

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Kuesioner Keteraturan Sarapan Remaja

Data Responden 3

- Nama/Inisial : _____
- Kelas : _____
- Jenis Kelamin : L / P

A: Frekuensi Sarapan (7 Hari Terakhir)

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan Anda dalam 1 minggu terakhir.

No	Pernyataan	0 Hari	1-2 Hari	3-4 Hari	5-6 Hari	7 Hari
1	Saya makan pagi (sebelum jam 09.00) d- *633333*-55522263666666*****alam seminggu terakhir.					

B: Kualitas & Kebiasaan Sarapan

Pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi Anda.

2. Jam berapa biasanya Anda sarapan?

- () Sebelum jam 07.00
- () Antara jam 07.00 – 09.00
- () Di atas jam 09.00 / Saat jam istirahat sekolah
- () Tidak tentu

3. Apa menu yang paling sering Anda konsumsi saat sarapan?

- () Makanan Lengkap (Nasi/Roti/Mie + Lauk Pauk + Sayur)
- () Makanan Ringan saja (Hanya biskuit/gorengan/camilan)

☐ Minuman saja (Hanya susu/teh/kopi)

☐ Tidak makan/minum apapun

4. Apa alasan utama Anda jika melewatkan sarapan?

☐ Tidak sempat/terburu-buru sekolah

☐ Tidak merasa lapar di pagi hari

☐ Tidak ada makanan yang tersedia

☐ Sedang diet (ingin menurunkan berat badan)

LAMPIRAN 2. Kuesioner Konsumsi Sayur Dan Buah

A. Panduan Porsi (Visualisasi)

Sebelum mengisi, gunakan panduan berikut sebagai acuan **1 Porsi**:

- **Sayuran:** 1 mangkuk kecil (setelah dimasak/tanpa kuah) atau ± 100 gram.
- **Buah:** 1 buah ukuran sedang (1 buah pisang ambon/1 buah apel/1 buah jeruk) atau 2 potong besar pepaya/melon (± 100 gram)

B. Frekuensi dan Jumlah Konsumsi

Isilah kolom di bawah ini berdasarkan kebiasaan Anda dalam **1 bulan terakhir**.

No	Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi (Beri tanda $\checkmark$ pada salah satu)				Rata-rata Jumlah Porsi (Tiap kali makan)
		Sering (setiap hari)	Kadang-kadang (3-6x seminggu)	Jarang (1-2X seminggu)	Tidak Pernah	
1	Sayuran					 Porsi
2	Buah-Buahan					 Porsi

C: Keanekaragaman Warna

Warna menunjukkan jenis vitamin yang berbeda. Mana yang paling sering Anda konsumsi? (Boleh pilih lebih dari satu)

- **Hijau** (Bayam, kangkung, sawi, brokoli)
- **Oranye/Kuning** (Wortel, labu kuning, pepaya, jeruk, mangga)
- **Merah/Ungu** (Tomat, buah naga, bit, bayam merah, apel merah)
- **Putih** (Tauge, kol, kembang kol, sirsak, pir)

D: Perilaku Konsumsi

1. **Apakah Anda biasanya mengonsumsi sayur setiap kali makan besar (siang & malam)?**
 - ☐ Ya, selalu
 - ☐ Kadang-kadang
 - ☐ Jarang/Tidak pernah
2. **Apa hambatan utama Anda dalam mengonsumsi sayur dan buah?**
 - ☐ Tidak suka rasanya
 - ☐ Tidak tersedia di rumah/kantin sekolah
 - ☐ Harganya mahal
 - ☐ Repot mengolah/mengupasnya

LAMPIRAN 3. Kuesioner Konsumsi *Junkfood*

A: Frekuensi Konsumsi (1 Bulan Terakhir)

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan kebiasaan Anda.

No	Jenis Makanan / Minuman	Setiap Hari	3-6x Seminggu	1-2x Seminggu	< 1x Seminggu	Tidak Pernah
1	Makanan Cepat Saji (Fried chicken, burger, pizza, kentang goreng)					
2	Makanan Instan (Mie instan, bubur instan, pasta instan)					
3	Jajanan Gorengan (Bakwan, tahu isi, tempe goreng, cireng, cilok, salome)					
4	Camilan Kemasan (Snack micin/gurih, keripik, wafer, biskuit manis)					
5	Minuman Berpemanis (Teh kemasan, soda, boba, kopi susu kekinian)					
6	Daging Olahan (Nugget, sosis, bakso bakar, kornet)					

B: Kebiasaan Perolehan Makanan

Pilih satu jawaban yang paling sering Anda lakukan.

