



Lampiran 1



Nomor : 57/DKN/FIKES/Gizi/UEU/ VII/2022
Perihal : Permohonan Izin Penelitian
Lampiran : -

Jakarta, 13 Juli 2022

Kepada Yth.
Ketua RW 06
Jl. Griya Serpong RW 06 Kel. Kademangan, Kec. Setu,
Kota Tangerang Selatan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Telp	Judul Skripsi
Fauziah Ambarini	20180302020	089601212148	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Serat, Asupan Vitamin B, Gaya Hidup Sedentari dan Kejadian Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu Pada Masa Pandemi COVID-19

Demikian, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof. Dr. apt. Apripta Rina Yanti E.P., M.Biomed.
Dekan.



Lampiran 2



**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 : 0922-07.020 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2022

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:

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ASUPAN SERAT, ASUPAN
VITAMIN B, GAYA HIDUP SEDENTARI DAN KEJADIAN GANGGUAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA DI KELURAHAN KADEMANGAN
KECAMATAN SETU PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Peneliti Utama : Fauziah Ambarini
Pembimbing : Vitria Melani, S.Si, M.Si
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 5 Julii 2022

Plt. Ketua



Universitas
Esa Unggul
Dewan Penegakan Kode Etik

Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
** Peneliti berkewajiban
1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan 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*.



Lampiran 3

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN SEBELUM PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Vitamin B, Gaya Hidup Sedentari dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu.

Nama Peneliti : Fauziah Ambarini

NIM : 20180302020

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* karena pengambilan data dilakukan bersamaan untuk variabel independen dan variabel dependen yang memiliki dengan tujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, vitamin B, gaya hidup sedentari dan gangguan kecemasan pada mahasiswa. Responden dari penelitian ini merupakan mahasiswa/i aktif yang berusia 18-25 tahun dan mampu berkomunikasi dengan baik. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui tingkat kecemasan responden, *food recall* 2 x 24 jam untuk mengukur asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) yang dikonsumsi dalam 24 jam dan dilakukan selama 2 hari terdiri dari 1 hari biasa (*weekdays*) dan 1 hari libur (*weekend*), SQ-FFQ untuk mengukur asupan serat dan asupan vitamin B dan kuesioner *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ) untuk mengukur gaya hidup sedentari yang dilakukan responden.

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi dan wawasan bagi mahasiswa tentang kecemasan yang terjadi pada mahasiswa serta hubungan dengan zat gizi makro, asupan serat, asupan vitamin B, dan gaya hidup sedentari. Semua informasi yang ditulis oleh responden pada lembar *informed consent* akan dijaga kerahasiaannya. Responden secara sukarela berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dan tidak ada paksaan. Responden dapat menolak atau mengundurkan diri dari proses penelitian tanpa adanya sanksi apapun dan berhak bertanya apapun terkait dengan penelitian ini. Peneliti berhak untuk menghentikan partisipasi responden dalam penelitian ini apabila proses penelitian tidak berjalan sesuai dengan yang telah disepakati sebelumnya bersama dengan responden. Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan wawasan bagi responden dan peneliti.



--	--	--

Lampiran 4

INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN

Saya adalah Fauziah Ambarini, mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan pengambilan data untuk penelitian tentang “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Vitamin B, Gaya Hidup Sedentari dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu”. Oleh karena itu, saya mohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner yang tersedia. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan.

Lembar Persetujuan:

Setelah saya menerima penjelasan mengenai penelitian “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Vitamin B, Gaya Hidup Sedentari dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa di Kelurahan Kademangan Kecamatan Setu”, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Jurusan/tingkat studi :
Alamat :
No Telepon :

Saya menyatakan bersedia menjadi responden dan diwawancarai secara sukarela tanpa ada paksaan serta memberikan informasi yang apa adanya sesuai dengan yang diperlukan dalam penelitian ini.

Tangerang Selatan, 2022

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

(.....)

(.....)

