**LEMBAR SELEKSI SUBJEK PENELITIAN**

Tanggal Pemeriksaan :

Nama Subjek :

Usia :

No Kode Subjek :

Berikan tanda √ pada kolom yang sesuai

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kriteria penerimaan** | Ya | Tidak |
| Laki-laki usia 20-59 tahun |  |  |
| Memiliki IMT ≥ 25 kg/m2 |  |  |
| Memiliki lingkar pinggang ≥ 90 cm |  |  |
| Secara tertulis menyatakan kesediaan ikut serta dalam penelitian. |  |  |

**Apabila semua jawaban di atas YA, maka subjek dapat menjadi peserta penelitian.**

Berikan tanda √ pada kolom yang sesuai

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kriteria penolakan** | Ya | Tidak |
| Rutin puasa Senin dan Kamis berturut turut selama 12 minggu sebelum penelitian dimulai. |  |  |
| Sedang mengikuti program penurunan berat badan. |  |  |
| Subjek yang sedang mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi gula darah, insulin dan stres oksidatif. |  |  |
| Subjek yang menderita obesitas dengan komplikasi Diabetes tipe 2 yang didapatkan dari anamnesis dan pemeriksaan gula darah. |  |  |
| Sedang sakit akut seperti demam dengan suhu > 37,5 ℃. |  |  |

**Apabila salah satu jawaban dari lima pertanyaan adalah ya, maka subjek tidak dapat menjadi peserta penelitian.**

**Kesimpulan : Dapat/Tidak dapat menjadi subjek penelitian\***

**\*) coret yang tidak perlu**

**Pemeriksa**

**( )**

Formulir D

**LEMBAR KARAKTERISTIK SUBJEK PENELITIAN**

No. urut :

Kode subjek penelitian :

Hari/tanggal wawancara :

**Identitas Subjek Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| Nama Responden | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Umur | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_tahun |
| Tanggal lahir | \_\_\_ \_\_\_ | \_\_\_ \_\_\_ | \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_  h h b b t t t t |
| Alamat | Jl\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  RT/RW\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Kelurahan\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Kecamatan\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Kota\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Kode pos\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| No Telp/Hp |  |
| Pendidikan Terakhir | 1. Tidak tamat SD 2. Tamat SD / sederajat 3. Tamat SMP / sederajat 4. Tamat SMA / sederajat 5. Tamat perguruan tinggi |
| Pendapatan | 1. < Rp3. 940.000 2. ≥ Rp 3.940.000 |
| Jenis Pekerjaan | 1. Administrasi 2. Lapangan 3. Pekerjaan lainnya ( kebersihan, keamanan) |
| Tempat Tinggal | 1. Tinggal bersama keluarga 2. Tidak tinggal bersama keluarga (indekos ) 3. Lainnya |
| Besar keluarga | 1. Jumlah anggota keluarga ≤ 4 orang 2. Jumlah anggota keluarga 5-6 orang 3. Jumlah anggota keluarga ≥7 orang |
| Riwayat Merokok | 1. Perokok ringan: skor 0-199 2. Perokok sedang: skor 200-599 3. Perokok berat: skor >599 |

**Pengetahuan Gizi**

Lingkari salah satu jawaban yang menurut Anda paling benar.

