

Lampiran 1. Persetujuan Turun Lapang

SK Rektor Universitas Esa Unggul

No.40/PRODI/GIZI/UEU/VI/2021

Tanggal 11 Juni 2021

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Vanesa Meilani
NIM : 20170302008
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Stress, Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul.

TIM PENGUJI

Pembimbing : Putri Ronitawati, SKM., M.Si., RD ()

Penguji 1 : Prita Dhyani Swamilaksita, S.P, M.Si.

()

Penguji 2 : Harna, S.Gz, M.Si

()

Lampiran 2. Ethical Clearance



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0163-21.163 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VI/2021

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

PERBEDAAN TINGKAT STRESS, PEMILIHAN MAKANAN, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO BERDASARKAN KELOMPOK PEKERJA DIMASA PANDEMI

Peneliti Utama : Vanesa Meilani
Pembimbing : Putri Ronitawati, SKM., M. SI., RD
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 25 Juni 2021

Pt. Ketua

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

- * Ethical approval berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Membentahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini ethical approval harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (serious adverse events).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan informed consent.

No. Responden

--	--	--

Lampiran 3. Lembar Penjelasan Responden

KUESIONER PENELITIAN

**Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi
Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi
Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan penelitian analitik dan design yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectrional*. Dimana data independen yaitu pemilihan makanan, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, dan data dependen yaitu kelompok pekerja dimasa pandemi.

Penelitian ini akan dilakukan wawancara dengan karyawan yang sedang menjalani *Work From Home*, *Work From Office*, dan kombinasi antara keduanya dengan menggunakan kuesioner. Data pemilihan makanan menggunakan Food Choice Questionnaire yang telah dimodifikasi. Data tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro diperoleh dari form *food record* selama 3x24 jam.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pemilihan makanan, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro berdasarkan kelompok pekerja dimasa pandemi. Adapun, manfaat secara umum dalam penelitian ini adalah menjadi suatu informasi untuk terus ditingkatkan dan meningkatkan kualitas kerja menjadi lebih baik dengan memperhatikan pemilihan makanan, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro.

Partisipasi dari saudara/saudari bersifat tanpa paksaan dan apabila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa mendapat sanksi apapun. Semua informasi yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

No. Responden

--	--	--

Lampiran 4. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Salam sejahtera,

Perkenalkan nama saya Vanesa Meilani, mahasiswa S1 Reguler tahun 2017 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa unggul. Saya bermaksud untuk melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi.”**

Oleh karena itu saya memohon untuk ketersediaan waktu saudara/saudari untuk mengisi kuesioner mengenai pemilihan makanan, dan form *food record* selama 3x24 jam. Saya Vanesa Meilani peneliti utama dengan nomor handphone 085755755508 dan enumerator saya, akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/saudari dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Inform Consent :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian berjudul **“Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi.”**

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujurnya.

Jakarta,

Tanda tangan Responden

Tanda tangan Enumerator

(Nama :)

(Nama :)

No. Responden

--	--	--

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

**Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi
Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi
Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik sampel meliputi nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, jabatan dan masa kerja. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

Hari/Tanggal :

1.	Nama Anak	:
2.	Tanggal Lahir/...../.....
3.	Umur Tahun
4.	Jenis Kelamin	: 1. Laki-Laki 2. Perempuan
5.	Nomor Handphone	:
6.	Masa Kerja	: 1. <6 Tahun 2. 6-10 Tahun 3. > 10 Tahun

No. Responden

--	--	--

FOOD RECORD SELAMA 3X24 JAM RESPONDEN

**Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi
Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi
Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

Nama :

Hari/tanggal:

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya		Keterangan
			URT	Gram	
Pagi					
Selingan pagi					
Siang					
Selingan sore					
Malam					

No. Responden

--	--	--

KUESIONER PEMILIHAN MAKANAN

**Perbedaan Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi
Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi
Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

Nama :

Umur :

Jenis kelamin: L/P

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- STP adalah sangat tidak penting
- TP adalah tidak penting
- RR adalah ragu-ragu
- P adalah penting
- SP adalah sangat penting

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam satu bulan terakhir. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN				
		STP	TP	RR	P	SP
1.	Dengan kondisi pandemi saat ini saya lebih memilih bahan makanan yang sangat mudah untuk diolah/disiapkan					
2.	Selama masa pandemi ini saya mulai lebih memperhatikan dan memilih makanan yang tidak mengandung zat adiktif seperti pemanis buatan, garam, dan MSG					
3.	Selama masa pandemi, saya mulai memilih bahan makanan yang mengandung nilai gizi rendah kalori					

