

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENELITIAN

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Berkaitan dengan penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2010” dilakukan oleh Mahasiswi program S-1 Kedokteran Umum Universitas Islam Bandung atas nama

:

Azka Faridah

NPM : 10100110064

Setelah mendapatkan penjelasan, prosedur, tujuan, dan manfaat penelitian, saya memahami sepenuhnya dan memberikan persetujuan untuk mengisi angket yang diberikan peneliti.

Saya telah diberitahu peneliti bahwa jawaban angket ini bersifat sukarela dan hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian, oleh karena itu, dengan sukarela saya ikut berperan serta dalam penelitian ini.

Bandung, 2014

(.....)

Responden Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM
BANDUNG ANGKATAN 2010

Tanggal pengisian:

I. Identitas Responden

1. Nama Responden : [REDACTED]
2. Alamat : [REDACTED]

II. Karakteristik Responden

3. Jenis kelamin : laki-laki / perempuan (lingkari salah satu)
4. Tanggal Lahir : [REDACTED] Umur :
5. Suku : [REDACTED]
6. Agama : [REDACTED]

III. Data Antropometri*

7. Berat Badan : kg
8. Tinggi Badan : cm
9. Indeks Massa Tubuh :
10. Lingkar pinggang : cm

*Data antropometri diisi setelah dilakukan pengukuran

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Aktivitas Fisik di tempat kerja/ sekolah/ universitas

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Apakah pekerjaan anda melibatkan aktivitas dengan intensitas kuat yang menyebabkan peningkatan besar dalam bernapas atau detak jantung seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi setidaknya 10 menit terus-menerus?	Ya Tidak (lingkari salah satu) Bila jawaban tidak, jawab pertanyaan dengan kode P4	P1
2	Dalam waktu seminggu, berapa hari yang anda lakukan untuk kegiatan dengan intensitas kuat sebagai bagian dari pekerjaan anda?	Jumlah hari = <input type="text"/>	P2
3	Berapa banyak waktu yang anda habiskan dalam melakukan kegiatan dengan intensitas berat di tempat kerja dalam sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> <input type="text"/>	P3
4	Apakah pekerjaan anda melibatkan aktivitas dengan intensitas sedang dengan peningkatan kecil dalam bernapas atau detak jantung seperti jalan cepat atau membawa beban ringan selama setidaknya 10 menit terus-menerus?	Ya Tidak (lingkari salah satu) Bila jawaban tidak, jawab pertanyaan dengan kode P7	P4
5	Dalam waktu seminggu, berapa hari yang anda lakukan untuk kegiatan dengan intensitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan anda?	Jumlah hari = <input type="text"/>	P5
6	Berapa banyak waktu yang anda habiskan dalam melakukan kegiatan dengan intensitas sedang di tempat kerja dalam sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> <input type="text"/>	P6 (a-b)

Perjalanan dari tempat ke tempat (transportasi)

Sekarang saya akan bertanya tentang cara yang biasa anda gunakan dalam bepergian dari tempat ke tempat. Misalnya untuk bekerja, kuliah, sekolah, untuk belanja, ke pasar atau ke tempat ibadah.

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
7	Apakah anda berjalan atau menggunakan sepeda setidaknya 10 menit terus menerus untuk pergi dari tempat ke tempat?	Ya Tidak <i>(lingkari salah satu)</i> Bila jawaban tidak, jawab pertanyaan dengan kode P10	P7
8	Dalam waktu seminggu, berapa hari anda berjalan atau bersepeda untuk setidaknya 10 menit terus menerus dari tempat ke tempat?	Jumlah hari = <input type="text"/>	P8
9	Berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk berjalan atau bersepeda untuk perjalanan dari tempat ke tempat dalam sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> : <input type="text"/>	P9 (a-b)

Aktivitas rekreasi (waktu luang)

Sekarang saya ingin bertanya tentang olahraga, aktivitas kebugaran dan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang.

