

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Karakteristik

Lampiran 1. Lembar Karakteristik LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Identitas Responden

- a. Nama : Norina A Humau
- b. Tanggal Pengukuran : / / (tanggal, bulan, tahun)
- c. No telepon/wa : 085 253 892 765

2. Data antropometri

- a. Tanggal Lahir : 10/04/1996 (tanggal, bulan, tahun)
- b. Umur : tahun
- c. TB : 150
- d. BB : 54,0
- e. Status gizi :
- f. LILA : 26

3. Karakteristik responden

- a. Pendidikan terakhir : S1
- b. Pekerjaan : Guru
- c. Pendapatan perbulan : Rp. 680.000

Lampiran 2. persetujuan menjadi responden**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

No. Responden :

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : *Norince Humau*

Usia : *30 Tahun*

Alamat : *Baumata Timur.*

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian ini serta mengetahui tujuan dan manfaat dari penelitian ini maka dengan ini saya menyatakan (Bersedia/Tidak bersedia) ikut serta menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MEAL SKIPPING (MELEWATKAN JAM MAKAN) DENGAN STATUS GIZI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN**"

Apabila dikemudian hari terjadi sesuatu hal yang dapat merugikan saya dalam bentuk apapun maka saya berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat perjanjian ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun serta segala informasi mengenai penelitian ini akan dirahasiakan dan sepenuhnya hanya digunakan untuk penelitian.

Kupang,

Responden



(*Norince Humau*)

Lampiran 3. Kuesioner Body Image
MBSRQ-AS (Multidimensional Body Shape Self Relation Questionnaire
appearance Scale)

Lampiran 3 Kuesioner Body Image

MBSRQ-AS (Multidimensional Body Shape Self Relation Questionnaire
appearance Scale)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/inisial : *Norina A. Humau*

Umur : *30 Tahun*

Kelas :

Petunjuk pengisian lembar kuesioner :

Berikut ini terdapat 20 pertanyaan . Baca dan pahami baik-baik setiap pertanyaan ,lalu berilah tanda (√) pada pertanyaan yang paling sesuai dengan diri anda pada salah satu jawaban yang tersedia yaitu :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : Tidak setuju

KS :kurang setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	KS
Evaluasi penampilan					
1.	saya memiliki penampilan yang menarik		✓		
2.	Secara keseluruhan ,saya puas dengan penampilan saya .		23 ✓		
3.	Saya tidak percaya jika orang lain mengatakan penampilan saya menarik		✓		
4.	Saya tidak suka dengan bentuk tubuh saya		✓		
Orientasi penampilan					
5.	Sebelum pergi ke luar rumah ,saya sangat jarang mengecek Kembali penampilan saya di depan cermin .	✓			

6.	Menurut saya, perlu ada waktu khusus untuk perawatan tubuh .		✓		
7.	Sekarang ini penting bagi saya untuk memperbaiki penampilan	✓			
8.	Saya menginginkan wajah seperti orang lain			✓	
Kepuasan terhadap area tubuh					
9.	Saya memiliki wajah yang menarik		✓		
10.	Saya berniat mengecilkan atau membesarkan bagian tubuh bawah atau bagian tubuh atas .			✓	
11.	Saya tidak menyukai bentuk lengan dan kaki saya saat ini.			✓	
12.	Saya ingin merubah bagian tubuh untuk memperindah tubuh saya		✓		
Kecemasan menjadi gemuk					
13.	saya tidak khawatir jika berat badan saya terus bertambah			✓	
14.	Saya tidak memperhatikan kadar lemak pada sebelum memakannya .			✓	
15.	saya melakukan olahraga rutin untuk menurunkan berat badan saya .	✓			
16.	Saya perlu mengatur pola makan saya		✓		
Pengkategorian ukuran tubuh					
17.	Berat badan saya sesuai dengan tinggi badan saya		✓		
18.	Ukuran tubuh saya sudah cukup seimbang .		✓		
19.	Saya merasa berat badan saya tidak normal			✓	
20.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proposional			✓	

