

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap pertanyaan berikut
2. Dalam kuesioner ini Anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
3. Berikan tanda (X) pada jawaban yang Anda anggap benar

Nama Responden : Brian Dika Pratama

Usia : 13

Hari/Tanggal : 2020/15/2025

Diharapkan responden mengisi kuesioner ini dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuesioner ini sangat diharapkan demi keberhasilan penulisan. Jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab penulis.

SOAL

- ☒ 1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung gizi dan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi , yaitu pengertian dari ?
 - ☒ a. Empat sehat 5 sempurna
 - ☐ b. Gizi seimbang
 - ☐ c. Panganku
 - ☐ d. Makan bergizi
2. Ada berapakah prinsip gizi seimbang?
 - ☐ a. 6 Pilar
 - ☒ b. 4 Pilar
 - ☐ c. 7 Pilar
 - ☐ d. 5 Pilar
3. Manakah yang bukan termasuk 4 pilar gizi seimbang ?
 - ☐ a. Mengonsumsi makanan beragam
 - ☐ b. Membiasakan perilaku hidup sehat
 - ☐ c. Melakukan aktivitas fisik
 - ☒ d. Membiarkan berat badan naik

11. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?

- a. 4 Gelas
- b. 5 Gelas
- c. 7 Gelas
- ☒ d. 8 Gelas

12. Sebaiknya mengkonsumsi buah minimal berapa kali dalam sehari?

- a. 1 kali sehari
- ☒ b. 2 kali sehari
- ☒ c. 3 kali sehari
- d. Tidak pernah

13. Apa saja pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- b. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- c. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- ☒ d. Semua jawaban benar

14.



Gambar diatas merupakan gambar isi piringku, berapa bagian di piring yang harus diisi oleh tiap jenis makanan?

- ☒ a. Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, Sayuran 2/3 dari setengah piring
- b. Lauk 2/3 dari setengah piring, buah 2/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari setengah piring, Sayuran 1/3 dari setengah piring
- c. Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 2/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari setengah piring, Sayuran 2/3 dari setengah piring
- d. Lauk 2/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, Sayuran 1/3 dari setengah piring

15. Apakah dampak dari tidak sarapan?

- ☒ a. Berdampak buruk pada proses belajar disekolah
- b. Menurunkan aktifitas fisik
- c. Meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat
- ☒ d. Semua jawaban benar

5.5
8.10

Lampiran 2. Formulir PAL

FORMULIR RECALL AKTIVITAS FISIK

Nama Responden : Sofia - Aulia - Syifa - Vivian
 Tanggal Pengisian : Selasa - 15-9-21
 Umur : 20 th.
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : 8

No	Jenis aktivitas fisik	W (lama melakukan)	PAR	W(menit) x PAR
1	Tidur	Tidur dur	1	
2	Mandi/ berpakaian/ berdandan	10 jam	2,3	
3	Makan	15 jam	1,5	
4	Memasak	3 jam	2,1	
5	Sekolah	8 jam	1,5	
6	Mengepel	2 jam	2,8	
7	Menyetrika	1 jam	2,0	
8	Mencuci baju	3 jam	3,2	
9	Mencuci piring	11	1,4	
10	Menyapu	3 menit	1,2	
11	Berjalan/Olahraga	1 jam	2,2	
12	Berkebun	2 jam	4,1	
13	Mengerjakan tugas	5 jam	4,2	
14	Menonton	99 jam	1,5	
15	Diantar melalui bus/ mobil/ motor	Katres terong	2,3	
Total		24		
			Nilai PAL	

Setelah data terkumpul dilakukan pengelompokan data berdasarkan komponen, kemudian data diinterpretasikan dengan skala berdasarkan nilai PAL (Physical Activity Level) menurut WHO-PAO yaitu : $PAL = \sum (PAR \times W) / 60 / 24$

Keterangan:

PAL : Physical Activity Level

PAR : Physical Activity Ratio

W : Alokasi waktu yang digunakan dalam 24 jam

Setelah dilakukan pemberian kuesioner selama 1 minggu hasil akhir dapat menggunakan rumus : $Mean\ PAL = \sum PAL / 7$ Hasil akhir berdasarkan nilai Mean PAL (Physical Activity Level) dapat dikategorikan tingkat aktivitas fisik sebagai berikut:

1. Ringan : 1,40-1,69
2. Sedang : 1,70-1,99
3. Berat : 2,00-2,40

Lampiran 3. Formulir Ceklis

NO	SARAPAN	
	YA	TIDAK
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.
Pengerjaan kuisisioner pengetahuan gizi remaja



