

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner pengetahuan gizi

Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama :

Alamat :

Berilah tanda (x) pada jawaban yang anda anggap benar.

1. Apa yang di maksud dengan gizi seimbang...
 - a. 4 sehat 5 sempurna
 - b. Gizi yang baik
 - c. Makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam susunan yang seimbang dgn jumlah yang sesuai kebutuhan
 - d. Makanan yang bermanfaat bagi kesehatan
2. Bagaimana menu seimbang pada remaja...
 - a. Cukup nasi dan garam
 - b. Cukup nasi dan ikan
 - c. Nasi,lauk pauk,sayur dan buah
 - d. Cukup susu
3. Menurut Pedoman Gizi Seimbang Lauk Pauk terbagi menjadi dua yaitu..
 - a. Lauk pauk nabati dan hewani
 - b. Lauk pauk nabati dan sayur
 - c. Lauk pauk hewani dan buah
 - d. Sayur dan buah
4. Zat gizi sebagai penghasil tenaga adalah...
 - a. Lemak
 - b. Vitamin
 - c. Karbohidrat
 - d. Protein
5. Pengertian gizi menurut anda adalah...
 - a. Zat tentang makanan dan hubungannya dengan kandungan gizi yang baik
 - b. Zat yang berhubungan dengan makanan yang baik dan sehat
 - c. Zat yang identic dengan makanan
 - d. Zat yang berhubungan dengan makanan yang di proses dalam tubuh
6. Berikut ini adalah susunan menu yang bergizi seimbang...
 - a. Nasi, ikan, sayur, dan pisang
 - b. Burger sum-sum
 - c. Nasi, ikan, dan sayur
 - d. Roti, susu
7. Menurut anda, makanan yang baik adalah...
 - a. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi. Aman dan tidak mengandung cemaran zat-zat berbahaya
 - b. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak

- c. Makanan yang enak dan mahal harganya
 - d. Makanan yang siap santap
8. Terdapat lima komponen makanan yang diperlukan oleh tubuh kita yaitu.
- a. karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - b. Lemak, vitamin, serat, protein, dan air
 - c. Protein, vitamin, zat besi, kalori dan wak
 - d. Karbohidrat, mineral, air, lemak, dan vitamin
9. Contoh pangan yang mengandung karbohidrat adalah...
- a. Ubi, kentang, daging
 - b. daging, telur, susu
 - c. singkong Jagung
 - d. nasi, gandum, susu
10. Beberapa jenis makanan mengandung vitamin. Apakah manfaat vitamin bagi tubuh...
- a. Sumber energy cadangan
 - b. Memperkuat tulang
 - c. Membentuk sel tubuh
 - d. Meningkatkan daya tahan tubuh
11. Lauk nabati antara lain...
- a. Tempe Tahu dan kacang-kacangan
 - b. Tahu, Ayam, Ikan
 - c. Tempe, Oncom, Udang
 - d. Ikan, tempe dan tahu
12. Kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang penting bagi tubuh. Manfaat protein bagi tubuh adalah sebagai...
- a. Pengatur
 - b. Pembangun
 - c. Penyediaan cadangan energy
 - d. Pembekuan darah
13. Makanan sehat adalah...
- a. Makanan yang mengandung lemak jenuh
 - b. Makanan yang rasanya enak
 - c. Makanan yang mengandung mineral
 - d. Makanan dengan gizi seimbang
14. Manakah makanan yang tidak termasuk dalam pedoman gizi seimbang..
- a. Nasi
 - b. Lauk hewani
 - c. Sayur
 - d. Burger

15. Berikut ini yang bukan merupakan zat gizi makanan adalah...
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Buah dan sayur
16. Sesuai fungsinya, lemak berfungsi sebagai...
 - a. Zat tenaga
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
 - d. Zat penyeimbang
17. Disebut apakah makanan yang kandungan gizinya rendah dan kaya dengan zat-zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh...
 - a. Fast food
 - b. Snack
 - c. Junk food
 - d. Biscuit
18. Konsumsi air putih dalam sehari adalah...
 - a. 1 liter
 - b. 1,5 liter
 - c. 2 liter
 - d. 2,5 liter
19. Jumlah sayur yang harus di konsumsi setiap hari adalah...
 - a. Lebih sedikit dari buah
 - b. Lebih banyak dari buah
 - c. Sama dengan mengkonsumsi buah
 - d. Tidak di haruskan mengkonsumsi
20. Dalam sehari makan di anjurkan sebanyak..
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali

Sumber : PMK No.41 tentang pedoman gizi Seimbang

JAWABAN HASIL KUISIONER PENGETAHUAN GIZI

1. C
2. C
3. A
4. C
5. A
6. A
7. A
8. A
9. C
10. D
11. A
12. B
13. D
14. D
15. D
16. A
17. C
18. C
19. B
20. C

Lampiran 2. Lembar pengukuran antropometri

Lembar Pengukuran Antropometri**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG, STATUS GIZI DAN ASUPAN MAKAN REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SUNANULHUDA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN****Identas sampel :**

	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4
Nama				
Tanggal Lahir				
Umur				
Jenis kelamin				
BB (kg)				
TB (cm)				
Z-Score IMT/U				
Kategori status gizi				

Identitas Subyek

Nama Subyek :

Jenis Kelamin : Alamat :

Umur :

Berat badan :

Waktu Makan	Hari/ Tanggal:							Ket. *
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Tanda Tangan Petugas

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWADARA

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



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

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

Nomor : PP.03.01/I.1/1667.92/2023
 Lampiran : Eks
 Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat, Pimpinan Pondok Pesantren Sunanulhuda Kabupaten Lamsel
 Di – Lampung Selatan

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpurwadara 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	Dhea Ovilia	Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Status Gizi Dan Asupan Makan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sunanulhuda Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023	Pondok Pesantren Sunanulhuda Kabupaten Lampung Selatan

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Direktur,
Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
 NIP: 196705271988012001

Tembusan :
 1.Ka.Jurusan Gizi

Lampiran 5. Surat Balasan Pondok Pesantren Sunanulhuda


YAYASAN SUNANUL HUDA
PONDOK PESANTREN SUNANUL HUDA NATAR
(PPs SUNANUL HUDA NATAR)
KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN
 SK Kemenkumham Nomor AHU-0025718.AH.01.04.Tahun 2016 Tanggal 25 Mei 2016
 NSPP : 510318010022 NPSN : 6995115 SK Akreditasi No : PKBM/120100/0100/11/2019 Tanggal : 20 November 2019
 Alamat : Jalan Padat Karya Dusun Tanjung Waras Desa Merak Batun Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi
 Lampung Kode Pos 35362 Telepon : 082281631990 Email : pps.sunanulhuda.natar@gmail.com

Nomor : 004/Y-SH/PPs-SH/SB/V/2023 Lampung Selatan, 08 Mei 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth,
 Bapak/Ibu Rektor
 Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 di-
Bandar Lampung

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Bapak/Ibu Rektor Politeknik Kesehatan
 Tanjungkarang Nomor PP.03.01/L1/1863.92/2023 tanggal 16 Maret 2023
 perihal Permohonan Izin Penelitian atas nama :

NO	NAMA MAHASISWA	NPM	JURUSAN
1	Dhea Ovilia	2013411015	Gizi

Dengan judul : **"GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI
 SEIMBANG, STATUS GIZI DAN ASUPAN MAKAN REMAJA PUTRI DI
 PONDOK PESANTREN SUNANULHUDA KABUPATEN LAMPUNG
 SELATAN TAHUN 2023"**, maka dengan ini kami menerima dan memberikan
 izin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian di Pondok
 Pesantren Sunanul Huda Natar Lampung Selatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pimpinan Pondok Pesantren
 Sunanul Huda Natar

KH. M. Zamakhsyari, S.Pd.I
 NATAR LAM-SEL

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Lampiran 3. Kuesioner pengetahuan gizi

Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama : Tvi Amelia Putri
 Alamat : Jalan Ikan paus Geluh betung Selatan no 34

Berilah tanda (x) pada jawaban yang anda anggap benar.