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
10	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas kuat, latihan kebugaran atau kegiatan rekreasi yang menyebabkan peningkatan besar dalam bernapas atau denyut jantung [seperti lari atau sepak bola] selama setidaknya 10 menit terus-menerus?	Ya Tidak <i>(lingkari salah satu)</i> Bila jawaban tidak, jawab pertanyaan dengan kode P13	P10
11	Dalam waktu seminggu, berapa hari yang anda lakukan untuk kegiatan dengan intensitas kuat dalam olahraga, latihan kebugaran dan kegiatan rekreasi dalam waktu luang?	Jumlah hari = <input type="text"/>	P11

12	Berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk kegiatan dengan intensitas kuat dalam olahraga, latihan kebugaran dan kegiatan rekreasi dalam waktu luang dalam sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> <input type="text"/>	P12(a-b)
13	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas sedang, latihan kebugaran atau kegiatan rekreasi dalam waktu luang yang menyebabkan peningkatan kecil dalam bernapas atau denyut jantung [seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, voli] selama setidaknya 10 menit terus-menerus?	Ya Tidak (lingkari salah satu) Bila jawaban tidak, jawab pertanyaan dengan kode P16	P13
14	Dalam waktu seminggu, berapa hari yang Anda lakukan untuk olahraga dengan intensitas sedang, latihan kebugaran dan kegiatan rekreasi dalam waktu luang?	Jumlah hari = <input type="text"/>	P14
15	Berapa banyak waktu yang Anda habiskan melakukan olahraga dengan intensitas sedang, latihan kebugaran atau kegiatan rekreasi dalam waktu luang dalam sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> <input type="text"/>	P15 (a-b)

Perilaku menetap

Pertanyaan berikut adalah pertanyaan tentang kegiatan duduk atau berbaring di tempat kerja, di rumah, perjalanan dari tempat ke tempat, atau dengan teman-teman termasuk waktu yang dihabiskan duduk di meja, duduk dengan teman-teman, bepergian di dalam mobil, bus, kereta api, membaca, bermain kartu atau menonton televisi, tetapi tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk tidur.

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
16	Berapa banyak waktu yang Anda biasanya habiskan untuk duduk atau berbaring sehari-hari?	Jam : Menit <input type="text"/> <input type="text"/>	P16 (a-b)

KUESIONER RECALL 24 JAM KONSUMSI MAKAN INDIVIDU

Lingkarilah salah satu angka dibawah ini sesuai dengan kondisi anda saat mengisi kuesioner

Hari wawancara :

1. Senin-Jumat
2. Sabtu-Minggu

Kondisi tertentu :

1. Hari Biasa
2. Hajatan
3. Hari Raya
4. Puasa
5. Sakit
6. Diet

Berikut ini adalah kuesioner recall 24 jam konsumsi makan individu, isilah tabel dibawah ini sesuai ketentuan berikut:

Waktu makan : Isilah sesuai dengan waktu makan pagi, siang dan malam, atau isilah lebih spesifik dengan jam-jam saat anda makan.

Masakan/menu : Isilah sesuai dengan makanan (masakan) maupun minuman yang dikonsumsi pada pagi, siang dan malam, pada hari kemarin baik yang merupakan makanan utama (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan), atau makanan selingan (kue jajanan, snack lainnya) maupun minuman seperti kopi, susu, minuman soda, dsb.

Ukuran rumah tangga : Isilah jumlah makanan yang disebutkan di dalam ukuran rumah tangga seperti 1 centong, sendok makan, sendok sayur, ikat, gelas dsb.

Berat (gram) : Estimasikan berat makanan yang anda makan dengan contoh gambar yang telah diberitahukan peneliti.

