

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**NASKAH PENJELASAN**

Assalamu’alaikum Wr. Wb.

**S**elamat pagi/siang/sore, Saya Rifdah Athifah Nahdah Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA sedang melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium dan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Wilayah Kelurahan Pondok Kacang Barat”.**

Pada penelitian ini, akan diawali dengan *screening* responden, dilanjutkan dengan wawancara mengenai riwayat siklus menstruasi, asupan makan, dan kualitas tidur selama satu bulan terakhir. Proses wawancara akan memakan waktu 30-60 menit sehingga mungkin akan sedikit mengganggu aktifitas responden. Seluruh informasi yang responden berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Manfaat penelitian ini bagi responden adalah dapat menambah informasi mengenai siklus menstruasi yang teratur serta hal yang mempengaruhinya. Kontribusi responden dalam penelitian ini bersifat suka rela serta tidak ada paksaan dan responden memiliki hak untuk mengundurkan diri.

Jika terdapat hal yang belum jelas terkait penelitian ini, dapat menghubungi peneliti **Rifdah Athifah Nahdah (08568172839)** atau dapat menghubungi melalui *email* **nahdahathifah@gmail.com**

Wassalamu’alaikum Wr. Wb.



**FORMULIR *SCREENING* RESPONDEN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Jawaban** | **Kode** |
| 1SC | Nama |  | Screening\_1 |
| 2SC | Tempat lahir |  | Screening\_2 |
| 3SC | Tanggal lahir |  | Screening\_3 |
| 4SC | Usia |  | Screening\_4 |
| 5SC | Usia *menarche* |  | Screening\_5 |
| 6SC | Status perkawinan  0. Sudah menikah  1. Belum menikah |  | Screening\_6 |
| 7SC | Profesi  0. Pelajar  1. Mahasiswi  2. Karyawan  3. Atlet  77. Lainnya, sebutkan |  | Screening\_7 |
| 8SC | Menderita penyakit yang menyebabkan menstruasi terhenti  0. Ya  1. Tidak |  | Screening\_8 |
| 9SC | Menderita kondisi lain yang menyebabkan menstruasi terhenti  0. Ya  1. Tidak |  | Screening\_9 |



***INFORMED CONSENT***

Setelah membaca dan mendapat penjelasan mengenai penelitian **“Hubungan Asupan Lemak, Serat, Kalsium dan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Wilayah Kelurahan Pondok Kacang Barat”** yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, maka saya

Nama :

No. *Handphone* :

Menyatakan **Setuju** / **Tidak Setuju\*** menjadi responden dalam penelitian ini.

Tangerang Selatan, ……....... 2021

|  |
| --- |
| Responden  (……………………………) |

\*coret salah satu



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, SERAT, KALSIUM DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KELURAHAN PONDOK KACANG BARAT**

**Informasi Lapangan**

|  |  |
| --- | --- |
| **Infromasi Lapangan** | **Kode** |
| Tanggal wawancara : | Tgl\_wwcr |
| Waktu mulai : | Wkt\_mulai |
| Waktu selesai : | Wkt\_selesai |
| Tanggal entri data : | Tgl\_entri |

1. **Siklus Menstruasi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Jawaban** | **Kode** |
| 1B | Bulan ke-1  a. Tanggal menstruasi:  b. Tanggal selesai menstruasi: | a. ……………….  b. ………………. | Siklus\_1b |
| 2B | Bulan ke-2  a. Tanggal menstruasi:  b. Tanggal selesai menstruasi: | a. ……………….  b. ………………. | Siklus\_2b |
| 3B | Bulan ke-3  a. Tanggal menstruasi:  b. Tanggal selesai menstruasi: | a. ……………….  b. ………………. | Siklus\_3b |
| 4B | Bulan ke-4  a. Tanggal menstruasi:  b. Tanggal selesai menstruasi: | a. ……………….  b. ………………. | Siklus\_4b |

