



LAMPIRAN

Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Minuman Manis, Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara

Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, 11510.

LEMBAR PENJELASAN RESPONEN

Saya Patricia Sandiana mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* atau potong lintang dengan variable independen yaitu, konsumsi buah, sayur, camilan manis, minuman manis, dan aktivitas fisik dan variable dependen yaitu, gangguan kecemasan (*anxiety*) pada remaja.

Penelitian ini akan dilakukan dengan pengisian kuesioner mengenai konsumsi buah, sayur, dan camilan manis, minuman manis, dan aktivitas fisik, dengan gangguan kecemasan secara umum. Responden dalam penelitian ini ialah seluruh remaja yang berusia 15-17 tahun yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan serta menjalani kegiatan kelas belajar mengajar atau bersekolah di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara.

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan dari konsumsi makanan, terutama buah, sayur, camilan manis, minuman manis, dan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan studi pada masa yang akan datang, berkaitan dengan pembahasan penelitian masih terbatas di Indonesia.

Partisipasi saudara/i bersifat sukarela tanpa adanya paksaan dan tanpa adanya tarikan biaya apapun. Jika tidak berkenan dapat menolak dan tidak dikenakan sanksi apapun. Semua informasi yang diperoleh akan disimpan dan bersifat rahasia.

Apabila ada hal terkait yang ingin ditanyakan, dapat menghubungi:

Patricia Sandiana

+62 856-7454-538

patriciasandiana01@gmail.com

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Kegiatan pengambilan data dilakukan untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) dan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur, camilan manis, minuman manis, dan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, dimohon kesediaan waktu saudara/i untuk membantu mengisi kuesioner mengenai data diri serta beberapa pertanyaan lainnya.

Informed Consent:

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti terkait penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Minuman Manis, Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara”, maka dengan ini saya bersedia menjadi responden tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Kelas :

Usia : tahun

Akan dengan sukarela dan tidak atas paksaan dari pihak manapun bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya akan menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur, sesuai dengan apa adanya, dan tanpa ada pengaruh dari pihak manapun.

Jakarta, ____/____/____

Tanda tangan responden,

b. Lembar Kuesioner Gangguan Kecemasan

Petunjuk pengisian:

- a. *Baca pernyataan dengan teliti*
- b. *Isilah jawaban yang menurut Anda sesuai dan dialami dalam 2 minggu terakhir dengan memberikan tanda **check-list** (√) pada kolom*

| No. | Pernyataan | Tidak sama sekali | Beberapa hari /minggu | 3-4 hari /minggu | Hampir setiap hari atau setiap hari |
|-----|---|--------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------|
| 1. | Merasa gugup, cemas, atau gelisah | | | | |
| 2. | Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan perasaan khawatir | | | | |
| 3. | Terlalu mengkhawatirkan berbagai macam hal | | | | |
| 4. | Kesulitan relax/nyantai | | | | |
| 5. | Menjadi gelisah sehingga sulit untuk duduk diam | | | | |
| 6. | Mudah kesal atau mudah marah | | | | |
| 7. | Merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi | | | | |
| | | Tidak Sulit | Agak Sulit | Sulit | Sangat Sulit |
| | Seberapa sulitkah masalah-masalah ini bagi Anda untuk mengerjakan tugas sekolah, berpartisipasi dalam tugas-tugas atau kegiatan ekstrakurikuler, atau bergaul dengan dengan orang lain? | | | | |

Sumber: Spitzer, RL, Kroenke, K, Williams, JB, & Lowe, B. (2006)

c. Lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Petunjuk pengisian:

*Ingat dan berikan tanda **check-list** (√) buah, sayur, dan camilan manis yang dikonsumsi selama **satu bulan terakhir***

*Buah dan sayur yang dikonsumsi dalam bentuk utuh, **tidak/bukan** berupa minuman/jus/smoothies/dsb.*

