

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan sebagai responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi informan/narasumber dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari **Anggia Novela**, Yang berjudul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Putri SMAIT Baitul Jannah Islamic School Tahun 2023”**.

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Putri SMAIT Baitul Jannah Islamic School Tahun 2023”**. Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Lampiran 2. Lembar penjelasan Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada

Yth. Responden

Di Tempat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggia Novela

Nim 2013411007

Alamat : Unit 8, Tulang Bawang, La,pung

Saya sebagai Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang yang akan melakukan penelitian mengenai **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Putri SMAIT Baitul Jannah Islamic School Tahun 2023”** saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi identitas diri, kuesioner pre-test dan post-test, menjawab pertanyaan mengenai asupan makan dan pola makan anak. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti saja.

Apabila saudara/i bersedia menjadi responden dimohon untuk menandatangani lebar persetujuan dan mengisi kuesioner yang sudah di sediakan.

Bandar Lampung, Mei 2023

Anggia Novela

Lampiran 3. Kuisisioner Tentang Tingkat pengetahuan Gizi

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAIT BAITUL JANNAH ISLAMIC SCHOOL TAHUN 2023

1. Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan adalah pengertian dari...
 - a. Gizi
 - b. Makanan
 - c. Pangan
2. Bahan selain obat yang mengandung ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh, adalah pengertian dari...
 - a. Gizi
 - b. Makanan
 - c. Pangan
3. Istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan makanan adalah pengertian dari...
 - a. Gizi
 - b. Makanan
 - c. Pangan
4. Secara garis besar zat gizi dikelompokkan menjadi 6 kelas utama. Di bawah ini yang termasuk kelompok utama tersebut adalah...
 - a. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air
 - b. Padi-padian, lemak, protein, vitamin, sayuran dan air
 - c. Karbohidrat, ubi-ubian, protein, air, ikan, dan sayuran
5. Zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi tubuh tidak dapat membentuknya atau tubuh tidak mampu membentuknya dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhannya disebut..
 - a. Zat gizi esensial
 - b. Zat gizi non esensial
 - c. Bukan salah satu di atas
6. Di bawah ini yang BUKAN merupakan fungsi zat gizi bagi tubuh manusia adalah sebagai berikut...
 - a. Sebagai sumber energi / tenaga (zat pembakar)
 - b. Mengatur proses tubuh (zat pengatur)
 - c. Menghambat pertumbuhan tubuh (zat penghambat)

7. Di bawah ini yang merupakan fungsi zat gizi bagi tubuh manusia adalah...
 - a. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (zat pembangun)
 - b. Menghambat pertumbuhan tubuh (zat penghambat)
 - c. Memperlambat pembentukan energi / tenaga
8. Karbohidrat, lemak dan protein memiliki ikatan kimia yang dapat dibakar untuk menghasilkan energi (tenaga), ketiga zat gizi tersebut dinamakan sebagai...
 - a. Zat pembakar
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
9. Protein, mineral, dan vitamin memiliki fungsi bagi tubuh sebagai...
 - a. Zat pembakar
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
10. Protein, mineral dan air diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Sehingga ketiga jenis zat gizi ini disebut sebagai..
 - a. Zat pembakar
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
11. Gangguan gizi adalah kondisi jika seseorang mengalami...
 - a. Kekurangan zat gizi
 - b. Kelebihan zat gizi
 - c. a dan b benar
12. Gangguan gizi dapat disebabkan oleh 2 faktor yaitu :
 - a. Faktor primer dan faktor sekunder
 - b. Faktor luar (ekstrinsik) dan faktor dalam (intrinsik)
 - c. Bukan salah satu di atas
13. Bila susunan makanan salah dalam kuantitas (jumlah) dan atau kualitas (mutu) yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan dan kebiasaan makan yang salah, maka termasuk kesalahan dari...
 - a. Faktor primer
 - b. Faktor sekunder
 - c. Faktor luar
14. Semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi. Misalnya gigi-geligi yang tidak baik atau adanya kelainan pada saluran pencernaan disebut sebagai..