1. Ada berapa pilar gizi seimbang?
2. 3 pilar
3. 4 pilar
4. 5 pilar
5. Tidak tahu
6. Manakah jenis makanan di bawah ini yang paling bervariasi?
7. Nasi putih, kentang balado, telur ceplok, tumis kangkung, & jus jeruk
8. Nasi putih, ayam goreng, tempe goreng, sayur bayam, & buah papaya
9. Nasi goreng, ayam goreng, salad, & softdrink
10. Nasi putih, ayam balado, tumis kangkung & susu
11. Contoh makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah...
12. Roti, mie, singkong, nasi, bihun
13. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan
14. Roti, nasi, bihun, daging, telur
15. Singkong, roti, telur, ikan
16. Akibat dari kekurangan cairan adalah..
17. Anemia
18. Menurunkan berat badan
19. Menurunkan kon-sentrasi
20. Tidak tahu
21. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan...
22. Berat badan berlebih
23. Kurang gizi
24. Stamina meningkat
25. Tubuh lemas
26. Kegemukan (obesitas) menjadi berbahaya karena...
27. Tidak dapat bergerak bebas
28. Tidak mudah terkena infeksi
29. Mendorong munculnya berbagai penyakit
30. Meningkatnya kebugaran
31. Obesitas sentral dapat ditandai dengan menumpuknya lemak berlebihan di bagian...
32. Pinggang atau perut
33. Lengan
34. Betis
35. Paha
36. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan
37. Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi
38. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
39. Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
40. Tidak tahu
41. Menurut Anda, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari ?
42. 1– 3x/hari
43. 2–5x/ hari
44. >6x/ hari
45. Tidak tahu
46. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari?
47. 20 menit per hari
48. 30 menit per hari
49. 40 menit per hari
50. Tidak tahu

Formulir E

**FORMULIR HASIL PEMERIKSAAN ANTROPOMETRI**

No. urut :

Kode subjek penelitian :

Hari/tanggal pemeriksaan :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Antropometri** | **Pengukuran 1** | **Pengukuran 2** | **Rata-rata** |
| Berat Badan (kg) |  |  |  |
| Tinggi badan (cm) |  |  |  |
| IMT (kg/m2) |  |  |  |
| Lingkar Pinggang (cm) |  |  |  |

**Formulir G**

**Lembar aktivitas fisik**

**International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)**

No. urut :

Kode subjek penelitian :

Hari/tanggal wawancara :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Aktivitas** | **Jenis Kegiatan** | **Contoh Aktivitas** |
| Aktivitas Ringan | 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah | Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain music, menonton tivi, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan. |
| Aktivitas Sedang | 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya | Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman,bersepeda pulang pergi beraktivitas, berjalan cepat dan sedang, main bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, main voli. |
| Aktivitas Berat | 25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya | Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepaknola, bermain basket, gym, angkat berat, berlari. |

Pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan seputar aktivitas fisik yang Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini meskipun Anda merasa bahwa Anda bukanlah orang yang aktif. Pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan pada waktu luang untuk rekreasi atau berolahraga.

Ingat kembali semua aktivitas fisik berat yang telah Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan Anda bernafas jauh lebih cepat dari biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat?

\_\_\_\_\_\_\_\_ hari/ minggu

Tidak ada aktivitas fisik berat 🡪lanjut nomor 3

1. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ jam per hari

\_\_\_\_\_\_menit per hari

Tidak tahu / tidak pasti

Ingat kembali semua aktivitas fisik sedang yang telah Anda lakukan selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja fisik sedang dan menyebabkan Anda bernafas agak jauh lebih cepat dari biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah Anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang?

\_\_\_\_\_\_\_\_ hari/ minggu

Tidak ada aktivitas fisik sedang 🡪lanjut nomor 6

1. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

\_\_\_\_\_ jam per hari

\_\_\_\_\_\_menit per hari

Tidak tahu / tidak pasti

Ingat kembali tentang waktu yang Anda gunakan untuk berjalan kaki dalam 7 hari terakhir , termasuk berjalan kaki di tempat kerja, di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga atau mengisi waktu luang.

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan kaki minimal 10 menit?

\_\_\_\_\_\_\_\_ hari/ minggu

Tidak ada berjalan kaki 🡪lanjut nomor 7

1. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki dalam satu hari?

\_\_\_\_\_ jam per hari

\_\_\_\_\_\_menit per hari

Tidak tahu / tidak pasti

Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang Anda gunakan untuk duduk dalam sehari selama 7 hari terakhir. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, di rumah, saat belajar, dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di kursi, duduk saat mengunjungi teman, membaca atau berbaring sambil menonton televisi.

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk dalam satu hari?

\_\_\_\_\_ jam per hari

\_\_\_\_\_\_menit per hari

Tidak tahu / tidak pasti