

Kuisisioner Penelitian

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Kelas IV dan V di SDN

Panunggangan 1

A. Petunjuk Pengisian Kuisisioner

1. Adik dimohon bantuannya untuk mengisi identitas diri pada bagian “Identitas Responden” dengan tepat.
2. Ceritakan dengan sejelas-jelasnya saat wawancara mengenai pola makan (*recall 24 hours*).
3. Atas bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

B. Identitas Responden

- Nama :
- Kelas :
- Tanggal Lahir :
- Jenis Kelamin :
- Tinggi Badan :
- Berat Badan :
- Pendidikan Ibu :
 1. Tidak sekolah
 2. SD
 3. SMP
 4. SMA
 5. Perguruan Tinggi (D3/S1/S2/S3)
- Pendidikan Ayah :
 1. Tidak sekolah
 2. SD
 3. SMP
 4. SMA
 5. Perguruan Tinggi (D3/S1/S2/S3)

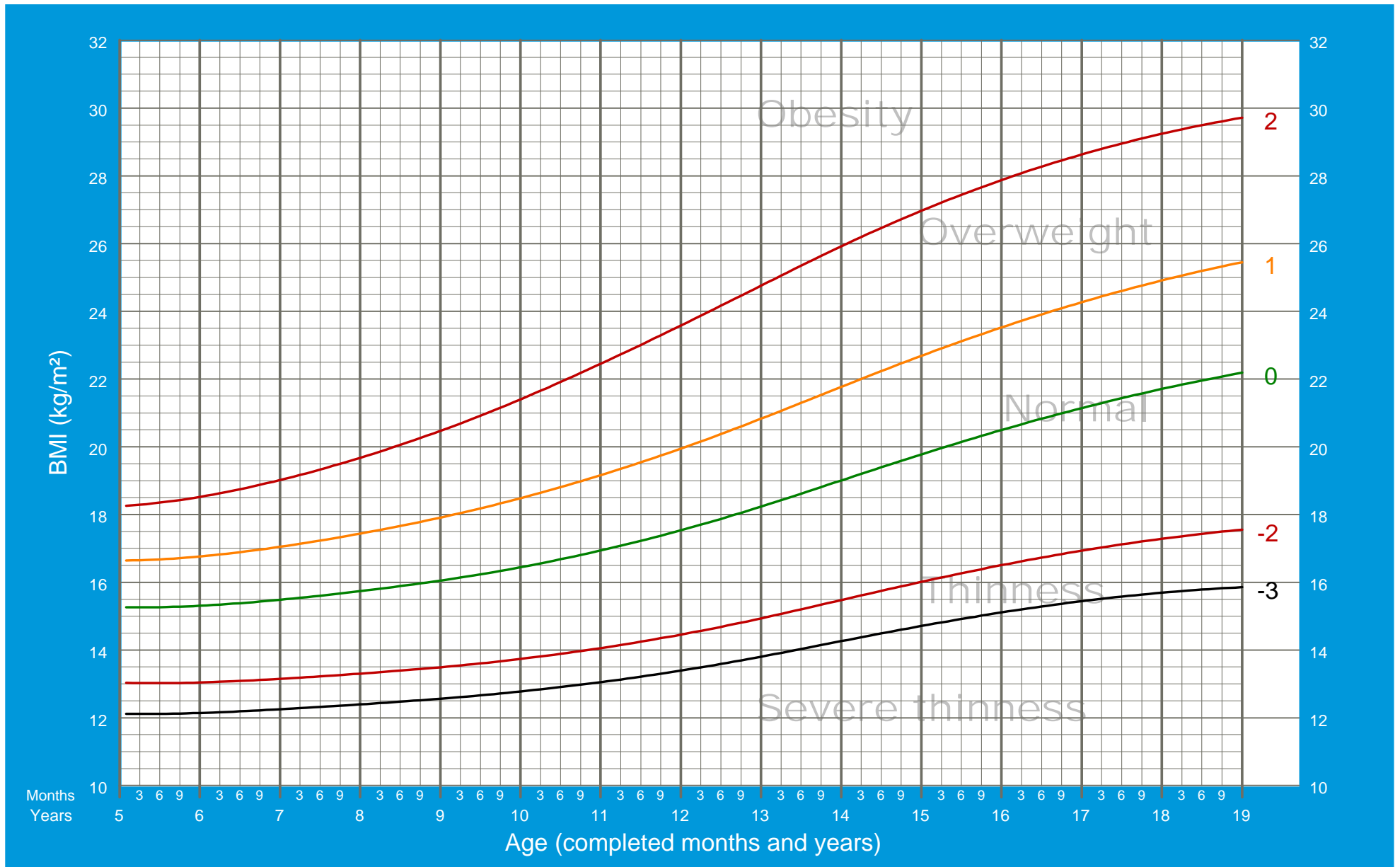
RECALL KONSUMSI MAKAN 1 X 24 JAM

1. Nama : _____ Tgl Lahir : _____
2. Hari recall
 1. Senin-Jumat 2. Sabtu-Minggu
3. Nafsu makan dalam 1 x 24 jam
 1. Baik 2. Kurang baik

WAKTU MAKAN	NAMA MASA KAN	JENIS BAHAN MAKANAN	URT	BERAT (gr)	Porsi

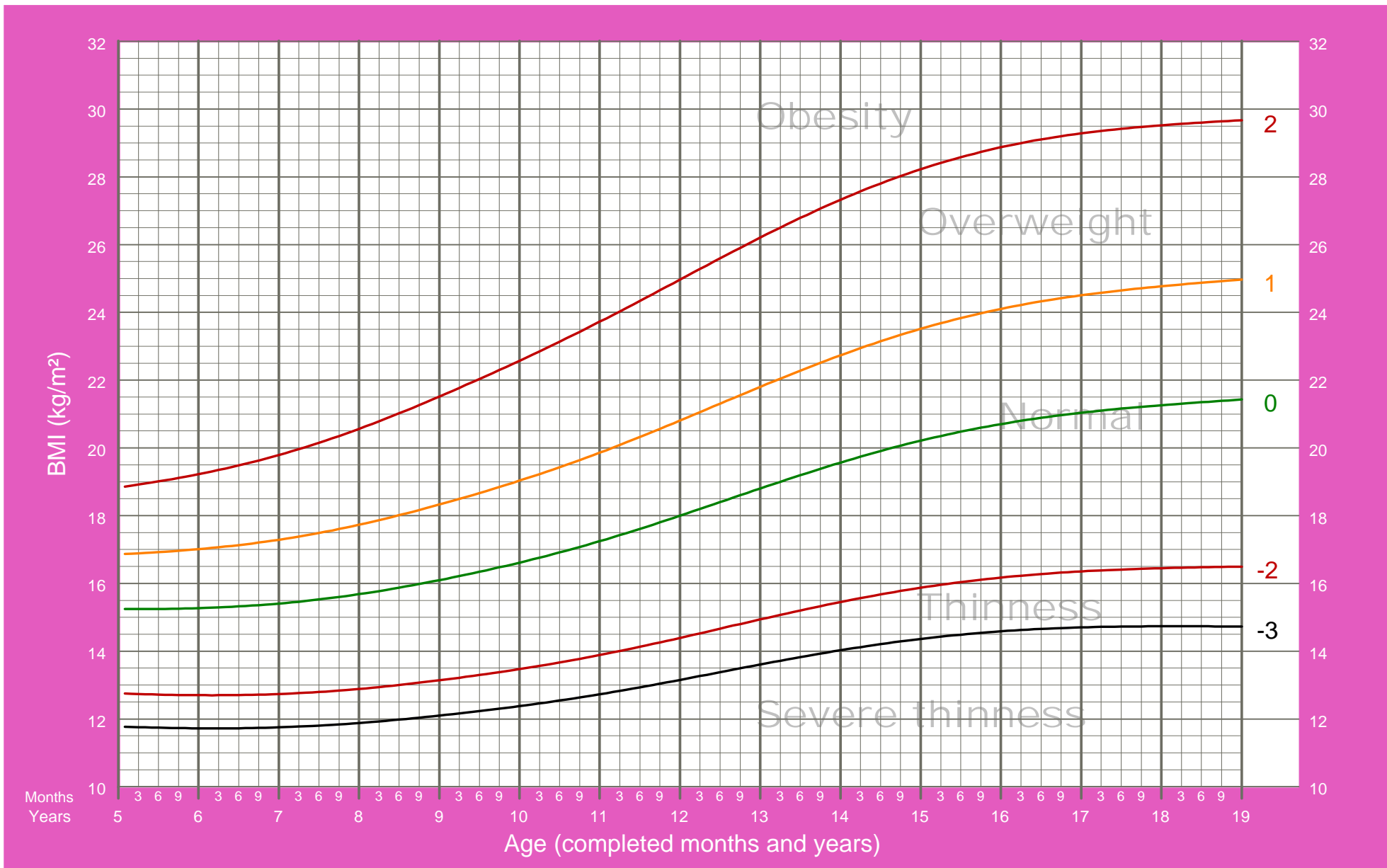
BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) 2013

