

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

No Telepon/WA :

Dengan ini saya bersedia secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul **“GAMBARAN TINGKAT STRES, PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES RIAU”**. Saya akan memberikan informasi yang benar sejauh yang saya ketahui dan saya ingat.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2021

Yang membuat pernyataan,

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner DASS 42

Kuesioner

Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)

Keterangan:

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah
1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
2 : Sering
3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi / bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				

14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk				

	menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Indikator penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	9 – 14	19 – 25
Berat	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Berat	> 28	> 20	> 34

Lampiran 3. Kuisisioner Perilaku Makan

Kuesioner Perilaku Makan

Nama :

Umur :

Silahkan baca pernyataan berikut dan centang(√) yang paling sesuai dengan perilaku makanan anda.

Ket:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

SR : Sering

SL : Selalu

SE : *Slowing in Eating*

EUE : *Emosional Under Eating*

SR : *Satiety Responsiveness*

FF : *Food Fussiness*

H : *Hunger*

FR : *Food Responsiveness*

EOE : *Emosional Over Eating*

EF : *Enjoyment of Food*

No	Pernyataan	TP	J	KK	SR	SL	Ket
1	Saya suka makanan						EF
2	Saya sering memutuskan bahwa saya tidak menyukai makanan, sebelum mencicipinya						EF
3	Saya menikmati makan						EF
4	Saya menantikan waktu makan						EF
5	Saya makan lebih banyak ketika saya kesal						EOE
6	Saya sering mendengar perut saya keroncongan						H
7	Saya menolak makanan baru pada saat pertama kalinya						FF
8	Saya makan lebih banyak saat saya khawatir						EOE

9	Jika saya tidak makan maka saya lekas marah						H
10	Saya makan lebih banyak saat kecewa						EOE
11	Saya sering menyisakan makanan dipiring saya di akhir makan						SR
12	Saya suka mencoba jenis makanan yang baru bagi saya						FF
13	Saya sering merasa lapar ketika bersama orang yang sedang makan						FR
14	Saya sering menghabiskan makanan dengan cepat						SE
15	Saya makan lebih sedikit ketika saya khawatir						EUE
16	Saya makan lebih banyak ketika saya khawatir						EOE
17	Bila diberi pilihan saya akan makan tepat waktu						FR
18	Saya makan lebih sedikit ketika saat marah						EUE
19	Saya tertarik untuk mencoba jenis makanan yang baru yang belum pernah saya makan sebelumnya						FF
20	Saya makan lebih sedikit saat saya sedang kecewa						EUE
21	Saya makan lebih banyak saat saya marah						EOE
22	Saya selalu memikirkan makanan						FR
23	Saya sering kenyang sebelum makanan saya habis						SR
24	Saya suka makan berbagai jenis makanan						FF

25	Saya sering terakhir menghabiskan makanan						SE
26	Saya makan lebih banyak dan lebih lambat selama makan						SE
27	Saya makan lebih sedikit ketika saya kesal						EUE
28	Saya sering merasa sangat lapar sehingga saya harus makan sesuatu dengan segera						H
29	Saya makan dengan perlahan						SE
30	Saya tidak bisa makan-makanan berat jika saya belum makan makanan ringan sebelumnya						SR
31	Saya merasa cepat kenyang						SR
32	Saya sering merasa lapar						H
33	Saat saya melihat atau mencium bau makanan yang saya suka, itu membuat saya mau makan						FR
34	Jika makanan saya tertunda, saya menjadi pusing						H
35	Saya makan lebih sedikit saat cemas						EUE

Lampiran 4. List Pertanyaan

List Pertanyaan

1. Mengonsumsi makanan pokok berapa kali dalam sehari ?
2. Jenis menu yang biasa dimakan ?
3. Mengonsumsi cemilan berapa kali dalam sehari ?
4. Cemilan biasa apa yang di konsumsi ?

