

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Tanjungkarang

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
Telp. (072) 781812
Email: <https://www.poltekkes.tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1734/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

14 Maret 2025

Yth, Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Metro
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Resha Sugestia NIM: 2213411108	Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Metro Tahun 2025	SMPN 1 Metro
2.	Sabrina Putri Rahmalla NIM: 2213411109	Gambaran Status Gizi, Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Remaja Di SMPN 1 Metro Tahun 2025	

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Gizi
2. Ka. Bid. Diklat
3. Ka. Sekolah SMPN 1 Kota Metro

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://lan.kemkes.go.id/verifPDF>.



Lampiran 2. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang, akan mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran Status Gizi berdasarkan IMT/U, Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche pada remaja putri di SMP Negeri 01 Metro Tahun 2025” penelitian akan dilakukan bulan April tahun 2025 di SMP Negeri 01. Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang status gizi, aktivitas fisik, usia menarche pada siswi SMP Negeri 01 Metro

Sasaran penelitian adalah seluruh siswi SMP Negeri 01 Metro yang berjumlah 87 siswi. Pengambilan data dilakukan oleh tenaga pengumpul data yang sudah terlatih. Manfaat dari penelitian ini akan dilakukan ketahu Status gizi, Aktivitas fisik dengan Usia menarche dari hasil, kusioner dan pengukuran antropometri.

Pengisian kusioner akan memerlukan waktu sekitar 30 menit per responden, sehingga hal ini tidak terlalu menyita waktu siswi. Oleh karena itu kami sangat berharap partisipasi siswi sukarela tanpa paksaan dan bila berkenan dapat menolak dan sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun.

Semua informasi wawancara yang siswi berikan kepada kami akan dijaga kerahasiaannya dan apabila ada pernyataan yang terkait survey ini dapat menghubungi

Resha Sugestia (085789028953)

Lampiran 3. Formulir Status gizi,Usia menarche

**GAMBARAN KARAKTERISTIK,STATUS GIZI DENGAN
USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 METRO
TAHUN 2024**

Penunjuk Pengisian

1. Isilah kusioner ini dengan sejujur-sejujurnya karena jawaban anda dijamin kerahasiaannya.
2. Berikan tanda centang () pada jawaban sesuai dengan dah petunjuk pengisian

A.KARAKTERISTIK :.....

- a. Kelas :.....
- b. Tanggal Lahir (Usia) :.....
- c. Alamat :.....
- d. No Responden (diisi oleh peneliti :.....
- e. Status menarche : Sudah/Belum (* lingkari yang sesuai)
- f. Usia menarche :
- g. BB :
- h. TB :

1'. Apa saudara pernah mendengar /mengetahui tentang menarche atau menstruasi?

Pernah ☐

Belum pernah ☐

2.Jika pernah,dari mana saudara mengetahui informasi tersebut?

Media (internet,TV, majalah/Koran/artikel,penyuluhan

☐

Orang sekitar (orang tua,guru,temen,sebaya,masyarakat sekitar

☐

B. Pengetahuan menarche

**(Isilah pernyataan dibawah ini dengan tanda *centang ()
pada kolom jawaban sesuai jawaban saudara)**

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Istilah lain dari menstruasi pertama kali pada remaja perempuan adalah menarche.		
2.	Menstruasi pertama adalah tanda adanya suatu perubahan status social dari anak-anak keremaja.		

3.	Awal terjadinya menstruasi biasanya disertai perasaan bingung dan cemas.		
4	Rata-rata menstruasi pertama kali terjadi pada rentang usia 10-16 tahun		
5	Jika menstruasi pertama kali pada usia kurang dari 12 tahun dikatakan mens cepat		
6	Menstruasi pertama yang terjadi setelah usia 14 tahun disebut menstruasi yang terlambat		
7	Usia menstruasi dipengaruhi yang terlambat		
8	Karena wanita yang menstruasi mengeluarkan banyak darah maka saat menstruasi dianjurkan makanan bergizi		
9	Saat menstruasi tidak perlu mengenakan pembalut		
10	Agar darah bias keluar dengan lancar saat menstruasi dianjurkan untuk mengurangi aktivitas fisik.		

1) Skor nilai

0 = Jawaban yang salah sesuai kunci

10 = Jawaban yang benar sesuai kunci

2) Tingkat pengetahuan

1 = Baik (76-100% atau menjawab benar 7-10 item soal)

2 = Cukup (56-75% atau menjawab benar 5-6 item soal)

Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN1 METRO

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

Nama sampel: aza nurfaiza

No	Aktivitas fisik	PAR	Waktu (lama melakukan)	PAL
1.	Tidur	1,0	480 menit	480
2.	Mandi/berpakaian /berkendara	2,3	60 menit	138
3.	Makan	1,5	35 menit	52,5
4.	Memasak	2,1	35 menit	73,5
5.	Sekolah	1,5	360 menit	540
6.	mengepel	4,4	15 menit	66
7.	menyeyrika	1,7	15 menit	25,5
8.	Mencuci baju	2,8	30 menit	84
9.	Mencuci piring	1,7	35 menit	59,5
10.	menyapu	2,3	20 menit	46
11.	Berjalan	3,2	30 menit	96
12.	Berkebun	4,1		
13.	Mengerjakan tugas	1,5	30 menit	45
14.	Menonton	1,4	180 menit	252
15.	Dianter melalui bus/mobil/motor	1,2	10 menit	12
16.	Kegiatan yang dilakukan sambil duduk	1,5	60 menit	90
Jumlah total			1.395	2.075
				1,4(Ringan)