*Tanyakan kepada peneliti bila ada sesuatu yang tidak dimengerti

KUESIONER RECALL 24 JAM KONSUMSI MAKAN INDIVIDU

Waktu Makan	Masakan/Menu	Banyaknya yang dikonsumsi	
		Ukuran Rumah Tangga	Berat (gram)

LAMPIRAN 2

ANALISIS STATISTIK

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-22 tahun	97	88.2	88.2	88.2
23-25 tahun	12	10.9	10.9	99.1
>25 tahun	1	.9	.9	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	47	42.7	42.7	42.7
Perempuan	63	57.3	57.3	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Lingkar Pinggang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Berisiko	24	21.8	21.8	21.8
Tidak berisiko	86	78.2	78.2	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	9	8.2	8.2	8.2
	Normal	79	71.8	71.8	80.0
	Kelebihan berat badan	7	6.4	6.4	86.4
	Obesitas	15	13.6	13.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	33	30.0	30.0	30.0
	Sedang	20	18.2	18.2	48.2
	Berat	57	51.8	51.8	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Perilaku sedentary

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedentary < 3 jam	4	3.6	3.6	3.6
	Sedentary 3-5.9 jam	18	16.4	16.4	20.0
	Sedentary >= 6 jam	88	80.0	80.0	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Asupan Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	80	72.7	72.7	72.7
	Cukup	20	18.2	18.2	90.9
	Lebih	10	9.1	9.1	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Asupan Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	6.4	6.4	6.4
	Cukup	23	20.9	20.9	27.3
	Lebih	80	72.7	72.7	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Asupan Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	4.5	4.5	4.5
	Cukup	40	36.4	36.4	40.9
	Lebih	65	59.1	59.1	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Asupan Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	77	70.0	70.0	70.0
	Cukup	29	26.4	26.4	96.4
	Lebih	4	3.6	3.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Asupan Serat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	110	100.0	100.0	100.0

Crosstab

		Count	Aktivitas Fisik			Total
			Ringan	Sedang	Berat	
Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	2	2	5	9
		% within indeks massa tubuh	22.2%	22.2%	55.6%	100.0%
	Normal	Count	23	14	42	79
		% within indeks massa tubuh	29.1%	17.7%	53.2%	100.0%
	Kelebihan berat badan	Count	4	0	3	7
		% within indeks massa tubuh	57.1%	.0%	42.9%	100.0%
	Obesitas	Count	4	4	7	15
		% within indeks massa tubuh	26.7%	26.7%	46.7%	100.0%
Total		Count	33	20	57	110
		% within indeks massa tubuh	30.0%	18.2%	51.8%	100.0%

Correlations

			Indeks Massa Tubuh	Aktivitas Fisik
Spearman's rho	Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	1.000	-.069
		Sig. (2-tailed)	.	.476
		N	110	110
Aktivitas Fisik		Correlation Coefficient	-.069	1.000
		Sig. (2-tailed)	.476	.
		N	110	110

Crosstabulation

			Perilaku sedentary			Total
			Sedentary < 3 jam	Sedentary 3-5.9 jam	Sedentary >= 6 jam	
Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	0	3	6	9
		% within indeks massa tubuh	.0%	33.3%	66.7%	100.0%
	Normal	Count	2	11	66	79
		% within indeks massa tubuh	2.5%	13.9%	83.5%	100.0%
	Kelebihan berat badan	Count	0	0	7	7
		% within indeks massa tubuh	.0%	.0%	100.0%	100.0%
Obesitas	Count	2	4	9	15	
		% within indeks massa tubuh	13.3%	26.7%	60.0%	100.0%
	Total	Count	4	18	88	110
		% within indeks massa tubuh	3.6%	16.4%	80.0%	100.0%

Crosstab

			Aktivitas Fisik			Total
			Ringan	Sedang	Berat	
Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	6	4	14	24
		% within lingkar pinggang	25.0%	16.7%	58.3%	100.0%
	Tidak berisiko	Count	27	16	43	86
		% within lingkar pinggang	31.4%	18.6%	50.0%	100.0%
	Total	Count	33	20	57	110
		% within lingkar pinggang	30.0%	18.2%	51.8%	100.0%

Correlation

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.546 ^a	2	.761
Likelihood Ratio	.551	2	.759
Linear-by-Linear Association	.523	1	.469
N of Valid Cases	110		

Correlation

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.546 ^a	2	.761
Likelihood Ratio	.551	2	.759
Linear-by-Linear Association	.523	1	.469
N of Valid Cases	110		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.36.