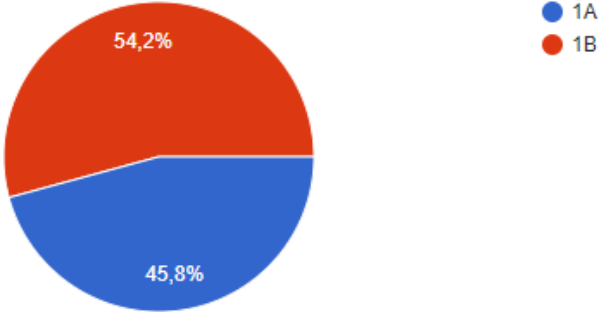
Misalnya : Gorengan, *Junk Food* dan makanan ringan atau lainnya.

5. Seberapa sering konsumsi minuman boba atau lainnya selain air putih ?
6. Jumlah uang saku selama kuliah dirumah aja ?
7. Bagaimana kebiasaan makan dalam sehari ?
8. Alasan kenapa tidak nafsu makan (*Emotional Under Eating*) ?
9. Alasan nafsu makan meningkat (*Emotional Over Eating*) ?

Lampiran 5. Survey Pendahuluan

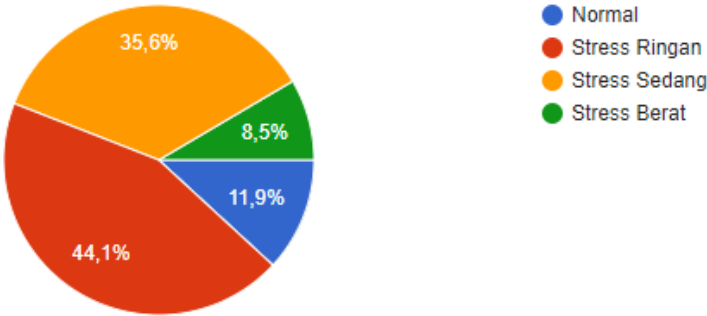
Google form survey pendahuluan

Pertanyaan Jawaban 59



TINGKAT STRESS (MENGHADAPI UJIAN/TUGAS KULIAH)

59 jawaban



Lampiran 6. Halaman Persetujuan

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal Tugas Akhir : Gambaran Tingkat Stres, Perilaku Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Nama Mahasiswa : Nur Kintan Latifah Cik
Nomor Induk Mahasiswa : P031813411024
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
Program Studi : Diploma III Gizi

Proposal Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk dilakukan penelitian

Pekanbaru, 03 April 2021

Pembimbing I



Irma Susan Paramita, S.Gz, M. Kes

NIP. 199002262019022001

Pembimbing II



Lidya Novita, Ssi, M.Si

NIP. 198603302010122003

Penguji



Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

NIP. 197008282001122002

Lampiran 7. Data Hasil SPSS

Data Hasil SPSS

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	4.0	4.0	4.0
	18	14	56.0	56.0	60.0
	19	8	32.0	32.0	92.0
	20	2	8.0	8.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	25	100.0	100.0	100.0

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1A	12	48.0	48.0	48.0
	1B	13	52.0	52.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	3	12.0	12.0	12.0
	Ringan	3	12.0	12.0	24.0
	Sangat Berat	16	64.0	64.0	88.0
	Sedang	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Perilaku Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Emosional Over Eating	11	44.0	44.0	44.0
	Emosional Under Eating	13	52.0	52.0	96.0
	Tidak ada perubahan	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kegemukan	1	4.0	4.0	4.0
	Kurus	6	24.0	24.0	28.0
	Normal	13	52.0	52.0	80.0
	Sangat Kurus	5	20.0	20.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 8. Master Data

