

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Responden

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana variabel independen dan dependen diobservasi pada waktu yang bersamaan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antara konsumsi *fast food*, *screen time*, kualitas tidur, dan perubahan berat badan berdasarkan kelompok usia remaja di era pandemi covid-19. Responden pada penelitian ini yaitu siswa-siswi MTs dan SMK Al-Mafatih Jakarta.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk melihat frekuensi konsumsi makanan *fast food* dalam waktu sebulan terakhir, *recall screen time* untuk melihat aktivitas *screen time* pada responden, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk melihat kualitas tidur dari responden, dan kuesioner perubahan berat badan untuk melihat perubahan berat badan pada responden. Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan konsumsi *fast food*, *screen time*, kualitas tidur, dan perubahan berat badan berdasarkan kelompok usia remaja di era pandemi covid-19.

Partisipasi Saudara/i bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Saudara/i juga diperbolehkan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas terkait dengan penelitian ini. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Hasil penelitian akan di publikasikan tanpa menggunakan identitas subjek penelitian.

Jakarta, 27 Juli 2021

Penulis

(Hanifah Hana Pertiwi)



Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya adalah Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Konsumsi *Fast Food*, *Screen Time*, Kualitas Tidur, dan Perubahan Berat Badan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja di Era Pandemi Covid-19”**. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu Saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai konsumsi *fast food*, *screen time*, kualitas tidur, dan perubahan berat badan berdasarkan kelompok usia remaja di era pandemi covid-19. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan Saudara/i dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Lembar Persetujuan :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :
No. Telp/HP :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Perbedaan Konsumsi *Fast Food*, *Screen Time*, Kualitas Tidur, dan Perubahan Berat Badan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja di Era Pandemi Covid-19”**. Saya menjamin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya selaku responden dalam penelitian ini. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Jakarta, 2021

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(Nama:)

(Nama:)



Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden

KUESIONER IDENTITAS RESPONDEN

DATA DIRI			KODE
No.	Identitas Responden		
1	Nama	:	
2	Jenis Kelamin	: 1. Laki-laki 2. Perempuan	
3	Tanggal Lahir	: / /	
4	Umur	: ... tahun	
5	Tingkat Pendidikan	: 1. Kelas 7 2. Kelas 8 3. Kelas 9 4. Kelas 10 5. Kelas 11 6. Kelas 12	
6	Alamat	: RT /RW	
7	No. HP	:	



Lampiran 4. Kuesioner Konsumsi *Fast Food*

**KUESIONER KONSUMSI *FAST FOOD*
FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)**

Petunjuk : makanan yang dikonsumsi dalam waktu 1 bulan lalu, beri tanda (√) pada poin yang tersedia

No	Nama Makanan	Frekuensi					
		>1 kali /hari (50)	1 kali/hari (25)	3-6 kali /minggu (15)	1-2 kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak Pernah (0)
1	<i>Fried Chicken</i>						
2	<i>Pizza</i>						
3	<i>Spaghetti</i>						
4	<i>Burger</i>						
5	Mie Instan						
6	Gorengan						
7	Telur Gulung						
8	Keripik Kemasan						
9	<i>Popcorn</i>						
10	Kentang Goreng						
11	Ciki Kemasan						
12	Kue Manis						
13	Rujak Buah						
14	Siomay						
15	<i>Nugget</i>						
16	Batagor						
17	Sosis Goreng						
18	Cilor						
19	Tahu Jeletot						
20	<i>Cheese Cake</i>						
21	Minuman Kaleng						
22	Minuman dalam Kemasan						
23	Minuman Botol						
24	Lainnya, sebutkan...						

Sumber : Sirajuddin *et al.*, (2018), Almatsier, (2004)

--	--	--

Lampiran 5. Kuesioner *Recall Screen Time*

KUESIONER *RECALL SCREEN TIME*

Kegiatan	Senin		Rabu		Sabtu		Minggu	
	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton televisi	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Bermain <i>video game</i> (PS, xbox, nintendo, dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Bermain <i>game</i> di <i>smartphone</i> (hp) atau tablet	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menggunakan <i>social media</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menonton video di laptop atau komputer selain kegiatan sekolah (bermain, santai, dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menonton video di laptop atau komputer di dalam kegiatan sekolah (kelas <i>online</i> , dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menonton video di <i>smartphone</i> (hp) atau tablet selain kegiatan sekolah (bermain, santai, dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menonton video di <i>smartphone</i> (hp) atau tablet di dalam kegiatan sekolah (kelas <i>online</i> , dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>
Menggunakan komputer selain kegiatan sekolah (bermain, santai, dll)	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> - <input type="text"/>

--	--	--

Menggunakan komputer di dalam kegiatan sekolah (mengerjakan tugas, kelas <i>online</i> , dll)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> – <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> – <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> – <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> – <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	---	---	---	---



Lampiran 6, Kuesioner Kualitas Tidur

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan terakhir. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan terakhir. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? (waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur)				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)				



B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Penyebab yang lain ... (jelaskan)				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				