PAL ditentukan dengan rumus :

$$= \frac{\sum(PAR \times W)}{24}$$

Contoh : $480 \times 1,0 = 480$

Jumlah keseluruhan $\frac{\text{total keseluruhan PAL}}{\text{total keseluruhan waktu}} \times = 1,4 \text{ (ringan)}$

Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL:

- a) Ringan (sedentary lifestyle) = 1,40-1,69
- b) Sedang (active or moderately active lifestyle) = 1,70-1,99
- c) Berat (vigorous or vigorously active lifestyle) = 2,00-2,50

Lampiran 5. Tabel Frekuensi

		IMT			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gemuk	5	5.6	5.6	5.6
	kurus	4	4.4	4.4	10.0
	Normal	69	76.7	76.7	86.7
	sangat gemuk	2	2.2	2.2	88.9
	sangat kurus	10	11.1	11.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kelas 7	20	22.2	22.2	22.2
	kelas 8	26	28.9	28.9	51.1
	kelas 9	44	48.9	48.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12thn	6	6.7	6.7	6.7
	13thn	18	20.0	20.0	26.7
	14thn	33	36.7	36.7	63.3
	15thn	33	36.7	36.7	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

		Menarche			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	belum	20	22.2	22.2	22.2
	pms	70	77.8	77.8	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	berat	13	14.4	14.4	14.4
	ringan	67	74.4	74.4	88.9
	sedang	10	11.1	11.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

usia seluruh mahasiswa data menarce

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	4	4,4	4,4	4,4
	10,00	22	24,4	24,4	28,9
	11,00	26	28,9	28,9	57,8
	12,00	16	17,8	17,8	75,6
	13,00	7	7,8	7,8	83,3
	14,00	4	4,4	4,4	87,8
	15,00	11	12,2	12,2	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Lampiran 6. Status Gizi

No	Nama	Usia	Usia mens	BB	TB	IMT	Nilai skor	Nilai A.	Kategori
1	Nn.c	13 thn	11 thn	52	160	20	90	1,2	ringan
2	Nn.a	13 thn	11thn	50	153	21	80	1,4	ringan
3	Nn a	13thn	10thn	45	158	18	90	1,4	ringan
4	Nn b	12thn	10thn	46	155	19,16	80	1,3	ringan
5	Nn a	13thn	10thn	42	153	17	10	1,7	ringan
6	Nn z	14thn	9thn	43	164	16	80	1,4	ringan
7	Nn b	12thn	9thn	30	149	17,11	90	1,4	ringan
8	Nn r	13thn	10thn	40	154	21,09	90	1,4	ringan
9	Nn a	12thn	10thn	40	157	16	90	1,7	ringan
10	Nn c	13thn	10thn	54	155	22,5	80	1,4	ringan
11	Ny k	13thn	10thn	49	153	20,94	90	1,7	sedang
12	Ny b	13thn	9thn	45	162	16	80	1,3	ringan
13	Nn. i	13thn	9thn	38	150	22,5	90	1,4	ringan
14	Nn.a	13thn	10thn	45	165	20,94	100	1,5	ringan
15	Nn. e	12thn	11thn	41	151	17,17	100	2,3	berat
16	Nn.a	12thn	11thn	52	157	16,88	80	2,3	berat
17	Nn. b	13thn	10thn	45	150	16,54	80	1,4	ringan
18	Nn. i	13thn	11thn	46	153	18	90	1,3	ringan
19	Nn. e	13thn	12thn	46	153	21,13	90	1,5	ringan
20	Nn. u	12thn	10thn	43	147	20	80	1,4	ringan
21	Nn. m	13thn	10thn	46	155	20	70	1,4	ringan
22	Nn.a	14thn	12thn	48	157	20	80	1,5	ringan
23	Nn. a	14thn	12thn	39	144	21	80	1,5	ringan
24	Nn. b	14thn	10thn	49	163	19	80	1,6	ringan
25	Nn. c	14thn	12thn	50	163	19,51	80	1,4	ringan
26	Nn. a	13thn	12thn	50	152	18,84	80	1,4	ringan
27	Nn.u	13thn	10thn	45	152	18,49	80	1	ringan
28	Nn. r	14thn	10thn	50	155	18,86	80	1,6	ringan
29	Nn. u	14thn	10thn	50	153	21,64	90	1,7	ringan
30	Nn. c	14thn	10thn	43	158	19,48	80	1,1	ringan
31	Nn. a	14thn	12thn	57	161	21,83	90	2,1	berat
32	Nn. m	14thn	11thn	56	160	21,36	80	2,25	berat
33	Nn. c	14thn	11thn	42	146	17,26	100	1,6	ringan
34	Nn. v	14thn	12thn	42	147	22	80	2,3	berat
35	Nn. a	14thn	12thn	58	166	21,87	60	2,4	berat
36	Nn. c	14thn	11thn	38	153	19,71	100	1,8	sedang
37	Nn. f	14thn	10thn	42	152	19,44	80	1,8	sedang
38	Nn. l	14thn	10thm	68	165	21,09	60	1,5	ringan
39	Nn. t	14thn	11thn	42	152	16,23	90	1,4	ringan
40	Nn. u	14thn	10thn	52	150	18,18	60	1,4	ringan

