

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
Jl. Kedungmundu Raya No.18 Semarang 50272, Jawa Tengah
Email: komisietikfikkes@unimus.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

No. 176/KE/01/2026

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, setelah melakukan kajian atas usulan penelitian yang berjudul:

"Keterkaitan antara Body Image dengan Konsumsi Pangan, Kadar Glukosa Darah, Sustained Attention, dan Status Gizi."

Peneliti utama:
Lilik Kustiyah
Anggota peneliti:
Alam Akbar Al Fatah
Adelia Miranti
Ainun Hanif Azzahro

dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departmen Kesehatan RI tahun 2004.

Semarang, 5 Juni 2026
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang



Kartika Nugraheni, S.Gz, M.Gizi, Ph.D



Lampiran 2 *Informed consent*

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

“Keterkaitan antara *Body Image* dengan Konsumsi Pangan, Kadar Glukosa Darah, *Sustained Attention*, dan Status Gizi”

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Orang Tua/Wali :

Nama Anak :

Alamat :

No. Hp / Whatsapp :

Telah mendapat keterangan secara jelas seluruh hal terkait penelitian “Keterkaitan antara *Body Image* dengan Konsumsi Pangan, Kadar Glukosa Darah, *Sustained Attention*, dan Status Gizi” dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun, saya:

BERSEDIA/ TIDAK BERSEDIA*

untuk mengizinkan anak saya ikut sebagai subjek penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti dari Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University secara sadar dan tanpa adanya paksaan. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Bogor,.....2026

Ketua Peneliti,

Orang Tua/Wali Siswa,

Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si
 NIP. 196205071987032001

.....

Keterangan:

* coret yang tidak perlu

INFORMED ASSENT
PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

“Keterkaitan antara *Body Image* dengan Konsumsi Pangan, Kadar Glukosa Darah, *Sustained Attention*, dan Status Gizi”

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Anak :
Nama Orang tua :
Alamat :
No. Hp :

Telah mendapat keterangan secara jelas seluruh hal terkait penelitian ”Keterkaitan antara *Body Image* dengan Konsumsi Pangan, Kadar Glukosa Darah, *Sustained Attention*, dan Status Gizi” dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun, saya:

BERSEDIA/ TIDAK BERSEDIA*

untuk ikut sebagai subjek penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti dari Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University secara sadar dan tanpa adanya paksaan. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Bogor, 2026

Saksi

Calon Subjek

Adelia Miranti

.....

Ketua Peneliti

Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si
NIP. 196205071987032001

Keterangan:

* coret yang tidak perlu

Lampiran 4 Kuesioner penelitian

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

“Keterkaitan *Body Image*, Perilaku Makan, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri”

Dengan hormat,

Peneliti dari riset ini adalah mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi, IPB University. Peneliti memohon kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuesioner ini dengan benar dan jujur sesuai dengan keadaan yang dialami dengan sebenarnya, sehingga data yang dikumpulkan dapat menjadi data yang objektif dan mendukung proses penelitian ini. Perlu diperhatikan bahwa dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner ini sekitar 45-60 menit. Seluruh informasi dalam kuesioner ini akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan proses penelitian. Terima kasih atas kesediaan Saudara/i dalam mengisi kuesioner ini.

Salam hormat.

Petunjuk Pengisian:

1. Tuliskan jawaban atau lingkari pilihan jawaban untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan dibawah ini.
2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Harap menjawab semua pertanyaan dengan jujur karena sangat membantu keberhasilan penelitian ini.
4. Apabila terdapat hal yang tidak jelas dapat ditanyakan kepada peneliti.