7. Di mana Anda paling sering mengonsumsi/membeli makanan di atas?

() Kantin sekolah

- ☐ Depan gerbang sekolah (pedagang kaki lima)
- ☐ Pesan antar melalui aplikasi online (Grab/Gojek/ShopeeFood)
- ☐ Mall atau pusat perbelanjaan

8. Apa alasan utama Anda memilih makanan tersebut?

- ☐ Rasanya enak dan nagih
- ☐ Praktis dan cepat saji
- ☐ Harganya murah/terjangkau
- ☐ Diajak teman

LAMPIRAN 4. Kuesioner *Screen Time*

Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)

Petunjuk Pengisian:

Mohon tuliskan perkiraan waktu rata-rata (dalam jam dan menit) yang Anda habiskan di depan layar (Smartphone, Laptop, Tablet, PC, atau TV) untuk setiap aktivitas di bawah ini. Bedakan waktu yang Anda habiskan pada **Hari Sekolah** (Senin-Jumat) dan **Akhir Pekan** (Sabtu-Minggu).

No	Aktivitas Penggunaan Layar	Hari Sekolah (Senin - Jumat)	Akhir Pekan (Sabtu - Minggu)
1	Belajar & Tugas Sekolah (Mengerjakan PR, riset tugas, kursus online, membaca e-book pelajaran)	 Jam Menit	 Jam Menit
2	Pekerjaan / Magang (Aktivitas yang menghasilkan uang atau tugas organisasi non-sekolah)	 Jam Menit	 Jam Menit
3	Menonton Video (YouTube, Netflix, TikTok Video, TV, Film, Berita, Olahraga)	 Jam Menit	 Jam Menit
4	Bermain Game (Mobile Legends, PUBG, PS5, PC Game, atau game santai di HP)	 Jam Menit	 Jam Menit
5	Media Sosial & Chatting (WhatsApp, Instagram, X/Twitter, Facebook, dll)	 Jam Menit	 Jam Menit

LAMPIRAN 5 : Kuesioner Penelitian Yang Sudah Di Isi

BB : 42,6 kg
TB : 150 cm

27

LAMPIRAN 1

KUESIONER KETERATURAN SARAPAN REMAJA

Data Responden

- Nama/Inisial : Anga Elisabet M. Keyn
- Kelas : KT
- Jenis Kelamin : L ☒ P

A: Frekuensi Sarapan (7 Hari Terakhir)
Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan Anda dalam 1 minggu terakhir.

No	Pernyataan	0 Hari	1-2 Hari	3-4 Hari	5-6 Hari	7 Hari
1	Saya makan pagi (sebelum jam 09.00) dalam seminggu terakhir.			✓		

B: Kualitas & Kebiasaan Sarapan
Pilihlah satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi Anda.

2. Jam berapa biasanya Anda sarapan?

☒ Sebelum jam 07.00

☐ Antara jam 07.00 – 09.00

☐ Di atas jam 09.00 / Saat jam istirahat sekolah

☐ Tidak tentu

3. Apa menu yang paling sering Anda konsumsi saat sarapan?

☒ Makanan Lengkap (Nasi/Roti/Mie + Lauk Pauk + Sayur)

☐ Makanan Ringan saja (Hanya biskuit/gorengan/camilan)

☐ Minuman saja (Hanya susu/teh/kopi)

32

☐ Tidak makan/minum apapun

4. Apa alasan utama Anda jika melewati sarapan?

☒ Tidak sempat/terburu-buru sekolah

☐ Tidak merasa lapar di pagi hari

☐ Tidak ada makanan yang tersedia

☐ Sedang diet (ingin menurunkan berat badan)

LAMPIRAN 2

KUESIONER KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

A. Panduan Porsi (Visualisasi)

Sebelum mengisi, gunakan panduan berikut sebagai acuan **1 Porsi**:

- **Sayuran:** 1 mangkuk kecil (setelah dimasak/tanpa kuah) atau ± 100 gram.
- **Buah:** 1 buah ukuran sedang (1 buah pisang ambon/1 buah apel/1 buah jeruk) atau 2 potong besar pepaya/melon (± 100 gram)

B. Frekuensi dan Jumlah Konsumsi

Isilah kolom di bawah ini berdasarkan kebiasaan Anda dalam **1 bulan terakhir**.