--	--	--

Lampiran 5

Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Petunjuk: Skala HARS ini memiliki 14 pertanyaan yang dapat Anda isi sesuai dengan gejala yang Anda rasakan saat mengalami kecemasan dengan memberikan tanda ceklis (√) pada kolom skor dan dapat diisi dengan jawaban lebih dari 1 dengan ketentuan:

- 0 = tidak ada gejala
- 1= gejala ringan
- 2= gejala sedang
- 3= gejala berat
- 4= gejala berat sekali

No	Gejala Kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
Perasaan Cemas						
1	Khawatir Firasat yang buruk Takut pada pikiran sendiri Mudah tersinggung					
Ketegangan						
2	Badan gemetar Gelisah Lesu Merasa tegang Mudah menangis Tidak bisa tidur tenang Mudah kaget					
Ketakutan						

--	--	--

No	Gejala Kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
3	Takut pada orang asing Takut pada ruangan gelap Takut apabila ditinggal sendiri Takut pada binatang besar Takut pada keramaian orang banyak Takut pada keramaian lalu lintas					
Gangguan Tidur						
4	Tidur tidak nyenyak Mengalami banyak mimpi Mimpi buruk maupun mimpi menakutkan Bangun pada malam hari Bangun dalam keadaan lesu Sulit tidur					
Gangguan Kecerdasan						
5	Daya ingat menurun Sulit berkonsentrasi					
Perasaan Depresi						
6	Merasa sedih Bangun pada dini hari Hilangnya minat Perasaan yang terus berubah setiap hari Berkurangnya kesenangan pada hobi					
Gejala Somatik						

--	--	--

No	Gejala Kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
7	Suara yang tidak stabil, Kedutan pada otot Nyeri dan sakit otot Otot menjadi kaku Gigi gemeretak					
Gejala Sensorik						
8	Wajah menjadi merah dan pucat, Merasa lemas Penglihatan kabur Telinga berdengung (tinitus) Perasaan seperti ditusuk- tusuk.					
Gejala Kardiovaskular						
9	Detak jantung berhenti sekejap Badan lesu dan lemas seperti ingin pingsan Berdebar pada dada Nyeri dada Denyut nadi mengeras Denyut jantung menjadi lebih cepat					
Gejala Pernapasan						
10	Merasa tercekik Sering mengambil napas Sesak napas Rasa tertekan di dada					
Gejala Gastrointestinal						

--	--	--

No	Gejala Kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
11	Gangguan pada pencernaan, Sulit menelan Nyeri sebelum dan sesudah makan Perut kembung Rasa terbakar di perut Perut melilit Sulit buang air besar, Berat badan menurun Buang air besar menjadi lembek					
Gejala Urogenital						
12	Sering buang air kecil Tidak dapat menahan air seni, Menstruasi tidak teratur, Tidak haid Darah haid keluar berlebihan Menjadi dingin (frigid) Impotensi Ereksi hilang Ejakulasi dini					
Gejala Otonom						
13	Wajah memerah, Kepala pusing Mulut kering Mudah berkeringat Bulu kuduk berdiri					
Gejala Perubahan Tingkah Laku						

--	--	--

No	Gejala Kecemasan	Skor				
		0	1	2	3	4
14	Napas pendek dan cepat, Tangan gemetar Gelisah Tidak tenang Mengerutkan dahi Otot tegang Menelan					
Total Nilai						

Penentuan tingkat kecemasan ditentukan dari hasil masing-masing nilai dari 14 pertanyaan yang telah dijumlahkan dengan hasil:

Total nilai < 17 = Tingkat kecemasan ringan
 18-24 = Tingkat kecemasan sedang
 25-30 = Tingkat kecemasan berat

--	--	--

Lampiran 6

KUESIONER FOOD RECALL 2 X 24 JAM

Hari Ke-1

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Memasak	URT	Berat (gram)

--	--	--

Lampiran 7

KUESIONER FOOD RECALL 2 X 24 JAM

Hari Ke-2

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Cara Memasak	URT	Berat (gram)

--	--	--

Lampiran 8

Formulir Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

Nama :

Hari/Tanggal :

No	Bahan Makanan	Porsi (gram)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)				
			Tidak pernah (0)	2x/bulan (5)	1-2x/minggu (10)	3-6x/minggu (15)	1x/hari (25)
A.	Makanan pokok						
1	Nasi						
2	Roti						
3	Bihun						
4	Jagung						
5	Mie Basah						
6	Mie Kering						
7	Singkong						
9	Kentang						
10	Tepung beras						
11	Tepung terigu						
B.	Daging dan olahannya						
12	Daging ayam						
13	Daging sapi						
14	Hati ayam						
C.	Ikan dan olahannya						
15	Kerang						
16	Ikan lele						
17	Ikan kembung						

