

LAMPIRAN

Lampiran 1. INFORMED CONSENT

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur :

Bersedia berpartisipasi sebagai sampel pada penelitian yang berjudul “Hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di Sma Negeri 8 Kota Kupang” yang dilakukan oleh :

Nama : Waisnia Ramadhani

Nim : PO.5303241210127

Program studi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Kupang, 2023

Sampel

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner

A. Karakteristik responden

1	Nama	:	
2	Kelas	:	
3	Jenis kelamin	:	
4	Tanggal lahir	:	
5	Usia	:	
6	Agama	:	
7	Jumlah saudara kandung	:	
8	Asal Suku	:	
9	Pekerjaan Orang Tua	:	Ayah : Ibu :
10	Pendidikan Orang Tua	:	Ayah : Ibu :
11	Uang jajan sehari	:	

B. Pengetahuan gizi

Pentunjuk : Berilah tanda silang (X) Pada jawaban yang kamu anggap paling benar.

1. Makan yang bergizi adalah...
 - a. Makan yang bersih dan murah
 - b. Makanan yang lengkap zat gizinya
 - c. Makanan yang enak dan mengenyangkan
2. Contoh pangan yang tinggi lemak adalah...
 - a. Susu , ikan , putih telur
 - b. Kuning telur, susu, mentega
 - c. Mentega , ikan, putih telur
3. Sebutkan contoh makanan protein hewani
 - a. Susu kedelai
 - b. Ubi jalar
 - c. Ikan

4. Tujuan kita harus makan makanan yang beragam adalah...
 - a. Agar kekurangan zat gizi pada satu jenis makanan dapat di penuhi dan jenis makanan lain.
 - b. Agar tidak bosan mengkonsumsi makan tertentu
 - c. Agar makanan lebih bervariasi dan membuat tubuh lebih kenyang
5. Sebutkan contoh makanan protein nabati
 - a. Ayam
 - b. Ikan
 - c. tempe
6. Makanan yang seimbang terdiri dari makanan apa saja?
 - a. Nasi , ikan, tempe, sayur, pisang dan susu
 - b. Nasi, ayam goreng dan apel
 - c. Nasi, ikan , sayur, jeruk dan susu
7. Apa akibat kita mengonsumsi lemak berlebihan
 - a. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi
 - b. Melebihi kebutuhan zat gizi
 - c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
8. Penyebab terjadinya anemia gizi adalah...
 - a. Energi protein
 - b. Zat besi
 - c. Kalsium
9. Jenis makanan yang merupakan sumber energi, yaitu...
 - a. Nasi, jagung, ubi
 - b. Daging, susu, buah
 - c. Sayur, minyak, kacang
10. Zat gizi yang banyak terkandung dalam daging ayam, sapi, ikan adalah
 - a. Karbohidrat dan mineral
 - b. Protein dan lemak
 - c. Umbi-umbian
11. Contoh jenis makanan fast food, yaitu...
 - a. Soto ayam

- b. Mie instan
 - c. Pizza
12. Sumber zat besi yang tinggi, antara lain...
- a. Hati, udang, kacang- kacangan
 - b. Sayur bayam, jagung, daging ayam
 - c. Telur, roti, susu
13. Jenis makanan sumber lemak adalah ...
- a. Sosis, ayam, usus ayam
 - b. Kentang , mie, jagung
 - c. Pisang, durian, melon
14. Makanan berlemak secara berlebih akan menyebabkan...
- a. Obesitas
 - b. Kanker
 - c. Anemia
15. Salah satu perilaku diet yang benar, yaitu...
- a. Berolahraga secara rutin pagi dan sore setiap hari
 - b. Tidak makan di malam hari
 - c. Mengurangi konsumsi di malam hari
16. Jenis makanan sumber protein adalah...
- a. Kacang kedelai, ayam, ikan
 - b. Keju, susu, yoghurt
 - c. Pisang, bayam, alpukat
17. Minyak yang dikonsumsi sehari hari sebaiknya...
- a. Minyak nabati
 - b. Minyak hewani
 - c. Lemak jenuh
18. Sebaiknya kita mengkonsumsi ... sehari untuk memenuhi kebutuhan air bagi tubuh.
- a. 8 gelas minuman manis
 - b. 8 gelas air putih
 - c. 8 gelas air bersoda