No. Responden

--	--	--

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN				
		STP	TP	RR	P	SP
4.	Dengan kondisi pandemi saat ini, saya mulai lebih memperhatikan dan memilih makanan yang mengandung bahan-bahan alami					
5.	Selama masa pandemi, saya mulai lebih memperhatikan dan memilih bahan makanan yang mengandung rendah lemak					
6.	Selama masa pandemi, saya mulai lebih memperhatikan dan memilih bahan makanan yang mengandung tinggi serat					
7.	Selama pandemi, saya mulai lebih memperhatikan dan memilih bahan makanan yang mengandung nilai gizi yang lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah.					
8.	Selama masa pandemi ini saya memilih bahan pangan yang mudah didapatkan					
9.	Selama masa pandemi ini saya lebih memilih bahan makanan yang dapat dimasak dengan sangat sederhana					
10.	Saya memilih makanan yang membantu saya mengatasi stress selama masa pandemi					
11.	Dengan kondisi pandemi saat ini saya memilih makanan yang membantu saya mengendalikan berat badan					
12.	Dimasa pandemi, saya membeli makanan dengan kemasan yang ramah lingkungan					
13.	Selama masa pandemi, saya lebih mengonsumsi makanan yang beragam					
14.	Selama masa pandemi ini saya lebih memilih makanan yang mengandung banyak vitamin dan mineral					
15.	Saya memilih makanan yang tidak mengandung bahan-bahan kimia buatan selama masa pandemi					
16.	Saya memilih produk pangan yang memudahkan saya untuk sigap dan siaga selama masa pandemi					
17.	Dengan kondisi pandemi saat ini saya memilih makanan yang membantu saya merasa lebih rileks					
18.	Selama pandemi, saya mulai lebih memperhatikan dan memilih bahan makanan yang mengandung tinggi protein					
19.	Selama masa pandemi ini saya lebih memilih bahan makanan yang tidak membutuhkan waktu lama untuk menyiapkannya					
20.	Dengan kondisi pandemi saat ini saya memilih makanan yang membuat saya menjadi sehat serta meningkatkan imunitas tubuh					

No. Responden

--	--	--

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN				
		STP	TP	RR	P	SP
21.	Dalam pemilihan makanan, saya memperhatikan kandungan gizi yang baik untuk kulit/ gigi/ rambut/ kuku saya					
22.	Saya memilih produk pangan yang terdapat tanda yang jelas darimana negara asal makanan selama masa pandemi					
23.	Selama masa pandemi saya tetap memilih makanan yang sudah biasa saya konsumsi sehari-hari					
24.	Saya memilih makanan yang membantu saya untuk menghadapi kehidupan (misalnya saat ada masalah dsb) selama masa pandemi					
25.	Selama masa pandemi saya hanya membeli produk pangan yang dapat dibeli di toko dekat tempat tinggal saya atau melalui toko online					
26.	Selama masa pandemi, saya memilih makanan yang membuat saya merasa lebih baik dari kondisi sebelumnya					
27.	Selama masa pandemi saya lebih memperhatikan label (BPOM, Halal MUI, informasi gizi, dll) dalam memilih makanan					
28.	Dibandingkan sebelum masa 7andemic, saya lebih memilih makanan yang tidak mahal (harga standar)					
29.	Saya menyesuaikan pengeluaran untuk bahan makanan dengan kondisi keuangan selama masa pandemi					
30.	Selama masa pandemi ini saya lebih memilih untuk membeli bahan makanan yang sedang mengadakan diskon atau potongan harga					
Total Skor Perkolom						
Total Skor Pemilihan makanan						
<p>Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa apa yang saya isikan dalam kuesioner ini adalah benar adanya, berdasarkan pengetahuan dan pemahaman yang saya miliki</p> <p style="text-align: right;">(Tempat, Tanggal)</p> <p style="text-align: right;">Responden</p>						

Sumber : Modifikasi FCQ (Steptoe, Pollard, dan Wardle) dalam Puspawati (2014)