Lampiran 4. Kuesioner Meal Skipping

Lampiran 4 Kuesioner Meal Skipping

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali anda melewati makan utama:	
	Sarapan	 <u>1</u>kali/minggu
	Makan siang	 <u>1</u>kali/minggu
	Makan malam	 <u>1</u>kali/minggu
2.	Waktu makan apa yang paling sering anda lewatkan?	a. Sarapan b. Makan siang c. Makan malam

Sumber: (Nurae, 2021)

[illegible]

[illegible]

AutoSave Off MASTER TABEL III Search

File Home Insert Draw Page Layout Formulas Data Review View Help

Paste Cut Copy Format Painter Clipboard

Times New Roman 12 A A B I U Font

Alignment Merge & Center

General Number

K34 2

NO	Nama Responden	Umur	TB	BB	LILA	Kategori	KODE	IMT	STATUS GIZI	KODE
1	F.T	23 tahun	149 cm	40 kg	22,4 cm	KEK	2	18,0kg	kurang	1
2	M.N	27 tahun	150 cm	40 kg	24,2 cm	tidak KEK	1	17,8 kg	kurang	1
3	I.H	31 tahun	145 cm	39 kg	22,5 cm	KEK	2	18,5 kg	normal	2
4	N.H	30 tahun	150 cm	54 kg	26 cm	tidak KEK	1	24 kg	normal	2
5	M.B	33 tahun	153 cm	40 kg	21,4 cm	KEK	2	17,4 kg	kurang	1
6	D.T	32 tahun	157 cm	58 kg	24,5 cm	tidak KEK	1	23,5 kg	normal	2
7	T.S	28 tahun	158 cm	45 kg	22,4 cm	KEK	2	18,2 kg	kurang	1
8	A.A	25 tahun	165 cm	56 kg	24 cm	tidak KEK	1	20,5 kg	normal	2
9	Y.P	31 tahun	159 cm	56 kg	23,5 cm	tidak KEK	1	22,1 kg	normal	2
10	D.T	27 tahun	160 cm	66 kg	28 cm	tidak KEK	1	25,7 kg	overweight	3
11	L.D	33 tahun	154 cm	47 kg	25,5 cm	tidak KEK	1	19,8 kg	normal	2
12	R.S	24 tahun	153 cm	43 kg	22,3 cm	KEK	2	18,3 kg	kurang	1
13	E.P	28 tahun	153 cm	60 kg	26,8 cm	tidak KEK	1	25,6 kg	overweight	3
14	Y.P	28 tahun	162 cm	48 kg	22,9 cm	KEK	2	18,2 kg	kurang	1
15	M.M	34 tahun	152 cm	54 kg	25,3 cm	tidak KEK	1	23,3 kg	normal	2
16	D.L	27 tahun	163 cm	79 kg	30,2 cm	tidak KEK	1	29,7 kg	obesitas	4
17	R.A	26 tahun	146 cm	39 kg	23 cm	KEK	2	18,2 kg	kurang	1
18	A.L	31 tahun	162 cm	63 kg	24 cm	tidak KEK	1	24,4 kg	normal	2
19	N.M	26 tahun	155 cm	53 kg	25,2 cm	tidak KEK	1	22,6 kg	normal	2
20	N.L	25 tahun	155 cm	43 kg	23,3 cm	KEK	2	17,8 kg	kurang	1
21	D.M	26 tahun	156 cm	55 kg	27,5 cm	tidak KEK	1	22,6 kg	normal	2
22	M.K	28 tahun	153 cm	43 kg	21,9 cm	KEK	2	18,3 kg	kurang	1
23	F.T	29 tahun	160 cm	46 kg	20,5 cm	KEK	2	17,9 kg	kurang	1
24	D.T	30 tahun	163 cm	64 kg	25,5 cm	tidak KEK	1	24,8 kg	normal	2
25	N.M	38 tahun	153 cm	43 kg	23,6 cm	KEK	2	18,3 kg	kurang	1
26	D.L	28 tahun	147 cm	48 kg	26,5 cm	tidak KEK	1	22,2 kg	normal	2
27	F.T	35 tahun	158 cm	45 kg	20,3 cm	KEK	2	18,2 kg	kurang	1
28	M.F	25 tahun	153 cm	60 kg	26 cm	tidak KEK	1	25,6 kg	overweight	3
29	N.A	34 tahun	160 cm	46 kg	23 cm	KEK	2	17,9 kg	kurang	1
30	N.B	33 tahun	152 cm	50 kg	25,9 cm	tidak KEK	1	21,6 kg	normal	2