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Perilaku sedentary
Spearman's rho	Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.552
		N	110
Perilaku sedentary	Correlation Coefficient	-.057	1.000
	Sig. (2-tailed)	.552	.
	N	110	110

Hubungan antara Lingkar Pinggang dengan Perilaku sedentary

Crosstab

Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	Perilaku sedentary			Total
			Sedentary < 3 jam	Sedentary 3-5.9 jam	Sedentary >= 6 jam	
Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	3	5	16	24
		% within lingkar pinggang	12.5%	20.8%	66.7%	100.0%
Tidak Berisiko	Count		1	13	72	86
		% within lingkar pinggang	1.2%	15.1%	83.7%	100.0%
Total	Count		4	18	88	110
	% within lingkar pinggang		3.6%	16.4%	80.0%	100.0%

		Lingkar Pinggang	Perilaku sedentary
Spearman's rho	Lingkar Pinggang	Correlation Coefficient	.192*
		Sig. (2-tailed)	.044
	N	110	110
Perilaku sedentary	Perilaku sedentary	Correlation Coefficient	.192*
		Sig. (2-tailed)	.044
	N	110	110

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Crosstab

		Asupan Energi			Total
		Kurang	Cukup	Lebih	
Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	7	1	1
		% within indeks massa tubuh	77.8%	11.1%	11.1%
	Normal	Count	58	15	6
		% within indeks massa tubuh	73.4%	19.0%	7.6%
	Kelebihan berat badan	Count	7	0	0
		% within indeks massa tubuh	100.0%	.0%	.0%
	Obesitas	Count	8	4	3
		% within indeks massa tubuh	53.3%	26.7%	20.0%
Total		Count	80	20	10
		% within indeks massa tubuh	72.7%	18.2%	9.1%

			Indeks Massa Tubuh	Asupan Energi
Spearman's rho	Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	1.000	.081
		Sig. (2-tailed)	.	.400
		N	110	110
	Asupan Energi	Correlation Coefficient	.081	1.000
		Sig. (2-tailed)	.400	.
		N	110	110

Crosstab

Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	Asupan Energi			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	17	4	3	24
		% within lingkar pinggang	70.8%	16.7%	12.5%	100.0%
	Tidak Berisiko	Count	63	16	7	86
		% within lingkar pinggang	73.3%	18.6%	8.1%	100.0%
Total		Count	80	20	10	110
		% within lingkar pinggang	72.7%	18.2%	9.1%	100.0%

Correlations

			Asupan Energi	Lingkar Pinggang
Spearman's rho	Asupan Energi	Correlation Coefficient	1.000	-.031
		Sig. (2-tailed)	.	.747
		N	110	110
	Lingkar Pinggang	Correlation Coefficient	-.031	1.000
		Sig. (2-tailed)	.747	.
		N	110	110

	Indeks Massa Tubuh	Kurus	Asupan Protein			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	1	3	5	9
		% within indeks massa tubuh	11.1%	33.3%	55.6%	100.0%
	Normal	Count	6	17	56	79
		% within indeks massa tubuh	7.6%	21.5%	70.9%	100.0%
	Kelebihan berat badan	Count	0	2	5	7
		% within indeks massa tubuh	.0%	28.6%	71.4%	100.0%
	Obesitas	Count	0	1	14	15
		% within indeks massa tubuh	.0%	6.7%	93.3%	100.0%
Total		Count	7	23	80	110
		% within indeks massa tubuh	6.4%	20.9%	72.7%	100.0%

Correlations

Spearman's rho	Asupan Protein	Asupan Protein		Indeks Massa Tubuh	
		Correlation Coefficient			
		Sig. (2-tailed)	N		
			1.000	.194*	
Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient			.043	
		Sig. (2-tailed)			
		N		110	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hubungan antara Lingkar Pinggang dengan Pola Makan dilihat dari Asupan Protein

			Asupan Protein			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	1	3	20	24
		% within lingkar pinggang	4.2%	12.5%	83.3%	100.0%
Total	Tidak Berisiko	Count	6	20	60	86
		% within lingkar pinggang	7.0%	23.3%	69.8%	100.0%
Total		Count	7	23	80	110
		% within lingkar pinggang	6.4%	20.9%	72.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.746 ^a	2	.418
Likelihood Ratio	1.884	2	.390
Linear-by-Linear Association	1.423	1	.233
N of Valid Cases	110		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.53.