	(10 Kolom)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Omega-6 (g)	Omega-3 (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Bayi	0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
Bayi	7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
Anak	1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
Anak	4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
Anak	7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki	10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
Laki-laki	13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
Laki-laki	16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
Laki-laki	19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
Laki-laki	30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
Laki-laki	50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
Laki-laki	65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
Laki-laki	>80 tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Perempuan	10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
Perempuan	13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
Perempuan	16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
Perempuan	19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
Perempuan	30-49 tahun	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
Perempuan	50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
Perempuan	65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
Perempuan	>80 tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Tambahan Bumil	Trimester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Tambahan Bumil	Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Bumil	Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Busui	6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
Tambahan Busui	6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

GOLONGAN I

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR NASI

Penukar Nasi : Bahan ini umumnya digunakan sebagai makan pokok. Satu porsi nasi setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas atau 100 gram, mengandung 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat. Berikut ini adalah bahan makanan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi nasi.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Bihun		50
Kentang	2 bj sedang	200
Mi basah	1 • gelas	200
Mi kering		50
Makaroni kering	1 gls	50
Roti putih	4 iris	80
Singkong *)	1 ptg sdg	100
Tepung terigu	8 sdm	50
Ubi	1 bj sdg	150

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Catatan:

*) kurang mengandung protein, sehingga perlu ditambah • satuan penukar bahan makan sumber protein

GOLONGAN II

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR SAYURAN

Penukar Sayuran : Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin C, asam folat, kalsium, zat besi dan fosfor. Konsumsi sayuran sebaiknya berupa campuran dari daun-daun seperti bayam, kangkung, daun singkong, katuk dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning, dsb. Satu porsi sayuran adalah 100 gram sayuran lebih kurang 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan) mengandung 50 kalori, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	
Bayam	Labu siam
Buncis	Lobak *)
Bunga kol	Oyong *)
Cabe hijau	Pare
Daun singkong	Pepaya muda *)
Daun pepaya	Rebung *)
Daun bawah *)	Sawi *)
Daun melinjo	Tauge *)
Daun pakis	Terong *)
Jagung muda	Tomat *)
Jantung pisang	Wortel *)
Jamur segar *)	Kacang panjang
Kangkung	Ketimun

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Catatan:

*) Kandungan energinya rendah

GOLONGAN III

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR BUAH-BUAHAN

Penukar Buah : Buah merupakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, B6, C dan sumber mineral. Satu porsi buah adalah setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang atau 50 gram, mengandung 40 kalori dan 10 gram karbohidrat. Dibawah ini adalah buah-buahan yang dapat digunakan sebagai penukar satu porsi buah.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Alpoket	• bh bsr	50
Apel	• bh sdg	75
Belimbing	1 bh bsr	125
Duku	10 bh	75
Jambu air	2 bh sdg	100
Jeruk manis	2 bh sdg	100
Kedondong	1 bh sdg	100
Mangga	• bh sdg	50
Nangka	3 bj	50
Nanas	1/6 bh	75
Pepaya	1 ptg sdg	100
Rambutan	8 bh	75
Sawo	1 bh sdg	50
Semangka	1 ptg sdg	150
Jambu biji	1 bh	100