1. Apa yang di maksud dengan gizi seimbang...
 - ☒ a. 4 sehat 5 sempurna
 - ☐ b. Gizi yang baik
 - ☐ c. Makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam susunan yang seimbang dgn jumlah yang sesuai kebutuhan
 - ☐ d. Makanan yang bermanfaat bagi kesehatan
2. Bagaimana menu seimbang pada remaja...
 - ☐ a. Cukup nasi dan garam
 - ☐ b. Cukup nasi dan ikan
 - ☒ c. Nasi, lauk pauk, sayur dan buah
 - ☐ d. Cukup susu
3. Dibawah ini mana yang bukan merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja...
 - ☐ a. Aktivitas fisik
 - ☐ b. Stress
 - ☒ c. Ekonomi
 - ☐ d. Anemia
4. Zat gizi sebagai penghasil tenaga adalah...
 - ☐ a. Lemak
 - ☒ b. Vitamin
 - ☐ c. Karbohidrat
 - ☐ d. Protein
5. Pengertian gizi menurut anda adalah...
 - ☒ a. Zat tentang makanan dan hubungannya dengan kandungan gizi yang baik
 - ☐ b. Zat yang berhubungan dengan makanan yang baik dan sehat
 - ☐ c. Zat yang identic dengan makanan
 - ☐ d. Zat yang berhubungan dengan makanan yang di proses dalam tubuh
6. Berikut ini adalah susunan menu yang bergizi seimbang...
 - ☒ a. Nasi, ikan, sayur, dan pisang
 - ☐ b. Burger sum-sum
 - ☐ c. Nasi, ikan, dan sayur
 - ☐ d. Roti, susu
7. Menurut anda, makanan yang baik adalah...
 - ☒ a. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi. Aman dan tidak mengandung cemaran zat-zat berbahaya

- b. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak
 - c. Makanan yang enak dan mahal harganya
 - d. Makanan yang siap santap
8. Terdapat lima komponen makanan yang diperlukan oleh tubuh kita yaitu..
- a. karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - b. Lemak, vitamin, serat, protein, dan air
 - c. Protein, vitamin, zat besi, kalori dan wak
 - d. Karbohidrat, mineral, air, lemak, dan vitamin
9. Contoh pangan yang mengandung karbohidrat adalah...
- a. Ubi, kentang, daging
 - b. daging, telur, susu
 - c. singkong Jagung
 - d. nasi, gandum, susu
10. Beberapa jenis makanan mengandung vitamin. Apakah manfaat vitamin bagi tubuh...
- a. Sumber energy cadangan
 - b. Memperkuat tulang
 - c. Membentuk sel tubuh
 - d. Meningkatkan daya tahan tubuh
11. Garam mengandung yodium, kandungan yodium pada garam bermanfaat untuk...
- a. Membentuk sel tubuh
 - b. Memperkuat tulang dan gigi
 - c. Membentuk sel darah
 - d. Mencegah penyakit godok
12. Kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang penting bagi tubuh. Manfaat protein bagi tubuh adalah sebagai...
- a. Pengatur
 - b. Pembangun
 - c. Penyediaan cadangan energy
 - d. Pembekuan darah
13. Makanan sehat adalah...
- a. Makanan yang mengandung lemak jenuh
 - b. Makanan yang rasanya enak
 - c. Makanan yang mengandung mineral
 - d. Makanan dengan gizi seimbang
14. Manakah makanan yang tidak termasuk dari golongan junk food...
- a. Burger
 - b. Pizza
 - c. Soda
 - d. Salad

15. Berikut ini yang bukan merupakan zat gizi makanan adalah...
- a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Buah dan sayur
16. Sesuai fungsinya, lemak berfungsi sebagai...
- a. Zat tenaga
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pengatur
 - d. Zat penyeimbang
17. Disebut apakah makanan yang kandungan gizinya rendah dan kaya dengan zat-zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh...
- a. Fast food
 - b. Snack
 - c. Junk food
 - d. Biscuit
18. Konsumsi air putih dalam sehari adalah...
- a. 1 liter
 - b. 1,5 liter
 - c. 2 liter
 - d. 2,5 liter
 - e. 3 liter
19. Jumlah sayur yang harus di konsumsi setiap hari adalah...
- a. Lebih sedikit dari buah
 - b. Lebih banyak dari buah
 - c. Sama dengan mengkonsumsi buah
 - d. Tidak di haruskan mengkonsumsi
 - e. Sedikit mengkonsumsi
20. Dalam sehari makan di anjurkan sebanyak..
- a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali

Sumber : PMK No.41 tentang pedoman gizi Seimbang

Lampiran 7. Kuesioner Pengukuran Antropometri

Lampiran 4. Lembar pengukuran antropometri

Lembar Pengukuran Antropometri

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG, STATUS GIZI DAN ASUPAN MAKAN REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SUNANULHUDA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Identitas sampel :

	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4
Nama	Wina	Nayla	Winada	Annisa
Tanggal Lahir	26 - Agustus - 05	30 - Juli - 2007	21 Maret 2010	20 April 2007
Umur	13 tahun 8 bln	15 tahun 9 bln	13 tahun 1 bln	15 tahun 1 bln
Jenis kelamin	P	P	P	P
BB (kg)	53,75	66,10	48,30	58
TB (cm)	155	161	152	155
Z-Score IMT/U	0.97	1.36	0.60	29.0
Kategori status gizi	Gizi Baik	Gizi lebih	Gizi baik	+1 SD Gizi baik