			Asupan Lemak			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Indeks Massa Tubuh	kurus	Count	0	0	9	9
		% within indeks massa tubuh	.0%	.0%	100.0%	100.0%
normal	Count	4	34	41	79	
		% within indeks massa tubuh	5.1%	43.0%	51.9%	100.0%
kelebihan berat	Count	0	3	4	7	
		% within indeks massa tubuh	.0%	42.9%	57.1%	100.0%
badan	Count	1	3	11	15	
		% within indeks massa tubuh	6.7%	20.0%	73.3%	100.0%
Total	Count	5	40	65	110	
		% within indeks massa tubuh	4.5%	36.4%	59.1%	100.0%

Correlations

			Indeks Massa Tubuh	Asupan Lemak
Spearman's rho	indeks massa tubuh	Correlation Coefficient	1.000	-.043
		Sig. (2-tailed)	.	.657
		N	110	110
asupan lemak		Correlation Coefficient	-.043	1.000
		Sig. (2-tailed)	.657	.
		N	110	110

Hubungan antara Lingkar Pinggang dengan Pola Makan dilihat dari Asupan Lemak

Lingkar Pinggang			Asupan Lemak			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
			Count			
Berisiko	Berisiko	Count	1	4	19	24
		% within lingkar pinggang	4.2%	16.7%	79.2%	100.0%
Tidak Berisiko	Tidak Berisiko	Count	4	36	46	86
		% within lingkar pinggang	4.7%	41.9%	53.5%	100.0%
Total		Count	5	40	65	110
		% within lingkar pinggang	4.5%	36.4%	59.1%	100.0%

Correlations

			Lingkar Pinggang	Asupan Lemak
Spearman's rho	Lingkar Pinggang	Correlation Coefficient	1.000	-.205*
		Sig. (2-tailed)	.	.032
		N	110	110
Asupan Lemak		Correlation Coefficient	-.205*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.032	.
		N	110	110

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			Asupan Karbohidrat			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	9	0	0	9
		% within indeks massa tubuh	100.0%	.0%	.0%	100.0%
Normal	Count	51	24	4	79	
		% within indeks massa tubuh	64.6%	30.4%	5.1%	100.0%
Kelebihan berat badan	Count	5	2	0	7	
		% within indeks massa tubuh	71.4%	28.6%	.0%	100.0%
Obesitas	Count	12	3	0	15	
		% within indeks massa tubuh	80.0%	20.0%	.0%	100.0%
Total	Count	77	29	4	110	
		% within indeks massa tubuh	70.0%	26.4%	3.6%	100.0%

			Indeks Massa Tubuh	Asupan Karbohidrat
Spearman's rho	indeks massa tubuh	Correlation Coefficient	1.000	.019
		Sig. (2-tailed)		.842
		N	110	110
	asupan karbohidrat	Correlation Coefficient	.019	1.000
		Sig. (2-tailed)	.842	
		N	110	110

			Asupan Karbohidrat			Total
			Kurang	Cukup	Lebih	
Lingkar Pinggang	Berisiko	Count	19	4	1	24
		% within lingkar pinggang	79.2%	16.7%	4.2%	100.0%
	Tidak Berisiko	Count	58	25	3	86
		% within lingkar pinggang	67.4%	29.1%	3.5%	100.0%
Total		Count	77	29	4	110
		% within lingkar pinggang	70.0%	26.4%	3.6%	100.0%