X1	Hari/tanggal	:
X2	Waktu	:
X3	Nama surveyor	:
X4	Kode responden	:

A. Karakteristik Subjek

1	A1	Nama lengkap	
2	A2	Usia	
3	A3	Jenis kelamin	L/P
4	A4	Uang saku (Rp/hari)	
5	A5	Sedang menstruasi	Ya/ Tidak
6	A6	Periode haid (bulan terakhir)	

B. Karakteristik Keluarga

1	B1	Pekerjaan ayah	1. Tidak bekerja 2. Buruh 3. Petani 4. Wiraswasta 5. Karyawan swasta 6. PNS/TNI/Polri 7. Lainnya
2	B2	Pekerjaan ibu	1. Tidak bekerja 2. Buruh 3. Petani 4. Wiraswasta 5. Karyawan swasta 6. PNS/TNI/Polri 7. Lainnya
3	B3	Pendapatan ayah	
4	B4	Pendapatan ibu	
5	B5	Pendidikan ayah	1. Tidak sekolah 2. SD/ sederajat 3. SMP/ sederajat 4. SMA/ sederajat 5. Diploma/ sarjana/ sederajat
6	B6	Pendidikan ibu	1. Tidak sekolah 2. SD/ sederajat 3. SMP/ sederajat 4. SMA/ sederajat 5. Diploma/ sarjana/ sederajat

C. Data Antropometri

1	C1	Berat badan	
2	C2	Tinggi badan	
3	C3	Tanggal, bulan, tahun lahir	

D. Body Shape Questionnaire-34 (Cooper et al. 1987)

Keterangan:

Tidak pernah : 0 kali
 Jarang : 1-2 kali sebulan
 Kadang-kadang : 1-2 kali seminggu
 Sering : 3-4 kali seminggu
 Sangat sering : 5-6 kali seminggu
 Selalu : setiap hari

No	Pertanyaan	Jawaban					
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
1	Apakah situasi yang membosankan membuat anda memikirkan tubuh anda?						
2	Apakah anda mengkhawatirkan tubuh anda sehingga anda melakukan diet?						
3	Apakah anda merasa bahwa paha dan pinggul yang anda miliki terlalu besar?						
4	Apakah anda takut jika menjadi gemuk?						
5	Apakah anda mencemaskan bagian tubuh anda yang kurang kencang?						
6	Apakah setelah makan kenyang (misalnya sehabis makan banyak), membuat anda jadi merasa gemuk?						
7	Apakah anda merasa bentuk tubuh yang anda miliki kurang baik?						

No	Pertanyaan	Jawaban					
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
8	Apakah anda merasa bahwa tubuh anda sangat mengganggu ketika sedang berlari?						
9	Apakah berada dekat dengan seorang yang kurus membuat anda merasa minder dengan bentuk tubuh yang anda miliki?						
10	Apakah anda mengkhawatirkan paha anda yang melebar ketika duduk?						
11	Apakah anda merasa gemuk setelah mengonsumsi makanan walaupun dalam jumlah yang sedikit?						
12	Apakah anda selalu memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuh anda kurang baik?						
13	Apakah anda berpikir bahwa bentuk tubuh anda dapat mengganggu konsentrasi untuk melakukan kegiatan lain, misalnya belajar?						
14	Apakah anda merasa gemuk ketika anda mandi?						
15	Apakah anda menghindari berpakaian yang dapat						

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

No	Pertanyaan	Jawaban					
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
	memperlihatkan lekuk tubuh anda?						
16	Apakah anda ingin mengurangi lemak di tubuh anda?						
17	Apakah anda merasa gemuk setelah mengonsumsi makanan manis, seperti kue atau makanan yang berkalori tinggi?						
18	Apakah anda tidak senang pergi ke tempat ramai (seperti mal, kafe) karena anda memiliki tubuh yang kurang baik?						
19	Apakah anda merasa bentuk tubuh anda gemuk dan berisi?						
20	Apakah anda malu terhadap bentuk tubuh yang anda miliki?						
21	Apakah anda melakukan diet karena mencemaskan bentuk tubuh anda?						
22	Apakah anda merasa senang ketika perut anda kosong (misalnya pada pagi hari)?						
23	Apakah anda pernah berpikir bahwa anda kurang memiliki kontrol diri terhadap pemeliharaan tubuh?						