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| Buah | | | | | |
| Alpukat | | | | | |
| Apel (Sebutkan:) | | | | | |
| Anggur | | | | | |
| Buah Naga | | | | | |
| Jeruk (Sebutkan:) | | | | | |
| Kelapa | | | | | |
| Mangga (Sebutkan:) | | | | | |
| Melon | | | | | |
| Nanas | | | | | |
| Pear | | | | | |
| Pepaya | | | | | |
| Pisang (Sebutkan:) | | | | | |
| Semangka | | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Sayur | | | | | |
| Bayam | | | | | |
| Buncis | | | | | |
| Brokoli | | | | | |
| Daun bawang | | | | | |
| Jamur (Sebutkan:) | | | | | |

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|------------------------------|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| Kangkung | | | | | |
| Kacang panjang | | | | | |
| Ketimun | | | | | |
| Labu siam | | | | | |
| Sawi hijau | | | | | |
| Selada | | | | | |
| Seledri | | | | | |
| Wortel | | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Camilan Manis | | | | | |
| Biskuit (Merk:) | | | | | |
| Croissant (Merk:) | | | | | |
| Cokelat (Merk:) | | | | | |
| Donat (Merk:) | | | | | |
| Es krim (Merk:) | | | | | |
| Kue Bolu (Merk:) | | | | | |
| Permen (Merk:) | | | | | |
| Pudding (Merk:) | | | | | |
| Snack bar (Merk:) | | | | | |
| Soes Kering (Merk:) | | | | | |
| Wafer (Merk:) | | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| | | | | | |
| Minuman Manis | | | | | |
| Teh (Merk:) | | | | | |
| Milk Tea (Merk:) | | | | | |
| Thai Tea (Merk:) | | | | | |
| Green Tea (Merk:) | | | | | |
| Kopi Kekinian (Merk:) | | | | | |
| Frappe (Merk:) | | | | | |
| Soda (Merk:) | | | | | |
| Susu (Merk:) | | | | | |
| Jus (Merk:) | | | | | |
| Minuman Berenergi (Merk:) | | | | | |
| Minuman Isotonik (Merk:) | | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

d. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire – Adolescent (PAQ-A)

Tingkat aktivitas fisik anda dalam 7 hari/seminggu terakhir. Termasuk olahraga atau kegiatan menari yang membuat anda berkeringat atau membuat kaki anda terasa lelah, atau permainan yang membuat nafas anda memburu seperti, lompat tali, lari, climbing, dan lainnya.

Notes:

Tidak ada jawaban benar atau salah – ini bukan tes.

Mohon jawab seluruh pertanyaan sejujur dan seakurat mungkin.

1. Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah anda melakukan salah satu aktivitas berikut dalam satu minggu/ 7 hari terakhir? Jika ya, berapa kali? (*Tandai hanya satu \surd per baris*)

| No. | Kegiatan | Tidak | 1-2x | 3-4x | 5-6x | $\geq 7x$ |
|-----|------------------------------|-------|------|------|------|-----------|
| 1 | Lompat tali | | | | | |
| 2 | Mendayung/ <i>canoeing</i> | | | | | |
| 3 | Skating | | | | | |
| 4 | Jalan kaki (olahraga) | | | | | |
| 5 | Bersepeda | | | | | |
| 6 | Jogging/lari | | | | | |
| 7 | Aerobik | | | | | |
| 8 | Berenang | | | | | |
| 9 | Baseball, softball | | | | | |
| 10 | Dance | | | | | |
| 11 | Football | | | | | |
| 12 | Badminton | | | | | |
| 13 | Skateboard | | | | | |
| 14 | Sepak bola (<i>soccer</i>) | | | | | |
| 15 | Floorball | | | | | |
| 16 | Bola voli | | | | | |
| 17 | Bola basket | | | | | |
| 18 | Ice skating | | | | | |
| | Lainnya (sebutkan): | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Sumber: Kowalski, KC, Crocker, PRE, & Donen, RM (2004)