karakteristik body image meal skipping status gizi +

Ready Accessibility: Good to go

Lampiran 6. SPSS Univariat

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-29tahun	15	50.0	50.0	50.0
	30-39tahun	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bekerja	10	33.3	33.3	33.3
	pns	9	30.0	30.0	63.3
	honoror	2	6.7	6.7	70.0
	nakes	2	6.7	6.7	76.7
	swasta	2	6.7	6.7	83.3
	wirausaha	4	13.3	13.3	96.7
	peternakan	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pendapatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak berpenghasilan	10	33.3	33.3	33.3
	<500ribu	1	3.3	3.3	36.7
	500-1juta	4	13.3	13.3	50.0
	>1juta-2juta	8	26.7	26.7	76.7
	>2juta-3juta	6	20.0	20.0	96.7
	>3juta	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

LILA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak KEK	17	56.7	56.7	56.7
	KEK	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gizi kurang	13	43.3	43.3	43.3
	normal	13	43.3	43.3	86.7
	overweight	3	10.0	10.0	96.7
	obesitas	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

body_image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>50positif	18	60.0	60.0	60.0
	<50negatif	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

meal_skipping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sering	25	83.3	83.3	83.3
	jarang	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 7. SPSS Bivariat

Body image dengan status gizi IMT

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	2.863 ^a	3	.413
Likelihood Ratio	3.190	3	.363
Linear-by-Linear Association	2.308	1	.129
N of Valid Cases	30		

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .40.

Body image dengan status gizi LILA

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.814 ^a	1	.367		
Continuity Correction ^b	.277	1	.599		
Likelihood Ratio	.824	1	.364		
Fisher's Exact Test				.465	.301
Linear-by-Linear Association	.787	1	.375		
N of Valid Cases	30				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.20.

b. Computed only for a 2x2 table

Meal skipping dengan status gizi IMT

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	6.369 ^a	3	.095
Likelihood Ratio	5.001	3	.172
Linear-by-Linear Association	.693	1	.405
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .17.

Meal skipping dengan status gizi LILA

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.027 ^a	1	.869		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.027	1	.869		
Fisher's Exact Test				1.000	.633
Linear-by-Linear Association	.026	1	.871		
N of Valid Cases	30				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.17.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 8. Dokumentasi

Gambar 3. Wawancara Responden di rumah



Gambar 4. Wawancara Responden di Gereja



Gambar 5. Menjelaskan Kuesioner pada Responden



Gambar 6. Pengukuran Berat Badan Responden



Gambar 7. Menjelaskan Kuesioner pada Responden



Gambar 8. Pengukuran tinggi badan responden



Gambar 9. Melakukan pengukuran lingkaran lengan atas pada responden



Gambar 10. Melakukan pengukuran berat badan responden.





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/>; e-mail:
perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Julia Magdalena Melda Gusmao
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241231241
Dosen Pembimbing : Asmulyati S Saleh SST., M.Gz
Penguji : Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH

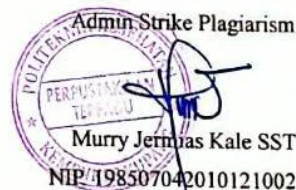
Jurusan : Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Judul Karya Ilmiah : Hubungan Antara Body Image Dan
Kebiasaan Meal Skipping (melewatkan jam makan) Dengan Status Gizi Pada
Wanita Usia Subur Calon Pengantin

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek
plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity)
sebesar 15% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Agustus 2026

Admin Strike Plagiarism


Murry Jernias Kale SST
NIP.198507042010121002



PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jln. Timor Raya Km. 36 Oelamasi
 E-Mail kabkupangdpmpstsp@gmail.com

Oelamasi, 29 April 2026

Nomor : 074/305/DPM-PTSP/TV/2026

Perihal : Izin Penelitian

Kepada

Yth.

Kabupaten Kupang
 di-
 Tempat

Menunjuk Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1657/DPMPSTSP/2026, Tanggal 28 April 2026 Perihal Izin Penelitian dan Setelah mempelajari rencana kegiatan / Proposal yang diajukan, maka dapat diberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : Julia Magdalena Melda Gusmao
 NIM : PO5303241231241
 Jurusan/Prodi : D-III Gizi
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melakukan penelitian dengan Judul :

“HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MEAL SKIPPING (MELEWATI JAM MAKAN) DENGAN STATUS GIZI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN”

Lokasi : Puskesmas Baumata, Kabupaten Kupang.

Lama Penelitian : 04 Mei 2026 s/d 16 Mei 2026

Peneliti berkewajiban untuk menghormati/mentaati Peraturan dan Tata Tertib yang berlaku di daerah setempat dan wajib melapor hasil Penelitian kepada Bupati Kupang Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Kupang.

Demikian Surat Izin Penelitian ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Dokumen ini sudah ditanda tangani secara elektronik oleh
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
 Terpadu Satu Pintu Kabupaten Kupang

Juhardi David Selan, S.STP
 197907242000031003



Tembusan :

- 1 Bupati Kupang di Oelamasi (Sebagai Laporan);
- 2 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT di Kupang;
- 3 Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Kupang di Oelamasi;
- 4 Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.



Dokumen ini sah dan telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik BSrE, BSSN. Untuk memastikan keasliannya, silahkan klik : <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>



**PEMERINTAH KABUPATEN KUPANG
DINAS KESEHATAN PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
UPTD PUSKESMAS BAUMATA**

Jln. Taebenu KM.15 Manuat Baumata Timur, Kec.Taebenu, Kab.Kupang
Email : baumatapkm@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

NOMOR: 445/441/PBMT/V/2026

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : drg. Rr. Ayu Larashati, S.Kg, M.KM
NIP : 198609042019032000
Pangkat /Golongan : Penata Muda Tk I/ III B
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Baumata

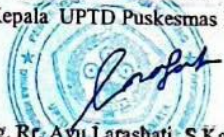
Yang menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Julia Magdalena Melda Gusmao
NIM : PO5303241231241
Jurusan/Prodi : D – III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Baumata dengan judul penelitian: **"HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MEAL SKIPPING (MELEWATI JAM MAKAN) DENGAN STATUS GISIPADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN"**

Demikian surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

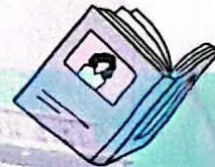
Baumata, 20 Mei 2026
Kepala UPTD Puskesmas Baumata


drg. Rr. Ayu Larashati, S.Kg, M.KM
NIP. 198609042019032000



LOGBOOK BIMBINGAN

LAPORAN TUGAS AKHIR MAHASISWA PRODI D-III GIZI



Nama : Julia M. M. gusmao
NIM : P05303241231241
Kelas :
Judul :

Nama Mahasiswa	:	Junia M.M. gusmao
NIM	:	1205303201231241
Nama Pembimbing	:	Asmulyati S. Saleh SST.,M.Gz.
Judul LTA	:	Hubungan antara body image dan kebiasaan meal skipping (melewatkan jam makan) dengan status gizi pada wanita usia subur calon pengantin

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	04/02/2026	Konsul Judul Proposal	
2.	06/02/2026	Acc Judul	
3.	12/02/2026	Konsul BAB I	
4.	20/02/2026	acc BAB I	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
5.	25/02/2026	konsul BAB 2 dan BAB 3	
6.	02/03/2026	Revisi	
7.	04/03/2026	acc BAB 1-3	
8.	04/06/2026	Konsul Master tabel	
9.	08/06/2026	Konsul SPSS	
10.	10/06/2026	Konsul BAB IV	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
11.	11/06/2026	Konsul Revisi BAB IV	
12.	12/06/2026	Konsul Pembahasan	
13.	14/06/2026	Konsul BAB V	
14.	16/06/2026	Konsul Revisi BAB V	
15.	17/06/2026	Konsul Lampiran	