Tabel 8. Form Food Recall 24 jam

Lampiran 5. Form K1a: food recall 24 jam individu

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM INDIVIDU

Identitas Subyek

Nama Subyek : Rani

Jenis Kelamin : Perempuan Alamat : Jl. Campang Raya (Kumuh)

Umur : 16 tahun

Berat badan : 49.4 kg

Waktu Makan	Hari/ Tanggal: Sabtu, 5 Mei 2023							Ket. *
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat bersih (gram)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Pagi 09.00	Nasi	1 porsi	100 gr	Nasi putih	3/4 gelas	100 gr	80 gr	
	kumis	1 porsi	80 gr	tauge	3 pts	15 gr	75 gr	
	tauge			tahu	1/2 pts	55 gr		
	tahu			minyak	1 sdt	5 gr		
Siang 12.00	Nasi	1 porsi	100 gr	Nasi putih	3/4 gelas	100 gr	160 gr	
	telur dadar	1 porsi	60 gr	telur	1 butir	55 gr		
				minyak	1 sdt	5 gr		
	biskuit coklat	3 pts	30 gr	biskuit coklat	3 pts	30 gr	30 gr	
Sore 16.00	Bakso Malang	1 porsi	90 gr	bakso ku	1 bkr	8 gr	85 gr	
				sayur	1/3 gls	15 gr		
				tauge	3 pts	15 gr		
				tahu	1/2 pts	55 gr		
Pagi 09.00	Nasi goreng	1 porsi	100 gr	Nasi putih	3/4 gelas	100 gr	80 gr	
				minyak	1 sdt	5 gr		
				kecap	1 sdt	5 gr		

Tanda Tangan Petugas

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Mengukur tinggi badan



mencatat hasil tinggi badan



Membagikan buah tangan setelah melakukan recall



menimbang berat badan



Foto bersama santriwati

Lampiran 10. Output data SPSS.

Pengetahuan gizi seimbang					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang <60%	24	57.1	57.1	57.1
	cukup 60-75%	12	28.6	28.6	85.7
	baik > 76-100%	6	14.3	14.3	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Min Max Mean (pengetahuan gizi seimbang)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan Gizi Seimbang	42	40.00	90.00	57.5000	12.84286
Valid N (listwise)	42				

Status gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gizi kurang (-3SD sd <-2 SD)	2	4.8	4.8	4.8
	gizi baik (-2SD sd + 1SD)	35	83.3	83.3	88.1
	gizi lebih (+1 SD sd +2SD)	4	9.5	9.5	97.6
	obesitas >+2SD	1	2.4	2.4	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan energi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang <80%	2	4.8	4.8	4.8
	Baik 80-110%	37	88.1	88.1	92.9
	lebih >110%	3	7.1	7.1	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan protein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang =<80%	30	71.4	71.4	71.4
	Baik = 80- 110%	12	28.6	28.6	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan lemak					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang = <80%	4	9.5	9.5	9.5
	baik = 80-110%	36	85.7	85.7	95.2
	lebih >110%	2	4.8	4.8	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan KH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang = <80%	4	9.5	9.5	9.5
	baik = 80-110%	33	78.6	78.6	88.1
	lebih >110%	5	11.9	11.9	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan asam folat					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang <90%	9	21.4	21.4	21.4
	baik = 90-100%	33	78.6	78.6	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan vitamin c					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang = <90%	12	28.6	28.6	28.6
	baik = 90-100%	22	52.4	52.4	81.0
	lebih = >100%	8	19.0	19.0	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

asupan fe					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang = <90%	15	35.7	35.7	35.7
	baik = 90-100%	21	50.0	50.0	85.7
	lebih = >100%	6	14.3	14.3	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Min Max Mean (Asumsi makan makro & mikro)					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
asupanenergy	42	1389.00	2400.00	1859.0714	213.10382
asupanprotein	42	13.10	70.50	45.2886	13.49540
asupanlemak	42	40.50	80.00	63.5386	7.72483
asupankh	42	215.20	363.00	283.1857	38.17115
asupanasamfolat	42	229.00	398.00	361.5238	28.52234
asupanvitc	42	50.10	75.40	64.6357	6.23878
asupanfe	42	10.20	15.80	13.4952	1.39073
Valid N (listwise)	42				