

LAMPIRAN

Lampiran 1.

LEMBAR PENJELASAN TENTANG PENELITIAN

Judul : ~~Gambaran Status Gizi, Asupan Makan dan Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa~~
Kelas XI SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Peneliti : Kisti Azarine Salsabila

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan makan dan tingkat pengetahuan gizi pada siswa kelas xi SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Adapun bentuk perlakuan yang akan saya lakukan :

- a. Mengukur tinggi badan
- b. Menimbang berat badan
- c. Melakukan *recall* 1 x 24 jam
- d. Wawancara pengetahuan

Jika Anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka Anda diminta untuk menandatangani lembar pernyataan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Anda bebas menolak maupun mengakhiri keterlibatan dalam penelitian ini tanpa ada sanksi apapun, kerahasiaan informasi yang disampaikan akan dijaga dan tidak akan digunakan untuk hal diluar kepentingan penelitian ini.

Sebagai pengganti waktu yang telah responden berikan, peneliti akan memberikan bingkisan kepada responden. Demikian, mudah-mudahan keterangan saya diatas dapat di mengerti dan atas kesediaan Anda dalam penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 2024

Peneliti,

(Kisti Azarine Salsabila)

Lampiran 2.**SURAT PERNYATAAN****BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Tlp/Hp :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadiresponden dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Status Gizi, Asupan Makan dan Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa kelas xi SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun 2024".

Adapun bentuk kesediaan saya :

1. Bersedia untuk diwawancarai dan diukur tinggi badan dan berat badan oleh peneliti.
2. Memberikan informasi yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang ditanyan oleh peneliti.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, atas perhatian dan kerjasama responden saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 2024

(.....)

Lampiran 3.

KUESIONER PENELITIAN
GAMBARAN STATUS GIZI, ASUPAN MAKAN DAN
TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SISWA KELAS XI
SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG

Tanggal :

No Responden :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden :

Umur/TTL :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

IMT/U :

Status Gizi :

Lampiran 4.**KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG**

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian : **Bacalah soal dengan teliti dan beri tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap paling benar.**

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
1	Nasi, Mie dan Kentang adalah bahan makanan sumber zat gizi..	a. Karbohidrat b. Protein c. Lemak d. Vitamin	a
2	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap atau bergizi seimbang?	a. 5 kali sehari b. 3 kali sehari c. 4 kali sehari d. 6 kali sehari	b
3	Apa fungsi utama karbohidrat?	a. Menahan rasa lapar b. Pembentuk sel darah merah c. Menjaga kesehatan d. Sumber utama energi bagitubuh	d
4	Manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein?	a. Daging, tempe, kacang b. Margarin, kacang, keju c. Telur, ayam, santan d. Tomat, ikan. Telur	a
5	Manakah dibawah ini yang merupakan sumber protein nabati?	a. Ayam b. Tempe c. Ikan d. Daging	b
6	Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang	a. Meningkatkan konsentrasibelajar b. Menghasilkan energi c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh d. Melambatkan metabolisme	c

7	Sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?	a. 1-2 kali b. 3-5 kali c. 2-3 kali d. 3-4 kali	b
8	Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber serat?	a. Alpukat, brokoli, pear b. Bayam, ikan, telur c. Sawi, kacang, daging d. Tomat, timun, ayam	a
9	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 hewani, buah-buahan, mineral	a
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?	1 kali sehari 2 kali sehari 3 kali sehari 5 kali sehari	c
11	Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ?	a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk c. Badan yang normal d. Badan yang kurus	c
12	Berapa banyak sebaiknya mengonsumsi air putih dalam sehari?	a. 6 gelas sehari b. 8 gelas sehari c. 12 gelas sehari d. 7 gelas sehari	b
13	Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi gula?	a. Hepatitis b. Diabetes melitus c. Kanker d. Hipertensi	b
14	Apa akibat mengonsumsi lemak berlebihan?	a. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi b. Melebihi kebutuhan zat gizi c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi d. Tubuh bugar	b
15	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?	a. 3-4 sendok makan b. 5-6 sendok makan c. 7-8 sendok makan d. 1-2 sendok makan	a