Gambar 3.
Dokumentasi bersama siswa



Gambar 4.
Pengerjaan kuisisioner oleh siswa

Lampiran 5. Hasil Output

Nilai					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang, jika skor 55%	22	48.9	48.9	48.9
	cukup, jika skor 56-75%	19	42.2	42.2	91.1
	baik, jika skor 76-100%	4	8.9	8.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Aktifitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktifitas sangat ringan=1.00-1.39	24	53.3	53.3	53.3
	Aktifitas ringan=1.40-1.69	15	33.3	33.3	86.7
	Aktifitas sedang=1.70-1.99	4	8.9	8.9	95.6
	Aktifitas berat=2.00-2.40	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Kebiasaan Sarapan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak:apabila selama seminggu tidak pernah makan pagi	3	6.7	6.7	6.7
	Jarang: apabila frekuensi makan pagi <4 kali dalam seminggu	40	88.9	88.9	95.6
	Sering:apabila frekuensi makan pagi >4 kali dalam seminggu	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 6. Kunci jawaban

KUNCI JAWABAN

1. B
2. B
3. D
4. B
5. C
6. B
7. B
8. B
9. C
10. B
11. D
12. B
13. D
14. D
15. D

Lampiran 7. Angka Kecukupan Energi

Kelompok umur (th)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	omega 6	omega 3			
Laki-laki										
10-12 tahun	36	145	2000	50	45	12,0	1,2	300	30	1850
13-15 tahun	50	163	2400	70	50	16,0	1,6	350	34	2100
16-18 tahun	60	168	2600	75	55	16,0	1,6	400	37	2300
Perempuan										
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	10,0	1,0	280	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	66	70	11,0	1,1	300	29	2100
16-18 tahun	52	159	2250	65	70	11,0	1,1	300	29	2150

Gambar 1.

Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dianjurkan untuk remaja (per orang per hari) sumber AKG 2019

Kelompok umur (tahun)	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Laki-laki														
10-12 tahun	600	15	11	35	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	3,5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	12	55	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	25	550	75
16-18 tahun	700	15	15	55	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	30	550	90
Perempuan														
10-12 tahun	600	15	15	35	1,0	1,0	12	5,0	1,2	400	3,5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	4,0	25	400	65
16-18 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	4,0	30	425	75

Gambar 2.

Angka kecukupan vitamin yang dianjurkan untuk remaja (per orang per hari) sumber AKG 2019

Kelompok umur	Kalsium [mg]	Fosfor [mg]	Magnesium [mg]	Natrium [mg]	Kalium [mg]	Mangan [mg]	Tembaga [mg]	Kromium [mg]	Besi ²⁺ [mg]	Iodium [mg]	Seng ²⁺ [mg]	Selenium [mg]	Fluor [mg]
Laki-laki													
10-12	1200	1250	160	1300	3900	1,9	700	28	8	120	8	22	1,8
13-15	1200	1250	225	1500	4800	2,2	795	36	11	150	11	30	2,5
16-18	1200	1250	270	1700	5300	2,3	890	41	11	150	11	36	4,0
Perempuan													
10-12	1200	1250	170	1400	4400	1,6	700	26	8	120	8	19	1,9
13-15	1200	1250	220	1500	4800	1,6	795	27	15	150	9	24	2,4
16-18	1200	1250	230	1600	5000	1,8	890	29	15	150	9	26	3,0

Gambar 3.
Angka kecukupan mineral yang dianjurkan untuk remaja (per orang per hari)
sumber AKG 2019

Lampiran 8. Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi pada siswa kelas VII Mts Darul Ulum Karangsari

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Pengertian gizi seimbang	32	71	13	28
2	Ada berapa prinsip gizi seimbang	17	37,7	28	62,2
3	4 pilar gizi seimbang	40	88,8	5	11,1
4	Gambar pada prinsip gizi seimbang	22	48,8	23	51,1
5	Urutan zat gizi yang lengkap	19	42,2	26	57,7
6	Pedoman umum gizi seimbang	18	40	27	60
7	Makanan sumber protein	37	82,2	8	17,7
8	Makanan bergizi seimbang	5	11,1	40	88,8
9	Berapa kali berolahraga dalam seminggu	3	6,6	42	93,3
10	Berapa kali mengkonsumsi sayur dalam sehari	8	17,7	37	82,2
11	Anjuran minum air putih sehari	32	71,1	13	28,8
12	Anjuran mengkonsumsi buah dalam sehari	36	80	9	20
13	Pesan gizi seimbang remaja	10	22,2	35	77,7
14	Berapa bagian dari isi piringku	12	26,6	33	73,3
15	Dampak dari tidak sarapan	2	4,4	43	95,5

