Lampiran 1: Informed Consent

INFORMED CONSENT

Perkenalkan nama saya Adelita Lamria Ester, mahasiswa D-III Jurusan Keperawatan Bandung Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Bandung. Saya sedang melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja, penelitian ini ditujukan sebagai tugas akhir saya untuk menyelesaikan kuliah di Program Studi D-III Keperawatan Bandung.

Saya akan menanyakan beberapa hal terkait pola makan dan aktivitas fisik serta memberikan formulir *food recall*. Saya berharap Anda bersedia untuk menjawab kuesioner ini dengan lengkap dan jujur. Identitas dan jawaban anda akan saya jaga kerahasiannya. Jawaban Anda tidak akan mempengaruhi penilaian, jadi saya sangat berharap Anda dapat menjawabnya sesuai dengan pengalaman Anda dan tanpa berkerja sama dengan orang lain. Atas perhatian dan kesediaan Anda, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja" tanpa paksaan dan saya telah memahami penjelasan yang telah disampaikan oleh peneliti dan telah memahami tugas saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Bandung, 2020

Responden

( )

Lampiran 3: Kisi-kisi Kuesioner

KISI-KISI KUESIONER

A. Pola Makan

Indikator	Item	Jumlah
Kebiasaan Sarapan	1, 2, 3	3
Kebiasaan Jajan	4, 5, 6, 7	4
Kebiasaan Makan Fast Food	8, 9, 10	3
Total	**10 soal**	

B. Aktivitas Fisik

Indikator	Item	Jumlah
Aktivitas Ringan	1, 2, 7, 17, 18, 19	6
Aktivitas Sedang	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22	16
Total	**22 soal**	

Lampiran 4: Kuesioner Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

KUESIONER

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA KOTA BANDUNG

Petunjuk pengisian:

Isilah identitas Anda dengan lengkap dan benar, pilihlah salah satu jawaban Anda dengan melingkari salah satu jawaban yang tersedia.

I. Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

Asal Sekolah :

Kelas :

II. Antropometri

Berat badan :

Tinggi Badan :

III. Pola Makan

1. Apakah kamu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah?
    1. Ya, selalu
    2. Kadang-kadang
    3. Jarang
    4. Tidak
2. Mengapa kamu tidak sarapan pagi?

1. Tidak sempat
2. Tidak tersedia
3. Tidak biasa
4. Lainnya, sebutkan_____

3. Berapa kali kamu sarapan pagi dalam satu minggu?
    1. 6x/minggu (setiap hari)
    2. 4-5x/minggu
    3. 2-3x/minggu
    4. 1x/minggu
4. Apakah kamu jajan?
    1. Ya, selalu
    2. Kadang-kadang
    3. Jarang
    4. Tidak
5. Jika ya, berapa kali biasanya kamu jajan dalam seminggu?
    1. 6x/minggu
    2. <3x/minggu
    3. 3-5x/minggu
    4. Tidak pernah jajan
6. Berapa total uang jajan kamu setiap harinya? (Sebutkan,)

    Rp_____
7. Apa jenis makanan jajanan yang paling sering kamu beli?
    1. makanan porsi
    2. minuman/soft drink/ice cream
    3. snack/kue
    4. Lainnya, sebutkan_____
8. Apakah kamu makan fast food?
    1. Ya, selalu
    2. Kadang-kadang
    3. Jarang
    4. Tidak

9. Jika Ya, berapa kali biasanya kamu makan fast food?
    1. 1x per minggu
    2. >2 kali per minggu
    3. 2 minggu sekali
    4. Sebulan sekali
10. Pilihlah jenis makanan dan minuman yang biasanya kamu makan jika kamu ke restoran fast food (jawaban boleh lebih dari satu).
    - Makanan jepang
    - Pizza
    - Spaghetti
    - Steak
    - Ayam goreng
    - Nugget
    - Hamburger
    - Hotdog
    - Salad
    - Sup sayur
    - Kentang goreng
    - Sandwich
    - Donat
    - Minuman soda
    - Es krim
    - Boba

IV. Aktivitas Fisik

1. Apa pekerjaan utama anda?

    _____
2. Ditempat bekerja seberapa banyak anda duduk?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang

    4. Sering
    5. Selalu
3. Ditempat kerja seberapa banyak anda berdiri?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
4. Ditempat kerja, seberapa banyak anda berjalan?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
5. Ditempat kerja, berapa kali anda mengangkat beban berat?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
6. Setelah berkerja, apakah anda merasa lelah?
    1. Sangat sering
    2. Sering
    3. Kadang-kadang
    4. Jarang
    5. Tidak pernah
7. Ditempat kerja, apakah anda berkeringat?
    1. Sangat sering
    2. Sering

3. Kadang-kadang
4. Jarang
5. Tidak pernah

8. Bila dibandingkan dengan orang lain yang sebaya dengan saya, pekerjaan saya termasuk?
   1. Lebih sangat berat
   2. Lebih berat
   3. Sama berat
   4. Lebih ringan
   5. Lebih sangat ringan
9. Apakah anda berolahraga? Jika TIDAK langsung ke pertanyaan nomor 16
   1. Ya
   2. Tidak
10. Olahraga apa yang PALING SERING anda lakukan? Sebutkan _____
11. Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut (yang anda sebutkan di nomor 10) dalam seminggu?
   1. <1 jam
   2. 1-2 jam
   3. 2-3 jam
   4. 3-4 jam
   5. >4 jam
12. Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?
   1. <1 bulan
   2. 1-3 bulan
   3. 4-7 bulan
   4. 7-9 bulan
   5. >9 bulan