16	Akibat mengkonsumsi makanan siap santap (fastfood) setiap hari adalah:	<ul style="list-style-type: none"> a. Timbulnya resiko penyakit jantung dan diabetes b. Badan tambah gemuk dan sehat c. Gengsi lebih meningkat d. Berat badan bertambah 	a
17	Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk?	<ul style="list-style-type: none"> a. Tenaga b. Energi c. Sel d. Lemak 	d
18	Makanan yang kita makan berguna bagi tubuh untuk..	<ul style="list-style-type: none"> a. Sumber tenaga dan pengatur b. Sumber tenaga, pembangun dan pemeliharaan jaringan c. Sumber tenaga, pembangun dan pengatur d. Sumber mineral dan vitamin 	c
19	Kebutuhan gizi seseorang dapat dipenuhi dengan cara..	<ul style="list-style-type: none"> a. Membiasakan makan pagi b. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam c. Mengonsumsi makanan siap santap (fastfood) setiap hari d. Makan secara teratur 	b
20	Manakah menurut Anda menu makanan yang sehat (rendah lemak, garam, gula dan tinggi serat..	<ul style="list-style-type: none"> a. Kentang goreng, ayam goreng, dan soft drink b. Nasi goreng, ayam goreng, sop krim dan teh botol c. Nasi putih, ayam goreng, sop sayuran dan air mineral d. Nasi goreng, sate ayam, gulai kacang panjang 	c

Lampiran 5.**FORMULIR RECALL 24 JAM**

Nama Responden :

Pewawancara :

Tanggal :

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	Berat (gram)	URT

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANA
 Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
 Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



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

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

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/8538/2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

8 Desember 2023

Yth, Kepala Sekolah SMA Gajah Mada Bandar Lampung
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, 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.	Kisti Azarine Salsabila NIM: 2113411042	Gambaran Tingkat Pengetahuan, Asupan Makan Dan Status Gizi Siswa SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2024	SMA Gajah Mada Bandar Lampung

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
 NIP 196705271988012001

Tembusan:
 Ka. Jurusan Gizi

Nomor : PP.03.04/F

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 7. Surat Selesai Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/434/III.01/SMA.GM/2024

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MUHAMMAD ALIS,Pd
 Jabatan : Waka Kurikulum SMA Gajah Mada Bandar Lampung

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Kisti Azarine Salsabila
 NPM : 2113411042
 Prodi : GIZI POLTEKES KEMENKES TANJUNGPANGKARANG.

Adalah benar telah melakukan Observasi Penelitian dalam rangka ,memenuhi persyaratan tugas akhir Mata Kuliah Skripsi. Judul " Gambaran Tingkat Pengetahuan,Asupan Makan dan Status Gizi Siswa SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2024."

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.



