

LAMPIRAN

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Lampiran 1
 Nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) untuk Berbagai Aktivitas

Aktivitas Fisik	PAR Laki-Laki	PAR Perempuan
Tidur	1,0	1,0
Berbaring	1,2	1,2
Berdiri	1,4	1,5
Berpakaian	2,4	3,3
Cuci tangan/wajah/rambut	2,3	
Makan Minum	1,4	1,6
Berjalan	2,1	2,5
Naik tangga	5,0	
Duduk di kendaraan	1,2	
Berbelanja		4,5
Mencuci piring		1,7
Membersihkan rumah		2,8
Merapikan tempat tidur		3,4
Mengepel lantai		4,4
Menyapu lantai		2,3
Mencuci pakaian		2,8
Menjemur pakaian		4,4
Menyetrika pakaian	3,4	1,7
Membaca	1,3	1,5
Duduk santai	1,3	
Berdiri	1,6	
Mengetik	1,8	
Menulis	1,4	
Senam aerobic	3,51	4,24
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	
Push-up, pull-up, sut-up, squat, jumping jack	5,44	
Sepakbola	8	
Lari sprint	8,21	8,28
Renang	9,0	
Tenis	5,8	5,92
Voli	6,06	6,06
Tari	5	5,09
Mendengarkan music	1,57	1,43
Main games	1,5	1,75
Melukis	1,25	1,27
Menonton TV	1,64	

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK, STRES PADA MASA PEMBATASAN SOSIAL BERSKALA BESAR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA GURU DI KELURAHAN SIMPANG IV SIPIN KECAMATAN TELANAIPURA KOTA JAMBI UNIVERSITAS ESA UNGGUL (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Lembar Pemohonan Menjadi Responden

Assalamualaikum wr wb

Selamat Pagi/Siang/Sore Bapak/Ibu.

Saya Rofifa Khairi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi S1 Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Peneliti sedang mengumpulkan data terkait penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Stres pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar dengan Indeks Massa Tubuh pada Guru SMKN 1 Jambi ”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, stres pada masa pembatasan sosial berskala besar dengan indeks massa tubuh pada guru di di SMKN 1 Jambi Manfaat untuk Bapak/Ibu untuk mengetahui bahwa pentingnya untuk menjaga gaya hidup selama pandemi meliputi asupan makan, aktivitas fisik, stres untuk mempertahankan indeks massa tubuh selama PSBB. Penelitian ini akan dilakukan dengan wawancara mengenai asupan makanan dan stres, pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan.

Penelitian ini tidak membahayakan Bapak/Ibu. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing peneliti. Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Bapak/Ibu selama proses penelitian berlangsung dan peneliti akan memusnahkan data setelah selesai menggunakannya sehingga tidak memungkinkan orang lain melihat data tersebut. Penelitian ini gratis dan kami akan memberikan souvenir sebagai tanda terima kasih kami. Apabila terdapat hal-hal yang belum jelas dan ingin ditanyakan lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi Rofifa Khairi nomor HP 092113037445. Jika Bapak/Ibu tidak berkenan menjadi salah satu responden penelitian, boleh untuk mengundurkan diri. Penelitian ini akan memerlukan waktu lebih kurang selama 1 jam. Terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden peneliti. Salam hormat peneliti untuk Bapak/Ibu.

Jambi, Desember2020

Rofifa Khairi

20180302124

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Stres pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar dengan Indeks Massa Tubuh pada Guru di Kelurahan Simpang IV Sipin Kecamatan Telanaipura Kota Jambi”.

Inform Consent:

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

No. Telp :

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden untuk kepentingan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian tersebut dan menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Jambi,

Desember 2020

Tanda Tangan Enumerator

Tanda Tangan Responden

(Nama:.....)

(Nama.....)

KUESIONER

Tanggal Wawancara :

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

(Laki-laki/Perempuan)

Umur :

Pendapatan :

B. Antropometri

Berat Badan :

kg

Tinggi Badan :

cm

Indeks Massa Tubuh :

kg/m²

Status Gizi :

C. Aktivitas Fisik

Daftar aktivitas fisik ini adalah perincian seluruh aktivitas yang dilakukan dalam 24 Jam. Hal ini dirincikan pada dua hari kerja dan satu hari libur. Kolom yang diisi adalah kolom waktu, kegiatan dan keterangan.

