

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian

Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

Naskah penjelasan penelitian untuk mendapat *informed consent* dari subyek penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb,

Perkenalkan

Nama Saya : Soraya Media Annisa

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Saya akan melakukan penelitian tentang “Gambaran Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Calon Polisi Di Bimbel Abdi Negara Bandar Lampung Tahun 2023” tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran status gizi, pengetahuan, asupan makan, dan aktivitas fisik remaja.

Untuk itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara peneliti dan remaja. Identitas remaja dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Keuntungan yang remaja peroleh jika berkenan menjadi responden yaitu mendapatkan souvenir dari peneliti sebagai tanda terima kasih. Apabila saudara/i bersedia dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini, agar kiranya dapat menandatangani formulir sebagai tanda persetujuan. Atas kerjasamanya yang baik dari semua pihak saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Usia :

Dengan ini menyatakan bahwa saya (*bersedia/tidak bersedia) menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Soraya Media Annisa, Mahasiswi DIII Gizi Poltekkes Tanjungkarang, dengan judul “**Gambaran Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Calon Polri Di Bimbel Abdi Negara Lampung Tahun 2023**” dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Saya telah mendapatkan penjelasan dari peneliti dan saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat buruk terhadap saya dan keluarga saya. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan, sebab saya memahami keikutsertaan ini akan memberi manfaat dan kerahasiaan akan tetap terjaga.

Bandar Lampung, 2023

Responden

(.....)

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR Jalan Soekarno – Hatta No.6 Bandar Lampung Telp. : 0721 – 783 852 Faksimile : 0721 – 773918									
E-mail : direktorat@poltekkes-tkj.ac.id		Website : http://poltekkes-tkj.ac.id								
Nomor : PP.03.01 / 1.1/265C/2023	9 Mei 2023									
Lampiran : . . . Eks										
Hal : <u>Izin Penelitian</u>										
<p>Yang Terhormat , Pimpinan Lembaga Bimbel Abdi Negara Lampung Di – Bandar Lampung</p> <p>Sehubung dengan penyusunan laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpur Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untk dapat melakukan penelitian di institusi Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :</p>										
<table border="1"><thead><tr><th>No</th><th>NAMA</th><th>JUDUL PENELITIAN</th><th>TEMPAT PENELITIAN</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>SORAYA MEDIA ANNISA NIM: 2013411141</td><td>GAMBARAN STATUS GIZI, PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA CALON POLISI DI BIMBEL ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023</td><td>ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG</td></tr></tbody></table>			No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN	1	SORAYA MEDIA ANNISA NIM: 2013411141	GAMBARAN STATUS GIZI, PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA CALON POLISI DI BIMBEL ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023	ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG
No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN							
1	SORAYA MEDIA ANNISA NIM: 2013411141	GAMBARAN STATUS GIZI, PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA CALON POLISI DI BIMBEL ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023	ABDI NEGARA BANDAR LAMPUNG							
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.										
		 Direktur Dewi Purnaningsih, S.Si.T., M.Kes NIP. 196705271988012001								
Tembusan : Ka.Jurusan Gizi										

Lampiran 4. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian Bimbel Abdi Negara



Jl. Way Pengubuan No. 8 Pahoman Bandar Lampung Telp : 0822 78928288 IG: bimbel.abdinegaralampung

SURAT KETERANGAN

Nomor : 001 /ABDI-LPG/ SK /V/2023 Bandar Lampung, 25 Mei 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Permohonan
Izin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 16 Maret 2023 perihal Izin Penelitian Penyusunan Tugas Akhir mahasiswa atas nama Soraya Media Annisa dengan judul “ Gambaran status gizi, pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada calon siswa di bimbel Abdinegara.id Lampung tahun 2023”

Kami sampaikan beberapa hal:

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data harus dilakukan di waktu hari kerja

Demikian Surat balasan dari kami, atas perhatian kami ucapkan terima kasih

LEMBAGA PENDIDIKAN DAN PELATIHAN
ABDINEGARA.ID LAMPUNG



ABDINEGARA.ID Lampung: *Bimbel TNI – POLRI dan Sekolah Kedinasan*

Lampiran 5. Lembar Kuisioner Pengetahuan

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Nama :

No. HP :

Usia :

Petunjuk pengisian: **Bacalah soal dengan teliti dan beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling benar, A/B/C/D.**

