

LAMPIRAN I

**LEMBARAN KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI**  
**PADA REMAJA PUTRI BERDASARKAN IMT/U DI SMK NEGERI 6 KOTA KUPANG**

**A. Karakteristik Responden**

- |     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 1   | Nama   | : |   |
| 2   | Tempat tinggal   | : |   |
| 3   | Jenis kelamin  | : |   |
| 4   | Usia   | : |   |
| 5   | Agama  | : |   |
| 6   | Status   | : |   |
| 7   | Kelas  | : |   |
| 8   | Asal Sekolah   | : |   |
| 9   | Pekerjaan Orang Tua  | : | Ayah :<br>_____   |
|     |  | : | Ibu :<br>_____  |
| 10. | Pendidikan Orang Tua Ayah                                      | : | Ayah :<br>_____   |
|     |  | : | Ibu :<br>_____  |
| 11. | Pendapatan Orang Tua selama sebulan                            | : | Ayah :<br>_____   |
|     |  | : | Ibu :<br>_____  |
| 12. | Uang jajan sehari  | : |   |
| 13. | Tempat tinggal saat ini<br>(Kos/Rumah orang tua/Rumah saudara) | : |   |
| 14. |  | : |   |
| 15. | Asal suku  | : |   |
| 16. | Data Antropometri  | : | 1. Berat Badan :<br>2. Tinggi Badan :<br>3. IMT/U :<br>4. Status Gizi : |
| 17  | Jumlah saudara kandung   | : | ..... dari.....bersaudara   |

**KUESIONER  
POLA MAKAN  
FOOD FREQUENCYQUESTIONARI**

Nama bahan makanan	Frekuensi Pemberian Makan					
	Setia Hari 3x	7x Seminggu	5-6x /Minggu	3-4x /Minggu	1-2x /Minggu	Tidak Pernah
<b>Makanan Pokok</b>						
a. Beras						
b. Ubi/singkong/ketela						
c. Mie						
d. Roti						
e. Kentang						
<b>Lauk Hewani</b>						
a. Ikan						
b. Daging						
c. Telur						
<b>Lauk Nabati</b>						
a. Kacang-kacangan						
b. Tahu						
c. Tempe						
<b>Sayur – sayuran</b>						
a. Sayuran berwarnaorange/merah (Wortel tomat labu kuning, dll).						
b. Sayuran berdaun hijau gelap (Kangkung, bayam, daun singkong, dll)						
c. Sayuran lainnya (tauge, kubis, mentimun, dll)						
<b>Buah</b>						
a. Buah berwarna orange/merah (papaya, buah naga, jeruk, dll)						
b. Buah lainnya (apel, pisang, nanas, melon, salak, dll)						
<b>Lain-lain</b>						

a. Susu						
b. Snack						
c. Teh						
d. Kopi						
e. Minuman soda						

### **PENGETAHUAN GIZI**

**Petunjuk : Beri tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar.**

1. Suatu makanan yg mengandung sumber,tenaga,protein,vitamin,dan mineral...
  - a. Makanan yang bersih dan menarik
  - b. Makanan yang porsi nya banyak
  - c. Makanan yang bergizi
2. Fungsi zat gizi makro adalah ...
  - a. Menghasilkan Energi
  - b. Menambah berat badan
  - c. Meningkatkan konsentrasi belajar
3. Makanan yang seimbang terdiri dari makanan ...
  - a. Nasi, ikan, tempe, sayur, pisang dan susu
  - b. Nasi, ayam goreng dan apel
  - c. Nasi, ikan, sayur, jeruk dan susu
4. Manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur serta bergizi seimbang yaitu
  - a. Meningkatkan konsentrasi belajar
  - b. Menghasilkan energy
  - c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh
5. Tujuan kita harus makan makanan yang beragam adalah ...
  - a. Agar kekurangan zat gizi pada satu jenis makanan dapat dipenuhi dari jenis makanan lain
  - b. Agar tidak bosan mengkonsumsi makanan tertentu
  - c. Agar makanan lebih bervariasi dan membuat tubuh lebih kenyang
6. Sehari kita harus makan makanan lengkap / makanan seimbang sebanyak ...
  - a. 2 kali sehari
  - b. 3 kali sehari
  - c. 4 kali sehari
7. Menurut anda bagaimana menghindari resiko obesitas...
  - a. Makanan sesuai porsi kebutuhan tubuh
  - b. Makanan sayur saja
  - c. Tidak makan makanan yang berlemak
8. Menurut anda siapa saja yang beresiko obesitas ...
  - a. Orang tua
  - b. remaja dan anak kecil
  - c. semua orang
9. Konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan secara terus akan menyebabkan...
  - a. Kurang gizi
  - b. Remaja dan anak kecil