41	Nn. c	13thn	11thn	46	148	23,11	70	1	ringan
42	Nn.a	13thn	10thn	70	150	21,29	80	1,5	ringan
43	Nn. c	14thn	10thn	63	161	31,11	80	1,9	sedang
44	Nn. a	14thn	14thn	59	154	23,42	80	1,2	ringan
45	Nn. s	14thn	10thn	67	157	24,89	80	1,2	ringan
46	Nn. a	14thn	14thn	67	158	27,23	70	1,5	ringan
47	Nn. s	14thn	11thn	55	165	28	80	1,6	ringan
48	Nn. a	14thn	11thn	58	160	20,75	80	1,5	ringan
49	Nn. s	14thn	11thn	40	155	22,65	80	1,5	ringan
50	Nn. m	15thn	11thn	53	160	16,66	70	1,2	ringan
51	Nn. u	15thn	15thn	55	165	20,65	70	1	ringan
52	Nn. t	15thn	12thn	49	150	16,66	60	1	ringan
53	Nn. a	14thn	12thn	50	150	20,7	80	1,6	ringan
54	Nn. a	15thn	15thn	45	150	20,65	80	1	ringan
55	Nn. u	15thn	15thn	52	150	21,77	70	1,4	ringan
56	Nn. a	15thn	15thn	44	150	22,22	70	1,3	ringan
57	Nn. e	15thn	15thn	43	150	20	90	1,5	ringan
58	Nn. k	15thn	15thn	67	150	23,11	90	2,4	berat
59	Nn. l	15thn	15thn	46	150	19,55	100	2,4	berat
60	Nn. f	15thn	15thn	55	160	19,77	90	1,8	sedang
61	Nn. a	15thn	15thn	52	160	20,31	90	1	ringan
62	Nn. s	15thn	11thn	51	160	19,53	90	1,4	ringan
63	Nn. l	15thn	11thn	50	160	19,53	90	1	ringan
64	Nn. r	15thn	11thn	49	160	19,14	90	1,3	ringan
65	Nn. a	15thn	15thn	50	153	21,36	90	1,4	ringan
66	Nn. s	15thn	15thn	40	148	18,26	90	1,9	sedang
67	Nn. a	15thn	13thn	41	156	16,87	100	1,5	ringan
68	Nn. i	15thn	11thn	50	155	20,83	90	1,1	berat
69	Nn. h	15thn	11thn	67	159	27,48	90	1,4	ringan
70	Nn. d	15thn	13thn	48	157	19,51	80	1,7	ringan
71	Nn. c	15thn	11thn	48	157	19,51	70	1,5	ringan
72	Nn. f	15thn	11thn	40	157	16,26	70	1,8	sedang
73	Nn. s	15thn	11thn	67	163	25,28	80	1	sedang
74	Nn. a	15thn	14thn	47	162	18	70	1,1	sedang
75	Nn. e	15thn	14thn	39	144	18,84	90	2,2	berat
76	Nn. a	14thn	13thn	49	163	18,49	90	1,45	ringan
77	Nn. u	14thn	13thn	50	163	18,86	100	1,4	ringan
78	Nn. i	14thn	12thn	55	165	20,75	100	1,3	ringan
79	Nn. P	15thn	13thn	67	158	28	90	1,4	ringan
80	Nn. p	15thn	13thn	70	150	31,11	100	1,3	ringan
81	Nn. a	15thn	13thn	50	153	21,36	100	1,5	ringan
82	Nn. c	15thn	13thn	45	152	21,64	90	1,3	ingan
83	Nn. h	14thn	12thn	38	153	16,23	80	1,3	ringan

84	Nn. u	14thn	12thn	50	155	20,83	80	1,9	sedang
85	Nn. s	14thn	12thn	42	146	19,44	90	1,4	ringan
86	Nn. a	15thn	13thn	58	166	21,09	90	2,2	berat
87	Nn. z	15thn	12thn	68	165	25	90	1,6	ringan
88	Nn. a	15thn	12thn	38	149	21,62	90	1,4	ringan
89	Nn. u	14thn	11thn	40	154	16,87	90	1,2	ringan
90	Nn. h	15thn	11thn	44	153	18,8	90	2,2	berat

Lampiran 7. Dokumentasi 14-April-2025