2. Dalam 7 hari terakhir, selama pelajaran pendidikan jasmani, seberapa sering anda sangat aktif (bermain, berlari, melompat, melempar)? (*centang salah satu saja*)
- Saya tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani
 - Hampir tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Cukup sering
 - Selalu
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya anda lakukan saat makan siang (selain makan siang)? (*centang salah satu saja*)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau jalan-jalan di sekitar kelas
 - Berlari atau sedikit bermain
 - Cukup banyak berlari dan bermain
 - Hampir sepanjang waktu berlari dan bermain
4. Dalam 7 hari terakhir (satu minggu yang lalu), berapa kali setelah pulang sekolah, anda melakukan olahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 1x
 - 2-3x
 - 4x
 - 5x
5. Dalam 7 hari terakhir (satu minggu yang lalu), berapa kali yang digunakan untuk berolahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif di sore atau malam hari? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 1x
 - 2-3x
 - 4-5x
 - 6-7x
6. Pada akhir pekan lalu (*weekend*), berapa kali anda berolahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 4-5x

- 1x
- 2-3x
- $\geq 6x$

7. Manakah dari yang berikut ini yang paling menggambarkan diri anda selama 7 hari terakhir? (*centang salah satu saja*)

- Seluruh atau sebagian besar waktu luang saya dihabiskan untuk melakukan hal-hal yang tidak terlalu banyak melibatkan aktivitas fisik
- Saya kadang-kadang (1-2x minggu lalu) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya: berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- Saya sering (3-4x minggu lalu) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya
- Saya cukup sering (5-6x minggu lalu) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya
- Saya sangat sering ($\geq 7x$ minggu lalu) melakukan kegiatan fisik di waktu luang saya

8. Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga, main game, menari, atau aktivitas fisik lainnya) untuk setiap hari dalam seminggu terakhir.

(*centang salah satu jawaban*)

| Hari | Tidak | Sedikit | Sedang | Sering | Sangat sering |
|---------------|-------|---------|--------|--------|---------------|
| Senin | | | | | |
| Selasa | | | | | |
| Rabu | | | | | |
| Kamis | | | | | |
| Jumat | | | | | |
| Sabtu | | | | | |
| Minggu | | | | | |

9. Apakah anda sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang menghalangi anda untuk melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (*centang salah satu jawaban*)

- Ya
- Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi anda? _____

Nomor : 50/FIKES/GIZI/ESAUNGGUL/IX/2023

Jakarta, 12 September 2023

Perihal : Permohonan Penelitian Awal

Lampiran : -

Kepada Yth.

Enche W. Gunawan
Kepala Jenjang SLTA
Jl. Raya Kelapa Hybrida QG20, Kelapa Gading Barat,
Jakarta Utara, RT. 12 RW. 11, 14240.

Dengan hormat,

Schubungan 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 Awal kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

| <i>Nama Mahasiswa</i> | NIM | No Tlp | Judul Skripsi |
|-----------------------|-------------|---------------|---|
| Patricia Sandiana | 20190302008 | 08567454538 | Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Aktivitas Fisik Dan Gangguan Kecemasan (<i>Anxiety</i>) Pada Remaja Pertengahan Usia 15-17 Tahun Di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara |

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof. Dr. apt. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
Dekan.

Tembusan Yth,

1. Ibu Lie Fong Fong Kepala Sekolah SMAK 5 Penabur
2. Arsip



**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: 0923-12.070 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/I/2024

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 KONSUMSI BUAH, SAYUR, CAMILAN MANIS, AKTIVITAS FISIK DENGAN
GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS X
JAKARTA UTARA**

Peneliti Utama : Patricia Sandiana
Pembimbing : Laras Sitoayu., S.Gz., MKM., RD
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 1 Januari 2024

Plt. Ketua


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*.

Email balasan persetujuan penelitian dari pihak sekolah

Selamat pagi patricia.

Baik kami sudah setuju untuk melakukan penelitian di sekolah kami.

