



**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

KUESIONER PENELITIAN

Salam, Saya Nurul Dina Rahmawati, Mahasiswi Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, sedang mengadakan penelitian mengenai hubungan antara asupan makanan, kondisi kesehatan (indeks massa tubuh, lingk pinggang, dan gula darah), stres kerja, hipertensi, kebiasaan merokok, riwayat keluarga serta aktivitas fisik terhadap profil lemak darah. Untuk itu, dengan kerendahan hati, saya memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu menjadi responden dalam penelitian ini dan mengisi kuesioner berikut dengan selengkap-lengkapny. Jawaban yang lengkap dan jujur akan sangat membantu validitas penelitian ini. Penelitian ini tidak membahayakan dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti sesuai etika penelitian. Demikian yang dapat saya sampaikan, atas perhatian dan kerja sama Anda, saya ucapkan terima kasih.

Jika terdapat hal yang ingin Anda tanyakan, harap berkenan menghubungi saya, Dina (08568956007) atau rahmawati.nuruldina@gmail.com.

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Dengan ini, saya yang bernama : bersedia untuk menjadi responden dengan diukur tinggi badan, berat badan, lingk pinggang, diwawancarai dan mengisi kuesioner penelitian ini dengan jawaban yang sebenar-benarnya dan apabila terdapat kekurangan di kemudian hari, saya bersedia dihubungi untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Jakarta,/ Mei 2013
Responden

()

LAMPIRAN 1. Kuesioner Penelitian

Kode Responden [] [] []

Identitas Responden			Kode (Diisi Petugas)
IR 1	Nama		[]
IR 2	Divisi		[]
IR 3	Jabatan		[]
IR 4	Tanggal Lahir	Tgl____/Bln____/Thn_____	[]
IR 5	Alamat		[]
IR 6	No. Telp/HP		[]
IR 7	Email		[]

A. Riwayat Penyakit Keluarga

Riwayat penyakit yang pernah diderita anggota keluarga satu generasi di atas Anda (satu garis keturunan baik dari pihak ayah maupun ibu), dimana terjadi <55 tahun pada pria dan <65 tahun pada wanita.

	Kondisi	Jawaban		Kode
		Ada (LINGKARI JAWABAN DAPAT LEBIH DARI SATU)	Tidak (BERI TANDA X)	
A1	Serangan Jantung (Nyeri pada dada >20 menit)	Pada ayah/ibu/kakak/ paman/bibi Usia saat sakit/meninggal* tahun		[]
A2	Serangan otak (stroke/lumpuh)	Pada ayah/ibu/kakak/ paman/bibi Usia saat sakit/meninggal* tahun		[]
A3	Meninggal mendadak	Pada ayah/ibu/kakak/ paman/bibi		[]

		Usia saat sakit/meninggal* tahun		
--	--	---	--	--

*coret yang tidak perlu

B. Kondisi Kesehatan/ Riwayat Penyakit Terdahulu Responden

Kondisi Kesehatan (LINGKARI JAWABAN YANG ANDA PILIH)		Kode (Diisi oleh Petugas)
B1	Apakah selama ini Anda pernah didiagnosis menderita penyakit Diabetes Mellitus/ Kencing Manis oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan/hasil <i>medical check up</i>) ? 1. ya, lanjut ke B3 2. tidak, lanjut ke B2	[]
B2	Apakah Anda pernah mengalami gejala banyak makan, banyak minum, banyak buang air kecil, lemas, berat bada turun drastis atau menggunakan obat-obatan untuk kencing manis ? 1. ya 2. tidak	[]
B3	Apakah selama ini Anda pernah didiagnosis menderita penyakit darah tinggi/ hipertensi oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan/hasil <i>medical check up</i>) ? 1. ya 2. tidak	[]

C. Kebiasaan Merokok

Pertanyaan	Kode
C1 Apakah Anda merokok ? 1. ya, setiap hari. Lanjut C2 3. Dulu pernah, sekarang tidak. Lanjut C3 2. ya, tidak setiap hari. Lanjut C2 4. Tidak. Lanjut Sesi D	[]
C2 Sejak kapan Anda mulai merokok ? Tahun _____ atau _____ tahun/bulan/minggu/hari yang lalu. Alasan merokok adalah _____ Lanjut C4	[]
C3 Sejak kapan Anda berhenti merokok ? _____ tahun/bulan/minggu/hari yang lalu* Dengan alasan berhenti merokok : _____ Lanjut C4	[]
C4 Rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap/hari :	[]

	_____ batang.	
--	---------------	--

*coret yang tidak perlu

D. Aktivitas Fisik

Sebelum mengajukan pertanyaan terkait aktivitas fisik, responden diajak untuk memikirkan segala aktivitas fisik yang dilakukan **terus menerus selama 10 menit atau lebih dalam setiap kali kegiatan**, baik berkaitan dengan:

