

- Uauy, Ricardo., et al. (2001) *Obesity Trends in Latin America : Transiting from Under-to Overweight*. American Journal of Clinical Nutrition. 131 : 8938-8998.
- WHO (2004). *World Health Organization (WHO) Expert Consultation: appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies*. Lancet 363, 157–163
- WHO. (2004). *Klasifikasi Obesitas Menurut WHO*. Diakses Tanggal 25 September 2009, dari [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)
- WHO. *Reference Data for The Weight and Height and Children, WHO-NCHS, In Measuring Change In Nutritional Status. Switzerland : WHO Geneva, 1983, pp. 61-101*.
- Wikipedia. (2011). *Obesitas*. Diakses 22 September 2011, dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Obesitas>
- Wirahkusuma. (2001). *Cara Aman & Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wulandari, Laksmi., et al. (2007). *Dalam Jurnal Kolom Dampak Obesitas terhadap Faal paru*. Vol. 6 No. 9 April 2007, dikutip dari [http : //www. majalah farmalia. Com/ rubrik/one\\_news.asp? IDNEWS= 457](http://www.majalahfarmalia.com/rubrik/one_news.asp?IDNEWS=457). Di akses tanggal 6 Juni 2012.
- Yekti dan Ari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Jakarta : C.V Andi.
- Yoshiike N and Kaneda F (2002). *What are reasonable and effective population approaches to combat an increasing trend of overweight in Japan*. ILSI Symposium and Workshop on Forging Effective Strategies for Prevention and Management of Overweight and Obesity in Asia ILSI: Singapore.
- Yves.,et al. (2009). *Difficulties Function Associated, Sarcopenia and Sarcopenic-in Community - Dwelling Elderly Women : The EPIDOS (Epidemiologie de l'Osteoporose Study)*. American Journal of Clinical Nutrition.
- Zhou BF. (2002). *Predictive values of body mass index and waist circumference for risk factors of certain related diseases in Chinese adults--study on optimal cut-off points of body mass index and waist circumference in Chinese adults*. Biomed Environ Sci 15, 83–96.

