**Formulir Kuesioner Frekuensi Pangan**

**(*Food Frequency Questinnaire*)**

Nama :

No. Responden :

**Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)**

| **No.** | **Bahan Makanan** | **>1× / hari** | **4-6× / minggu** | **3 × / minggu** | **< 3 × / minggu** | **1-3 × / bulan** | **Tidak pernah** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **50** | **25** | **15** | **10** | **1** | **0** |
| **1.** | **Makanan Pokok** | | | | | | |
|  | Beras/nasi |  |  |  |  |  |  |
|  | Mie |  |  |  |  |  |  |
|  | Kentang |  |  |  |  |  |  |
|  | Singkong/ubi |  |  |  |  |  |  |
|  | Roti tawar |  |  |  |  |  |  |
|  | Jagung |  |  |  |  |  |  |
|  | Bihun |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Lauk Hewani dan olahannya** | | | | | | |
|  | Ikan segar |  |  |  |  |  |  |
|  | Ikan asin |  |  |  |  |  |  |
|  | Udang |  |  |  |  |  |  |
|  | Daging sapi |  |  |  |  |  |  |
|  | Daging kambing |  |  |  |  |  |  |
|  | Daging ayam |  |  |  |  |  |  |
|  | Telur ayam |  |  |  |  |  |  |
|  | Nugget |  |  |  |  |  |  |
|  | Sosis |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Lauk Nabati** | | | | | | |
|  | Kacang hijau |  |  |  |  |  |  |
|  | Kacang tanah |  |  |  |  |  |  |
|  | Tahu |  |  |  |  |  |  |
|  | Tempe |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | **Sayur-sayuran** | | | | | | |
|  | Bayam |  |  |  |  |  |  |
|  | Kangkung |  |  |  |  |  |  |
|  | Daun singkong |  |  |  |  |  |  |
|  | Sawi hijau |  |  |  |  |  |  |
|  | Kol |  |  |  |  |  |  |
|  | Kembang kol |  |  |  |  |  |  |
|  | Brokoli |  |  |  |  |  |  |
|  | Timun |  |  |  |  |  |  |
|  | Kacang panjang |  |  |  |  |  |  |
|  | Buncis |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Buah-buahan** | | | | | | |
|  | Jeruk |  |  |  |  |  |  |
|  | Pepaya |  |  |  |  |  |  |
|  | Apel |  |  |  |  |  |  |
|  | Pisang |  |  |  |  |  |  |
|  | Mangga |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Susu dan hasil olahannya** | | | | | | |
|  | Yoghurt |  |  |  |  |  |  |
|  | Susu bubuk |  |  |  |  |  |  |
|  | Susu UHT |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Makanan jajanan** | | | | | | |
|  | *Hamburger* |  |  |  |  |  |  |
|  | *Pizza* |  |  |  |  |  |  |
|  | Martabak |  |  |  |  |  |  |
|  | Donat |  |  |  |  |  |  |
|  | Bakso |  |  |  |  |  |  |
|  | Siomay |  |  |  |  |  |  |
|  | Batagor |  |  |  |  |  |  |
|  | Pempek |  |  |  |  |  |  |
|  | Gorengan |  |  |  |  |  |  |
|  | Kue |  |  |  |  |  |  |
|  | Puding/agar-agar |  |  |  |  |  |  |
|  | Coklat |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |
| **9.** | **Soft Drink** | | | | | | |
|  | Coca-cola/fanta/sprite |  |  |  |  |  |  |
|  | Minuman boba |  |  |  |  |  |  |
|  | Thai tea |  |  |  |  |  |  |
|  | Lainnya, sebutkan  ............................. |  |  |  |  |  |  |

Sumber : Nur Ratna, 2008

**Formulir Kuesioner Aktivitas Fisik Remaja**

**(*Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire / APARQ*)**

Isilah formluir di bawah ini dengan menyesuaikan olahraga atau kegiatan yang biasanya anda lakukan, berapa kali dalam sekali biasanya anda melakukannya, dan jumlah waktu yang biasa anda habiskan untuk melakukannya.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Olahraga** | **Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang anda melakukannya** | **Durasi (jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali anda melakukannya)** | **Total** |
| 1 | Jogging |  |  |  |
| 2 | Renang |  |  |  |
| 3 | Badminton |  |  |  |
| 4 | Basket |  |  |  |
| 5 | Bersepeda |  |  |  |
| 6 | Jalan cepat |  |  |  |
| 7 | Voli |  |  |  |
| 8 | Sepak bola |  |  |  |
| 9 | Lompat tali / *skipping* |  |  |  |
| 10 | Aerobik |  |  |  |
| 11 | Futsal |  |  |  |
| 12 | Silat |  |  |  |
| 13 | Maraton |  |  |  |
| 14 | Baseball |  |  |  |
| 15 | Sepatu roda |  |  |  |
| 16 | Yoga |  |  |  |
| 17 | Taekwondo |  |  |  |
| 18 | Jalan santai |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |

**Aktivitas Fisik Lainnya**

Ini merupakan aktivitas lainnya di luar kegiatan yang sudah anda lakukan misalnya ekstrakurikuler dan les tambahan.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Kegiatan** | **Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang anda melakukannya** | **Durasi (jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali anda melakukannya)** | **Total** |
| **1.** | Pembelajaran sore |  |  |  |
| **2.** | Pramuka |  |  |  |
| **3.** | Les |  |  |  |
| **4.** | Paskibra |  |  |  |
| **5.** | Lainnya  ..................  .................. |  |  |  |

**Aktivitas Domestik**

Ini merupakan aktivitas fisik domestik yang anda lakukan di rumah.

| **No.** | **Kegiatan** | **Frekuensi (Jumlah kali per minggu yang anda melakukannya** | **Durasi (jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali anda melakukannya)** | **Total** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Menyapu |  |  |  |
| **2.** | Mengepel |  |  |  |
| **3.** | Mencuci baju |  |  |  |
| **4.** | Memasak |  |  |  |
| **5.** | Mencuci piring |  |  |  |
| **6.** | Menyetrika |  |  |  |
| **7.** | Duduk, belajar, membaca, menulis |  |  |  |
| **8.** | Beribadah |  |  |  |
| **9.** | Duduk menonton televisi |  |  |  |
| **10.** | Duduk bermain gadget |  |  |  |
| **11.** | Aktivitas rumah tangga lainnya  .................. |  |  |  |
| **12.** |  |  |  |  |
| **13.** |  |  |  |  |
| **14.** |  |  |  |  |
| **15.** |  |  |  |  |

(Sumber : ML Booth, 2002)