Lampiran 9. Hasil Rekapitan Penelitian

No	Nama	Umur	JK	Pengetahuan		Aktivitas Fisik		Kebiasaan Sarapan							
				Nilai	Kategori	PAL	Kategori	H-1	H-2	H-3	H-4	H-5	H-6	H-7	Kategori
1.	An.A	13	Lk	40	Kurang	1.20	SR	√			√	√			Jarang
2.	An.C	13	Pr	66	Cukup	1.52	R		√				√		Jarang
3.	An.M	13	Lk	33	Kurang	1.30	SR			√					Jarang
4.	An.P	13	Lk	93	Baik	2.25	B	√	√		√				Jarang
5.	An.B	13	Lk	40	Kurang	1.12	SR	√							Jarang
6.	An.M	13	Pr	60	Cukup	1.45	R			√		√			Jarang
7.	An.A	13	Pr	73	Cukup	1.32	SR		√						Jarang
8.	An.Y	14	Pr	53	Kurang	1.00	SR		√					√	Jarang
9.	An.S	12	Pr	40	Kurang	1.34	R				√				Jarang
10.	An.S	13	Lk	66	Cukup	1.29	SR				√		√		Jarang
11.	An.N	13	Lk	80	Baik	1.00	SR					√			Jarang
12.	An.T	13	Lk	33	Kurang	1.25	SR			√					Jarang
13.	An.P	14	Lk	53	Kurang	1.84	S			√				√	Jarang
14.	An.R	13	Pr	40	Kurang	1.44	R								Tidak
15.	An.F	14	Pr	46	Kurang	1.50	R								Tidak
16.	An.D	13	Lk	33	Kurang	1.40	R	√		√	√	√		√	Sering
17.	An.A	12	Lk	46	Kurang	1.33	SR							√	Jarang
18.	An.A	13	Lk	33	Kurang	1.54	R					√	√		Jarang
19.	An.C	13	Pr	52	Cukup	1.60	R								Jarang
20.	An.C	13	Pr	66	Cukup	2.00	B				√			√	Jarang
21.	An.L	13	Lk	53	Kurang	1.43	R		√	√				√	Jarang
22.	An.W	13	Lk	40	Kurang	1.55	R				√	√			Jarang
23.	An.S	14	Lk	33	Kurang	1.59	R	√		√					Jarang
24.	An.N	13	Lk	66	Cukup	1.20	SR			√		√			Jarang
25.	An.T	13	Pr	80	Baik	1.11	SR								Tidak
26.	An.J	13	Lk	73	Cukup	1.77	S	√				√			Jarang

No	Nama	Umur	JK	Pengetahuan		Aktivitas Fisik		Kebiasaan Sarapan							
				Nilai	Kategori	PAL	Kategori	H-1	H-2	H-3	H-4	H-5	H-6	H-7	Kategori
28.	An.S	12	Pr	60	Cukup	1.29	SR					√			Jarang
29.	An.S	13	Pr	66	Cukup	1.00	SR			√	√				Jarang
30.	An.A	14	Pr	53	Kurang	1.17	SR		√						Jarang
31.	An.C	12	Pr	40	Kurang	1.48	R	√					√		Jarang
32.	An.M	13	Pr	53	Cukup	1.26	SR		√		√			√	Jarang
33.	An.P	12	Lk	33	Kurang	1.39	SR			√					Jarang
34.	An.B	12	Pr	33	Kurang	1.55	R	√			√				Jarang
35.	An.M	13	Pr	73	Cukup	1.47	R			√				√	Jarang
36.	An.A	13	Lk	60	Cukup	1.00	SR				√				Jarang
37.	An.Y	13	Lk	80	Baik	1.35	SR		√			√			Jarang
38.	An.S	12	Pr	40	Kurang	1.49	S			√			√		Jarang
39.	An.S	13	Lk	60	Cukup	1.28	SR	√							Jarang
40.	An.N	13	Lk	33	Kurang	1.30	SR					√		√	Jarang
41.	An.T	13	Pr	60	Cukup	1.66	R	√	√	√	√	√	√	√	Sering
42.	An.P	14	Pr	66	Cukup	1.45	R		√		√				Jarang
43.	An.R	13	Lk	66	Cukup	1.00	SR					√			Jarang
44.	An.F	13	Lk	73	Cukup	1.60	R			√				√	Jarang
45.	An.E	13	Pr	40	Kurang	1.33	SR				√		√		Jarang