

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Untuk Menjadi Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Memberikan persetujuan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Nadia Anggela Wardana.BR dari Poltekkes Kemenkes Riau dengan judul penelitian **“Gambaran Pola Konsumsi Protein dan Gaya Hidup Terhadap Kadar Asam Urat Supir Travel Trayek Pekanbaru-Tembilahan”**.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak yang lain, dan semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Pekanbaru,.....2022

.....

Lampiran 2 Form Identitas Responden

**IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Umur :
3. Agama :
4. Pendidikan terakhir :
5. No. Handphone :
6. Kadar asam urat :

Lampiran 3 Kuesioner FFQ Pola Konsumsi Protein

**POLA KONSUMSI PROTEIN**

Nama Responden :

Hari/Tanggal :

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan					
	2 – 3x/ Hari	1x/ hari	4 – 6x/ minggu	1 – 3x/ minggu	1 – 3x/ bulan	Tidak pernah
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
<b>Protein Hewani</b>						
Ayam						
Ikan teri						
Ikan kembung						
Udang						
Daging merah						
Daging sapi						
Daging bebek						
Daging babi						
Daging domba						
Kerang-kerangan						
Telur ayam						
Telur bebek						
Kepiting						
Lobster						
Tiram						
Paru						
Usus						
Hati						
Ginjal						
Otak						
Jantung						
Limpa						
Sarden						
<b>Protein Nabati</b>						
Tempe						
Tahu						
Kacang hijau						
Kacang merah						
Kacang polong						
Kacang kedelai						
Kacang tanah						
Oncom						
Tauco						

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan					
	2 – 3x/ Hari	1x/ hari	4 – 6x/ minggu	1 – 3x/ minggu	1 – 3x/ bulan	Tidak pernah
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
Tomat						
Sawi hijau						
Buncis						
Terong						
Kacang panjang						
Labu siam						
Kubis						
<b>Jumlah Skor Konsumsi</b>						

Lampiran 4 Kuesioner Gaya Hidup

**GAYA HIDUP**

**a. Formulir aktivitas fisik 1x24 jam**

No	Jenis Aktivitas Fisik	PAR	Waktu	PAR x W
1	Tidur			
2	Mandi			
3	Berpakaian			
4	Ibadah			
5	Mengobrol			
6	Makan			
7	Berdiri			
8	Menulis			
9	Duduk			
10	Baring			
11	Nonton TV			
12	Nyuci baju			
13	Menyetrika			
14	Cuci piring			
15	Berkebun			
16	Mengepel			
17	Memasak			
18	Bermotor			
19	Menyetir			
20	Jalan kaki			
21	Jogging			
22	Bersepeda			
23	Naik turun tangga			
24	Aktivitas lain :			
	a. ....			
	b. ....			
	c. ....			

**b. Kebiasaan merokok**

1. Apakah anda merokok ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

2. Jika ya, sejak usia berapa anda pertama kali merokok ? ..... tahun
3. Berapa batang rokok yang anda hisap setiap hari ? ..... batang/hari
4. Jenis rokok apa yang anda konsumsi ?
  - a. Filter
  - b. Kretek
  - c. Lainnya, sebutkan : .....

**c. Kebiasaan minum kopi**

1. Apakah anda mengkonsumsi kopi ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Jika ya, sejak usia berapa anda pertama kali mengkonsumsi kopi ? ..... tahun
3. Berapa cangkir yang anda konsumsi setiap hari ? ..... cangkir/hari
4. Berapa banyak gula yang anda tambahkan setiap mengkonsumsi kopi ? ..... sendok
5. Jenis kopi apa yang anda konsumsi ?
  - a. Arabika
  - b. Robusta
  - c. Kopi hitam
  - d. Lainnya, sebutkan : .....

**d. Kebiasaan istirahat**

1. Apakah anda istirahat/tidur siang 1-2 jam sehari dalam seminggu ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Jika tidak, apakah yang menyebabkan anda tidak bisa istirahat tidur siang 1-2 jam sehari dalam seminggu ?
 

.....

.....

.....
3. Apakah anda terbangun pada waktu tidur malam ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

4. Jika ya, apakah yang menyebabkan anda terbangun pada waktu tidur malam ?

.....  
.....  
.....  
.

5. Apakah anda tidur secara teratur dalam seminggu 6-8 jam pada malam hari ?

- a. Ya
- b. Tidak

6. Jika tidak, dalam seminggu biasanya berapa jam anda tidur dan apakah yang menyebabkan anda tidak bisa tidur secara teratur dalam seminggu 6-8 jam pada malam hari ?

.....  
.....  
.....

(Supratman, 2019)

Lampiran 5 Mater Tabel

Nama	Usia	Pola Konsumsi Protein	Gaya Hidup						Kadar Asam Urat	
			Aktifitas Fisik		Kebiasaan Merokok	Kebiasaan minum kopi	Kebiasaan Istirahat			
			Skor PAL	Kategori	Merokok	Minum Kopi	Istirahat (jam)	Kategori	Kadar Asam Urat (mg/dl)	Kategori
U	43	Sering	1,4	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	5,6	Normal
HS	45	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	8,3	Tidak normal
S	39	Jarang	1,8	Cukup	Ya	Ya	6	Cukup	5,5	Normal
TH	30	Sering	1,2	Kurang	Ya	Ya	4	Tidak cukup	6,2	Normal
H	38	Jarang	1,3	Kurang	Ya	Ya	4	Tidak cukup	5,9	Normal
A	27	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	7,9	Tidak normal