- a. Faktor primer
 - b. Faktor sekunder
 - c. Faktor dalam
15. Kurang gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses berikut ini...
- a. Pertumbuhan
 - b. Perkembangan struktur dan fungsi otak
 - c. Benar semua
16. Kurang gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses berikut ini, KECUALI....
- a. Produksi tenaga
 - b. Istirahat
 - c. Perilaku
17. Kurang gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses berikut ini...
- a. Pertahanan tubuh
 - b. Penglihatan
 - c. Pendengaran
18. Gizi lebih dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi (tenaga) yang dikonsumsi disimpan dalam bentuk...
- a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
19. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko dalam terjadinya berbagai penyakit berikut ini, yaitu...
- a. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
 - b. Penyakit jantung koroner
 - c. Benar semua
20. Bagaimanakah makanan yang baik untuk kesehatan ?
- a. Makanan dengan gizi lebih
 - b. Makanan dengan kadar gizi seimbang
 - c. Makanan dengan kadar protein tinggi
21. Ada berapakah jumlah pesan yang disampaikan dalam pedoman umum gizi seimbang?
- a. 1
 - b. 13
 - c. 7

22. Manakah yang TIDAK termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Makanlah aneka ragam makanan
 - Makanlah makanan dengan kadar energi tinggi
 - Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
23. Manakah yang TIDAK termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
 - Makanlah makanan sumber zat besi
 - Makanlah makanan yang berkolesterol tinggi
24. Manakah yang termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Biasakan makan pagi
 - Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya
 - Benar semua
25. Manakah yang TIDAK termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Lakukan aktivitas fisik secara teratur
 - Makanlah makanan yang masih mentah (belum di masak)
 - Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
26. Manakah yang termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
 - Bacalah label pada makanan yang dikemas
 - A dan B benar
27. Manakah yang TIDAK termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Berikan ASI saja pada bayi sampai 9 bulan dan tambahkan MP – ASI(makanan pendamping ASI) sesudahnya
 - Hindari minuman beralkohol
 - Gunakan garam beryodium
28. Manakah yang termasuk dalam pesan gizi seimbang?
- Istirahat secara teratur
 - Berikan ASI saja pada bayi sampai 4 bulan dan tambahkan MP – ASI(makanan pendamping ASI) sesudahnya
 - Pemeriksaan kesehatan secara teratur

Lampiran 4. Kuisisioner Tentang status Gizi

KUESIONER PENELITIAN

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI AKTIVITAS
FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAIT BAITUL
JANNAH**

ISLAMIC SCHOOL TAHUN 2023

A	IDENTITAS RESPONDEN	
1.	NAMA LENGKAP	
2.	KELAS	
3.	TANGGAL LAHIR	
4.	NO. HP	
B	STATUS GIZI (diisi oleh peneliti)	
Pengukuran		Rata – rata
1.	BERAT BADAN	Kg
2.	TINGGI BADAN	Cm

Rumus menentukan IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BERAT BADAN (kg)}}{\text{TINGGI BADAN (m}^2\text{)}}$$

Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAIT BAITUL JANNAH ISLAMIC SCHOOL TAHUN 2023

Petunjuk : Isilah dan beri lingkaran pada poin jawaban yang disediakan! Tanggal pengambilan sampel :

Nama sampel :

No	Aktivitas	PAR	WAKTU (lama melakukan)	(PAR X W) (Menit)
1	Tidur	1,0		
2	Berkendara dalam bus/mobil	1,2		
3	Aktivitas santai (nonton tv dan mengobrol)	1,4		
4	Kegiatan ringan (beribadah, duduk santai)	1,4		
5	Makan	1,5		
6	Duduk	1,5		
7	Mengendarai mobil	2,0		
8	Mengendarai motor	1,5		
9	Berdiri membawa barang yang ringan	2,2		
10	Mandi dan berpakaian	2,3		
11	Menyapu, membersihkan rumah dan mencuci banju	2,3		
12	Mencuci piring dan menyetrika	1,7		
13	Memasak	2,1		
14	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga	2,8		
15	Berjalan kaki	3,2		
16	Berkebun (mencabut rumput, tanam-tanaman, dll)	4,1		
17	Olahraga ringan (jalan kaki)	4,2		
18	Olahraga berat (shit up, pust up, bersepeda, lari)	4,5		
	Jumlah total			