c. Berat badan lebih

10. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia adalah zat gizi ...
  - a. Karbohidrat, energi, protein, nabati, mineral, air
  - b. Karbohidrat, lemak, vitamin, nabati, mineral, air
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air
11. Konsumsi energi yang berlebihan akan di simpan dalam bentuk ...
  - a. Tenaga
  - b. Energi
  - c. Lemak
12. Fungsi utama karbohidrat adalah ...
  - a. Sumber utama energi bagi tubuh
  - b. Menambah berat badan
  - c. Meningkatkan konsentrasi belajar
13. Yang tergolong pangan sumber protein hewani adalah ...
  - a. Ikan, daging dan telur
  - b. Daging, tahu dan kacang tanah
  - c. Singkong, apel, dan ikan
14. Yang tergolong pangan sumber protein nabati adalah ...
  - a. Kacang tanah dan kelapa
  - b. Tahu dan tempe
  - c. Jagung dan singkong
15. Akibat dari mengkonsumsi lemak berlebihan yaitu ...
  - a. Tidak terpenuhi kebutuhan zat gizi
  - b. Melebihi kebutuhan zat gizi
  - c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
16. Arti dari kegemukan yaitu ...
  - a. Diabetes
  - b. Obesitas
  - c. Osteoritis
17. Kegemukan lebih mudah dihadapi remaja karena kelebihan ...
  - a. Karbohidrat dan lemak
  - b. Lemak dan Mineral
  - c. Karbohidrat dan vitamin
18. Makanan yang sehat adalah ...
  - a. Makan beraneka ragam makanan dalam jumlah seimbang
  - b. Makan berupa jenis makanan, lebih dari makanan lain
  - c. Makan beberapa jenis makanan, lebih sedikit dari makanan yang lain
19. Kebutuhan gizi seseorang dapat dipenuhi dengan cara ...
  - a. Membiasakan makan pagi
  - b. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam
  - c. Mengonsumsi makanan siap santap (fastfood) setiap hari
20. Konsumsi energi yang berlebihan akan di simpan dalam bentuk ...

