

## Lampiran 1. Informed Consent

### *Informed Consent*

#### **PENJELASAN UNTUK MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan

Nama : Mispa Zuhrida

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Janjung Karang

Saat ini saya akan melakukan penelitian deskriptif yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Siswa SDN Sawang Balak Tahun 2024”. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran pengetahuan, kebiasaan srapan dan status gizi pada siswa.

Untuk itu, dibuatkanlah kerja sama yang baik dengan penelitian dengan anak sekolah. Identitas anak sekolah dan informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Tidak ada bahaya yang ditimbulkan dari penelitian ini. Anda tidak akan menerima imbalan atau penghasilan akan tetapi tim peneliti akan memberikan kompensasi berupa bingkisan dan alat tulis. Selain itu, anda akan mengisi kuesioner pengetahuan sebanyak 20 pertanyaan dan mengisi lembar *Food Record* seputar sarapan yang anda konsumsi selama 7 hari berturut-turut. Anda juga akan diukur antropometri tubuhnya meliputi berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan mikrotolis

Apabila anda bersedia dan menyetujui untuk menjadiresponden dalam penelitian ini. Agar kiranya dapat menanda tangani formulir sebagai tanda persetujuan. Atas kerjasamanya yang baik dari semua pihak saya ucapkan terimakasih.

.

## Lampiran 2. Persetujuan Responden

### PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Nama : \_\_\_\_\_  
 Jenis kelamin : \_\_\_\_\_  
 Tempat /Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
 Usia : \_\_\_\_\_ tahun  
 Nomor Handphone : \_\_\_\_\_  
 Alamat : \_\_\_\_\_

Telah mendapatkan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut.

Oleh karena itu saya : **bersedia / tidak bersedia \***) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Sawang Balak,.....2024

Tim Peneliti.

Responden,

(Mispa Zuhrida)

(.....)

#### Keterangan :

\*) Coret yang tidak perlu

### Lampiran 3. Food Record

#### ***FOOD RECORD*** **KEBIASAAN SARAPAN JAM 06.00-09.00**

Nama Subjek :

Tanggal Wawancara :

Untuk mengisi tabel di bawah ini lihatlah lembar di belakang

*Contoh:*

Hari	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)
Senin	07.00	Nasi	1 Porsi Besar	A	Tidak usah diisi
	07.30	Tempe	1 potong Besar	A	Tidak usah diisi
		Susu	1 gelas	A	Tidak usah diisi

Hari 1	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 2	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 3	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 4	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 5	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 6	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

Hari 7	Waktu Makan	Nama Hidangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	A/B/C	Berat (g)

## Lampiran 4. Foto Bahan Makanan

## FOTO BAHAN MAKANAN





A.29 Roti Manis  
1 Bh Roti 75 g



A.31 Pisang Kepok Rebus  
Berat Matang 100 g



B.6 Bakso Rebus

- A. 1 bh besar 90 g
- B. 1 bh sedang 15 g
- C. 1 bh kecil 5 g



G.6 Susu Cair ( Kemasn )

- A. 1 Gelas 200 cc
- B. 1 Kotak Besar 200 cc
- C. 1 Kotak Kecil 125 cc



B.9 Ayam Goreng Dada

- A. 1 Ptg Dada/Atas 60 gr
- B. 1 Ptg Dada Bawah 50 gr
- C. 1 Ptg Sayap 30 gr



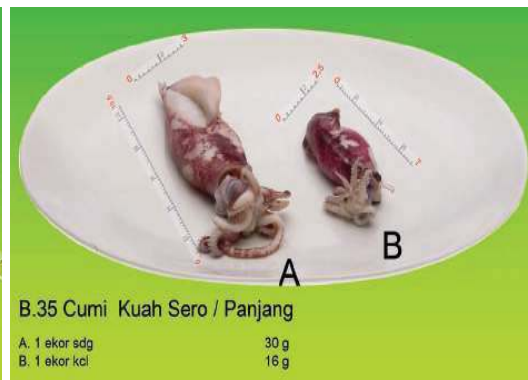
B21 Ikan Kakap Kuah

- A. Satu Potong Bagian Ekor 100g
- B. Satu Potong Bagian Badan 80g
- C. Satu Potong Bagian Kepala 65g