MASTER TABEL

Kode Sampel	Umur	Pekerjaan	JK	BB	TB	IMT	Energi	Protein	Lemak	KH	FFQ	Energi Aktifitas	E-AGK	p_akg	l_akg	kh_akg	%_energi_akg	%_protein_akg	%_lemak_akg	%_kh_akg
1	44	Non Medis	2	79.1	142	39.22	1189	35	35	173	893	2178	1800	50	40	315	66.06	70.00	87.5	54.9
2	41	Medis	1	79.6	166	28.88	1870	50	71	259	654	2010	2350	60	52	411	79.57	83.33	136.5	63.0
3	50	Medis	2	79.3	163	34.32	1711	63	54	246	583	2218.5	1750	50	39	306	97.77	126.00	138.5	80.4
4	37	Non Medis	2	82	152	35.49	1741	53	57	257	696	1768.5	1800	50	40	315	96.72	106.00	142.5	81.6
5	41	Medis	2	67.5	156	27.73	1628	50	65	223	683	1651	1800	50	40	315	90.44	100.00	162.5	70.8
6	37	Medis	2	75	161	28.93	1864	90	97	165	483	992	1800	50	40	315	103.56	180.00	242.5	52.4
7	29	Medis	2	81.2	160	31.71	1552	67	80	142	659	1010.5	1900	50	42	315	81.68	134.00	190.5	45.1
8	31	Medis	2	68.8	152	29.77	2034	71	76	262	640	2754	1800	50	40	315	113.00	142.00	190.0	83.2
9	55	Non Medis	2	71	153	30.33	1782	66	78	207	560	2206	1750	50	39	306	101.83	132.00	200.0	67.6
10	29	Medis	2	74.9	158	30	2113	66	107	255	734	1685	1900	50	42	333	111.21	132.00	254.8	76.6
11	54	Medis	2	73	157	29.61	1463	41	35	246	642	1465	1750	50	39	306	83.60	82.00	89.7	80.4
12	22	Non Medis	1	78	168	27.65	2209	75	100	253	819	1514	2550	60	57	446	86.63	125.00	175.4	56.7
13	27	Medis	2	66.5	156	29.61	1700	50	75	212	635	1539.5	1900	50	42	333	89.47	100.00	178.6	63.7
14	50	Non Medis	2	62.6	149	28.19	1671	50	99	150	747	1948.5	1750	50	39	306	95.49	100.00	253.8	49.0
15	24	Medis	1	102	175	33.33	1806	60	125	111	877	1725	2550	60	57	446	70.82	100.00	219.3	24.9
16	45	Medis	1	75	160	29.29	2170	129	96	191	382	1372	2350	60	52	411	92.34	215.00	184.6	46.5
17	23	Non Medis	2	94.3	160	36.83	1963	66	86	233	598	2118.5	1900	50	42	333	103.32	132.00	204.8	70.0
18	37	Non Medis	2	62.3	150	27.68	1558	51	61	209	601	1875.5	1800	50	40	315	86.56	102.00	152.5	66.3
19	23	Non Medis	1	77.5	165	28.46	1404	45	78	132	606	2457.5	2350	60	57	446	59.74	75.00	136.8	29.6
20	27	Non Medis	2	67.8	155	28.22	1658	50	82	188	593	1982.5	1900	50	42	333	87.26	100.00	195.2	56.5
21	43	Non Medis	2	104	157	42.23	924	24	38	122	438	1363.5	1800	50	40	315	51.33	48.00	95.0	38.7
22	53	Non Medis	2	62.7	146	29.41	1491	44	83	149	562	1888.5	1750	50	39	306	85.20	88.00	212.8	48.7
23	31	Non Medis	2	68.8	152	29.77	1325	54	77	104	432	1859	1800	50	40	315	73.61	108.00	192.5	33.0
24	41	Medis	1	79.8	170	27.61	1817	55	69	248	592	1949.5	2350	60	52	411	77.32	91.67	132.7	60.3
25	30	Non Medis	2	95.1	157	38.58	2152	68	112	225	437	1895	1800	50	40	315	119.56	136.00	280.0	71.4
26	30	Medis	2	76.2	156	31.31	2144	72	93	264	746	2063.5	1800	50	40	315	119.11	144.00	232.5	83.8
27	29	Non Medis	2	79.1	150	35.15	1940	71	106	177	601	1966	1900	50	42	333	102.11	142.00	252.4	53.2
28	25	Medis	2	88.8	160	34.68	1888	65	75	242	565	1052	1900	50	42	333	99.37	130.00	178.6	72.7
29	30	Non Medis	1	80	160	31.25	1785	50	82	213	355	1746.5	2350	60	52	411	75.96	83.33	157.7	51.8
30	37	Non Medis	2	62	150	27.55	1366	47	69	139	670	1341.5	1800	50	40	315	75.89	94.00	172.5	44.1
31	45	Non Medis	2	80.5	160	31.44	1877	113	58	257	332	2129.6	1800	50	40	315	104.28	226.00	145.0	81.6
32	44	Medis	2	62.5	150	27.77	1665	61	79	176	306	775.3	1800	50	40	315	92.50	122.00	197.5	55.9
33	33	Non Medis	2	75.7	150	33.64	1746	26	68	257	520	1235	1800	50	40	315	97.00	52.00	170.0	81.6

Kode Sampel	Umur	Pekerjaan	JK	BB	TB	IMT	Energi	Protein	Lemak	KH	FFQ	Energi Aktifitas	E-AKG	p_akg	l_akg	kh_akg	%_energi_akg	%_protein_akg	%_lemak_akg	%_kh_akg
34	46	Non Medis	1	78	167	27.97	1959	47	82	260	600	1860	2350	60	52	411	83.36	78.33	157.7	63.3
35	42	Non Medis	1	75.9	165	27.87	1955	47	104	215	590	1563.5	2350	60	52	411	83.19	78.33	200.0	52.3
36	31	Non Medis	1	82.1	170	28.4	1943	81	107	169	655	1813	2350	60	52	411	82.68	135.00	205.8	41.1
37	32	Non Medis	1	75	165	27.54	1719	56	93	177	466	1983	2350	60	52	411	73.15	93.33	178.8	43.1
38	31	Medis	1	72	162	27.43	1731	55	74	210	459	2114.3	2350	60	52	411	73.66	91.67	142.3	51.1
39	34	Medis	2	70	157	28.39	1633	37	85	184	482	1975	1800	50	40	315	90.72	74.00	212.5	58.4
40	30	Non Medis	2	79.9	156	32.83	956	43	48	98	652	1200	1800	50	40	315	53.11	86.00	120.0	31.1
41	32	Medis	2	67	155	27.88	1903	71	78	230	397	1017	1800	50	40	315	105.72	142.00	195.0	73.0
42	29	Non Medis	1	84	170	29.06	1791	70	55	248	776	1816.5	2550	60	57	446	70.24	116.67	96.5	55.6
43	30	Medis	2	80	162	30.48	1770	66	94	171	954	2325.3	1800	50	40	315	98.33	132.00	235.0	54.3
44	25	Non Medis	2	75	158	30.04	1908	54	105	193	626	2317	1900	50	42	333	100.42	108.00	250.0	58.0
45	32	Non Medis	2	78	153	33.32	1229	42	43	167	680	1217	1800	50	40	315	68.28	84.00	107.5	53.0
46	32	Medis	2	70	153	29.9	1821	43	93	205	478	1185	1800	50	40	315	101.17	86.00	232.5	65.1
47	31	Medis	2	102	150	45.33	1917	59	57	290	395	2100.5	1800	50	40	315	106.50	118.00	142.5	92.1
48	36	Medis	2	75	158	30.04	1385	49	61	165	375	1322.5	1800	50	40	315	76.94	98.00	152.5	52.4
49	45	Medis	2	73	158	29.24	1594	56	86	149	338	1267	1800	50	40	315	88.56	112.00	215.0	47.3
50	39	Non Medis	2	82	155	34.13	1610	74	79	153	463	1384	1800	50	40	315	89.44	148.00	197.5	48.6
51	41	Non Medis	2	68	150	30.22	1841	46	106	182	458	1275	1800	50	40	315	102.28	92.00	265.0	57.8
52	36	Medis	2	70	153	29.9	1655	51	91	161	391	1084.5	1800	50	40	315	91.94	102.00	227.5	51.1
53	30	Non Medis	2	79	156	32.46	1863	38	87	321	492	1879	1800	50	40	315	103.50	76.00	217.5	101.9

