

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan dan Persetujuan**SURAT PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN
MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Alamat :

BB :

TB :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengisi kuesioner dan diwawancarai mengenai food recall 2 x 24 jam yang dilakukan oleh Erika Puspita Ningrum dari jurusan gizi Poltekkes Tanjungkarang, untuk dapat memenuhi proposal tugas akhir. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran tanpa ada paksaan.

Gedong Tataan, Maret 2023

Enumerator

Responden

Erika Puspita Ningrum

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Pengetahuan

LEMBAR KUESIONER PENGETAHUAN

Nama Responden :

Pewawancara :

Tanggal Wawancara :

Petunjuk: Pilihlah benar atau salah dari pertanyaan tersebut dengan memberikan tanda (√) pada setiap kolom jawaban sesuai dengan pengetahuan anda.

No	Pengetahuan	Benar	Salah
1.	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah		
2.	Mentega, minyak dan santan merupakan sumber lemak		
3.	Tahu, tempe termasuk makanan pokok		
4.	Makan buah cukup 1 kali sehari		
5.	Makanan pokok seperti mie, jagung, singkong, ubi, talas dan sagu merupakan sumber energi		
6.	Ikan, daging, telur dan ayam banyak mengandung protein		
7.	Susu adalah minuman yang harus selalu ada disaat makan		
8.	Makanan sehat adalah makanan yang mahal harganya		
9.	Buah dan sayur banyak mengandung vitamin dan mineral		
10.	Melakukan aktivitas fisik ialah 3 – 4 kali seminggu		
11.	Setelah seharian menahan lapar dan haus, waktu berbuka puasa harus makan dengan porsi banyak		
12.	Menerapkan gizi seimbang saat sahur dan buka puasa merupakan kunci tubuh tetap sehat		
13.	Saat berbuka puasa diutamakan makanan manis seperti kurma, cake, susu, coklat, biskuit, kolak dan teh manis		
14.	Sebaiknya makan sayur dan buah pada saat sahur dan iftar		
15.	Pola makan pada saat berpuasa yaitu 2-3 kali makan		

16.	Nasi + ayam + tempe adalah contoh menu bergizi seimbang selama puasa		
17.	Olahraga saat berpuasa bisa di lakukan 2 – 3 jam setelah sahur		
18.	Pada saat puasa konsumsi air putih sebaiknya 3 gelas saat berbuka, 2 gelas sebelum tidur, 3 gelas saat sahur		
19.	waktu makan nasi dianjurkan setelah solat terawih		
20.	Makanan rendah lemak untuk berbuka seperti pisang goreng, tahu goreng dan bakwan		

➤ Persentase pengetahuan $\frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 75\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56-74%
- d. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $< 55\%$

Lampiran 3. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

LEMBAR KUESIONER AKTIVITAS FISIK

No.	Pertanyaan	Ya/Tidak	Frekuensi	Durasi (Waktu)
1.	Selama dua hari terakhir, apakah anda melakukan aktivitas berat 3000 – 1500 MET-menit/minggu? Misalnya : 1. senam 2. bersepeda cepat 3. berlari 4. sepak bola 5. futsal 6. voli 7. basket 8. berenang 9. beladiri			
4.	Selama seminggu terakhir, apakah anda melakukan aktivitas sedang 20 – 30 menit/hari atau 600 MET-menit/minggu ? Misalnya: 1. bersepeda engan kecepatan sedang 2. menari 3. menyapu 4. mengepel lantai 5. bermain badminton 6. lompat tali 7. jogging 8. upacara bendera Tidak termasuk berjalan			
7.	Selama dua hari terakhir, apakah anda berjalan kaki minimal 10 – 15 menit/hari? Misalnya: 1. berjalan kaki dari rumah dan sekolah 2. berjalan kaki dari suatu tempat ke tempat lain 3. berjalan kaki untuk rekreasi, olahraga, bermain			

➤ Rumus aktivitas fisik:

Total MET-menit /minggu= aktivitas berat (8,0 x durasi x frekuensi) +aktivitas sedang (4,0 x durasi x frekuensi) +aktifitas berjalan (3,3x durasi x frekuensi).

➤ Klasifikasi aktifitas fisik

1. Ringan (<600METmenit/minggu)
2. Sedang (600 - 1500METmenit/minggu),
3. Berat (>1500METmenit/minggu).

Lampiran 4. Formulir Food Recall**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Nama Responden :

Pewawancara :

Tanggal :

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	URT	GRAM

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Poltekkes Tanjungkarang



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURBARANG
 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/8517/2023
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

8 Desember 2023

Yth, Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Pesawaran
 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.	Erika Puspita Ningrum NIM: 2113411031	Gambaran Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dan Asupan Makanan Remaja Kelas 8 Pada Bulan Puasa Ramadhan Di SMP Negeri 1 Pesawaran	SMP Negeri 1 Pesawaran

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang,



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

Tembusan:

- 1.Ka.Jurusan Gizi
- 2.Ka.Bid.Diklat
- 3.Ka.Sekolah SMPN 1 Pesawaran

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

Lampiran 6 Surat Balasan SMP Negeri 1 Pesawaran



**PEMERINTAH KABUPATEN PESAWARAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SMP NEGERI 1 PESAWARAN**

NSS 201120112007 NIS 200110 NPSN 10800527 Akreditasi A
Jl. Ahmad Yani No 21 Desa Bagelen Kecamatan Gedongtataan Kabupaten Pesawaran 35366

SURAT PENELITIAN

Nomor 074/088/IV.01/I.01/III/2024

Menindak lanjuti surat dari Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang nomor PP.03.04/F.XLIII/8517/2023 tanggal 8 Desember 2023 tentang izin penelitian mahasiswa dibawah ini :

nama	: Erika Puspita Ningrum
npm	: 2113411031
program studi	: diploma tiga
jurusan	: gizi
judul skripsi	: gambaran pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan makanan remaja kelas 8 pada bulan puasa Ramadhan di SMP Negeri 1 Pesawaran.

telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Pesawaran untuk keperluan penyusunan tugas akhir bagi mahasiswa tingkat III Diploma tiga Poltekkes.