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang?
 - a. Nampan makananku
 - b. Prinsip Gizi Seimbang
 - c. Tumpeng Gizi Seimbang
 - d. Isi Piringku
2. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
 - a. 10 pesan
 - b. 13 pesan
 - c. 4 pesan
 - d. 5 pesan
3. Apa fungsi dari gizi seimbang?
 - a. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit.
 - b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat,
 - c. Sebagai peraturan dari menteri kesehatan terkait gizi.
 - d. Semua salah.
4. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein?
 - a. Daging, tempe, kacang
 - b. Margarin, kacang, keju
 - c. Telur, ayam, santan
 - d. Daging, bihun, santan
5. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber lemak?
 - a. Daging, santan, kacang
 - b. Mie, keju, mentega
 - c. Mentega, minyak, santan
 - d. Bayam, bihun, santan
6. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber serat?
 - a. Alpukat, brokoli, pear
 - b. Bayam, ikan, telur
 - c. Brokoli, bayam, mie
 - d. Sawi, kacang, daging
7. Menurut Anda, manakah manakan dibawah ini yang memiliki kandungan vitamin dan mineral lebih tinggi dalam 100 gram?
 - a. Pisang
 - b. Timun
 - c. Timun
 - d. Timun

- b. Tomat
d. Tahu
8. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan energi lebih tinggi dalam satu sendok makan?
- a. Gula
c. Madu
b. Minyak
d. Air
9. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi lemak?
- a. Obesitas/kegemukan
c. Konstipasi/sembelit
b. Anemia
d. Osteoporosis
10. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi gula?
- a. Hepatitis
c. Kanker
b. Diabetes melitus
d. Asam urat
11. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi garam?
- a. Diare
c. Asam urat
b. Hipertensi
d. Hepatitis
12. Diantara masalah kesehatan berikut, manakah yang terkait dengan rendahnya konsumsi serat?
- a. Diare
c. Osteoporosis
b. Anemia
d. Konstipasi/sembelit
13. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari..
- a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
c. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu
d. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
14. Menurut Anda, makanan/bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai sumber energi?
- a. Ubi
c. Mie
b. Jagung
d. Benar semua
15. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat adalah..
- a. Roti, mie, singkong, nasi, bihun

- b. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan
 - c. Roti, nasi, bihun, daging, telur
 - d. Ubi, nasi, pisang, madu
16. Sebaiknya minimal berapa kali kita harus mengonsumsi sayur perhari?
- a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. Tidak pernah
17. Sebaiknya minimal berapa kali kita harus mengonsumsi buah dalam sehari?
- a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. Tidak pernah
18. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
19. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 4 gelas
 - b. 6 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 10 gelas
20. Sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?
- a. 1-2 kali
 - b. 2-3 kali
 - c. 3-5 kali
 - d. Tidak perlu

Lampiran 6. Lembar Formulir *Food Recall*

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama :
No. HP :
Usia :

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Ukuran	
			URT	Gram

Lampiran 7. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK (PAL) SELAMA 24 JAM

Nama :

Usia :

No. HP :

Petunjuk pengisian : tulis lah pada kolom kegiatan yang dilakukan beserta lama aktivitas yang dilakukan dalam jam.

No.	Kegiatan	Alokasi Waktu (jam)	PAR	Alokasi Waktu X PAR	PAL
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
Jumlah					

Sumber: WHO (2001).

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

Kategori Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	2	6.5	6.5	6.5
	Gizi Baik	26	83.9	83.9	90.3
	Gizi Lebih	3	9.7	9.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Kategori Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang ($\leq 60\%$)	3	9.7	9.7	9.7
	cukup (61-75%)	13	41.9	41.9	51.6
	baik ($>76-100\%$)	15	48.4	48.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Kategori Asupan Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit Ringan (70 - $<100\%$)	2	6.5	6.5	6.5
	cukup (100% - $<130\%$)	29	93.5	93.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Kategori Asupan Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	defisit ringan (70 - $<100\%$)	3	9.7	9.7	9.7
	cukup (100% - $<130\%$)	28	90.3	90.3	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

KategoriAsupanKarbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	defisit ringan (70% - < 100%)	2	6.5	6.5	6.5
	cukup (100% - < 130%)	29	93.5	93.5	100.0
Total		31	100.0	100.0	

KategoriAktivitasFisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	aktivitas sangat ringan (1.00-1.39)	6	19.4	19.4	19.4
	aktivitas ringan (1.40-1.69)	13	41.9	41.9	61.3
	aktivitas sedang (1.70-1.99)	9	29.0	29.0	90.3
	aktivitas berat (2.00-2.40)	3	9.7	9.7	100.0
Total		31	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Wawancara *Food Recall*



Pengukuran Tinggi Badan



Pengisian Kuesioner Pengetahuan



Pengukuran Berat Badan