No	Pertanyaan	Jawaban					
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
24	Apakah anda khawatir jika orang lain melihat adanya lipatan lemak disekitar pinggang dan perut anda?						
25	Apakah anda merasa tidak adil jika ada orang lain yang memiliki tubuh yang lebih kurus?						
26	Apakah anda suka memuntahkan dengan sengaja agar makanan yang telah anda makan tidak diserap tubuh, sehingga hal ini membuat anda merasa lebih kurus?						
27	Apakah anda khawatir keberadaan anda akan menyesakkan ruangan ketika berada pada sebuah rombongan (misalnya di angkutan umum)?						
28	Apakah anda mengkhawatirkan pipi anda yang terlihat gemuk?						
29	Apakah anda merasa kecewa saat melihat bentuk tubuh anda di cermin?						
30	Apakah anda selalu mencubit bagian tubuh yang berlemak untuk mengetahui seberapa gemukkah anda?						

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

No	Pertanyaan	Jawaban					
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	Selalu
31	Apakah anda menghindari situasi dimana banyak orang dapat melihat lekuk tubuh anda (misalnya kolam renang)?						
32	Apakah anda mengonsumsi obat pelancar pencernaan dengan sengaja agar anda merasa lebih kurus?						
33	Apakah anda merasa minder dengan bentuk tubuh anda saat berada di keramaian?						
34	Apakah anda mengkhawatirkan bentuk tubuh anda sehingga hal ini membuat anda merasa harus melakukan olahraga?						



E. Dutch Eating Behaviour Questionnaire (Van Strien et al. 1986)

Keterangan:

Tidak pernah : 0 kali
 Jarang : 1-2 kali sebulan
 Kadang-kadang : 1-2 kali seminggu
 Sering : 3-6 kali seminggu
 Selalu : setiap hari

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
Emotional Eating						
1	Apakah kamu ingin makan ketika kamu kesal?					
2	Apakah kamu ingin makan ketika kamu merasa depresi atau sedih?					
3	Apakah kamu ingin makan ketika merasa kesepian?					
4	Apakah kamu ingin makan ketika seseorang membuat kamu kecewa?					
5	Apakah kamu ingin makan ketika seseorang membuat kamu marah?					
6	Apakah kamu menjadi ingin makan ketika gelisah, khawatir, dan tegang?					
7	Apakah kamu merasa ingin makan ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan atau berjalan tidak semestinya?					
8	Apakah kamu ingin makan ketika sedang emosi?					
9	Apakah kamu merasa ingin makan ketika merasa takut?					

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
10	Apakah kamu ingin makan ketika kamu merasa kecewa?					
11	Apakah kamu tetap ingin makan ketika merasa cemas?					
12	Apakah kamu tetap ingin makan ketika kamu merasa bosan?					
13	Apakah kamu tetap ingin makan ketika kamu tidak melakukan apa-apa?					
<i>Restrained Eating</i>						
14	Ketika berat badan kamu bertambah, apakah kamu akan makan lebih sedikit dari biasanya?					
15	Seberapa sering kamu menolak makanan atau minuman karena khawatir dengan berat badan kamu?					
16	Di waktu makan, apakah kamu mencoba untuk makan lebih sedikit dari sebetulnya kamu inginkan?					
17	Apakah kamu betul betul memperhatikan (melihat) apa yang kamu makan?					
18	Apakah kamu dengan sengaja memakan makanan yang dapat menguruskan badan?					
19	Ketika kamu makan banyak, apakah kamu makan lebih sedikit di hari-hari berikutnya?					
20	Apakah kamu dengan sengaja makan lebih sedikit karena tidak ingin bertambah berat badan?					