Salim, 2014

Rumus menentukan PAL ditentukan dengan rumus:

$$PAL = \frac{(PAR) \times (W)}{24 \text{ JAM}}$$

Kategori tingkat physical activity berdasarkan PAL yaitu:

- 1) Ringan (sedentary lifestyle) 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam
- 2) Sedang (active or moderately) 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam
- 3) Berat (vigorous or vigorously active lifestyle) 2,00 kkal/2,40 kkal/jam

Lampiran 6. Lembar surat permohonan izin



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANGARANG**

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.c.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 1863. 60 / 2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Ketua Yayasan SMAIT Baitul Jannah Bandar Lampung
Di – Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpurwangarang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Anggia Novela	Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Remaja Putri Smaıt Baitul Jannah Islamic School Tahun 2023	SMAIT Baitul Jannah Bandar Lampung

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
NIP. 198706271988012001

Tembusan :
1. Ka. Jurusan Gizi

Lampiran 7. Lembar surat Balasan permohonan Izin



SEKOLAH MENENGAH ATAS ISLAM TERPADU BAITUL JANNAH (SMA IT - BAITUL JANNAH)

Alamat : Jl. Pramuka No. 43 Kemiling Raya, Kota Bandar Lampung. Telepon (0721) 8050145

SURAT IZIN PENELITIAN Nomor : 846/SK/SMAIT-BJ/V/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

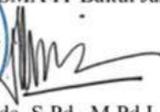
Nama : Hj. Farida, S.Pd., M.Pd.I.
Jabatan : Kepala SMAIT Baitul Jannah

Memberikan izin kepada :

Nama Mahasiswa : Anggia Novela
Fakultas : Prodi DIII Jurusan Gizi POLTEKKES Tanjung Karang
NIM : 2013411007

Untuk melakukan penelitian di SMA IT Baitul Jannah dari tanggal 8 Mei 2023 sampai dengan selesai.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 5 Mei 2023
Kepala SMA IT Baitul Jannah

Hj. Farida, S.Pd., M.Pd.I.
NIY. 30 140568 11

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	10	20.4	20.4	20.4
	Normal	24	49.0	49.0	69.4
	pre obest	9	18.4	18.4	87.8
	Obest 1	3	6.1	6.1	93.9
	Obest II	2	4.1	4.1	98.0
	Obest III	1	2.0	2.0	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Fal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	40	81.6	81.6	81.6
	Sedang	6	12.2	12.2	93.9
	Berat	3	6.1	6.1	100.0
	Total	49	100.0	100.0	

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	16	32,7	32,7	32,7
	cukup	33	67,3	67,3	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan

Pengisian Kuisisioner



Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan Pengukuran Tinggi Badan



Kegiatan Penimbangan Berat Badan



Lampiran 11. Hasil Data

Nama	Usia	Ttl	BB	TB	IMT	Status Gizi	Soal	Nilai	Fal
Nabila Syifa Kayana	15	24/12/2007	49	164	18,28	Normal	21	cukup	1,5
Khalisha Nabila P.H	15	19/07/2007	53	164	19,77	Normal	20	cukup	1,57
Julianda Marneli.D	15	01/01/2007	79	162	30,15	Obest 1	21	cukup	1,42
Naura Fitri Andini	15		43	149	19,36	Normal	22	cukup	1,45
Chelsyifa amelia.P	16	24/04/2007	43	155	17,91	Kurus	18	kurang	1,4
Cannia Krudick.T	15		54	168	19,14	Normal	20	cukup	1,8
Faqih amalia salam	16		66	159	26,19	fre obest	19	kurang	1,6
Lovely mayarisya.T	15	20/05/2007	52	162	19,84	Normal	21	cukup	1,4
Aqeela Fazia.I	16		59	156	24,27	fre obest	19	kurang	1,9
Zulfariana	17		20	161	19,3	Normal	21	cukup	1,5
Shizuka Permata.A	16		37	159	14,68	Kurus	20	cukup	1,4
Ramadhani Viona.G	17		52	166	18,9	Normal	16	kurang	1,5
Zahra Febiyan	16	23/02/2007	49	156	20,16	Normal	20	cukup	1,58
Claudia Fameyilia.A	16		61	152	26,4	fre obest	22	cukup	1,5
Reva Adriilia	17	26/04/2006	54	158	21,68	Normal	22	cukup	2,1
Keyla Mahsa.E	15	29/06/2007	51	156	20,98	Normal	20	cukup	1,4
Rizki Alfidayah	17		98	160	38,28	obest 2	20	cukup	1,4
Keysa	16	01/11/2006	51	161	19,84	Normal	22	cukup	1,6
Faisyah Ghaida.S	16		46	155	19,16	Normal	22	cukup	1,4
Tjinde Qania.R.N	16	04/08/2007	66	158	26,59	obest 1	18	kurang	1,43
Adinda Syaputri	17		58	156	23,86	obest 1	20	cukup	1,41
Naila Mesiya	15		39	155	16,25	Kurus	18	kurang	1,4
Nurrohmatul aini	16		73	159	28,96	obest 1	20	cukup	1,5
Lenita Kusuma W	16		46	155	19,16	Normal	17	kurang	1,43
Chelsya Putri A	16		48	150	21,33	Normal	16	kurang	1,4
Jeni Dwi M	16	14/01/2007	54	156	22,22	Normal	19	kurang	1,4
Sovia Salsabila A	15		54	172	18,3	Normal	23	cukup	1,6
Lulu Eliza S	17		43	153	18,37	Normal	21	cukup	1,4
Nisrina Basmah A	17		62	159	24,6	obest 1	20	cukup	1,6
Adinda Insan	15	16/01/2008	41	161	15,83	Kurus	18	kurang	1,7
Salsabila Atika	17		54	157	21,95	Normal	22	cukup	1,4
Safira Fiddinillah	16		57	159	22,61	Normal	21	cukup	1,4
Anggun Eka Riani	17	22/02/2006	42	150	18,6	Normal	21	cukup	1,51
Khatarina Atikah	16	27/11/2006	60	159	23,8	pre obest	18	kurang	1,7
Bela Amanda	17		41	153	17,53	Kurus	16	kurang	1,4
Cindi Naura	18		55	164	20,52	Normal	15	kurang	1,4
Aryunasa Zayyan A.M	16		45	156	18,51	Normal	19	kurang	1,4
Nabilla Rosa A	16		104	155	43,33	Obest 3	20	cukup	1,4
Nevia Chantika	15	17/11/2007	78	158	31,32	obest 2	20	cukup	1,6
Lanita Kusuma W	16		53	149	23,87	fre obest	8	kurang	1,4
Alya Defina	15		43	153	17,94	Kurus	19	kurang	1,6
Safira Dwi K	16	11/09/2006	48	160	18,75	Normal	22	cukup	1,4
Zahra Alita Bella	15		39	151	17,1	Kurus	17	kurang	2,1
Umi Julia Ningsih	17		85	153	36,32	Obest 3	22	cukup	2,2
Eci Lesnayeni Putri	15	11/10/2007	37	155	15,41	Kurus	19	kurang	1,5
Berill kenny Z	15	25/11/2007	49	155	20,41	Normal	20	cukup	1,4
Ananda Regina S	16		80	162	30,53	Obest 2	16	kurang	1,7
Nabila Ambarwati	16		40	150	17,7	Kurus	20	cukup	1,47