No	Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi (Beri tanda ☒ pada salah satu)				Rata-rata Jumlah Porsi (Tiap kali makan)
		Sering (setiap hari)	Kadang-kadang (3-6x seminggu)	Jarang (1-2x seminggu)	Tidak Pernah	
1	Sayuran			☒		 Porsi
2	Buah-Buahan	☒				 Porsi

C: Keanekaragaman Warna

Warna menunjukkan jenis vitamin yang berbeda. Mana yang paling sering Anda konsumsi? (Boleh pilih lebih dari satu)

- **Hijau** (Bayam, kangkung, sawi, brokoli)
- **Oranye/Kuning** (Wortel, labu kuning, pepaya, jeruk, mangga)
- ✓ **Merah/Ungu** (Tomat, buah naga, bit, bayam merah, apel merah)
- **Putih** (Tauge, kol, kembang kol, sirsak, pir)

D: Perilaku Konsumsi

1. Apakah Anda biasanya mengonsumsi sayur setiap kali makan besar (siang & malam)?
☐ Ya, selalu
☒ Kadang-kadang
☐ Jarang/Tidak pernah
2. Apa hambatan utama Anda dalam mengonsumsi sayur dan buah?

- ☒ Tidak suka rasanya
☐ Tidak tersedia di rumah/kantin sekolah
☐ Harganya mahal
☐ Repot mengolah/mengupasnya

LAMPIRAN 3

KUESIONER KONSUMSI *JUNKFOOD*

A: Frekuensi Konsumsi (1 Bulan Terakhir)

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan kebiasaan Anda.

No	Jenis Makanan / Minuman	Setiap Hari	3-6x Seminggu	1-2x Seminggu	< 1x Seminggu	Tidak Pernah
1	Makanan Cepat Saji (Fried chicken, burger, pizza, kentang goreng)	✓				
2	Makanan Instan (Mie instan, bubur instan, pasta instan)	✓				
3	Jajanan Gorengan (Bakwan, tahu isi, tempe goreng, cireng, cilok, salome)	✓				
4	Camilan Kemasan (Snack micin/gurih, keripik, wafer, biskuit manis)	✓				
5	Minuman Berpemanis (Teh kemasan, soda, boba, kopi susu kekinian)	✓				
6	Daging Olahan (Nugget, sosis, bakso bakar, kornet)	✓				

B: Kebiasaan Perolehan Makanan

Pilih satu jawaban yang paling sering Anda lakukan.

7. Di mana Anda paling sering mengonsumsi/membeli makanan di atas?

- ☒ Kantin sekolah
- ☐ Depan gerbang sekolah (pedagang kaki lima)
- ☒ Pesan antar melalui aplikasi online (Grab/Gojek/ShopeeFood)
- ☒ Mall atau pusat perbelanjaan

8. Apa alasan utama Anda memilih makanan tersebut?

- ☒ Rasanya enak dan nagih
- ☒ Praktis dan cepat saji
- ☐ Harganya murah/terjangkau
- ☐ Diajak teman

LAMPIRAN 4

KUESIONER SCREEN TIME

Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)

Petunjuk Pengisian:

Mohon tuliskan perkiraan waktu rata-rata (dalam jam dan menit) yang Anda habiskan di depan layar (Smartphone, Laptop, Tablet, PC, atau TV) untuk setiap aktivitas di bawah ini. Bedakan waktu yang Anda habiskan pada **Hari Sekolah** (Senin-Jumat) dan **Akhir Pekan** (Sabtu-Minggu).

No	Aktivitas Penggunaan Layar	Hari Sekolah (Senin - Jumat)	Akhir Pekan (Sabtu - Minggu)
1	Belajar & Tugas Sekolah (Mengerjakan PR, riset tugas, kursus online, membaca e-book pelajaran)	12:00 Jam Menit	 Jam Menit
2	Pekerjaan / Magang (Aktivitas yang menghasilkan uang atau tugas organisasi non-sekolah)	 Jam Menit	16:00 Jam Menit
3	Menonton Video (YouTube, Netflix, TikTok Video, TV, Film, Berita, Olahraga)	13:00 Jam Menit	 Jam Menit
4	Bermain Game (Mobile Legends, PUBG, PS5, PC Game, atau game santai di HP)	 Jam Menit	16:00 Jam Menit
5	Media Sosial & Chatting (WhatsApp, Instagram, X/Twitter, Facebook, dll)	15:00 Jam Menit	 Jam Menit