--	--	--

7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

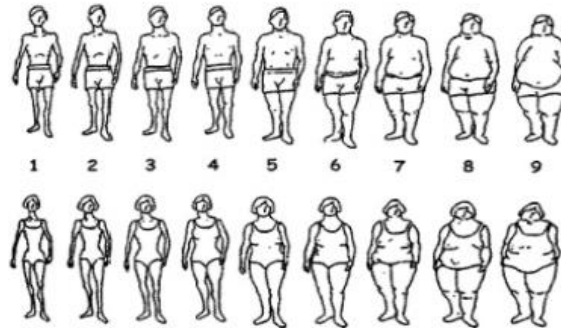
Sumber : (Curcio *et al.*, 2013)



Lampiran 7, Kuesioner Perubahan Berat Badan

KUESIONER PERUBAHAN BERAT BADAN

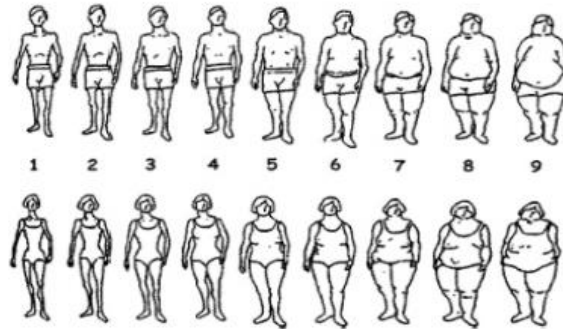
1. Apakah Anda rutin menimbang berat badan minimal satu kali dalam sebulan selama 6 bulan terakhir saat pandemi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Seperti apakah menurut Anda bentuk tubuh Anda sebelum pandemi (sebelum bulan Maret 2020) berdasarkan gambar di bawah?



- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
 - f. 6
 - g. 7
 - h. 8
 - i. 9
3. Apakah anda semakin sering menimbang berat badan selama 3 bulan terakhir selama pandemi?
 - a. Sama saja
 - b. Tidak, berkurang
 - c. Ya, bertambah



4. Seperti apakah menurut Anda bentuk tubuh Anda saat pandemi (sekarang) berdasarkan gambar di bawah?



- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
5. Kira-kira berapa banyak perubahan BB anda dalam 3 bulan terakhir?
- 1-2 kg
 - 3-4 kg
 - >4 kg
6. Apakah ukuran baju/celana/rok anda mengalami perubahan?
- Sama saja
 - Ya, semakin kebesaran
 - Ya, semakin kekecilan

Lampiran 8. Output Data SPSS

Output Pengolahan Data SPSS

Analisis Bivariat

1. Perbedaan konsumsi *fast food* berdasarkan kelompok usia remaja

Ranks

	Kelompok umur	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor FFQ	Remaja awal	80	91.13	7290.00
	Remaja akhir	82	72.11	5913.00
	Total	162		

Test Statistics^a

	Skor FFQ
Mann-Whitney U	2510.000
Wilcoxon W	5913.000
Z	-2.580
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010

a. Grouping Variable: Kelompok umur

2. Perbedaan konsumsi *screen time* berdasarkan kelompok usia remaja

Group Statistics

	Kelompok umur	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Rata-Rata Screen Time	Remaja awal	80	692.9188	254.69297	28.47554
	Remaja akhir	82	644.0579	263.10493	29.05508

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Rata-Rata Screen Time	Equal variances assumed	.039	.843	1.201	160	.232	48.86082	40.69877	-31.51525	129.23690
	Equal variances not assumed			1.201	159.991	.232	48.86082	40.68235	-31.48286	129.20450

3. Perbedaan konsumsi kualitas tidur berdasarkan kelompok usia remaja

Group Statistics

	Kelompok umur	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Skor Kualitas Tidur	Remaja awal	80	5.65	2.610	.292
	Remaja akhir	82	6.67	2.798	.309

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Skor Kualitas Tidur	Equal variances assumed	.452	.502	-2.400	160	.018	-1.021	.425	-1.861	-.181
	Equal variances not assumed			-2.402	159.683	.017	-1.021	.425	-1.860	-.181

4. Perbedaan konsumsi perubahan berat badan berdasarkan kelompok usia remaja

Group Statistics

	Kelompok umur	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Skor Perubahan BB	Remaja awal	80	1.33	.952	.106
	Remaja akhir	82	1.34	.959	.106

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Skor Perubahan BB	Equal variances assumed	.011	.915	-.110	160	.913	-.016	.150	-.313	.280
	Equal variances not assumed			-.110	159.951	.913	-.016	.150	-.313	.280

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi	Keterangan Kegiatan
	<p>Pengisian daftar hadir responden di MTs Al-Mafatih</p>
	<p>Penjelasan tata cara pengisian <i>link</i> dengan <i>google form</i> untuk kuesioner <i>screen time</i>, kualitas tidur, dan perubahan berat badan di MTs Al-Mafatih</p>
	<p>Kegiatan wawancara kuesioner FFQ pada responden di MTs Al-Mafatih</p>



Foto bersama responden di MTs Al-Mafatih setelah kegiatan pengambilan data selesai dilakukan



Pengisian daftar hadir responden di SMK Al-Mafatih yang dilakukan absen secara bergilir



dengan *google form* untuk kuesioner *screen time*, kualitas tidur, dan perubahan berat badan di SMK Al-Mafatih



Kegiatan wawancara kuesioner FFQ pada responden di SMK Al-Mafatih



Foto bersama responden di SMK Al-Mafatih setelah kegiatan pengambilan data selesai dilakukan