19. Makan yang mengandung lemak jenuh adalah?
- Ikan salmon
 - Mentega
 - Minyak zaitun
20. Sebaiknya mengonsumsi sayur berapa kali sehari...
- 1X
 - 2X
 - 3X
21. Apakah yang dimaksud dengan jajanan sehat adalah?
- Jajanan yang murah
 - Jajanan yang enak
 - Jajanan yang bebas dari debu, pewarna buatan, penyedap rasa yang berlebihan.
22. Apa kandungan zat gizi utama di dalam ikan?
- Protein
 - Karbohidrat
 - Vitamin
23. Bagaimana tanda-tanda makanan jajanan yang sehat?
- Makanan jajanan manis yang meninggalkan rasa pahit
 - Makanan jajanan yang sudah berjamur atau berwarna mencolok
 - Makanan jajan yang tidak mengandung pengawet dan pewarna buatan
24. Bagaimana cara memilih makanan jajan yang baik?
- Memilih makanan jajanan yang mengandung pemanis dan pengawet buatan
 - Memilih makanan jajanan yang berwarna mencolok dan kemasan yang sudah sobek
 - Memilih makanan jajanan yang tidak mengandung pengawet dan pewarna
25. Apa yang dilakukan saat membeli makanan jajanan?
- Membagikan teman
 - Mencuci tangan

- c. Membaca kandungan gizi, keadaan makanan jajanan, dan membaca tanggal kadaluwarsa makanan

26. Apa akibat jika kita terlalu sering mengonsumsi makanan jajan yang tidak sehat dan bersih?

- a. Sikat gigi
- b. Sakit mata
- c. Diare dan tipes

27. Makan yang terlalu banyak mengandung penyedap rasa dan pengawet tidak baik untuk tubuh karena...

- a. Dapat menimbulkan penyakit seperti kanker
- b. Dapat membuat kita menjadi cerdas dan bahagia
- c. Dapat meningkatkan kesehatan

28. Bahaya makanan jajanan yang paling mudah di amati dengan kasat mata adalah

- a. Makanan yang mengandung boraks
- b. Makanan yang mengandung formalin
- c. Benda- benda asing yang masuk ke dalam makanan seperti, rambut, kelikir, anak hekter, serta kondisi makanan yang berjamur dan tanggal kadaluwarsa makanan

29. Konsumsi garam dan berlebihan dapat mengakibatkan penyakit...

- a. Hipertensi dan serangan jantung
- b. Serangan jantung dan diabetes melitus
- c. Hipertensi dan diabetes melitus

30. Kandungan utama protein paling banyak ditemukan pada bahan makanan?

- a. Daging
- b. Kacang
- c. Tahu

Lampiran 3. From food recall 3 x 24 jam

C. Asupan (recall 3 x 24 jam)

Nama subjek / responden :

Tanggal wawancara :

Hari pertama

No	Waktu Makan	Menu	Bahan makanan	Jumlah konsumsi	
				URT	gram
1	Makan pagi				
2	Selingan pagi				
3	Makan siang				
4	Selingan siang				
5	Makan malam				

D. Data Antropometri

1. Tinggi badan : cm

2. Berat badan : kg

lampiran 4.

Analisis univariat

Statistics

	Respon den	Kelas	Usia	Status _Gizi	Pengeta huan	Asupan _Energi			
N	Valid	120	120	120	120	120			
	Missing	0	0	0	0	0			

Statistics

		Asupan_Protein	Asupan_Lemak	Asupan_Kharbohidra t
N	Valid	120	120	120
	Missing	0	0	0

Kelsa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IPS	38	31.7	31.7	31.7
IPA	58	48.3	48.3	80.0
Bahasa	24	20.0	20.0	100.0
Total	120	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Remaja 16 Tahun	55	45.8	45.8	45.8
Remaja 17 Tahun	55	45.8	45.8	91.7
Remaja 18 Tahun	10	8.3	8.3	100.0
Total	120	100.0	100.0	

Status_Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Gizi Kurang	8	6.7	6.7	6.7
Gizi Baik	110	91.7	91.7	98.3
Gizi Lebih	2	1.7	1.7	100.0
Total	120	100.0	100.0	