Contoh pengisian

No	Aktivitas Fisik	PAR*	Waktu	Hasil
1	Tidur	22.00 – 05.00		
2	Mandi	05.00 – 05.15		
4	Berangkat ke tempat kerja menggunakan sepeda motor	05.15 - 06.00		

*) diisi oleh petugas

AKTIVITAS FISIK RESPONDEN

Tanggal :

(Kerja/Libur)

No	Aktivitas Fisik	PAR*	Waktu	Hasil

*) diisi oleh petugas

D. Recall 24 Jam**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Nama :

Umur :

Tanggal Recall :

Hari ke:

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	gram

**E. Instrumen Penilaian Stres KUESIONER
PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)**

Petunjuk pengisian kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/Saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah.
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).
- 2 : Kadang-kadang (3-4 kali).
- 3 : Hampir sering (5-6 kali) .
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, Bapak/Ibu diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapak/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

Isilah hanya dengan memberi tanda (√) pada salah satu kolom untuk setiap pernyataan. Mohon diperhatikan kembali apakah semua pernyataan sudah terisi.

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					

7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

Sumber: (Cohen, 1994)

Lampiran 3
Dokumentasi



Gambar 1
Responden sedang tanda tangan lembar persetujuan
responden



Gambar 2
Responden sedang mengukur tinggi badan



Gambar 2
Responden sedang mengukur berat badan



Gambar 2
Responden sedang recall asupan zat gizi, aktivitas
fisik dan PSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	16.1	16.1	16.1
	Perempuan	47	83.9	83.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa awal	8	14.3	14.3	14.3
	Dewasa akhir	48	85.7	85.7	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Umur perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dewasa awal	5	10.6	10.6	10.6
	dewasa akhir	42	89.4	89.4	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Umur laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dewasa awal	1	11.1	11.1	11.1
	dewasa akhir	8	88.9	88.9	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pendapatan	56	500000	7400000	4797266.07	1720642.627
Valid N (listwise)	56				

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	42	75.0	75.0	75.0
	gemuk tingkat ringan	7	12.5	12.5	87.5
	gemuk tingkat berat	7	12.5	12.5	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	35	74.5	74.5	74.5
	gemuk tingkat ringan	6	12.8	12.8	87.2
	gemuk tingkat berat	6	12.8	12.8	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh Laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	7	77.8	77.8	77.8
	gemuk tingkat ringan	1	11.1	11.1	88.9
	gemuk tingkat berat	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asupan Energi	56	1434	2112	1757.61	172.008
Asupan Protein	56	424.0	750.0	608.429	75.4617
Asupan Lemak	56	38.7	85.1	61.688	11.9624
Asupan Karbohidrat	56	179.2	313.9	236.089	30.7974
Valid N (listwise)	56				

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	52	92.9	92.9	92.9
	sedang	4	7.1	7.1	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	44	93.6	93.6	93.6
	Sedang	3	6.4	6.4	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	8	88.9	88.9	88.9
	Sedang	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres rendah	1	1.8	1.8	1.8
	stres sedang	48	85.7	85.7	87.5
	stres tinggi	7	12.5	12.5	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Stres perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	2.1	2.1	2.1
	sedang	39	83.0	83.0	85.1
	tinggi	7	14.9	14.9	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Stres laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	9	100.0	100.0	100.0

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Asupan Energi
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,452**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	56	56
Rata-rata Asupan Energi	Pearson Correlation	,452**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Asupan Protein
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,191
	Sig. (2-tailed)		,159
	N	56	56
Rata-rata Asupan Protein	Pearson Correlation	,191	1
	Sig. (2-tailed)	,159	
	N	56	56

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Asupan Lemak
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,295*
	Sig. (2-tailed)		,027
	N	56	56
Rata-rata Asupan Lemak	Pearson Correlation	,295*	1
	Sig. (2-tailed)	,027	
	N	56	56

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Asupan Karbohidrat
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,334*
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	56	56
Rata-rata Asupan Karbohidrat	Pearson Correlation	,334*	1
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	56	56

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Asupan Karbohidrat
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,334*
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	56	56
Rata-rata Asupan Karbohidrat	Pearson Correlation	,334*	1
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	56	56

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata-rata Aktivitas Fisik
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,120
	Sig. (2-tailed)		,378
	N	56	56
Rata-rata Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	-,120	1
	Sig. (2-tailed)	,378	
	N	56	56

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Skor PSS
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,144
	Sig. (2-tailed)		,290
	N	56	56
Skor PSS	Pearson Correlation	,144	1
	Sig. (2-tailed)	,290	
	N	56	56