B.24 Ikan Kembung Goreng

- A. 1 ekor kecil 40 g
- B. 1 ekor sedang berat 60 g
- C. 1 ekor besar 100 g



B.35 Cumi Kuah Sero / Panjang

- A. 1 ekor sdg 30 g
- B. 1 ekor kcl 16 g



B.37 Udang Goreng

- A. 5 ekor Sedang berat 50 g
- B. 5 ekor Kecil berat 30 g



B.59 Telur Rebus Balado

- 1 butir 60 g





**B.58 Telur Dadar**  
1 butir 80 g



**B.60 Telur Puyuh Rebus**  
1 butir 10 gr



**B.63 Tahu Goreng**

- |                 |      |
|-----------------|------|
| A. 1 ptg besar  | 80 g |
| B. 1 ptg sedang | 40 g |
| C. 1 ptg kecil  | 20 g |
| D. 1 ptg kecil  | 5 g  |
| E. 1 bh sedang  | 40 g |
| F. 1 bh kecil   | 30 g |



**B.65 Tempe Goreng**

- |                  |      |
|------------------|------|
| A. 1 bh segitiga | 30 g |
| B. 1 ptg besar   | 50 g |
| C. 1 ptg sedang  | 25 g |



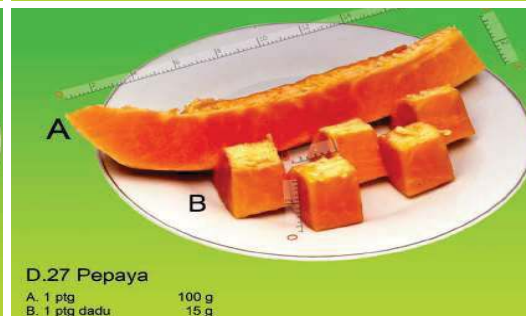
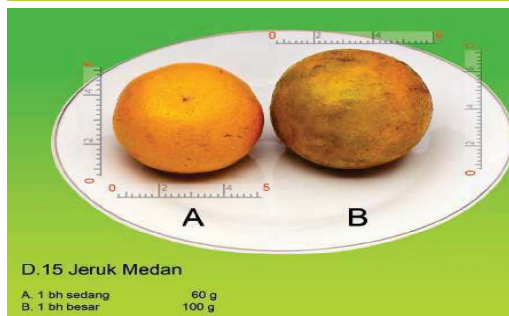
**C.1 Sayur Asem**

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 30 g  |
| B. 1 Mangkok      | 250 g |



**C.3 Sayur Bayam Bening**

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 15 g  |
| B. 1 Mangkok      | 100 g |



## Lampiran 5. Kuesoner Pengetahuan Gizi

### KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini yang benar


1. Apa yang dimaksud dengan sarapan pagi dibawah ini yang tepat adalah?
  - a. Makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas
  - b. Makanan yang dimakan pada saat jam istirahat dirumah
  - c. Makanan yang dibeli di kantin dan di makan pulang sekolah
2. Mamfaat makanan pagi dibawah ini yang tepat adalah?
  - a. Meningkatkan konsentrasi
  - b. Menimbulkan rasa ngantuk
  - c. Menahan rasa lapar
3. Sarapan pagi yang baik adalah pada pukul?
  - a. 07.00-11.00
  - b. 08.00-11.00
  - c. 06.00-09.00
4. Kapan waktu yang tepat untuk sarapan?
  - a. Sehabis sholat gzuhur
  - b. Sebelum berangkat sekolah
  - c. Sehabis sholat ashar
5. Mengapa konsentrasi belajar menurun saat belajar dikelas?
  - a. Kerna banyaknya makanan
  - b. Karena tidak sarapan
  - c. Kerna suhu dalam kelas terlalu panas
6. Frekuensi makanan pagi yang baik yaitu?
  - a. Tidak pernah
  - b. Kadang kadang
  - c. Setiap hari
7. Menu sarapan pagi yang baik adalah?