a. Tenaga

b. Energi

c. Lemak

**LAMPIRAN II**

**Kelas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	84	45.4	45.4	45.4
	XI	101	54.6	54.6	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Pekerjaan Ayah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sopir	21	11.4	11.4	11.4
	PNS	7	3.8	3.8	15.1
	Guru	6	3.2	3.2	18.4
	Petani	83	44.9	44.9	63.2
	Tukang	11	5.9	5.9	69.2
	Nelayan	9	4.9	4.9	74.1
	Wiraswasta	25	13.5	13.5	87.6
	Pengusaha	1	.5	.5	88.1
	Kuli Bangunan	1	.5	.5	88.6
	Buruh	6	3.2	3.2	91.9
	Mandar Proyek	1	.5	.5	92.4
	Polri	1	.5	.5	93.0
	Pendeta	1	.5	.5	93.5
	PLN	1	.5	.5	94.1
	Ojek Online	7	3.8	3.8	97.8
	Satpam	1	.5	.5	98.4
	Pedagang	3	1.6	1.6	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Pekerjaan Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	175	94.6	94.6	94.6
	PNS	3	1.6	1.6	96.2
	TKW	2	1.1	1.1	97.3
	Guru	5	2.7	2.7	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Uang Jajan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.000	132	71.4	71.4	71.4
	4.000	3	1.6	1.6	73.0
	10.000	39	21.1	21.1	94.1
	2.000	4	2.2	2.2	96.2
	3.000	6	3.2	3.2	99.5
	6	1	.5	.5	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	44	23.8	23.8	23.8
	Gizi Baik	138	74.6	74.6	98.4
	Gizi Lebih	3	1.6	1.6	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Pola Makan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	80	43.2	43.2	43.2
	Cukup	57	30.8	30.8	74.1
	Kurang	48	25.9	25.9	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Pengetahuan Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	96	51.9	51.9	51.9
	Cukup	79	42.7	42.7	94.6
	Kurang	10	5.4	5.4	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Makan * Status Gizi	185	100.0%	0	.0%	185	100.0%
Pengetahuan Gizi * Status Gizi	185	100.0%	0	.0%	185	100.0%

**Pola Makan \* Status Gizi Crosstabulation**

Count

		Status Gizi			Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Pola Makan	Baik	26	51	3	80
	Cukup	12	45	0	57
	Kurang	6	42	0	48
Total		44	138	3	185

**Pengetahuan Gizi \* Status Gizi Crosstabulation**

Count

		Status Gizi			Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Pengetahuan Gizi	Baik	21	73	2	96
	Cukup	18	60	1	79
	Kurang	5	5	0	10
Total		44	138	3	185

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Makan * Status Gizi	185	100.0%	0	.0%	185	100.0%
Pengetahuan Gizi * Status Gizi	185	100.0%	0	.0%	185	100.0%

**Pola Makan \* Status Gizi**

**Crosstab**

Count

		Status Gizi			Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Pola Makan	Baik	26	51	3	80
	Cukup	12	45	0	57
	Kurang	6	42	0	48
Total		44	138	3	185

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.719 <sup>a</sup>	4	.020
Likelihood Ratio	13.104	4	.011
Linear-by-Linear Association	3.890	1	.049
N of Valid Cases	185		

## Pengetahuan Gizi \* Status Gizi

### Crosstab

Count

		Status Gizi			Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	
Pengetahuan Gizi	Baik	21	73	2	96
	Cukup	18	60	1	79
	Kurang	5	5	0	10
Total		44	138	3	185

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.277 <sup>a</sup>	4	.370
Likelihood Ratio	3.843	4	.428
Linear-by-Linear Association	1.882	1	.170
N of Valid Cases	185		

## LAMPIRAN III



Nomor : PP.06.02/F.XXXVII/4100/2024  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

31 Mei 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur  
di  
Tempat

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2023/2024, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa:

Nama Peneliti : Monika A. Unbanu  
NIM : PO5303241210118  
Jurusan/Prodi : D-III Gizi  
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Berdasarkan IMT / U Di SMK Negeri 6 Kota Kupang  
Tempat Penelitian : SMK Negeri 6 Kota Kupang

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HAL O KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian anda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSE), BSSN



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](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Monika Agrypina Unbanu  
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241210118  
Dosen Pembimbing : Asweros Umbu Zogara, SKM, MPH  
Dosen Penguji : Maria Goreti Pantaleon, SKM, MPH  
Jurusan : Program Studi Gizi

Judul Karya Ilmiah : **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI BERDASARKAN IMT MENURUT  
UMUR DI SMK NEGERI 6 KOTA KUPANG**

Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 26,93% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 11 Februari 2025  
Admin Strike Plagiarism  
PERPUSTAKAAN  
TERPADU  
Mury Jermias Kale SST  
NIP. 19850704201012100