--	--	--

No	Bahan Makanan	Porsi (gram)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
			Tidak pernah	2x/bulan	1-2x/minggu	3-6x/minggu	1x/hari	> 3x/hari
			(0)	(5)	(10)	(15)	(25)	(50)
18	Ikan bandeng							
19	Ikan tongkol							
20	Cumi-cumi							
D.	Telur dan olahannya							
21	Telur ayam							
22	Telur puyuh							
E.	Lauk nabati (kacang-kacangan)							
23	Tahu							
24	Tempe							
25	Kacang hijau							
26	Kacang tanah							
27	Kecap							
F.	Sayuran							
28	Bayam							
29	Daun singkong							
30	Buncis							
31	Wortel							
32	Tomat							
33	Sawi							
34	Kangkung							
35	Kacang panjang							
36	Tauge							
37	Brokoli							
38	Mentimun							
39	Kembang kol							

--	--	--

No	Bahan Makanan	Porsi (gram)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
			Tidak pernah	2x/bulan	1-2x/minggu	3-6x/minggu	1x/hari	> 3x/hari
			(0)	(5)	(10)	(15)	(25)	(50)
G.	Buah-buahan							
40	Semangka							
41	Jeruk							
42	Pepaya							
43	Mangga							
44	Pisang							
45	Strawberry							
H.	Susu							
46	Susu sapi cair							
47	Keju							
48	Yogurt							
I.	Minyak dan olahannya							
50	Santan kelapa							
Skor Konsumsi Pangan								

--	--	--

Lampiran 10

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

DATA DIRI			Kode
No	Identitas Responden		
1	Nama	:	
2	Jenis Kelamin	: 1. Laki-laki 2. Perempuan	
3	Usia	: ... tahun	
4	Tanggal Lahir	: / /	
5	Tingkat Studi	: 1. Semester 1 2. Semester 2 3. Semester 3 4. Semester 4 5. Semester 5 6. Semester 6 7. Semester 7 8. Semester 8	
6	Jurusan	:	
7	Alamat	: RT /RW	
8	No HP	:	
9	Kebiasaan merokok	: 1. Ya 2. Tidak	



Lampiran 11

DOKUMENTASI







Lampiran 12

HASIL OUTPUT SPSS

1. Analisis Bivariat

Correlations

			Recall Asupan Protein Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Protein Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.112
		Sig. (2-tailed)	.	.395
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.112	1.000
		Sig. (2-tailed)	.395	.
		N	60	60

Correlations

			Recall Asupan Lemak Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Lemak Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.086
		Sig. (2-tailed)	.	.512
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.086	1.000
		Sig. (2-tailed)	.512	.
		N	60	60

Correlations

			Recall Asupan Karbohidrat Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Karbohidrat Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.248
		Sig. (2-tailed)	.	.056
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.248	1.000
		Sig. (2-tailed)	.056	.
		N	60	60



Correlations

			Recall Asupan Serat Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Serat Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.129
		Sig. (2-tailed)	.	.327
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.129	1.000
		Sig. (2-tailed)	.327	.
		N	60	60

Correlations

			Recall Asupan Vitamin B6 Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Vitamin B6 Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.098
		Sig. (2-tailed)	.	.456
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.098	1.000
		Sig. (2-tailed)	.456	.
		N	60	60

Correlations

			Recall Asupan Vitamin B9 Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Vitamin B9 Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.044
		Sig. (2-tailed)	.	.736
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.044	1.000
		Sig. (2-tailed)	.736	.
		N	60	60



Correlations

			Recall Asupan Vitamin B12 Responden	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Recall Asupan Vitamin B12 Responden	Correlation Coefficient	1.000	-.095
		Sig. (2-tailed)	.	.469
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	-.095	1.000
		Sig. (2-tailed)	.469	.
		N	60	60

Correlations

			Skor Nilai Sedentari	Skor Nilai Kecemasan
Spearman's rho	Skor Nilai Sedentari	Correlation Coefficient	1.000	.019
		Sig. (2-tailed)	.	.887
		N	60	60
	Skor Nilai Kecemasan	Correlation Coefficient	.019	1.000
		Sig. (2-tailed)	.887	.
		N	60	60