Correlations

			Asupan Karbohidrat	Lingkar Pinggang
Spearman's rho	Asupan Karbohidrat	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		.302
		N	110	110
Lingkar Pinggang		Correlation Coefficient	.099	1.000
		Sig. (2-tailed)	.302	.
		N	110	110

LAMPIRAN 3

CONTOH HASIL KUESIONER RECALL 24 JAM

HASIL PERHITUNGAN DIET/menu

Nama Makanan	Jumlah	energi	carbohydr.
cireng/bakwan	80 g	432.0 kcal	31.4 g
nasi putih	250 g	325.0 kcal	71.5 g
ikan pindang layang goreng	250 g	692.5 kcal	0.0 g
siomay	40 g	28.4 kcal	1.8 g
pare pahit mentah	40 g	8.0 kcal	1.7 g
nasi putih	300 g	390.0 kcal	85.8 g
ikan kakap	150 g	126.0 kcal	0.0 g
jus jeruk peras	500 g	415.0 kcal	109.0 g
air putih	840 g		

Meal analysis: energy 2416.9 kcal (100 %), carbohydrate 301.2 g (100 %)

HASIL PERHITUNGAN

Zat Gizi	hasil analisis nilai	rekomendasi nilai/hari	percentase pemenuhan
energy	2416.9 kcal	1900.0 kcal	127 %
water	840.0 g	2700.0 g	31 %
protein	106.9 g(18%)	48.0 g(12 %)	223 %
fat	88.0 g(32%)	77.0 g(< 30 %)	114 %
carbohydr.	301.2 g(50%)	351.0 g(> 55 %)	86 %
dietary fiber	6.5 g	30.0 g	22 %
alcohol	0.0 g	-	-
PUFA	21.5 g	10.0 g	215 %
cholesterol	217.5 mg	-	-
Vit. A	70.9 µg	800.0 µg	9 %
carotene	0.0 mg	-	-
Vit. E	0.0 mg	-	-
Vit. B1	0.6 mg	1.0 mg	60 %
Vit. B2	0.5 mg	1.2 mg	42 %
Vit. B6	1.5 mg	1.2 mg	125 %
folic acid eq.	0.0 µg	-	-
Vit. C	63.4 mg	100.0 mg	63 %
sodium	7082.1 mg	2000.0 mg	354 %
potassium	1452.1 mg	3500.0 mg	41 %
calcium	121.7 mg	1000.0 mg	12 %
magnesium	264.3 mg	310.0 mg	85 %
phosphorus	859.1 mg	700.0 mg	123 %
iron	4.2 mg	15.0 mg	28 %
zinc	5.1 mg	7.0 mg	73 %

Lampiran 4

TABEL DATA PENELITIAN

No Rsp	Usia	Jenis Kelamin	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	Keterangan Lingkar Pinggang	Aktifitas Fisik		Pola Makan				
					Keterangan aktivitas fisik	Keterangan aktivitas sedentari	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
1	21	L	23.25 (N)	80 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	K	L	K	K
2	21	L	24.62 (N)	85 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	C	L	K	K
3	22	P	20.22 (N)	69 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
4	21	P	22.37 (N)	72 (TB)	ringan	≥ 6 jam	L	C	L	K	K
5	21	P	18.42 (K)	65 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	L	K	K
6	21	P	21.31 (N)	69 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	K	L	K	K
7	22	P	21.03 (N)	77 (TB)	berat	3-5.9 jam	C	L	C	C	K
8	22	L	25.51 (G)	91 (B)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
9	21	L	32.63 (O)	118 (B)	berat	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
10	21	P	22.31 (N)	75 (TB)	sedang	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
11	22	L	23.80 (N)	86 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
12	22	L	27.82 (O)	91.5 (B)	sedang	3-5.9 jam	C	L	L	K	K
13	22	L	22.54 (N)	83 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
14	21	P	21.89 (N)	81 (B)	berat	3-5.9 jam	K	L	L	C	K
15	21	P	18.73 (N)	71 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
16	23	L	20.44 (N)	75 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
17	21	P	22.66 (N)	72 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
18	21	P	22.18 (N)	82 (B)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
19	22	P	21.64 (N)	70.5 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	L	C	C	K
20	21	P	17.01 (K)	66 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
21	22	P	21.08 (N)	69 (TB)	sedang	≥ 6 jam	C	C	C	C	K
22	25	L	19.80 (N)	69 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
23	23	P	22.45 (N)	71 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
24	24	P	18.79 (N)	64 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
25	20	P	24.46 (N)	76 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
26	22	L	23.73 (N)	84 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
27	21	P	21.26 (N)	80 (B)	berat	≥ 6 jam	K	C	L	K	K
28	21	L	22.48 (N)	79 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
29	22	L	24.42 (N)	87.5 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
30	21	L	35.49 (O)	112 (B)	sedang	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
31	21	P	18.32 (K)	70 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
32	23	P	22.37 (N)	75 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
33	20	P	22.83 (N)	71 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
34	22	P	22.07 (N)	72 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
35	22	L	22.05 (N)	85.2 (TB)	ringan	3-5.9 jam	K	C	C	C	K