HP	30	Sering	1,2	Kurang	Ya	Ya	5	Tidak cukup	8,5	Tidak normal
F	37	Jarang	1,9	Cukup	Ya	Ya	4	Tidak cukup	5,4	Normal
W	46	Jarang	1,4	Kurang	Ya	Ya	4	Tidak cukup	6,7	Normal
FM	35	Sering	1,3	Kurang	Ya	Ya	6	Cukup	5,2	Normal
IH	40	Sering	1,9	Cukup	Ya	Ya	6	Cukup	6,1	Normal
R	36	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	5	Tidak cukup	7,6	Normal
T	35	Jarang	1,8	Cukup	Ya	Ya	5	Tidak cukup	4,4	Normal
S	52	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	7,3	Normal
B	48	Sering	1,2	Kurang	Ya	Ya	4	Tidak cukup	8,5	Tidak normal
Y	50	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	8,2	Tidak normal
AS	28	Jarang	1,9	Cukup	Ya	Ya	4	Tidak cukup	6,3	Normal
US	49	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	7,9	Tidak normal
YW	22	Jarang	1,7	Cukup	Ya	Ya	5	Tidak cukup	6,3	Normal
M	44	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	6	Cukup	8,4	Normal
FH	31	Jarang	1,9	Cukup	Ya	Ya	4	Tidak cukup	5,0	Normal

MJ	23	Jarang	1,9	Cukup	Ya	Ya	7	Cukup	5,2	Normal
C	55	Sering	1,3	Kurang	Ya	Tidak	4	Tidak cukup	9,3	Tidak normal

Lampiran 6 Master Tabel Pola Konsumsi Protein

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan						Jumlah
	2 – 3x/ hari	1x/ hari	4 – 6x/ Minggu	1 – 3x/ minggu	1 – 3x/ bulan	Tidak pernah	
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
<b>Protein Hewani</b>							
Ayam	2	3	2	2	14		23
Ikan teri			2	7	10	4	23
Ikan kembung				9	10	4	23
Udang			2	7	14		23
Daging merah				9	9	5	23
Daging sapi				9	14		23
Daging bebek				9	11	3	23
Daging babi					3	20	23
Daging domba					23		23
Kerang-kerangan			3	6	14		23
Telur ayam		4	2	3	14		23
Telur bebek				9	9	5	23
Kepiting				3	13	7	23
Lobster					16	7	23
Tiram					10	13	23
Paru				9	12	2	23
Usus				9	9	5	23
Hati				9	14		23
Ginjal					15	8	23
Otak					15	8	23
Jantung				9	12	2	23
Limpa					15	8	23
Sarden				9	14		23
<b>Protein Nabati</b>							
Tempe	3	2	2	2	14		23
Tahu	3	2	2	2	14		23
Kacang hijau				9	11	3	23
Kacang merah					10	13	23
Kacang polong				6	12	5	23
Kacang kedelai					6	17	23
Kacang tanah				9	14		23
Oncom				5	11	7	23
Tauco				8	6	9	23
Tomat			5	15	3		23
Sawi hijau				15	8		23
Buncis				20	3		23
Terong			3	14	6		23

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan						Jumlah
	2 – 3x/ hari	1x/ hari	4 – 6x/ Minggu	1 – 3x/ minggu	1 – 3x/ bulan	Tidak pernah	
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
Kacang panjang			3	15	5		23
Labu siam				10	8	5	23
Kubis					16	7	23

Lampiran 7 Nilai PAR

No	Jenis Aktivitas Fisik	PAR
1	Tidur	1.0
2	Mandi	2.3
3	Berpakaian	2.4
4	Ibadah	1.4
5	Mengobrol	1.4
6	Makan	1.4
7	Berdiri	1.4
8	Menulis	1.4
9	Duduk	1.2
10	Baring	1.2
11	Nonton TV	1.4
12	Nyuci baju	2.3
13	Menyetrika	1.7
14	Cuci piring	2.3
15	Berkebun	4.1
16	Mengepel	4.4
17	Memasak	2.1
18	Bermotor	2.7
19	Menyetir	2.7
20	Jalan kaki	2.8
21	Jogging	4.5
22	Bersepeda	2.0
23	Naik turun tangga	5.0
24	Aktivitas lain :	
	a. ....	
	b. ....	
	c. ....	

Lampiran 8 Contoh Cara Perhitungan Nilai PAL

No	Jenis Aktivitas Fisik	PAR	Waktu	PAR x W (menit)
1	Tidur	1,0	5 jam	300
2	Mandi	2,3	20 menit	46
3	Berpakaian	2,4	30 menit	72
4	Ibadah	1,4	35 menit	49
5	Mengobrol	1,4	20 menit	28
6	Makan	1,4	15 menit	21
7	Berdiri	1,4	30 menit	42
8	Menulis		-	
9	Duduk	1,2	7 jam	504
10	Baring	1,2	1 jam	72
11	Nonton TV	1,4	10 menit	14
12	Nyuci baju		-	
13	Menyetrika		-	
14	Cuci piring		-	
15	Berkebun		-	
16	Mengepel		-	
17	Memasak		-	
18	Bermotor	2,7	30 menit	81
19	Menyetir	2,7	7 jam	1.134
20	Jalan kaki		-	
21	Jogging	4,5	30 menit	135
22	Bersepeda		-	
23	Naik turun tangga	5,0	5 menit	25
24	Aktivitas lain :			
	a. ....			
	b. ....			
	c. ....			
Jumlah Total				2.523 : 60 = 42,05

$$PAL = \frac{\text{Jumlah total}}{24 \text{ jam}}$$

$$PAL = \frac{42,05}{24}$$

$$PAL = 1,7$$

Jadi, dari hasil recall aktifitas fisik dikategorikan “cukup”

Keterangan :

PAL : Physical Activity Level

PAR : Physical Activity Rasio

W : Alokasi waktu dalam 24 jam

## Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Alat ukur yang digunakan



Proses pengambilan darah



Proses pengecekan kadar asam urat