- Pekerjaan** (di lingkungan kerja yang dibayar maupun yang tidak dibayar, seperti: pekerjaan rumah tangga, memanen hasil pertanian, memancing ikan atau berburu hewan, mencari pekerjaan, dan lain-lain)
- Waktu senggang** (termasuk olahraga dan rekreasi)
- Perjalanan** dari dan menuju tempat kerja, pasar, tempat rekreasi, dll

Aktivitas saat bekerja (LINGKARI JAWABAN YANG ANDA PILIH)		Kode (Diisi Petugas)
D1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas berat (seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain) minimal 10 menit ? 1. Ya 2. Tidak. Lanjut ke D4	[]
D2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktifitas berat ? _____ hari	[]
D3	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktifitas berat ? _____ jam: _____ menit	[]
D4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang (seperti berkebun, mencuci, atau membawa /mengangkat beban ringan, seperti laptop, dsb) minimal 10 menit ? 1. Ya 2. Tidak. Lanjut ke D7	[]
D5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktifitas sedang ? _____ hari	[]
D6	Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan aktifitas sedang ? _____ jam: _____ menit	[]
Perjalanan ke tempat beraktivitas		[]

(Perjalanan menuju tempat kerja, berbelanja, beribadah, tempat rekreasi, dll)		
D7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit setiap kali melakukannya ? 1. Ya 2. Tidak. Lanjut ke D10	[]
D8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki/bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ? _____ hari	[]
D9	Berapa lama dalam sehari Anda berjalan kaki/bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ? _____ jam : _____ menit	[]
Aktivitas Rekreasi (olahraga, fitness dan rekreasi lainnya)		[]
D10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang berat (seperti lari cepat, bermain sepak bola, tennis, futsal) selama minimal 10 menit? 1. Ya 2. Tidak. Lanjut ke D13	[]
D11	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang tergolong berat? _____ hari	[]
D12	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang tergolong berat? _____ jam : _____ menit	[]
D13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bermain bola voli) selama minimal 10 menit ? 1. Ya 2. Tidak. Lanjut ke D16	[]
D14	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang tergolong sedang? _____ hari	[]
D15	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness dan rekreasi yang tergolong sedang? _____ jam : _____ menit	[]
Aktivitas Menetap (Sedentary Behaviour) Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak, seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, membaca, menonton televisi, berbaring bukan tidur		
D16	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas menetap ? _____ jam : _____ menit	[]

E. Waktu Tempuh dan Perjalanan (Lingkarkanlah Jawaban yang Anda Pilih)

	Pertanyaan	Kode
E1	Alat transportasi apakah yang Anda gunakan untuk berangkat dan pulang kantor ? a. Kendaraan Pribadi (motor /mobil) b. Alat Transportasi Umum c. Sepeda d. Berjalan Kaki	[]
E2	Berapa lamakah rata-rata waktu tempuh perjalanan Anda ke dan dari kantor ? Berangkat : _____ jam _____ menit Pulang : _____ jam _____ menit	[]

F. Stres Kerja

(Berilah tanda "X" pada pilihan yang sesuai dengan kondisi Anda)

	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Kode
F1	Beban kerja yang berat membuat saya selalu merasa tertekan					
F2	Saya mengalami banyak hambatan selama menyelesaikan pekerjaan					
F3	Selama beberapa tahun ini, saya merasa semakin banyak tuntutan pekerjaan					
F4	Saya mendapatkan pujian/ penghargaan yang berhak saya terima dari atasan dan teman-teman saya					
F5	Prospek promosi pekerjaan saya kurang menjanjikan					
F6	Saya mengalami atau mungkin akan mengalami perubahan yang tidak menyenangkan dalam pekerjaan saya					
F7	Jaminan pekerjaan saya kurang					

F8	Mengingat upaya yang telah saya lakukan dan prestasi yang saya raih, saya menerima penghargaan yang layak saya dapatkan di kantor					
F9	Mengingat upaya yang telah saya lakukan dan prestasi yang saya raih, prospek promosi pekerjaan saya cukup baik					
	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Kode
F10	Mengingat upaya yang telah saya lakukan dan prestasi yang saya raih, pendapatan saya cukup sesuai					
F11	Saya mudah kewalahan dalam menyelesaikan pekerjaan					
F12	Segera setelah saya bangun pagi, saya mulai memikirkan masalah pekerjaan					
F13	Ketika sampai di rumah, saya mudah relaks dan melupakan pekerjaan					
F14	Orang-orang terdekat saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak berkorban demi pekerjaan					
F15	Pekerjaan sangat sulit saya lupakan, bahkan hingga saya pergi tidur					

F16	Jika saya menunda pekerjaan yang seharusnya saya selesaikan hari ini, saya akan mengalami gangguan tidur pada malam hari					
------------	--	--	--	--	--	--

Kondisi Kesehatan (DIISI PETUGAS)

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

1. Pengukuran Antropometri (Diukur sebanyak 2 kali dan diambil nilai rata-ratanya)					Koding
		1	2	Rata-rata	
	Berat Badan	_____ kg	_____ kg	_____ kg	[]
	Tinggi Badan	_____ cm	_____ cm	_____ cm	[]
	IMT	_____ kg/m ²			
	Lingkar Pinggang	_____ cm	_____ cm	_____ cm	[]
2. Hasil Pemeriksaan					
	Kolesterol Total	_____ mg/dl			[]
	Kolesterol HDL	_____ mg/dl			[]
	Kolesterol LDL	_____ mg/dl			[]
	Trigliserida	_____ mg/dl			[]
	Kadar Gula Darah Puasa	_____ mg/dl			[]
	Tekanan Darah	1	2	Rata-rata	[]

		<u> </u> / <u> </u> mmHg	<u> </u> / <u> </u> mmHg	<u> </u> / <u> </u> mmHg	
--	--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--

G. Formulir FFQ (Food Frequency Questionnaire)

Petunjuk pengisian : Tuliskanlah jumlah frekuensi makan yang Anda konsumsi dalam angka pada kolom frekuensi yang tersedia selama 1 tahun terakhir

Berikut merupakan contoh pengisian formulir FFQ.

Jenis Bahan Makanan/ Minuman	Frekuensi Makan					Kode
 x/ harix/ minggu	... x/ bulanx/ tahun	Tak Pernah	
1. Ayam	1					
2. Wortel		3				
3. Daging			2			
4. Singkong				5		
5. Spaghetty					√	

Jenis Bahan Makanan/ Minuman	Frekuensi Makan					Kode
x/ harix/ minggu	... x/ bulanx/ tahun	Tak Pernah	
Makanan Pokok						
1. Nasi putih						
2. Nasi merah						
3. Roti gandum						
Masakan Padang/ Bersantan (jeroan, otak, gule, kikir, opor, rendang, buntut, dll)						
Masakan Bakar (ikan/ayam bakar, sate, steak, dll)						

Jenis Bahan Makanan/ Minuman	Frekuensi Makan					Kode
x/ harix/ minggu	... x/ bulanx/ tahun	Tak Pernah	
Makanan Asin (ikan asin, ikan peda, pindang, telur asin, dll)						
Makanan Kalengan/Kemasan (sarden, mi instan, buah kaleng, kornet, dll)						
Makanan yang Digoreng (tahu, tempe, ayam, singkong, pisang, ubi, risol, bakwan, martabak telur, telur, empal, dll)						
Makanan Manis sbg Cemilan/ selingan/snack (dodol, kue, biskuit, cake, keripik, donat, martabak manis, dll)						
Bumbu Penyedap (vetsin, royco, kecap, terasi, sambal cabe/tomat botol/sachet)						

Jenis Bahan Makanan/ Minuman	Frekuensi Makan					Kode
x/ harix/ minggu	... x/ bulanx/ tahun	Tak Pernah	
<i>Fast Food</i> /Makanan Cepat Saji (KFC, Pizza, Burger McD, dll)						
1. Daging Sapi						
2. Ayam						
3. Telur						
4. Udang segar						
5. Ikan segar						
6. Kornet						
7. Sosis						
8. Keju						
9. Susu kental manis						
10. Susu tanpa/rendah lemak						
Protein Nabati (Dimasak tanpa digoreng)						
1. Tahu						
2. Tempe						
3. Kacang merah						
4. Kacang tanah						
5. Kacang hijau						
6. Kacang kedelai						
Minyak/ Lemak						
1. Margarin/Mentega						
2. Mayonaise						
3. Minyak zaitun/kanola						

Jenis Bahan Makanan/ Minuman	Frekuensi Makan					Kode
x/ harix/ minggu	... x/ bulanx/ tahun	Tak Pernah	
Sayuran Hijau						
1. Bayam						
2. Daun singkong						
3. Daun pepaya						
4. Daun melinjo						
5. Kangkung						
Sayuran Berwarna						
6. Brokoli/kol						
7. Jagung						
8. Buncis						
9. Tauge						
10. Wortel						
11. Sayuran lainnya, sebutkan....						
Buah-Buahan						
1. Jeruk						
2. Apel						
3. Pear						
4. Anggur						
5. Pepaya						
6. Jambu biji						
7. Mangga						
8. Pisang						
9. Semangka						
10. Melon						
11. Kurma						
12. Durian						

I. 24-Hours Food Recall (Diisi Petugas)

Nama Responden :

Tanggal Wawancara :

Pukul :

Waktu Makan (jam)	Tempat Makan	Jenis Makanan	Bahan Makanan (deskripsikan secara detail, tulis merk jika ada)	Cara Pemasakan	Berat	
					URT	gr
Tanggal :						