Demikian surat penelitian ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi.



Gedongtataan, 28 Maret 2024

Kepala Sekolah

Suhermiati, S.Pd., Fis

NIP 196507271986092002

Lampiran 7 Analisa Pengolahan Data

1. Jenis kelamin

		JK			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	laki – laki	20	36.4	36.4	36.4
	Prempuan	35	63.6	63.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

2. Status gizi

		Stts_Gizi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	gizi kurang	6	10.9	10.9	10.9
	gizi baik	41	74.5	74.5	85.5
	gizi lebih	4	7.3	7.3	92.7
	Obesitas	4	7.3	7.3	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

3. Status gizi berdasarkan jenis kelamin

JK * Stts_Gizi Crosstabulation

		Stts_Gizi				Total
		gizi kurang	gizi baik	gizi lebih	obesitas	
JK	laki – laki	0	16	2	2	20
	Prempuan	6	25	2	2	35
Total		6	41	4	4	55

4. Pengetahuan

		Pengetahuan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	kurang	2	3.6	3.6	3.6
	Cukup	20	36.4	36.4	40.0
	Baik	33	60.0	60.0	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

5. Pengetahuan berdasarkan jenis kelamin

JK * Pengetahuan Crosstabulation

		Pengetahuan			Total
		kurang	Cukup	Baik	
JK	laki – laki	0	7	13	20
	Prempuan	2	13	20	35
Total		2	20	33	55

6. Aktivitas fisik remaja berdasarkan jenis kelamin

JK * aktivitas fisik Crosstabulation

		aktivitas fisik			Total
		ringan	Sedang	Berat	
JK	laki – laki	9	11	0	20
	Prempuan	27	6	2	35
Total		36	17	2	55

7. Aktivitas fisik

aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	36	65.5	65.5	65.5
	Sedang	17	30.9	30.9	96.4
	Berat	2	3.6	3.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

8. Asupan energi

Kate.Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat kurang	53	96.4	96.4	96.4
	Kurang	2	3.6	3.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

9. Asupan energi berdasarkan jenis kelamin

JK * Kate.Energi Crosstabulation

		Kate.Energi		Total
		sangat kurang	kurang	
JK	laki – laki	20	0	20
	Prempuan	33	2	35
Total		53	2	55

10. Rata – rata asupan energi

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
energi	Mean	945.50	30.542	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	884.27	
		Upper Bound	1006.73	
	5% Trimmed Mean	934.02		
	Median	930.35		
	Variance	51304.528		
	Std. Deviation	226.505		
	Minimum	544		
	Maximum	1783		
	Range	1239		
	Interquartile Range	346		
	Skewness	.986	.322	
	Kurtosis	2.053	.634	

11. Asupan protein

Kate.Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat kurang	55	100.0	100.0	100.0

12. Asupan protein berdasarkan jenis kelamin

JK * Kate.Protein Crosstabulation

		Kate.Protein sangat kurang	Total
JK	laki – laki	20	20
	Prempuan	35	35
Total		55	55

13. Rata – rata asupan protein

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Protein	Mean	32.70	1.363	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.97	
		Upper Bound	35.43	
	5% Trimmed Mean	32.15		
	Median	30.25		
	Variance	102.129		
	Std. Deviation	10.106		
	Minimum	18		
	Maximum	61		
	Range	44		
	Interquartile Range	11		
	Skewness	.747	.322	
	Kurtosis	.408	.634	

14. Asupan Lemak

kate.Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat kurang	52	94.5	94.5	94.5
	Kurang	3	5.5	5.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

15. Asupan lemak berdasarkan jenis kelamin

JK * kate.Lemak Crosstabulation

		kate.Lemak		Total
		sangat kurang	kurang	
JK	laki – laki	20	0	20
	Prempuan	32	3	35
Total		52	3	55

16. Rata – rata asupan lemak

17. Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Lemaak	Mean	27.54	1.468	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.59	
		Upper Bound	30.48	
	5% Trimmed Mean	27.13		
	Median	26.10		
	Variance	118.589		
	Std. Deviation	10.890		
	Minimum	11		
	Maximum	54		
	Range	43		
	Interquartile Range	18		
	Skewness	.434	.322	
	Kurtosis	-.505	.634	

18. Asupan Karbohidrat

Kate.Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat kurang	54	98.2	98.2	98.2
	Kurang	1	1.8	1.8	100.0
Total		55	100.0	100.0	

19. Asupan karbohidrat berdasarkan jenis kelamin

JK * Kate.Karbohidrat Crosstabulation





		Kate.Karbohidrat		Total
		sangat kurang	kurang	
JK	laki – laki	20	0	20
	Prempuan	34	1	35
Total		54	1	55

20. Rata – rata asupan karbohidrat

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Karbohidrat	Mean	140.46	5.028	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	130.38	
		Upper Bound	150.54	
	5% Trimmed Mean	139.18		
	Median	135.50		
	Variance	1390.352		
	Std. Deviation	37.287		
	Minimum	44		
	Maximum	267		
	Range	222		
	Interquartile Range	38		
	Skewness	.604	.322	
	Kurtosis	2.114	.634	

Lampiran. 8 Dokumentasi

No	Gambar	Keterangan
1.		Pengukuran Antropometri
2.		Penjelasan Pengisian Kuesioner
3.		Pengisian Kuesioner
4.		Wawancara