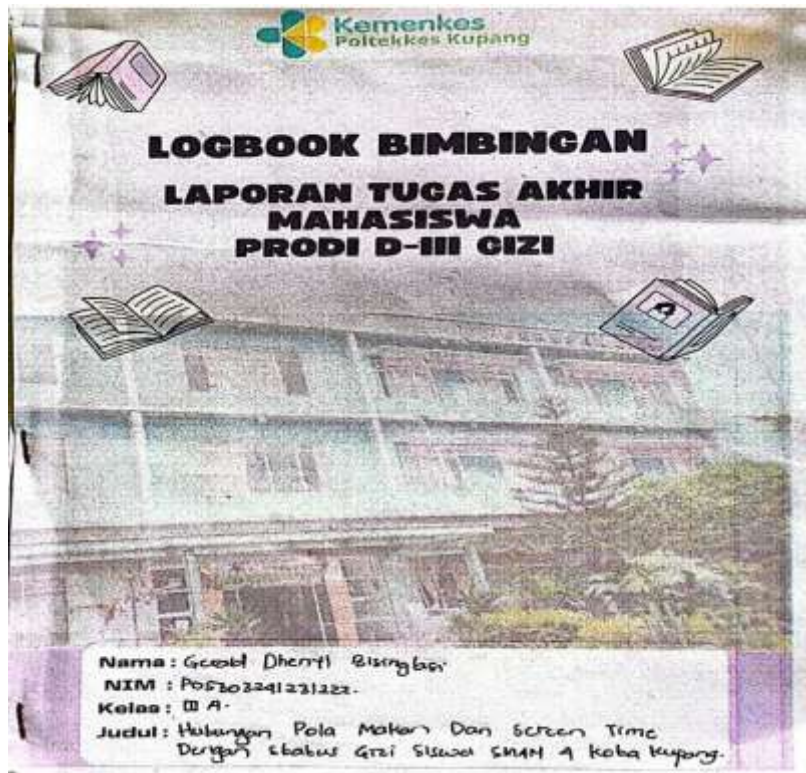
LAMPIRAN 6 : Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan Dan Pengisian Kuisioner



Lampiran 7. Pengolahan Data

The image displays two screenshots of Microsoft Excel spreadsheets, likely representing data processing steps. Both screenshots show a large dataset with columns for 'Kategori', 'Sub-kategori', 'Nama', 'Jenis', 'Warna', 'Merk', 'Harga', 'Tipe', 'Status', 'Kategori', 'Sub-kategori', 'Nama', 'Jenis', 'Warna', 'Merk', 'Harga', 'Tipe', 'Status'. The data is organized into multiple rows, with some cells containing formulas or calculated values. The top screenshot shows a more detailed view of the data, while the bottom screenshot shows a similar view with some cells highlighted in yellow, possibly indicating a specific filter or selection.

Lampiran 8. Logbook Bimbingan



Nama Mahasiswa	: Gerald Dheriti Bisingkasi
NIM	: 205202241231222
Nama Pembimbing	: Asmel-pati S. Saleh, S.T., M.G.
Judul LTA	: Hubungan Pola Makan Dan Screen Time Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang.

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Konsul Judul	
2.		ACC Judul	
3.		Konsul bab 1.	
4.		Revisi bab 1	

Nama Mahasiswa	: Gerald Dhertli Bisingleli
NIM	: 202203241231222
Nama Pembimbing	: Asmuli S. Saleh, SST., M. Gz.
Judul LTA	: Hubungan Pola Makan dan Screen Time Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang.

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Konsul Judul	
2.		ACC Judul	
3.		Konsul bab 1.	
4.		Revisi bab 1	

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
		Konsul bab 2 dan 3.	As
		revisi bab 2 dan 3.	As
		ACC bab 1, 2, 3.	f

Lampiran 9. Surat Plagiat



KEMENTERIAN KESEHATAN
PoliTeknik Kupang

Jalan Fatmahan, Talo, Lili, Golek
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
80300 800155
<https://politeknik.kupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

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

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama	: Gerald Dhenyl Bisinglasi
Nomor Induk Mahasiswa	: PO5303241231222
Dosen Pembimbing	: Asmulyati S Saleh SST., M.Gz
Penguji	: Yohanes Don Bosko Demu SKM., MPH
Jurusan	: Program Studi D-III Gizi
Judul Karya Ilmiah	: Hubungan Frekuensi Konsumsi Dan Screen Time Dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Kota Kupang

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 23%. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 September 2026

Admin Strike Plagiarism

Mury Jermine Kale SST

NIP. 198507042010121002