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

GOLONGAN IV

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR TEMPE

Penukar Tempe : Tempe umumnya digunakan sebagai lauk. Satu porsi tempe adalah 2 potong sedang atau 50 gram, mengandung 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat. Dibawah ini adalah, sumber kacang-kacangan yang dapat dipakai sebagai penukar satu satuan tempe.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Kacang kedele	2• sdm	25
Kacang merah	2• sdm	25
Kacang tanah kupas	2 sdm	20
Kacang ijo	2• sdm	25
Oncom	2 ptg bsr	50
Tahu	1 ptg bsr	100

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

GOLONGAN V

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR DAGING

Penukar Daging : Daging umumnya digunakan sebagai lauk. Satu porsi daging sapi adalah, satu potong sedang atau 50 gram, mengandung 95 kalori, 10 gram protein dan 6 gram lemak. Dibawah ini adalah bahan makanan yang dapat dipakai sebagai pengganti satu porsi daging sapi.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Daging ayam	1 ptg sdg	100
Hati sapi	1 ptg sdg	50
Ikan segar	1 ptg sdg	50
Ikan asin	1 ptg kcl	25
Ikan teri kering	2 sdm	25
Telur ayam kampung	2 btr	60
Telur ayam negeri	1 btr bsr	60
Udang basah	• gls	50
Susu sapi *)	1 gls	200
Susu kerbau	• gls	100
Susu kambing	¾ gls	150
Tepung sari kedele	4 sdm	25
Tepung susu whole	5 sdm	25
Tepung susu skim	4 sdm	20

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

*) Susu selain sebagai sumber protein, lemak, juga mengandung karbohidrat, vitamin (terutama vitamin A dan niacin) serta mineral (kalsium dan fosfor)

GOLONGAN VI

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR MINYAK DAN GULA

Penukar Minyak : Bahan makan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak. Satu porsi minyak adalah • sendok makan atau 5 gram mengandung 45 kalori dan 5 gram lemak.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Margarin	• sdm	5
Mentega	• sdm	5
Kelapa	1 ptg kcl	30
Kelapa parut	5 sdm	30
Santan	• gls	50

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Penukar Gula : Bahan makanan ini hampir seluruhnya terdiri dari karbohidrat sederhana. Satu porsi gula adalah 1 sendok makanan atau 10 gram, mengandung 37 kalori dan 9 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Gula pasir	1 sdm	10
Gula aren		10
Gula kelapa		10
Selai/jam	1 sdm	15
Madu		15
Sirop		15

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

Nama Makanan	Bahan	Kandungan Karbohidrat (gram)	Nama Makanan	Bahan	Kandungan Karbohidrat (gram)
Aci Aren		85.6	Beras Giling Pelita I/1	var	78.9
Sagu Ambon		83.1	Beras ketan Tumbuk var hitam		78.4
Ketela Oyek		83.1	Mishoa		78
Jagung titi		79.1	Tepung terigu		77.2
Beras tipa-tipa		79.8	Biji Kabau		41.0

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Bahan Makanan Sumber Protein

Nama Makanan	Bahan	Kandungan Protein per 100 gr bahan makanan (gram)	Nama Makanan	Bahan	Kandungan Protein per 100 gr bahan makanan (gram)
Dendeng mujair		68.3	Dendeng kerang		41.1
Sale cais		61.3	Kacang kedelai		40.4
Tepung ikan		60.1	Kacang belimbing		34.4
Kembang tahu		79.8	Sangan kacang tanah		29.5
Tepung teri		48.8	Tempe murni		20.8

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

Bahan Makanan Sumber Lemak

Nama Makanan	Bahan	Kandungan Lemak per 100 gr bahan makanan (gram)	Nama Makanan	Bahan	Kandungan Lemak per 100 gr bahan makanan (gram)
Biji jambu mete goreng		56.6	Kacang kedelai goreng		37.7
Wijen		54.1	Telur ikan		34.8
Biji jambu mete		47.3	Kacang Bogor Goreng		23.2
Kacang tanah goreng		44.4	Telur bebek		16.4
Kacang tanah		42.7	Telur ayam lokal		15.3

Sumber : Bina Kesehatan Masyarakat tahun 2002.

FOTO-FOTO PENELITIAN

