30	30	30
Skor Beban Kerja	Pearson Correlation	.179	1	-.129
	Sig. (2-tailed)	.344		.496
	N	30	30	30
Karbohidrat	Pearson Correlation	.004	-.129	1
	Sig. (2-tailed)	.982	.496	
	N	30	30	30

### Uji Korelasi Non-parametrik Rank Spearman

#### Correlations

		Skor Tingkat Stres	Beban Glikemik
Spearman's rho	Skor Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	30
	Beban Glikemik	Correlation Coefficient	-.020
		Sig. (2-tailed)	.917
		N	30

## LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI



Perizinan Pengambilan Data Penelitian

Defita Ayu Sagita <defitaayusagita99@gmail.com>  
to socialbread.id@gmail.com

Wed, 28 Jul, 16:11 (13 days ago)

Selamat Siang,

Perkenalkan saya Defita Ayu Sagita dari Universitas Esa Unggul Jurusan Ilmu Gizi. Saya bermiat untuk melakukan penelitian skripsi saya yang berjudul "Hubungan Asupan Karbohidrat, Asam Amino Esensial, Omega 3, Beban Glikemik, dan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Pekerja Work From Home". Penelitian saya dilakukan dengan menggunakan Google Form. Untuk surat izin saya terlampir.

Terima kasih

Surat Izin Peneliti...