- a. Kadang-kadang berganti
  - b. Selalu berganti-ganti
  - c. Tidak pernah berganti
8. Dibawah ini contoh menu sarapan pagi yang baik yaitu?
- a. Nasi dan telur goreng
  - b. Nasi, ayam goreng, bacem tahu, sayur bening dan buah pisang
  - c. Nasi, tempe goreng, tumis tahu
9. Makanan sumber lauk nabati adalah?
- a. Tempe dan tahu
  - b. Udang dan cumi-cumi
  - c. Telur dan tahu
10. Sumber makanan pokok di bawah ini yang benar adalah?
- a. Ikan dan tempe
  - b. Nasi, roti, kentang
  - c. Jagung, daging ayam
11. Dibawah ini contoh dari lauk hewani adalah?
- a. Tempe dan tahu
  - b. Tempe dan daging ayam
  - c. Telur dan daging sapi
12. Contoh sayuran yang berwarna hijau?
- a. Bayam, kangkung, seledri
  - b. Wortel, kol kangkung
  - c. Jamur, bayam, seledri
13. Berapa gelas minum air putih dalam 1 hari?
- a. 2-4 gelas dalam sehari
  - b. 8 gelas dalam sehari
  - c. 4-6 gelas dalam sehari
14. Snack yang baik untuk anak sekolah dasar adalah?
- a. Permen
  - b. Roti dan susu
  - c. Es power F
15. Apa yang disebut dengan makanan utama?

- a. Pisang goreng
  - b. Nasi goreng kecap, telur ceplok, tahu goreng, lalap timun, buah mangga.
  - c. Susu dan roti tawar
16. Contoh menu nasi goreng yang bergizi adalah?
- a. Nasi goreng kecap, telur ceplok, tahu goreng, lalap timun, buah mangga.
  - b. Nasi goreng kecap dan telur ceplok.
  - c. Nasi goreng, tahu goreng.
17. Dari sumber energi utama yang di butuhkan oleh manusia, sumber energi manakah yang merupakan energi paling murah?
- a. Protein
  - b. Karbohidrat
  - c. Lemak
18. Kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang penting bagi tubuh. Manfaat protein bagi tubuh adalah sebagai?
- a. Pengatur
  - b. pembangun
  - c. pembeku darah
19. Mamfaat konsumsi buah dan sayuran setiap hari kecuali?
- a. Meningkatkan metabolisme tubuh
  - b. Melancarkan sistem pencernaan
  - c. Tidak ada mamfaat
20. Lauk di bawah ini yang paling bergizi adalah?
- a. Tempe
  - b. Tahu
  - c. Kerupuk

## Lampiran 6. Surat izin Penelitian

## Surat Izin Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,**  
**RISET DAN INOVASI DAERAH**  
 Jl. Jend. A. Yani No. 1 Telp. (0722) 21035  
**KOTA AGUNG**

---

**REKOMENDASI**  
**Nomor : 050 / 171 / 41 / 2024**

a. Dasar : Surat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Nomor : PP.03.04/F.XLIII/199/2023, Tanggal 10 Januari 2024, Perihal Izin Penelitian.

b. Menimbang : Bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang akan melaksanakan penelitian di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus.

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Riset Dan Inovasi Daerah Kabupaten Tanggamus, memberikan rekomendasi kepada :

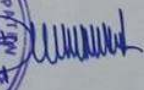
a. Nama : Mispa Zuhrida  
 b. NIM : 2113411088  
 c. Jurusan : D III Gizi  
 d. Lokasi Penelitian : SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus.