Bandar Lampung, 16 Mei 2024

Kepala SMA Gajah Mada,

MUHAMMAD ALIS,Pd
 Waka.Bid. Kurikulum

Lampiran 8 . Dokumentasi Penelitian



1. Penimbangan berat badan



2. Pengukuran tinggi badan



3. *Recall* 1 x 24 jam



4. Pengisian kuisisioner

Lampiran 9. Rekap Data

Nama	JK	BB	TB	IMT/U	Nilai Peng.	Energi (kal)	P (g)	L (g)	Kh (g)	Fe (mg)
Ap	Laki-laki	59,3	169	20,8	70	1188,7	25	46,5	169,7	2,9
Ag	Laki-laki	50,7	165,5	18,5	60	1493,2	51,1	77,5	149,9	8,2
Ah	Laki-laki	56,2	165,6	20,5	60	1888	56,5	93,2	205,4	4,7
Ak	Laki-laki	49	171	16,8	60	843,4	34,4	26,8	116,1	3,4
Al	Laki-laki	65,3	169	22,9	70	1068,2	46,5	36,4	135,6	2,8
Ald	Laki-laki	59	166	21,4	70	1148,5	46,7	45,8	135,7	4,4
Aly	Perempuan	55	155	22,9	60	1501,6	54,4	70,5	160,9	5,2
An	Perempuan	36,5	151,9	15,8	50	1161,3	106,3	58,6	351,1	7,6
Ani	Perempuan	53	155	22,1	70	1074,8	86,2	39,1	395,9	2,7
Ann	Perempuan	61,5	142,5	30,3	75	508,5	19,6	16,9	69,2	3,4
Anni	Perempuan	59	160	23,0	70	1192,1	35,7	33,2	188,2	5,7
Apr	Laki-laki	46,8	166,9	16,8	70	1931,6	54,6	101,1	201,1	5,2
Ba	Laki-laki	63	173	21,0	65	1023,8	47,5	36,6	120,1	3,3
Da	Laki-laki	54,2	176,7	17,4	65	912,8	35,5	22,1	139	2,7
De	Laki-laki	59,9	172	20,2	60	1100,4	45,3	32,3	153,2	3,3
Di	Laki-laki	42,6	160,5	16,5	75	2024,7	61,6	65,5	295,4	6
Du	Perempuan	54,4	162	20,7	65	1337,9	50,5	37,7	196,8	4,1
Er	Perempuan	43,3	155,4	17,9	70	1050,3	38	27,3	161,7	3,1
Erl	Laki-laki	54	165	19,8	70	914,1	31,6	26,6	136,9	3,7
Fa	Perempuan	56	152	24,2	50	951,5	90,5	43,6	347,4	3
Far	Laki-laki	50	160	19,5	20	1090,8	45,2	34,2	147,1	3
Haf	Laki-laki	40,3	163	15,2	75	2167,9	65,5	91,3	270,9	10
Jay	Laki-laki	67	169	23,5	70	950,1	40,3	33,5	116,8	2,8
Ji	Perempuan	39,6	155,5	16,4	65	669,8	20,9	23,5	93,3	6,3
Jul	Perempuan	47,4	156,5	19,4	40	1134,7	100,4	55,8	358,3	3,8
Kar	Perempuan	49,9	152,6	21,4	70	1438,1	36,2	41,9	229,5	2,7
Key	Perempuan	47,3	163	17,8	55	771,9	72,2	67,7	274,5	2,1
Lin	Perempuan	40	151,1	17,5	70	855,7	27,5	34,1	113,7	2,5
Lo	Perempuan	49,6	156,1	20,4	80	1057,6	43,7	39,3	130,6	3,3
Mc	Laki-laki	53,8	181	16,4	60	1857	58	81,5	226,6	8,2
Md	Laki-laki	44,4	166,3	16,1	65	1425,3	54,5	38,1	207,9	4
Ms	Laki-laki	62	170	21,5	50	1066,7	29,3	23	187,2	5,6
My	Laki-laki	85	175	27,8	70	1177,8	48,8	45,5	141,8	4,1
Me	Laki-laki	52,3	162,8	19,7	75	1599	61,4	79,7	158,8	6,3
Mar	Perempuan	56,7	160,7	22,0	65	1142,4	39,8	30,8	177,3	3,5
Ma	Laki-laki	51,5	161,4	19,8	85	489,3	21,3	17,1	62	2
MeL	Perempuan	39,5	144,5	18,9	70	587,3	75,4	36,3	288,4	1,1
Mon	Perempuan	51,4	157,6	20,7	60	723,2	16,4	25,1	106,5	1,6
Na	Perempuan	62,85	158,3	25,1	70	624,4	20,7	23,6	82,7	1,9
Nas	Perempuan	46,5	153,1	19,8	65	1132,1	51,4	50,7	117,3	4,2
Nou	Perempuan	75	156	30,8	50	789,2	34,3	28,2	95,4	3,3
Pa	Perempuan	53,4	152	23,1	60	740,9	23,1	12,5	130,8	2,1
Ra	Laki-laki	54,5	165	20,0	80	623,3	21,5	14,1	104,1	2,5
Ri	Perempuan	41,5	158,5	16,5	60	889,5	30,1	41,9	95,5	3,2
ReN	Perempuan	57	156	23,4	60	1065,1	41,4	40	132,6	3,8
Ric	Laki-laki	54,7	165,9	19,9	50	1524,9	33,7	74,8	182	3,1
Rid	Laki-laki	60	165	22,0	50	1611,1	38,8	82,1	184,7	8,4
Rin	Perempuan	45,4	152,5	19,5	70	833,2	34,9	22,4	121,4	3,6
Ris	Perempuan	49,1	149,4	22,0	70	1085	46,1	36,7	137	3,6
Ri	Laki-laki	65	168	23,0	70	1589	45,9	43,2	255	4,5
Riz	Perempuan	50	155	20,8	70	1020,1	21,1	46,9	129,8	1,5
Se	Perempuan	52,3	147,8	23,9	65	796,2	44	32,1	83,2	3,9
Sh	Perempuan	60	170	20,8	75	956,9	35,1	38,7	115,5	5,9
S	Laki-laki	47,4	168	16,8	60	911,2	24,2	22	159,9	3,1
Tr	Laki-laki	50,1	170,7	17,2	15	1052,1	38,9	29,8	157,3	3,7
Wa	Perempuan	37	155	15,4	60	1155	60,3	23,6	172,4	5,2
Win	Perempuan	49,3	150	21,9	65	1000,2	26,6	40,3	131,7	2,2
Zah	Perempuan	39	152,3	16,8	75	1312,4	104,7	57	390,9	3,2
Zahr	Perempuan	47	155	19,6	75	760,9	36,1	18,7	107,3	2,1
Zaz	Perempuan	35	147	16,2	80	782,2	22	30,7	102,5	1,4