Terimakasih

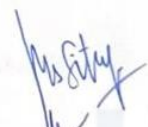

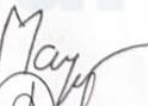
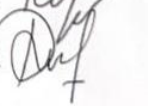
HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Penelitian skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Patricia Sandiana
NIM : 20190302008
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul : Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Minuman Manis, Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kecemasan Pada Remaja Pertengahan Usia 15-17 Tahun di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara

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

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Laras Sitoayu, S.Gz, MKM, RD ()
Pembimbing II : Dessy Aryanti Utami, S.Gz., M.Sc ()
Penguji I : Maya Fernandya, B.Sc, M.Kes ()
Penguji II : Isnati Dwijayanti, S.Tr,Gz., M.Gz ()

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul
Tanggal : 10 Januari 2024

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Kegiatan pengambilan data dilakukan untuk memenuhi tugas akhir (skripsi) dan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur, camilan manis, minuman manis, dan aktivitas fisik dengan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, dimohon kesediaan waktu saudara/i untuk membantu mengisi kuesioner mengenai data diri serta beberapa pertanyaan lainnya.

Informed Consent:

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti terkait penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Camilan Manis, Minuman Manis, Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan (*Anxiety*) Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas X Jakarta Utara”, maka dengan ini saya bersedia menjadi responden tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Kelas : XI IPS 2

Usia : 16 tahun

Akan dengan sukarela dan tidak atas paksaan dari pihak manapun bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya akan menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur, sesuai dengan apa adanya, dan tanpa ada pengaruh dari pihak manapun.

Jakarta, 17 / 01 / 24

Tanda tangan responden,



b. Lembar Kuesioner Gangguan Kecemasan

Petunjuk pengisian:

- a. Baca pernyataan dengan teliti
- b. Isilah jawaban yang menurut Anda sesuai dan dialami dalam 2 minggu terakhir dengan memberikan tanda check-list (✓) pada kolom

| No. | Pernyataan | Tidak sama sekali | Beberapa hari /minggu | 3-4 hari /minggu | Hampir setiap hari atau setiap hari |
|-----|--|-------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------|
| 1. | Merasa gugup, cemas, atau gelisah | | ✓ | | |
| 2. | Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan perasaan khawatir | | ✓ | | |
| 3. | Terlalu mengkhawatirkan berbagai macam hal | | ✓ | | |
| 4. | Kesulitan relax/nyantai | | ✓ | | |
| 5. | Menjadi gelisah sehingga sulit untuk duduk diam | ✓ | | | |
| 6. | Mudah kesal atau mudah marah | | ✓ | | |
| 7. | Merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi | | ✓ | | |
| | | Tidak Sulit | Agak Sulit | Sulit | Sangat Sulit |
| | Seberapa sulitkah masalah-masalah ini bagi Anda untuk mengerjakan tugas sekolah, berpartisipasi dalam tugas-tugas atau kegiatan ekstrakurikuler, atau bergaul dengan orang lain? | ✓ | | | |

Sumber: Spitzer, RL, Kroenke, K, Williams, JB, & Lowe, B. (2006)

c. Lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Petunjuk pengisian:

Ingat dan berikan tanda *check-list* (✓) buah, sayur, dan camilan manis yang dikonsumsi selama *satu bulan terakhir*

Buah dan sayur yang dikonsumsi dalam bentuk utuh, *tidak/bukan* berupa minuman/jus/smoothies/dsb.

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| Buah | | | | | |
| Alpukat | | | ✓ | | |
| Apel (Sebutkan: <i>fuji</i>) | | | | ✓ | |
| Anggur | | | ✓ | | |
| Buah Naga | ✓ | | | | |
| Jeruk (Sebutkan: <i>sunkist</i>) | ✓ | | | | |
| Kelapa | | | | ✓ | |
| Mangga (Sebutkan: <i>indramayu</i>) | | | ✓ | | |
| Melon | | | | | ✓ |
| Nanas | | | | | ✓ |
| Pear | | | | | ✓ |
| Pepaya | | ✓ | | | |
| Pisang (Sebutkan: <i>sunride</i>) | ✓ | | | | |
| Semangka | ✓ | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | | | |
| | ≈ 200 | ≈ 25 | ≈ 15 | ≈ 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Sayur | | | | | |
| Bayam | | ✓ | | | |
| Buncis | | | | ✓ | |
| Brokoli | | ✓ | | | |
| Daun bawang | | ✓ | | | |
| Jamur (Sebutkan: <i>enoki</i>) | | ✓ | | ✓ | |