Untuk : melakukan kegiatan penelitian di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus, sehubungan dengan hal tersebut, Bapak/Ibu Kepala Sekolah untuk dapat memfasilitasi kegiatan penelitian tersebut yang berjudul "**GAMBARAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN SARAPAN, DAN SERATUS GIZI SISWA DI SDN SAWANG BALAK KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2024**" sehingga laporan yang akan di buat oleh mahasiswa yang bersangkutan dapat diimplementasikan kedepannya dengan baik di lapangan/masyarakat khususnya di Kabupaten Tanggamus.

Demikian Surat Rekomendasi ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kota Agung, 20 Februari 2024

an. KEPALA BAPPERIDA  
 KABUPATEN TANGGAMUS,  
 SEKRETARIS

  
**FERY SEPTIAWAN, S.E., M.M**  
 Pembina (IV/a)  
 NIP. 19800904 200701 1 012



Tembusan :  
 Kepala Bapperida Kabupaten Tanggamus

## Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data

## Hasil Pengolahan Data

**IMT U**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Gizi Buruk Jika <-3 SD	3	7,1	7,1	7,1
Gizi Kurang Jika -3 SD sd <-2SD	7	16,7	16,7	23,8
Valid Gizi Baik jika -2 SD sd + 1 SD	30	71,4	71,4	95,2
Obesitas jika >+2SD	2	4,8	4,8	100,0
Total	42	100,0	100,0	

**pengetahuan gizi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang menjawab benar <56%	24	57,1	57,1	57,1
Valid Cukup, menjawab benar 56-75%	15	35,7	35,7	92,9
Baik, menjawab benar 76-100%	3	7,1	7,1	100,0
Total	42	100,0	100,0	

**Kebiasaan sarapan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak pernah sarapan alam 1 minggu	19	45,2	45,2	45,2
Valid jarang, jika sarapan dalam 1 minggu < 4 kali	18	42,9	42,9	88,1
sering, jika sarapan pagi dam 1 minggu >4 kali	5	11,9	11,9	100,0
Total	42	100,0	100,0	

## Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Mean	254,1129	48,65346
	95% Confidence Interval for Lower Bound	152,6235	
	Mean Upper Bound	355,6022	
	5% Trimmed Mean	237,8766	
	Median	248,5000	
	Variance	49710,336	
energi	Std. Deviation	222,95815	
	Minimum	33,90	
	Maximum	774,50	
	Range	740,60	
	Interquartile Range	351,73	
	Skewness	,702	,501
	Kurtosis	-,394	,972
	Mean	8,9595	1,49287
	95% Confidence Interval for Lower Bound	5,8454	
	Mean Upper Bound	12,0736	
	5% Trimmed Mean	8,5153	
	Median	9,1000	
	Variance	46,802	
protein	Std. Deviation	6,84121	
	Minimum	1,00	
	Maximum	25,20	
	Range	24,20	
	Interquartile Range	11,50	
	Skewness	,569	,501
	Kurtosis	-,230	,972
	Mean	9,7321	1,97246
	95% Confidence Interval for Lower Bound	5,6177	
	Mean Upper Bound	13,8466	
	5% Trimmed Mean	8,9664	
lemak	Median	7,3000	
	Variance	81,702	
	Std. Deviation	9,03893	
	Minimum	,20	
	Maximum	33,25	



	Range		33,05	
	Interquartile Range		13,25	
	Skewness		1,242	,501
	Kurtosis		1,395	,972
	Mean		41,9798	6,11293
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29,2284	
		Upper Bound	54,7311	
	5% Trimmed Mean		41,3903	
	Median		45,6000	
	Variance		784,727	
kh	Std. Deviation		28,01298	
	Minimum		6,40	
	Maximum		88,62	
	Range		82,22	
	Interquartile Range		56,25	
	Skewness		-,008	,501
	Kurtosis		-1,589	,972

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi penelitian