No Rsp	Usia	Jenis Kelamin	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	Keterangan Lingkar Pinggang	Aktifitas Fisik		Pola Makan				
					Keterangan aktivitas fisik	Keterangan aktivitas sedentari	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
36	25	P	22.36 (N)	79 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	K	C	L	K
37	21	P	21.96 (N)	84 (B)	berat	≥ 6 jam	K	K	L	L	K
38	22	P	17.84 (K)	66 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	K	L	K	K
39	22	L	23.42 (N)	77 (TB)	berat	≥ 6 jam	L	L	C	K	K
40	21	P	22.31 (N)	71 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	C	K	C	K
41	22	L	28.94 (O)	100 (B)	berat	≥ 6 jam	C	L	C	C	K
42	20	P	25 (G)	76.2 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
43	22	P	20 (N)	61 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
44	22	L	21.67 (N)	76 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
45	22	P	21.08 (N)	66.5 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
46	21	P	21.91 (N)	74 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
47	21	P	21.64 (N)	75 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	C	K	C	K
48	21	P	22.71 (N)	67 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
49	21	P	20.96 (N)	74 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
50	24	P	22.66 (N)	72 (TB)	ringan	≥ 6 jam	C	L	C	K	K
51	21	L	22.67 (N)	86 (TB)	berat	3-5.9 jam	C	C	C	C	K
52	21	L	18.96 (N)	71 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	C	K	K
53	21	L	20.13 (N)	72 (TB)	sedang	≥ 6 jam	L	L	C	K	K
54	21	L	32.48 (O)	124 (B)	sedang	< 3 jam	C	L	L	K	K
55	21	L	19.34 (N)	66 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
56	21	L	28.34 (O)	91 (B)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
57	21	P	20.26 (N)	67 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
58	21	L	22.76 (N)	81 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
59	21	P	18.37 (K)	66 (TB)	ringan	≥ 6 jam	C	C	L	K	K
60	22	P	20.24 (N)	64 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
61	22	L	23.66 (N)	81 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
62	22	L	32.27 (O)	101 (B)	sedang	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
63	21	P	24.12 (N)	76 (TB)	berat	< 3 jam	K	L	C	C	K
64	23	P	17.54 (K)	65 (TB)	sedang	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
65	22	P	21.48 (N)	68 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
66	23	P	17.27 (K)	62 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	C	L	K	K
67	22	L	27.35 (O)	92 (B)	berat	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
68	21	P	21.20 (N)	69.5 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	C	L	C	K
69	21	P	23.45 (N)	70 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	K	C	L	K
70	20	P	19.18 (N)	67 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	C	K	C	K