1. ***Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan kebiasaan yang anda lakukan selama satu bulan terakhir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan** | **Jawaban** | | | | **Kode** |
| 1D | Pada jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari? |  | | | | Tidur\_1d |
|  | | **≤15 menit** | **16-30 menit** | **31-60 menit** | **> 60 menit** |  |
| 2D | Berapa waktu yang anda perlukan sejak berbaring sampai mulai tertidur setiap malam? |  |  |  |  | Tidur\_2d |
| 3D | Pada jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? |  | | | | Tidur\_3d |
|  | | **> 7 jam** | **6-7 jam** | **5-6 jam** | **< 5 jam** |  |
| 4D | Berapa lama waktu tidur anda di malam hari? |  |  |  |  | Tidur\_4d |
| 5D | Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini? | **Tidak pernah** | **1x seminggu** | **2x seminggu** | **≥ 3x seminggu** |  |
| a. Tidak dapat tertidur selama 30 menit sejak berbaring |  |  |  |  | Tidur\_5da |
|  | b. Terbangun di tengah malam atau dini hari |  |  |  |  | Tidur\_5db |
| c. Terbangun untuk ke kamar mandi |  |  |  |  | Tidur\_5dc |
| d. Sulit untuk berrnafas dengan baik |  |  |  |  | Tidur\_5dd |
| e. Batuk atau mendengkur keras |  |  |  |  | Tidur\_5de |
| f. Merasa kedinginan |  |  |  |  | Tidur\_5df |
| g. Merasa kepanasan |  |  |  |  | Tidur\_5dg |
| h. Mimpi buruk |  |  |  |  | Tidur\_5dh |
| i. Merasakan nyeri |  |  |  |  | Tidur\_5di |
| j. Penyebab lain yang membuat anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya…. |  |  |  |  | Tidur\_5dj |
| 6D | Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur? |  |  |  |  | Tidur\_6d |
| 7D | Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari |  |  |  |  | Tidur\_7d |
|  | | **Sangat baik** | **Cukup baik** | **Cukup buruk** | **Sangat buruk** |  |
| 8D | Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan? |  |  |  |  | Tidur\_8d |
|  | | **Tidak terjadi masalah** | **Hanya masalah ringan** | **Masalah sedang** | **Masalah besar** |  |
| 9D | Selama satu bulan terakhir, seberapa besar masalah yang anda rasakan untuk tetap semangat dalam melakukan aktivitas |  |  |  |  | Tidur\_9d |

|  |  |
| --- | --- |
| Skor komponen 1:  Skor komponen 2:  Skor komponen 3:  Skor komponen 4: | Skor komponen 5:  Skor komponen 6:  Skor komponen 7:  **Skor Global PSQI:** |

1. **Formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)***

Nama Responden : Tanggal Wawancara :

Usia : Jam Mulai & Selesai :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| **Makanan Pokok** | | | | | | | | | |
| Nasi putih |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Roti tawar putih |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Roti gandum |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Singkong |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Biskuit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kentang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mie kering |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mie basah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Makaroni |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ubi jalar kuning |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Oatmeal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| **Lauk Hewani** | | | | | | | | | |
| Babat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bakso |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Belut |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daging bebek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daging kambing |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daging Sapi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daging ayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hati ayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hati sapi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ikan kembung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ikan lainnya, sebutkan………. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kepiting |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Otak ayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Otak sapi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sarden |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sosis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Telur ayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Telur bebek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Telur bebek asin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Udang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Usus ayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Usus sapi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lauk Nabati** | | | | | | | | | |
| Kacang hijau |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kacang kedele |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kacang merah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kacang tanah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Oncom |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tahu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tempe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| **Sayuran** | | | | | | | | | |
| Bayam |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Brokoli |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Buncis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daun katuk |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daun singkong |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daun ubi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jagung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jamur kuping |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kacang panjang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kangkung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kembang kol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kol |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nangka muda |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| Pare |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sawi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taoge |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Terong |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Wortel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Buah-Buahan** | | | | | | | | | |
| Alpukat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Anggur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bengkuang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jambu air |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manggis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Markisa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Melon |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nangka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pir |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| Salak |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sirsak |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Srikaya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Strawberry |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pisang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Apel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jambu biji |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Durian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeruk |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nanas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangga |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pepaya |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Semangka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi | | | | | | Porsi Setiap Konsumsi | | Cara Memasak |
| >3x/  hari | 1-3x/  hari | 3-6x/  Minggu | 1-2x/  Minggu | 1-2x/  bulan | Tidak Pernah | URT | Gram |
| **Susu dan olahannya** | | | | | | | | | |
| Susu sapi  (Merk……………) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Susu kambing  (Merk……………) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Susu kedelai  (Merk……………) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Susu kental manis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Es krim |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Keju |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Yoghurt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Minyak/Lemak dan olahannya** | | | | | | | | | |
| Kelapa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Margarin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mentega |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mayonnaise |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Minyak kelapa sawit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Minyak zaitun |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Santan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |