

FORMULIR PERSETUJUAN SUBJEK (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

No. Telepon :

Setelah membaca penjelasan dari peneliti, saya memahami tujuan, risiko dan manfaat penelitian yang akan dilakukan sehingga saya bersedia secara sukarela untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian dengan judul :

“Hubungan Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Sebelum dan Saat Puasa Ramadhan pada Mahasiswa Gizi UPN “Veteran” Jakarta”

Keputusan keikutsertaan saya sebagai subjek tidak ada unsur paksaan dan benar-benar atas kemauan saya sendiri. Saya bersedia untuk mengikuti segala prosedur penelitian sebagaimana telah dijelaskan pada naskah penjelasan oleh peneliti.

Depok,.....2024

Peneliti

Subjek

(Tarysa Ramadenadia)

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

Kode Responden :

Tanggal Pengisian :

Tanggal Pengukuran :

IDENTITAS RESPONDEN		
1	Nama Lengkap	
2	Tanggal Lahir	
3	Umur	
4	Jenis Kelamin	
5	Kelas	
6	Angkatan	
7	No. Handphone	
HASIL PENGUKURAN		
8	Persen Lemak Tubuh%
9	Berat Badankg
10	Tinggi Badancm
11	IMT kg/m ²

FORMULIR *RECALL 24H*

Hari/ Tanggal	Waktu Makan	Nama Makanan	Nama Bahan Makanan	URT	Berat (gram)

FORMULIR *DIET QUALITY INDEX INTERNATIONAL* (DQI –I)

Komponen	Skor	Kriteria Pemberian Skor
Variasi Semua kelompok makanan (daging/unggas/ikan/telur, produk susu/kacang, padi-padian, buah, sayur)	0-20 0-15	≥ 1 sajian dari masing-masing kelompok makanan/hari = 15 Terdapat 1 kelompok makanan yang hilang/hari = 12 Terdapat 2 kelompok makanan yang hilang/hari = 9 Terdapat 3 kelompok makanan yang hilang/hari = 6 ≥ 4 kelompok makanan yang hilang/hari = 3 Tidak terdapat sama sekali dari kelompok makanan = 0
Dalam variasi makanan untuk sumber protein (daging, unggas, ikan, produk susu, kacang-kacangan, telur)	0-5	≥ 3 sumber yang berbeda/hari = 5 2 sumber yang berbeda/hari = 3 Dari 1 sumber/hari = 0 Tidak sama sekali = 0
Kecukupan Kelompok Sayuran Kelompok buah-buahan Kelompok padi-padian	0-40 0-5 0-5 0-5	$\geq 100\%$ (≥ 3 -5 sajian/hari) = 5 $<100\%$ -50% = 3 $<50\%$ = 1 0% = 0 $\geq 100\%$ (≥ 2 -3 sajian/hari) = 5 $<100\%$ -50% = 3 $<50\%$ = 1 0% = 0 $\geq 100\%$ (≥ 3 -5 sajian/hari) = 5 $<100\%$ -50% = 3 $<50\%$ = 1 0% = 0
Serat	0-5	$\geq 100\%$ (≥ 20 -30 gr/hari) = 5

Komponen	Skor	Kriteria Pemberian Skor
Protein	0-5	$<100\% - 50\% = 3$ $<50\% = 1$ $0\% = 0$ $\geq 100\% (\geq 15\% \text{ sajian/hari}) = 5$
Besi	0-5	$<100\% - 50\% = 3$ $<50\% = 1$ $0\% = 0$ $\geq 100\% \text{ AKG mg/hari} = 5$
Kalsium	0-5	$<100\% - 50\% = 3$ $<50\% = 1$ $0\% = 0$ $\geq 100\% \text{ AKG mg/hari} = 5$
Vitamin C	0-5	$<100\% - 50\% = 3$ $<50\% = 1$ $0\% = 0$ $\geq 100\% \text{ AKG mg/hari} = 5$
Moderasi	0-30	
Total Lemak	0-6	$\leq 20\% \text{ dari total energi/hari} = 6$ $>20-30\% \text{ total energi/hari} = 3$ $>30\% \text{ dari total energi/hari} = 0$
Lemak Jenuh	0-6	$\leq 7\% \text{ dari total energi/hari} = 6$ $>7-10\% \text{ total energi/hari} = 3$ $>10\% \text{ dari total energi/hari} = 0$
Kolesterol	0-6	$\leq 300 \text{ mg/hari} = 6$ $>300-400 \text{ mg/hari} = 3$ $>400 \text{ mg/hari} = 0$
Natrium	0-6	$\leq 2400 \text{ mg/hari} = 6$

Komponen	Skor	Kriteria Pemberian Skor
Makanan tidak berkalori (soft drink, fast food, makanan/minuman tinggi bahan pemanis)	0-6	$>2400-3400 \text{ mg/hari} = 3$ $>3400 \text{ mg/hari} = 0$ $\leq 3\% \text{ dari total energi/hari} = 6$ $3-10\% \text{ total energi/hari} = 3$ $>10\% \text{ dari total energi/hari} = 0$
Keseimbangan	0-10	
Keseluruhan Rasio makronutrien (karbohidrat : protein : lemak)	0-6	$55-65 : 20-15 : 15-25 = 6$ $52-68 : 9-16 : 12-27 = 4$ $50-70 : 8-17 : 12-30 = 2$ Lainnya = 0
Rasio asam lemak (PUFA : MUFA : SFA)	0-4	$P/S = 1-1,5 \text{ dan } M/S = 1-1,5 = 4$ Juga jika $P/S =$ $0,8-1,7 \text{ dan } M/S = 0,8-1,7 = 2$ Lainnya = 0

FORMULIR *INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE – SHORT*
FORM (IPAQ-SF)

Pikirkan tentang semua aktivitas berat yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik yang berat mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik yang keras dan membuat Anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik berat seperti berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond?

_____ hari per minggu

☐ Tidak ada aktivitas fisik berat

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat dalam sehari?

_____ jam _____ menit per hari

☐ Tidak tahu / tidak pasti

Pikirkan semua aktivitas sedang yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas sedang mengacu pada aktivitas yang membutuhkan upaya fisik sedang dan membuat anda bernapas lebih keras dari biasanya. Pikirkan hanya tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit setiap kalinya.

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melaksanakan aktivitas fisik sedang. Contohnya berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda dan bermain musik?

_____ hari per minggu

☐ Tidak ada aktivitas fisik sedang

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam sehari?

_____ jam _____ menit per hari

☐

Tidak tahu / tidak pasti

Pikirkan tentang waktu yang Anda habiskan untuk berjalan dalam 7 hari terakhir. Ini termasuk di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan setiap jalan kaki lain yang telah Anda lakukan semata-mata untuk rekreasi atau berolahraga.

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit atau melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu lantai, mengepel, mencuci baju/piring, dan mencuci kendaraan?

_____ hari per minggu

☐

Tidak ada aktivitas fisik ringan

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan dalam sehari?

_____ jam _____ menit per hari

☐

Tidak tahu / tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk di hari kerja selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, saat melakukan kursus dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di meja, mengunjungi teman, membaca, atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi.

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja atau belajar?

_____ jam _____ menit per hari

☐

Tidak tahu / tidak pasti