Master Data

Nama Mahasiswa	Nim	Alamat Lengkap	Tempat Tanggal Lahir	Kelas	Tingkat Stres	Perilaku Makan	Status Gizi
Adelia Mardhatilla	P032013411042	Jl. Firdaus Gg. Keluarga No 13B Harapan Raya	Pekanbaru, 04-05-2002	1B	Ringan	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus
Adila Lestari	P032013411002	Perum. Peputra Raya, Jl. Paus Blok G2 No. 23	Pekanbaru, 09 Juni 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Sangat Kurus
Adisti Dita Safitri	P032013411043	Jl. Delima Perum. Griya Pasir Mas Blok. B7	Pekanbaru, 19 Desember 2001	1B	Sedang	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Aisyah Nadiah Putri Arbani	P032013411044	Jl. Kaharudin Nasution, Perum dokagu uir B.20	Pekanbaru, 7 juli 2003	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Arini Cintya	P032013411008	Tanah Merah, Lipatkain	06 Mei 2002	1A	Normal	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Ayu Anatasya Aryani	P032013411009	Jl. Suka Karya Perum Graha Bangun Permai Blok M9 Panam	Pekanbaru, 25 Agustus 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Sangat Kurus
Badzlina Farahiyati JF	P032013411049	Jl. Gelatik 5 No.9	Pekanbaru, 6 Mei 2002	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Kegemukan
Citra Annisa Febriani	P032013411051	Jalan Suka Karya Perm. Bumi Tarai Damai blok FF 4	Pekanbaru, 26 Februari 2002	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Dwi Kartini	P032013411012	Jl. Tanjung Datuk no 1	Pekanbaru, 21 April 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus

Eka Rahayu Edelwis	P032013411014	Jl. Srikandi, Kompleks Wadya Graha 1	Pekanbaru, 12 Desember 2001	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
ELSY AFRINA KHOLLIASIH	P032013411055	JL Purwodadi perum primkopat blok f no 6 Panam, Pekanbaru, Riau	Pekanbaru, 01 Agustus 2002	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Sangat Kurus
Helza Mutiarahma	P032013411058	Jl sepakat Perum MKP Blok J No 28	Pekanbaru, 10 Januari 2002	1B	Sedang	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Indah Muhairani	P032013411060	Jl.Berdikari, perumahan pesona berdikari blok B2 no.1a	Duri, 04 April 2001	1B	Ringan	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus
Intan Monika Putri	P032013411061	Komplek Garuda Lanud Roesmin Nurjadin	Pekanbaru, 6 Juli 2002	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus
Jihan Shafira	P032013411019	Jl. Puncak Sari 3	16 Februari 2002	1A	Normal	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
MAULIDDIA ADENANTHERA	P032013411064	Perum. Mahang Raya. Blok G. No 2. Pandau Jaya	Pekanbaru, 25 Mei 2002	1B	Normal	<i>Tidak ada perubahan</i>	Sangat Kurus
Maulira Kamila Nastiti	P032013411065	Jl. Suka Ria Perum IPL Blok A no.11	Pekanbaru 22 Mei 2002	1B	Sedang	<i>Emosional Under Eating</i>	Normal
Ratna Azarin Friadmi	P032013411029	Jl sepakat perum.bmp blok b.29 tenayan raya	Pekanbaru, 05 juli 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Normal
Reckha Chairani Faye	P032013411030	Jln.bukit sari no 19,Umban sari	Duri,28 Januari 2001	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal

Salsa Nabilah Rehalat	P032013411073	Jl Sepakat II no.243 Kubang Jaya	Pekanbaru, 09 Juli 2002	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
SULASTRI	P032013411033	Jl. Tengku bey perum.maya graha no 26, kec simpang tiga, Kel bukit raya, Pekanbaru	Pekanbaru, 4 Agustus 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus
Theresia Aliska	P032013411034	Jl.sepakat no.05	Pekanbaru, 5 juni 2002	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Ulfa Afriana	P032013411036	Daik lingga, kepulauan riau	Dungun, 10 april 2003	1A	Ringan	<i>Emosional Under Eating</i>	Kurus
Vanesha Frisi Insani	P032013411078	Perum.Dutamas Blok B2 No.14	Pekanbaru, 07 Oktober 2001	1B	Sangat Berat	<i>Emosional Over Eating</i>	Normal
Widiawati Ningsih	P032013411040	Jl. Bakti Husada, kulim, Tenayan Raya	Medan - 11 Desember 2001	1A	Sangat Berat	<i>Emosional Under Eating</i>	Sangat Kurus

Lampiran 9. Dokumentasi

Dokumentasi

Pengisian Kuisisioner oleh responden



Pengukuran Antropometri

Penimbangan Berat Badan Responden

Pengukuran Tnggi Badan Responden



Foto bersama dengan responden