13. Olahraga KEDUA apa yang PALING SERING anda lakukan? Sebutkan

    _____

14. Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut(yang anda sebutkan di nomor 13) dalam seminggu?
    1. <1 jam
    2. 1-2 jam
    3. 2-3 jam
    4. 3-4 jam
    5. >4 jam
15. Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?
    1. <1 bulan
    2. 1-3 bulan
    3. 4-7 bulan
    4. 7-9 bulan
    5. >9 bulan
16. Bila dibandingkan dengan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas saya selama waktu senggang?
    1. Sangat lebih banyak
    2. Lebih banyak
    3. Sama banyak
    4. Kurang
    5. Sangat kurang
17. Selama waktu senggang, apakah anda berkeringat?
    1. Sangat sering
    2. Sering
    3. Kadang-kadang
    4. Jarang
    5. Tidak pernah

18. Selama waktu senggang apakah anda berolahraga?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
19. Selama waktu senggang apakah anda menonton televisi?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
20. Selama waktu senggang apakah anda berjalan- jalan?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Selalu
21. Selama waktu senggang apakah anda bersepeda?
    1. Tidak pernah
    2. Jarang
    3. Kadang-kadang
    4. Sering
    5. Sangat sering
22. Berapa menit anda berjalan/bersepeda per hari ke dan dari bekerja, sekolah, berbelanja?
    1. 5 menit
    2. 5-15 menit
    3. 15-30 menit
    4. 30-45 menit
    5. >45 menit

24 HOUR FOOD RECALL

Petunjuk pengisian:

1. Pengisian tabel ini dilakukan selama 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi)
2. Terdiri dari 2 tabel dengan pengisan hari yang tidak berturut-turut misal T1 hari Rabu, maka T2 hari Jumat.
3. Makanan dan minuman yang anda tulis harus sesuai dengan porsi yang anda makan, jika makanan dan minuman tidak habis tuliskan berapa banyak sisanya pada tabel yang tersedia.
4. **Jika** makanan dan minuman **berbentuk kemasan, tuliskan merknya pada tabel**
5. Tuliskan semua makanan dan minuman yang Anda makan termasuk cemilan atau jajanan atau minuman kemasan seperti ciki, roti, batagor, cimol, kopi, teh, coca-cola, teh pucuk, thai tea dll.
6. **Waktu makan** diisi dengan waktu Anda mengkonsumsi makana, misalnya jam 07.00, 10.00, 13.00, 17.00, 20.00
7. **Nama hidangan** diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi misalnya: nasi goreng kambing/ sup daging ayam dan jagung/ ayam goreng/sayur bayam/ telur mata sapi/tempe mendoan dll
8. **Bahan makanan**: semua bahan yang digunakan untuk membuat hidangan tsb misal: **nasi goreng kambing**, bahan makanan: nasi, telur, minyak, bawang, daging kambing, sayur sosin, kecap, kerupuk dst, **tempe mendoan**: tempe, minyak, tepung terigu
9. **URT (ukuran rumah tangga)** seperti piring, mangkuk, gelas, centong, sendok makan sendok teh, sendok sayur, potong, lembar, buah, bungkus, biji, dll (untuk ukuran URT lihat gambar dari jenis alat masing-masing pada file BUKU FOTO MAKANAN)
10. **Cara Pengolahan** diisi dengan cara mengolah dari makanan seperti: digoreng, direbus, dikukus, dibakar dll.

CONTOH PENGISIAN FOOD RECALL

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan	Makanan bermerk (jika ada)	URT	Cara Pengolahan	Makanan bersisa (jika ada)
08.00	Nasi	Nasi putih	-	3 centong rice cooker 50 gr (A2)		-
	Ayam goreng	Ayam	-	1 potong dada atas 60 gr (B9)	goreng	-
		Minyak				
	Tahu goreng	Tahu		1 buah sedang 40gr (B63)	goreng	-
		Minyak				
11.00	Jus Alpukat	Alpukat	-	1 buah	-	½ gelas
		Kental manis	Frisian flag	2 sdm	-	-
	Tempe mendoan	tempe		2 buah potong sedang 25 gr (B65)		
		Minyak				
		Tepung terigu		3 sdm	goreng	-
14.00	Nasi	Nasi putih		1 porsi sedang 200gr (A1)	masak	-
	Ikan mas	Ikan mas	-	1 ekor kecil 40gr (B19)	goreng	-
	Sayur bayam bening	Bayam		1 mangkok 100 gr(C3)	rebus	

		Jagung		1 sdm	rebus	
17.00	Buah potong	Melon	-	1 potong besar	-	-
18.00	Macaroni	Macaroni	-	1 mangkuk kecil 100 gr (D22)	rebus	-
		keju	Prochiz	2 slice		-
		Brokoli		1 mangkuk kecil	kukus	-
		Susu	Ultra milk	½ cangkir		-
21.00	kopi	Kopi	Nescafe classic	1 sachet	-	-
		gula		1 sdm		
	Martabak telur			3 potong 40gr (E46)		

FOOD RECALL

Nama Lengkap :

Umur :

Jenis Kelamin :

Asal Sekolah :

Kelas :

BB/TB :

Isilah tabel ini secara lengkap lalu upload file ini ke google form yang sudah tersedia!

T1 hari:

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan	Makanan bermerk (jika ada)	URT	Cara Pengolahan	Makanan bersisa (jika ada)

T2 hari:

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan	Makanan bermerk (jika ada)	URT	Cara Pengolahan	Makanan bersisa (jika ada)