No Rsp	Usia	Jenis Kelamin	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	Keterangan Lingkar Pinggang	Aktifitas Fisik		Pola Makan				
					Keterangan aktivitas fisik	Keterangan aktivitas sedentari	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
71	21	P	23.06 (N)	73 (TB)	sedang	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
72	22	P	26.33 (G)	77 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
73	21	P	22.93 (N)	69.5 (TB)	berat	< 3 jam	K	L	L	K	K
74	21	P	23.65 (N)	76 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
75	22	L	27.30 (O)	95 (B)	ringan	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
76	23	P	22.03 (N)	82 (B)	berat	< 3 jam	K	L	L	K	K
77	21	L	21.45 (N)	74 (TB)	berat	3-5.9 jam	C	L	L	K	K
78	21	L	21.54 (N)	75 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
79	21	L	20 (N)	75 (TB)	sedang	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
80	21	L	18.36 (K)	64.5 (TB)	sedang	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
81	21	P	23.27 (N)	71 (TB)	sedang	3-5.9 jam	K	L	C	C	K
82	24	L	20.06 (N)	81 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
83	22	L	26.57 (G)	92 (B)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
84	22	P	21.08 (N)	73 (TB)	berat	≥ 6 jam	L	L	C	C	K
85	21	P	22.31 (N)	73 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
86	21	P	22.94 (N)	78 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
87	21	L	23.93 (N)	86 (TB)	berat	≥ 6 jam	C	L	L	K	K
88	21	L	22.40 (N)	85 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
89	21	L	34.41 (O)	103 (B)	berat	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
90	22	L	19.69 (N)	73 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	C	L	K	K
91	21	P	18.28 (K)	69 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
92	21	P	24.56 (N)	74 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
93	21	P	19.18 (N)	67 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	K	K	L	K
94	20	L	26.40 (G)	95 (B)	berat	≥ 6 jam	K	C	L	K	K
95	25	L	26.78 (G)	82 (TB)	berat	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
96	21	L	28.25 (O)	90 (B)	berat	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
97	22	P	37.99 (O)	101 (B)	ringan	≥ 6 jam	K	L	K	K	K
98	21	P	24.42 (N)	72.5 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	C	K
99	20	P	20.86 (N)	71 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
100	22	P	23.87 (N)	76 (TB)	ringan	≥ 6 jam	K	C	C	C	K
101	21	L	27.98 (O)	95.6 (B)	berat	≥ 6 jam	L	L	L	K	K
102	22	L	21.53 (N)	79 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	L	C	K	K
103	20	P	31.45 (O)	84 (B)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
104	22	L	20.95 (N)	79 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
105	20	P	18.62 (N)	66(TB)	ringan	≥ 6 jam	K	L	C	K	K

No Rsp	Usia	Jenis Kelamin	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	Keterangan Lingkar Pinggang	Aktifitas Fisik		Pola Makan				
					Keterangan aktivitas fisik	Keterangan aktivitas sedentari	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
106	21	L	24.60 (N)	81 (TB)	sedang	3-5.9 jam	K	L	L	K	K
107	27	L	33.71 (O)	106 (B)	ringan	< 3 jam	K	L	L	K	K
108	22	P	21.09 (N)	71 (TB)	sedang	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
109	21	P	26.13 (G)	80 (B)	ringan	≥ 6 jam	K	L	L	K	K
110	21	L	23.87 (N)	73 (TB)	berat	3-5.9 jam	K	L	L	K	K

Keterangan:

Jenis Kelamin: laki-laki (L), perempuan (P)

Klasifikasi Indeks Massa Tubuh : kurus (K), normal (N), kelebihan berat badan (G), obesitas (O)

Lingkar Pinggang : berisiko (B), tidak berisiko (TB)

Pola Makan : kurang (K), cukup (C), lebih (L)



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Azka Faridah merupakan anak dari pasangan Dr. Mohammad Surjani, MM., MBA. dan Dra. Yasmina. Penulis lahir di Bandung pada tanggal 4 September 1991. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara.

Penulis telah menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Assalam I Bandung pada tahun 2003, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Akhir di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 Ngawi Jawa Timur pada tahun 2009. Sejak tahun 2010, penulis melanjutkan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Organisasi yang pernah diikuti penulis di bangku kuliah diantaranya penulis aktif dalam BEM FK UNISBA pada tahun 2011-2013.