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| Kangkung | | ✓ | | | |
| Kacang panjang | | | | | ✓ |
| Ketimun | | ✓ | | | |
| Labu siam | | | | | ✓ |
| Sawi hijau | | ✓ | | | |
| Selada | | ✓ | | | |
| Seledri | | ✓ | | | |
| Wortel | ✓ | | | | |
| Lainnya: | | | | | |
| | = 50 | = 25 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Camilan Manis | | | | | |
| Biskuit (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Croissant (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Cokelat (Merk: silver queen) | | | ✓ | | |
| Donat (Merk: JCO) | | | | ✓ | |
| Es krim (Merk: HCO) | | | | ✓ | |
| Kue Bolu (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Permen (Merk: milkita) | | | ✓ | | |
| Pudding (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Snack bar (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Soes Kering (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Wafer (Merk:)) | | | | | ✓ |
| Lainnya: | | | | | |
| | | | = 30 | = 20 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| Bahan Makanan | Konsumsi rata-rata dalam 1 bulan terakhir | | | | |
|--|---|-----------------|-----------------|----------|--------------|
| | Setiap Hari | 3-4hari /minggu | 1-2hari /minggu | 1x/bulan | Tidak Pernah |
| | 50 | 25 | 15 | 10 | 0 |
| Minuman Manis | | | | | |
| Teh (Merk: <i>çari wangi</i>) | | | | ✓ | |
| Milk Tea (Merk: | | | | | ✓ |
| Thai Tea (Merk: <i>dum - dum</i>) | | | | ✓ | |
| Green Tea (Merk: | | | | | ✓ |
| Kopi Kekinian (Merk: | | | | | ✓ |
| Frappe (Merk: <i>starbucks</i>) | | | ✓ | | |
| Soda (Merk: <i>sprite</i>) | | | | ✓ | |
| Susu (Merk: <i>ultra milk</i>) | | ✓ | | | |
| Jus (Merk: <i>jambu - alpukat</i>) | | ✓ | | | |
| Minuman Berenergi (Merk: | | | | | ✓ |
| Minuman Isotonik (Merk: | | | | | ✓ |
| Lainnya: | | | | | |
| | | = 50 | = 15 | = 30 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

d. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire – Adolescent (PAQ-A)

Tingkat aktivitas fisik anda dalam 7 hari/seminggu terakhir. Termasuk olahraga atau kegiatan menari yang membuat anda berkeringat atau membuat kaki anda terasa lelah, atau permainan yang membuat nafas anda memburu seperti, lompat tali, lari, climbing, dan lainnya.

Notes:

Tidak ada jawaban benar atau salah – ini bukan tes.

Mohon jawab seluruh pertanyaan sejujur dan seakurat mungkin.

1. Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah anda melakukan salah satu aktivitas berikut dalam satu minggu/ 7 hari terakhir? Jika ya, berapa kali? (*Tandai hanya satu √ per baris*)

| No. | Kegiatan | Tidak | 1-2x | 3-4x | 5-6x | ≥7x |
|-----|------------------------------|-------|------|------|------|-----|
| 1 | Lompat tali | | ✓ | | | |
| 2 | Mendayung/ <i>canoeing</i> | ✓ | | | | |
| 3 | Skating | ✓ | | | | ✓ |
| 4 | Jalan kaki (olahraga) | | | | | ✓ |
| 5 | Bersepeda | | ✓ | | | |
| 6 | Jogging/lari | | ✓ | | | |
| 7 | Aerobik | ✓ | | | | |
| 8 | Berenang | | ✓ | | | |
| 9 | Baseball, softball | ✓ | | | | |
| 10 | Dance | | | ✓ | | |
| 11 | Football | ✓ | | | | |
| 12 | Badminton | | ✓ | | | |
| 13 | Skateboard | ✓ | | | | |
| 14 | Sepak bola (<i>soccer</i>) | ✓ | | | | |
| 15 | Floorball | ✓ | | | | |
| 16 | Bola voli | ✓ | | | | |
| 17 | Bola basket | | ✓ | | | |
| 18 | Ice skating | ✓ | | | | |
| | Lainnya (sebutkan): | 0 | 12 | 3 | | 5 |