Lampiran 6. Dokumentasi

Dokumentasi	Keterangan
<p style="text-align: center;">Perbedaan Tingkat Stress, Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi</p> <p>LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN</p> <p>Salam sejahtera, Perkenalkan nama saya Vanesa Meliani, mahasiswa S1 Reguler tahun 2017 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "Perbedaan Tingkat Stress, Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi."</p> <p>Oleh karena itu saya memohon untuk ketersediaan waktu saudara/saudari untuk mengisi kuesioner mengenai pemilihan makanan. Saya Vanesa Meliani sebagai peneliti utama dengan nomor handphone 08575575508 dan enumerator saya, akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan.</p> <p>Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/saudari dalam pengisian kuesioner dan anket ini bersifat sukarela.</p> <p>Nama * Short answer text</p> <p>Tanggal Lahir * Short answer text</p> <p>Saya sedang menjalani pekerjaan secara *</p> <p><input type="radio"/> Work From Home (WFH)</p> <p><input type="radio"/> Work From Office (WFO)</p> <p><input type="radio"/> Kombinasi WFH dan WFO</p> <p>No. Handphone * Short answer text</p> <p>Masa Kerja *</p> <p><input type="radio"/> <6 tahun</p> <p><input type="radio"/> 6-10 tahun</p> <p><input type="radio"/> >10 tahun</p> <p>Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian berjudul "Perbedaan Tingkat Stress, Pemilihan Makanan, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kelompok Pekerja Dimasa Pandemi." Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujurnya.</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p>	<p style="text-align: center;">Google Form Data Diri Responden</p>
<p>Kuesioner Pemilihan Makanan</p> <p>Form description</p> <p>Nama * Short answer text</p> <p>Umur * Short answer text</p> <p>Jenis Kelamin *</p> <p><input type="radio"/> Laki-laki</p> <p><input type="radio"/> Perempuan</p>	

Dokumentasi	Keterangan
<p>Petunjuk Pengisian</p> <p>Petunjuk Pengisian Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sangat Tidak Penting Tidak Penting Ragu-ragu Penting Sangat Penting <p>Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam satu bulan terakhir. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.</p> <hr/> <p>1. Dengan kondisi pandemi saat ini saya lebih memilih bahan makanan yang sangat mudah untuk * diolah/disiapkan</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Penting</p> <p><input type="radio"/> Tidak Penting</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Penting</p> <p><input type="radio"/> Sangat Penting</p>	
<p>Formulir Food Record Hari 1</p> <p>Petunjuk Pengisian:</p> <ol style="list-style-type: none"> Waktu makan Waktu makan diisi dengan waktu responden mengkonsumsi makanan, misalnya pagi, siang atau malam. Waktu makan dapat juga diisi dengan keterangan jam misalnya 07.00, 10.00, 12.00, 15.00, 19.00. Nama Makanan Nama hidangan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden misalnya Nasi Goreng, Telur Dadar, Tempe Bacem, Sayur Kangkung, dan lain-lain. Bahan Makanan Bahan makanan diisi dengan nama bahan makanan yang digunakan dalam hidangan. Cara Pengolahan Cara pengolahan diisi dengan metode pengolahan yang digunakan untuk mengolah makanan seperti digoreng, direbus, dikukus, ditumis, dibakar dan lain-lain. URT Kolom URT (Ukuran Rumah Tangga) diisi dengan jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi oleh responden yang dituliskan dalam ukuran rumah tangga seperti piring, gelas, sendok makan, sendok teh, sendok nasi, sendok sayur, potong, biji, buah, bungkus dan lain-lain. <p>Keterangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apabila tidak mengonsumsi makanan seperti sayuran pada bagian sayuran dapat ditulis "tidak ada". Apabila mengonsumsi makanan diluar dari foto yang dilampirkan boleh ditulis lebih jelas dan detail seperti mengonsumsi snack ringan, boleh disebutkan merk dan ukuran besarnya. 	<p><i>Google Form Food record selama 3x24 jam</i></p>
<p>Makan Pagi</p> <p>Description (optional)</p> <p>Makanan Pokok</p> 	

Dokumentasi	Keterangan
<p data-bbox="341 315 475 333">Nama Masakan (Lauk Pauk)</p> <p data-bbox="341 347 419 362">Short answer text</p> <hr/> <p data-bbox="341 416 478 434">Bahan Makanan (Lauk Pauk)</p> <p data-bbox="341 448 419 463">Long answer text</p> <hr/> <p data-bbox="341 517 483 535">Cara Pengolahan (Lauk Pauk)</p> <p data-bbox="341 548 419 564">Long answer text</p> <hr/> <p data-bbox="341 618 510 636">Ukuran Rumah Tangga (Lauk Pauk)</p> <p data-bbox="341 649 419 665">Long answer text</p>	