

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://www.poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1306/2025
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth, Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Lampung Utara
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.	Deby Seviyani NIM: 2213411056	Gambaran Pengetahuan, Kebiasaan Pola Makan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	SMPN 03 Tanjung Raja
2.	Amalia Nazhira Sabrina NIM: 2213411043	Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025	MIN 1 Kotabumi

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

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://lte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data dari Lokasi



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA



Jl. Sinar Harapan No.42 Sindang Agung Tanjung Raja Lampung Utara 34557 e-mail: smpntara03@gmail.com

Nomor : 421.3/048/SMPN3/TR/14-LU/2025
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Telah Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth : Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat dari Kemenkes Poltekkes Tanjungkarang Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1306/2025, Tanggal 26 Februari 2025, Perihal : Izin Penelitian, maka Kepala SMP Negeri 3 Tanjung Raja dengan ini menyampaikan bahwasanya :

Nama : **DEBY SEVIYANI**
NPM : 2213411056
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
Jurusan : Gizi

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Tanjung Raja sebagai Syarat Penyusunan Laporan Tugas Akhir Diploma Tiga.

Demikian surat ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tanjung Raja, 10 April 2025
Kepala SMP Negeri 3 Tanjung Raja,

AFIFATUN, M.Pd
196806241998022002

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Clara via Kirana

Alamat : Saling Raja

Setelah saya mendapatkan penjelasan secara rinci dan mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian "Pengetahuan, Kebiasaan Pola Makan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja" oleh Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Kementerian Kesehatan RI Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan.

Peneliti


Deby Seviyani

Tanjung Raja, 10 April 2025

Yang Menyatakan


(.....)
Clara via Kirana

Lampiran 4 Kuesioner Pegetahuan Gizi

Kuesioner Pegetahuan Gizi Seimbang

Nama :

Berilah tanda (x) pada jawaban yang anda anggap benar

1. Apa yang dimaksud dengan Gizi seimbang...
 - a. 4 sehat 5 sempurna
 - b. Gizi yang baik
 - c. Makanan yang mengandung zat gizi yang lengkap dan sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh
 - d. Makanan yang bermanfaat bagi kesehatan orang lain
2. Bagaimana Menu Seimbang pada Remaja ...
 - a. Cukup nasi dan garam
 - b. Cukup nasi dan ikan
 - c. Nasi, Lauk pauk, sayur dan buah
 - d. Cukup susu saja
3. Dibawah ini mana yang merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja.
 - a. Aktivitas fisik
 - b. Stress
 - c. Ekonomi
 - d. Anemia
4. Zat Gizi sebagai penghasil tenaga adalah ...
 - a. Mineral
 - b. Vitamin
 - c. Karbohidrat
 - d. Protein
5. Pengertian gizi menurut anda adalah ...
 - a. Zat tentang makanan dan hubunganya dengan kandungan gizi
 - b. Zat yang berhubungan dengan makanan yan baik dan sehat
 - c. Zat yang identik dengan makanan
 - d. Zat yang berhubungan dengan makanan yang diproses dalam tubuh
6. Berikut ini mana susunan menu yang bergizi seimbang ...
 - a. Nasi,ikan,sayur dan pisang
 - b. Bubur sum-sum
 - c. Nasi, ikan dan sayur
 - d. Roti, susu
7. Menurut anda makanan yang baik adalah ...
 - a. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi. Aman dan tidak mengandung cemaran zat-zat bahaya
 - b. Makanan yang banyak mengandung energi, lemak dan protein
 - c. Makanan yang enak dan mahal harganya
 - d. Makanan yang siap saji
8. Terdapat 5 komponen makanan yang diperlukan oleh tubuh kita yaitu
 - a. Karbohidrat,Protein,Lemak,Vitmin dan Mineral
 - b. Lemak, serat,protein dan air
 - c. Protein,Vitamin,zat besi,kalori dan lemak
 - d. Karbohidrat,mineral,air,lemak dan vitamin

9. Contoh bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah ...
 - a. Ubi,kentang,daging
 - b. Daging,telur,susu
 - c. Singkong,jagung,nasi
 - d. Nasi, gandum, susu
10. Beberapa jenis makanan mengandung vitami. Apakah manfaat vitamin bagi tubuh ...
 - a. Sumber energi cadangan
 - b. Memperkuat tulang
 - c. Membentuk sel tubuh
 - d. Meningkatkan daya tahan tubuh
11. Kandungan yodium pada garam bermanfaat untuk...
 - a. Membentuk sel tubuh
 - b. Memperkuat tulang dan gigi
 - c. Membentuk sel darah
 - d. Mencegah penyakit gondok
12. Telur adalah sumber protein hewani yang penting bagi tubuh. Manfaat protein bagi tubuh yaitu...
 - a. Pengatur
 - b. Pembangun
 - c. Penyediaan cadangan energi
 - d. Pembekuan darah
13. Makanan sehat adalah...
 - a. Makanan yang mengandung lemak jenuh
 - b. Makanan yang mahal
 - c. Makanan yang rasanya enak
 - d. Makanan dengan kandungan zat gizi yang seimbang
14. Manakah makanan yang tidak termasuk dari golongan junk food...
 - a. Burger
 - b. Pizza
 - c. Soda
 - d. Salad sayur
15. Berikut ini yang bukan kandungan zat gizi adalah...
 - a. Buah dan sayur
 - b. Karbohidrat
 - c. Protein,Vitamin,zat besi,kalori dan lemak
 - d. Lemak
16. Disebut apa makanan yang kandungan gizinya rendah dan mengandung zat yang berbahaya...
 - a. Junk food
 - b. One dish meal
 - c. Snack
 - d. Real food
17. Dalam sehari makan dianjurkan sehari berapa kali...
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali

18. Jumlah konsumsi sayur yang benar setiap harinya adalah...
- Tidak diharuskan mengkonsumsi
 - Lebih banyak dari buah
 - Lebih sedikit dari buah
 - Sama dengan mengkonsumsi buah
19. Yang merupakan bahan makanan sumber protein nabati adalah...
- Ikan dan telur
 - Daging merah
 - Tempe dan tahu
 - Mangga dan rambutan
20. Manakah dibawah ini yang bukan menu makanan yang seimbang...
- Nasi, ikan goreng, tempe bacem, bening bayam dan jus buah
 - Nasi, opor ayam, tempe mendoan, sayur capcay dan buah jeruk
 - Nasi, bakso sapi dan es teh
 - Nasi, telur balado, tahu cabe garam, tumis kangkung dan buah semangka

Lampiran 5. Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahaun

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1.	Apa yang dimaksud dengan Gizi seimbang ...	28	52,8	25	47,2
2.	Bagaimana Menu Seimbang pada Remaja	51	96,2	2	3,8
3.	Dibawah ini mana yang merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja ...	12	22,6	41	77,4
4.	Zat Gizi sebagai penghasil tenaga adalah ...	11	20,8	42	79,2
5.	Pengertian gizi menurut anda adalah....	7	13,2	46	86,8
6.	Berikut ini mana susunan menu yang bergizi seimbang ...	46	86,8	7	13,2
7.	Menurut anda makanan yang baik adalah	47	88,7	6	11,3
8.	Terdapat 5 komponen makanan yang diperlukan oleh tubuh kita yaitu	40	75,5	13	24,5
9.	Contoh bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah ...	35	66,0	18	34,0
10.	Beberapa jenis makanan mengandung vitami. Apakah manfaat vitamin bagi tubuh ...	43	81,1	10	18,9
11.	Kandungan yodium pada garam bermanfaat untuk...	14	26,4	39	73,6
12.	Telur adalah sumber protein hewani yang penting bagi tubuh. Manfaat protein bagi tubuh yaitu...	10	18,9	43	81,1
13.	Makanan sehat adalah...	51	96,2	2	3,8
14.	Manakah makanan yang tidak termasuk dari golongan junk food...	32	60,4	21	39,6
15.	Berikut ini yang bukan kandungan zat gizi adalah...	9	17,0	44	83,0
16.	Disebut apa makanan yang kandungan gizinya rendah dan mengandung zat yang berbahaya...	35	66,0	18	34,0
17.	Dalam sehari makan dianjurkan sehari berapa kali...	53	100,0	0	0

18.	Jumlah konsumsi sayur yang benar setiap harinya adalah...	10	18,9	43	81,1
19.	Yang merupakan bahan makanan sumber protein nabati adalah...	43	81,1	10	18,9
20.	Manakah dibawah ini yang bukan menu makanan yang seimbang...	42	20,8	11	79,2

Hasil= skore benar /jumlah soal x 100

Sumber: (Dhea, 2023).

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.
Izin pada Kepala Sekolah



Gambar 2.
Penimbangan Berat badan



Gambar 3.
Pengukuran Tinggi badan



Gambar 4.
Wawancara Formulir FFQ



Gambar 5.
Wawancara dengan Responden



Gambar 6.
Pengisian Formulir Pengetahuan



Gambar 7.
Foto Bersama



Gambar 8.
Foto Bersama