Asupan_Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	6	5.0	5.0	5.0
	Cukup	13	10.8	10.8	15.8
	Kurang	101	84.2	84.2	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Asupan_Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih	2	1.7	1.7	1.7
	Cukup	8	6.7	6.7	8.3
	Kurang	110	91.7	91.7	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Asupan_Kharbohidrat

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4	3.3	3.3	3.3
46	38.3	38.3	41.7
69	57.5	57.5	99.2
1	.8	.8	100.0
120	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan * Status_Gizi	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%
Asupan_Energi * Status_Gizi	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%
Asupan_Protein * Status_Gizi	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%
Asupan_Lemak * Status_Gizi	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%
Asupan_Kharbohidrat * Status_Gizi	120	100.0%	0	0.0%	120	100.0%

Pengetahuan * Status_Gizi

Crosstab

			Status_Gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Pengetahuan Baik	Count		4	61	2	67
	Expected Count		4.5	61.4	1.1	67.0
	% within Pengetahuan		6.0%	91.0%	3.0%	100.0%
	% within Status_Gizi		50.0%	55.5%	100.0%	55.8%
Cukup	Count		4	39	0	43
	Expected Count		2.9	39.4	.7	43.0
	% within Pengetahuan		9.3%	90.7%	0.0%	100.0%
	% within Status_Gizi		50.0%	35.5%	0.0%	35.8%
Kurang	Count		0	10	0	10
	Expected Count		.7	9.2	.2	10.0
	% within Pengetahuan		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	% within Status_Gizi		0.0%	9.1%	0.0%	8.3%
Total	Count		8	110	2	120
	Expected Count		8.0	110.0	2.0	120.0
	% within Pengetahuan		6.7%	91.7%	1.7%	100.0%
	% within Status_Gizi		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.829 ^a	4	.587
Likelihood Ratio	4.194	4	.380
Linear-by-Linear Association	.178	1	.673
N of Valid Cases	120		

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,17.

Asupan_Protein * Status_Gizi

Crosstab

			Status_Gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan_Protein	Lebih	Count	0	6	0	6
		Expected Count	.4	5.5	.1	6.0
		% within Asupan_Protein	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Status_Gizi	0.0%	5.5%	0.0%	5.0%
	Cukup	Count	2	10	1	13

	Expected Count	.9	11.9	.2	13.0
	% within Asupan_Protein	15.4%	76.9%	7.7%	100.0%
	% within Status_Gizi	25.0%	9.1%	50.0%	10.8%
Kurang	Count	6	94	1	101
	Expected Count	6.7	92.6	1.7	101.0
	% within Asupan_Protein	5.9%	93.1%	1.0%	100.0%
	% within Status_Gizi	75.0%	85.5%	50.0%	84.2%
Total	Count	8	110	2	120
	Expected Count	8.0	110.0	2.0	120.0
	% within Asupan_Protein	6.7%	91.7%	1.7%	100.0%
	% within Status_Gizi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.547 ^a	4	.236
Likelihood Ratio	4.370	4	.358
Linear-by-Linear Association	.024	1	.877
N of Valid Cases	120		

a. 5 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,10.

Asupan_Lemak * Status_Gizi

Crosstab

			Status_Gizi			Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan_Lemak Lebih	Count		0	1	1	2
	Expected Count		.1	1.8	.0	2.0
	% within Asupan_Lemak		0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	% within Status_Gizi		0.0%	0.9%	50.0%	1.7%
Cukup	Count		0	8	0	8
	Expected Count		.5	7.3	.1	8.0
	% within Asupan_Lemak		0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	% within Status_Gizi		0.0%	7.3%	0.0%	6.7%
Kurang	Count		8	101	1	110
	Expected Count		7.3	100.8	1.8	110.0
	% within Asupan_Lemak		7.3%	91.8%	0.9%	100.0%
	% within Status_Gizi		100.0%	91.8%	50.0%	91.7%
Total	Count		8	110	2	120
	Expected Count		8.0	110.0	2.0	120.0

% within Asupan_Lemak	6.7%	91.7%	1.7%	100.0%
% within Status_Gizi	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	29.712 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	7.496	4	.112
Linear-by-Linear Association	5.604	1	.018
N of Valid Cases	120		

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Asupan_Kharbohidrat * Status_Gizi