**LAMPIRAN 2**

**SURAT PERNYATAAN**

**KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**

Sehubungan dengan diadakannya penelitian oleh :

Nama : HERA DWI KURNIAWATI

“Universitas Esa Unggul”

Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan

Jurusan : Gizi

Judul : HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA KARYAWAN RSPI PROF.DR.SULIANTI  
SAROSO JAKARTA UTARA”

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Instalasi/Bagian :

Bersedia mengikuti penelitian dengan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Identitas diri
2. Pemeriksaan berat badan
3. Pemeriksaan tinggi badan
4. Asupan makan sebanyak 2 kali
5. Mengisi kuesioner aktivitas fisik

Jakarta, .....2011

(.....)

## LAMPIRAN 3

### IDENTITAS SAMPEL & ANTROPOMETRI SAMPEL

#### 1. Data Umum Sampel

- Tanggal pengambilan data :
- Kode sampel :
- Nama :
- Jenis kelamin :
- Umur :
- Pendidikan terakhir :
- Instalasi/Bagian :
- Jenis Pekerjaan :
  - a. Dokter
  - b. Perawat
  - c. Staf Kantor
  - d. Lain-lain.....

#### 2. Data Antropometri Sampel

- Berat Badan :
- Tinggi Badan :
- IMT :



**LAMPIRAN 5**  
**FORMULIR FOOD FREQUENCY (FFQ)**

No. Sampel :

Nama Responden :

Tanggal :

Sumber Zat	Bahan Makanan	Frekuensi						Skor
		>1x/hri	1x/hri	3x/mgg	1x/mgg	1x/bln	Tidak Pernah	
Karbohidrat	Sumber Karbohidrat							
	Nasi							
	Mie							
	Roti							
	Kentang							
	Terigu							
	Biskuit							
	Ubi jalar							
	Singkong							
	Talas							
	.....							
P. Hewani	Sumber Hewani							
	Daging ayam							
	Daging sapi							
	Ikan segar							
	Telur ayam							
	Telur bebek							
	Hati ayam							
	Ikan asin							
	Pindang							
	Bakso							
	.....							
P. Nabati	Sumber Protein Nabati							
	Tempe							
	Tahu							
	Oncom							
	Kacang hijau							
	Kacang tanah							
	Kacang merah							
	.....							
Sayur	Sumber Sayuran							
	Wortel							
	Buncis							
	Kol							
	Jamur							
	Toge							
	Sawi putih							
Sawi hijau								





## LAMPIRAN 6

### FORMULIR AKTIFITAS FISIK

Jenis Aktifitas	Lama Aktifitas			Jumlah
	Hari		Kkal/menit	
	Jam	Menit		
<b>Aktifitas Sehari</b>				
Tidur			1,2	
Berpakaian			3,1	
Berjalan			3,4	
Menulis			2,6	
Makan			1,5	
Mandi			3,4	
Berdiri			1,5	
Mencuci Pakaian			3,1	
Belajar			1,3	
Tidur-tiduran			1,3	
Duduk Normal			1,3	
Menonton TV			1,3	
Menyetrika			4,2	
Menyapu			3,9	
Membersihkan tempat tidur			3,4	
Naik Tangga			7,1	
.....				
<b>Olahraga</b>				
Bulu Tangkis			5	
Basket			7	
Sepak bola			7	
Senam			3	
Renang			8,5	
Bola Volly			2	
Jalan Kaki			6	
Lari			10	
Bersepeda			3	
.....				
<b>Pengeluaran Energi/Hari</b>				