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
21	Seberapa sering kamu menghindari makan malam karena kamu sedang menjaga berat badan?					
22	Apakah kamu mengaitkan berat badan kamu dengan apa yang kamu makan?					
23	Apakah kamu sering melewati waktu makan untuk mempertahankan berat badan?					
External Eating						
24	Jika makanan terasa enak, apakah anda makan lebih banyak dari biasanya?					
25	Jika makanan berbau dan terlihat enak, apakah anda makan lebih banyak dari biasanya?					
26	Jika anda melihat atau mencium sesuatu yang lezat, apakah anda ingin memakannya?					
27	Jika anda punya makanan yang enak, apakah anda langsung memakannya?					
28	Jika anda berjalan melewati toko roti, apakah anda memiliki keinginan untuk membeli sesuatu yang lezat?					
29	Jika anda melewati kedai makanan ringan atau café, apakah anda ingin membeli sesuatu yang lezat?					
30	Jika anda melihat orang lain sedang					

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
	makan, apakah anda juga ingin makan?					
31	Bisakah anda menahan diri untuk tidak makan makanan yang lezat?					
32	Apakah anda makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan?					
33	Saat menyiapkan makanan, apakah anda cenderung ingin memakan sesuatu?					

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 5 Daftar *physical activity ratio* (PAR) berdasarkan jenis aktivitas fisik

Jenis aktivitas fisik	PAR
	Perempuan
Tidur	1.0
Mandi/berpakaian/berdandan	2.3
Makan	1.5
Memasak	2.1
Ibadah	1.5
Mengerjakan tugas/belajar	1.5
Pekerjaan RT umum	2.8
Menyetrika	1.7
Mencuci baju	2.8
Mencuci piring	1.7
Menyapu	2.3
Naik mobil/bus/angkot	1.2
Mengendarai motor	2.7
Berjalan tanpa beban	3.2
Aktivitas di waktu luang	1.4
Bermain laptop/internet	1.8
Ngobrol/diskusi/rapat	1.4
Ke pasar/warung/shopping	4.6
Berdiri/bawa beban	2.2
Duduk	1.2
Membaca	2.5
Olahraga (Aerobik intensitas rendah)	4.2
Olahraga (Sepak bola/futsal)	8.0
Olahraga (Berenang)	1.4
Olahraga (Tenis/badminton)	5.92
Olahraga (Bersepeda)	3.6
Mendengarkan musik	1.43
Bermain <i>game</i>	1.75

Sumber: WHO/FAO/UNU (2001)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bogor pada tanggal 3 April 2004 dari Ayah Amiruddin dan Ibu Agustiana. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis lulus dari SMA Negeri 2 Cibinong pada tahun 2022 dan diterima sebagai mahasiswi Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia pada tahun yang sama. Kemudian, terdapat perubahan nama program studi dan perpindahan fakultas menjadi Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University.

Selama masa perkuliahan, penulis aktif dalam Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi (HIMAGIZI) IPB sebagai Bendahara Umum masa jabatan 2023/2024 dan 2024/2025. Selama masa menjabat sebagai Bendahara Umum, penulis Bersama tim berhasil menyelenggarakan dan menyukseskan program kerja Nutrition Fair 2024 sebagai Bendahara, Program Penguatan Kapasitas (PPK) Ormawa 2024 yang diselenggarakan dan didanai oleh Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiktisaintek) sebagai Bendahara, dan Welcome Party (Nutrient) sebagai anggota Divisi Humas. Selain itu, penulis juga pernah menjadi salah satu delegasi HIMAGIZI IPB dalam kegiatan Gizi Peduli Indonesia oleh Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia (ILMAGI) 2024 di Malang dan 2025 di Yogyakarta. Penulis pernah melaksanakan Praktik Kerja Lapang Gizi Masyarakat yang bekerja sama dengan Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Bogor tahun 2025. Selain itu, penulis juga melaksanakan PKL Manajemen Penyelenggaraan Makanan dan Asuhan Gizi Klinik di PKJN RS dr. H. Marzoeqi Mahdi, Bogor pada tahun 2026. Kasus Asuhan Gizi Klinik yang dipelajari meliputi penyakit AIDS, skizofrenia, diabetes melitus, hipertensi, dan pneumonia. Penulis pernah menjadi Asisten Praktikum Mata Kuliah Dietetik Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun 2026.

@Hak cipta milik IPB University

IPB University