Crosstab

			Status_Gizi			
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Asupan_Kharbohidrat	Lebih	Count	1	3	0	
		Expected Count	.3	3.7	.1	
		% within Asupan_Kharbohidrat	25.0%	75.0%	0.0%	
		% within Status_Gizi	12.5%	2.7%	0.0%	
	Cukup	Count	5	41	0	
		Expected Count	3.1	42.2	.8	
		% within Asupan_Kharbohidrat	10.9%	89.1%	0.0%	
		% within Status_Gizi	62.5%	37.3%	0.0%	
	Kurang	Count	2	65	2	
		Expected Count	4.6	63.2	1.2	
		% within Asupan_Kharbohidrat	2.9%	94.2%	2.9%	
		% within Status_Gizi	25.0%	59.1%	100.0%	
12		Count	0	1	0	
		Expected Count	.1	.9	.0	

	% within Asupan_Kharbohidrat	0.0%	100.0%	0.0%	
	% within Status_Gizi	0.0%	0.9%	0.0%	
Total	Count	8	110	2	
	Expected Count	8.0	110.0	2.0	
	% within Asupan_Kharbohidrat	6.7%	91.7%	1.7%	
	% within Status_Gizi	100.0%	100.0%	100.0%	

Crosstab

			Total
Asupan_Kharbohidrat	Lebih	Count	4
		Expected Count	4.0
		% within Asupan_Kharbohidrat	100.0%
		% within Status_Gizi	3.3%
	Cukup	Count	46
		Expected Count	46.0
		% within Asupan_Kharbohidrat	100.0%
		% within Status_Gizi	38.3%
	Kurang	Count	69
		Expected Count	69.0

	% within Asupan_Kharbohidrat		100.0%
	% within Status_Gizi		57.5%
	12	Count	1
		Expected Count	1.0
	% within Asupan_Kharbohidrat		100.0%
	% within Status_Gizi		0.8%
Total	Count		120
	Expected Count		120.0
	% within Asupan_Kharbohidrat		100.0%
	% within Status_Gizi		100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.459 ^a	6	.374
Likelihood Ratio	6.631	6	.356
Linear-by-Linear Association	2.195	1	.138
N of Valid Cases	120		

a. 10 cells (83,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

DOKUMENTASI

Lampiran 5



Gambar 1. Pengkurun Berat Badan



Gambar 3. Pengkuran Tinggi Badan



Gambar 2. Pengkuran Tinggi Badan

Lampiran 6

Surat izin penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Loro)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmpstsp.nttprov.id Email : dpmpstsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR : 070/1412/DPMPSTSP.4.3/04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Jabatan : Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :
Nama : Waisnia Ramadhani
NIM : PO5303241210127
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan KEMENKES Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :
Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/UDI SMA NEGERI 8 KOTA KUPANG
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 8 Kota Kupang
Waktu Pelaksanaan
a. Mulai : 24 April 2024
b. Berakhir : 02 Mei 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPSTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 23 April 2024
a.n. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT,

Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Pembina Utama Madya
NIP 196508081995031003

Tembusan :
1. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
4. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

Lampiran 7

Surat selesai peneitian

**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 8 KUPANG
Jln. M.B.Mail RT. 09. RW. 03 Kel. Penkase Oeleta Kec. Alak,
Kota Kupang-NTT Kode Pos : 85231
NPSN : 50305121 - Telp. 082144847427
e.mail: smandelkupang@gmail.com. Laman: <https://smandelkpg.sch.id>

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 074/SMAN8/267/VIII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Samuel Djami Riwu, S.Pd
NIP : 19660910 200501 1 009
Pangkat/Gol : Pembina IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA N 8 Kupang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Waisnia Ramadhani
NIM : PO5303241210127
Prog Studi : D-III Gizi
Univ/Fakultas : Politeknik Kesehatan KEMENKES KUPANG

Judul Penelitian "**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/UDI SMA NEGERI 8 KOTA KUPANG.**"

Telah selesai melakukan Penelitian dengan judul tersebut diatas pada SMA Negeri 8 Kupang Tahun Ajaran 2023/2024. Dimulai dari tanggal 24 April 2024 sampai dengan 02 Mei 2024.
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 12 Agustus 2024
Kepala Sekolah,

Samuel Djami Riwu, S.Pd
Pembina/IV/a
NIP.196609102005011009

Tembusan Dh :

1. Mahasiswa yang bersangkutan A.n. : **Waisnia Ramadhani**
2. Pertinggal