Sumber: Kowalski, KC, Crocker, PRE, & Donen, RM (2004)

- Universitas
Esa Unggul
- Universi
Esa
2. Dalam 7 hari terakhir, selama pelajaran pendidikan jasmani, seberapa sering anda sangat aktif (bermain, berlari, melompat, melempar)? (*centang salah satu saja*)
- Saya tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani
 - Hampir tidak pernah
 - Kadang-kadang
 - Cukup sering
 - Selalu
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya anda lakukan saat makan siang (selain makan siang)? (*centang salah satu saja*)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau jalan-jalan di sekitar kelas
 - Berlari atau sedikit bermain
 - Cukup banyak berlari dan bermain
 - Hampir sepanjang waktu berlari dan bermain
4. Dalam 7 hari terakhir (satu minggu yang lalu), berapa kali setelah pulang sekolah, anda melakukan olahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 1x
 - 2-3x
 - 4x
 - 5x
5. Dalam 7 hari terakhir (satu minggu yang lalu), berapa kali yang digunakan untuk berolahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif di sore atau malam hari? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 1x
 - 2-3x
 - 4-5x
 - 6-7x
6. Pada akhir pekan lalu (*weekend*), berapa kali anda berolahraga, *dance*, atau bermain *games* yang membuat anda sangat aktif? (*centang salah satu saja*)
- Tidak ada
 - 4-5x

Hasil SPSS

Jenis Kelamin

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-laki | 11 | 22.9 | 22.9 | 22.9 |
| | Perempuan | 37 | 77.1 | 77.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Kelas

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | X | 10 | 20.8 | 20.8 | 20.8 |
| | XI | 31 | 64.6 | 64.6 | 85.4 |
| | XII | 7 | 14.6 | 14.6 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Jurusan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak ada peminatan | 10 | 20.8 | 20.8 | 20.8 |
| | IPA | 25 | 52.1 | 52.1 | 72.9 |
| | IPS | 13 | 27.1 | 27.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Usia Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 15 tahun | 12 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| | 16 tahun | 23 | 47.9 | 47.9 | 72.9 |
| | 17 tahun | 13 | 27.1 | 27.1 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Buah

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Jarang | 17 | 35.4 | 35.4 | 35.4 |
| | Sering | 31 | 64.6 | 64.6 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Sayur

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Jarang | 17 | 35.4 | 35.4 | 35.4 |
| | Sering | 31 | 64.6 | 64.6 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Camilan Manis

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Jarang | 13 | 27.1 | 27.1 | 27.1 |
| | Sering | 35 | 72.9 | 72.9 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Minuman Manis

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Jarang | 15 | 31.3 | 31.3 | 31.3 |
| | Sering | 33 | 68.8 | 68.8 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Aktivitas Fisik

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Low | 33 | 68.8 | 68.8 | 68.8 |
| | Moderate & High | 15 | 31.3 | 31.3 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Gangguan Kecemasan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 30 | 62.5 | 62.5 | 62.5 |
| | Tinggi | 18 | 37.5 | 37.5 | 100.0 |
| | Total | 48 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Buah * Gangguan Kecemasan Crosstabulation

| | | Gangguan Kecemasan | | Total | |
|---------------|--------|------------------------|--------|-------|--------|
| | | Rendah | Tinggi | | |
| Konsumsi Buah | Jarang | Count | 12 | 5 | 17 |
| | | % within Konsumsi Buah | 70.6% | 29.4% | 100.0% |
| | Sering | Count | 18 | 13 | 31 |
| | | % within Konsumsi Buah | 58.1% | 41.9% | 100.0% |
| Total | | Count | 30 | 18 | 48 |
| | | % within Konsumsi Buah | 62.5% | 37.5% | 100.0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | .735 ^a | 1 | .391 | | |
| Continuity Correction ^b | .298 | 1 | .585 | | |
| Likelihood Ratio | .748 | 1 | .387 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | .536 | .295 |
| Linear-by-Linear Association | .719 | 1 | .396 | | |
| N of Valid Cases | 48 | | | | |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.38.

b. Computed only for a 2x2 table

Konsumsi Sayur * Gangguan Kecemasan Crosstabulation

| | | Gangguan Kecemasan | | Total | |
|----------------|--------|-------------------------|--------|-------|--------|
| | | Rendah | Tinggi | | |
| Konsumsi Sayur | Jarang | Count | 10 | 7 | 17 |
| | | % within Konsumsi Sayur | 58.8% | 41.2% | 100.0% |
| | Sering | Count | 20 | 11 | 31 |
| | | % within Konsumsi Sayur | 64.5% | 35.5% | 100.0% |
| Total | | Count | 30 | 18 | 48 |
| | | % within Konsumsi Sayur | 62.5% | 37.5% | 100.0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | .152 ^a | 1 | .697 | | |
| Continuity Correction ^b | .006 | 1 | .938 | | |
| Likelihood Ratio | .151 | 1 | .698 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | .761 | .466 |
| Linear-by-Linear Association | .149 | 1 | .700 | | |
| N of Valid Cases | 48 | | | | |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.38.

b. Computed only for a 2x2 table

Konsumsi Camilan Manis * Gangguan Kecemasan Crosstabulation

| | | | Gangguan Kecemasan | | Total |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------|--------|
| | | | Rendah | Tinggi | |
| Konsumsi Camilan Manis | Jarang | Count | 11 | 2 | 13 |
| | | % within Konsumsi Camilan Manis | 84.6% | 15.4% | 100.0% |
| | Sering | Count | 19 | 16 | 35 |
| | | % within Konsumsi Camilan Manis | 54.3% | 45.7% | 100.0% |
| Total | Count | 30 | 18 | 48 | |
| | % within Konsumsi Camilan Manis | 62.5% | 37.5% | 100.0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | 3.720 ^a | 1 | .054 | | |
| Continuity Correction ^b | 2.539 | 1 | .111 | | |
| Likelihood Ratio | 4.085 | 1 | .043 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | .092 | .052 |
| Linear-by-Linear Association | 3.643 | 1 | .056 | | |
| N of Valid Cases | 48 | | | | |

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.88.

b. Computed only for a 2x2 table

Konsumsi Minuman Manis * Gangguan Kecemasan Crosstabulation

| | | Gangguan Kecemasan | | Total | |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|--------|--------|
| | | Rendah | Tinggi | | |
| Konsumsi Minuman Manis | Jarang | Count | 10 | 5 | 15 |
| | | % within Konsumsi Minuman Manis | 66.7% | 33.3% | 100.0% |
| | Sering | Count | 20 | 13 | 33 |
| | | % within Konsumsi Minuman Manis | 60.6% | 39.4% | 100.0% |
| Total | Count | 30 | 18 | 48 | |
| | % within Konsumsi Minuman Manis | 62.5% | 37.5% | 100.0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | .162 ^a | 1 | .688 | | |
| Continuity Correction ^b | .006 | 1 | .936 | | |
| Likelihood Ratio | .163 | 1 | .686 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | .757 | .472 |
| Linear-by-Linear Association | .158 | 1 | .691 | | |
| N of Valid Cases | 48 | | | | |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.63.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas Fisik * Gangguan Kecemasan Crosstabulation

| | | Gangguan Kecemasan | | Total | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|
| | | Rendah | Tinggi | | |
| Aktivitas Fisik | Low | Count | 21 | 12 | 33 |
| | | % within Aktivitas Fisik | 63.6% | 36.4% | 100.0% |
| | Moderate & High | Count | 9 | 6 | 15 |
| | | % within Aktivitas Fisik | 60.0% | 40.0% | 100.0% |
| Total | Count | 30 | 18 | 48 | |
| | % within Aktivitas Fisik | 62.5% | 37.5% | 100.0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | .058 ^a | 1 | .809 | | |
| Continuity Correction ^b | .000 | 1 | 1.000 | | |
| Likelihood Ratio | .058 | 1 | .810 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | 1.000 | .528 |
| Linear-by-Linear Association | .057 | 1 | .811 | | |
| N of Valid Cases | 48 | | | | |

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.63.

b. Computed only for a 2x2 table

Dokumentasi Penelitian

