



























Lampiran 1

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR KARYA TULIS IMIAH	

Nama Mahasiswa : Rizka Amelia
 NIM : P17320117122
 Nama Pembimbing : Drs. H. Supriadi, S.Kp., M.Kep., Sp.kom
 Judul KTI : Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan di SMA Negeri 3 Cimahi

NO	HARI/TGL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI	TTD MAHASISWA	TTD PEMBIMBING
1	Selasa, 28 Januari 2020	Judul Penelitian	Upayakan judul yang akan diteliti <i>manageable</i> , <i>obtainable</i> , dan <i>Interest</i>		
2	Kamis, 30 Januari 2020	BAB I	Tinjau dan perdalam kembali dalam mencari data terkait variabel		
3	Kamis, 13 Februari 2020	BAB I, II, dan III	Perhatikan paragraph dan susunan kata SPOK, perbaiki tujuan dan manfaat penelitian		
4	Jumat, 14 Februari 2020	BAB I, II, dan III	Perbaiki BAB III perihal teori, perkuat pengambilan sampel		

5	Rabu, 19 Februari 2020	BAB I, II, dan III	Perbaiki teknik pengambilan sampel		
6	Jumat, 21 Februari 2020	BAB I, II, dan III	Pelajari keseluruhan BAB, pahami isi proposal, persiapkan power point, Latihan presentasi		
7	Senin, 24 Februari 2020	BAB I, II, dan III	Segera lakukan perbaikan sesuai hasil sidang prosal		
8	Sabtu, 28 Maret 2020	BAB III	Segera lakukan uji validitas/uji konten		
9	Sabtu, 4 April 2020	BAB III dan IV	Perhatikan penulisan sesuaikan dengan pedoman		
10	Senin, 20 April 2020	BAB IV	Lanjutkan pengolahan data		
11	Rabu, 29 April 2020	BAB IV dan V	BAB IV hasil penelitian dan pembahasan sesuaikan dengan tujuan, BAB V kesimpulan harus sesuai tujuan		
12	Senin, 11 Mei 2020	Abstrak, BAB I, II, III, IV, dan V	Pahami isi KTI, persiapkan power point, latihan presentasi		

Lampiran 2

SURAT PERMOHONAN VALIDASI *EXPERT JUDGEMENT*

Kepada Yth.

Dr. Riswani Tanjung, SKM.,M.Kep.,Sp.,Kom

Di Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Bandung Tahun Akademik 2019 / 2020 :

Nama : Rizka Amelia

NIM : P17320117122

Memohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai *expert* untuk mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrumen penelitian Saya yang berjudul :

“Gambaran Pengetahuan Siswa Siswi Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan Di SMA Negeri 3 Cimahi“

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas kesediaan dan bantuan yang Bapak/Ibu berikan, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, 26 Maret 2020

Mengetahui,
Pembimbing



Drs. H. Supriadi, S.Kp.,M.Kep.,Sp.,Kom
NIP. 196407151988031001

Peneliti,



Rizka Amelia
NIM. P17320117122

Lampiran 3

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Riswani Tanjung, SKM.,M.Kep.,Sp.,Kom

NIP : NIP. 196712101990032004

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan digunakan untuk penelitian berjudul " Gambaran Pengetahuan Siswa Siswi Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan Di SMA Negeri 3 Cimahi ", yang dibuat oleh:

Nama mahasiswa : Rizka Amelia

NIM : P17320117122

Dengan ini menyatakan instrumen penelitian tersebut:

- Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi
 Layak digunakan untuk penelitian dengan revisi sesuai dengan saran
 Tidak layak

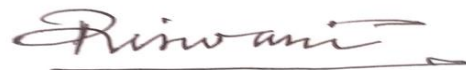
Catatan (bila perlu):

.....
.....
.....
.....
.....

Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 14 April 2020

Validator,



Dr. Riswani Tanjung, SKM.,M.Kep.,Sp.,Kom

NIP. 196712101990032004

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Bandung Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung akan mengadakan suatu penelitian.

Berikut data saya sebagai mahasiswa,

Nama : Rizka Amelia

NIM : P17320117122

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan di SMA Negeri 3 Cimahi

No. Telepon : 087825955832

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan siswa khususnya kelas X dan XI mengenai makanan instan. Oleh karena itu saya memohon kesedian Anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan identitas anda sebagai responden akan saya jamin. Jika anda bersedia, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan. Partisipasi anda sangat saya hargai dan saya mengucapkan terima kasih.

Bandung, 2020

Hormat Saya,



Rizka Amelia

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Rizka Amelia mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung Jurusan Keperawatan Bandung dengan judul:

**Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan
di SMA Negeri 3 Cimahi**

Adapun identitas saya sebagai responden adalah sebagai berikut:

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi dalam hal tersebut.

Bandung, April 2020

(.....)

Lampiran 6

LEMBAR KISI-KISI KUESIONER

Variabel	Item Pernyataan	Jumlah Pertanyaan	Nomor Item	Keterangan
Pengetahuan Siswa Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan	1. Pengertian Makanan Instan	6	1, 2, 14, 15, 16, 21	Pernyataan Positif: 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 22, 24
	2. Jenis-jenis Makanan Instan	10	3, 4, 8, 9, 10, 11, 18, 19, 23, 24	Pertanyaan negatif: 4, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25
	3. Dampak Mengonsumsi Makanan Instan	6	5, 6, 7, 12, 13, 17, 20, 22, 25	

Lampiran 7

Kuesioner Penelitian

Tentang Pengetahuan Siswa SMA Mengenai Konsumsi Makanan Instan

NO :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

1. Menurut anda, apakah yang dimaksud dengan makanan instan?
 - a. Makanan yang enak dan penyajiannya cepat
 - b. Makanan yang praktis namun rendah akan kandungan gizinya
 - c. Makanan berbahaya
 - d. Makanan yang disajikan secara instan, praktis, waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat serta rendah serat dan tinggi lemak

2. Pada umum nya zat apa saja yang terkandung didalam makanan instan?
 - a. Kalori, kadar lemak, gula, dan sodium yang tinggi
 - b. Karbohidrat, vitamin, lemak, pewarna
 - c. Lemak dan vitamin
 - d. Serat dan lemak

3. Manakah yang termasuk jenis-jenis makanan instan ?
 - a. Donat, *pizza*, bakso, gorengan
 - b. Mie instan, sosis, kornet kemasan kaleng, sarden kemasan kaleng kaleng, *chicken nugget*
 - c. Pop mie, burger, pizza, seblak, minuman kemasan
 - d. Basreng, sayur, buah

4. Menurut anda menu sarapan apa yang baik dikonsumsi dipagi hari ?
 - a. Mie instant
 - b. Nasi 2 porsi+lauk pauk
 - c. Nasi+telur atau Oatmeal
 - d. Energen saja

5. Menurut anda, apakah mie instant boleh untuk dikonsumsi?
 - a. Boleh, jika dikonsumsi tidak lebih dari 2x sebulan
 - b. Boleh, jika dikonsumsi tidak lebih dari 2x seminggu
 - c. Tidak boleh
 - d. Tidak tahu

6. Menurut anda, apakah dampak dari mengonsumsi makanan instan secara berlebihan?
 - a. Dapat menyebabkan penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker, kolesterol tinggi, stroke
 - b. Dapat menyebabkan obesitas/kegemukan
 - c. Dapat melemahkan daya tahan tubuh, kulit menjadi tidak sehat
 - d. Tidak tahu

7. Menurut anda, bagaimana cara mengatasi dampak dari mengonsumsi makanan instan?
 - a. Dengan cara mengimbangi dengan pola makan lain yang sehat. Misalnya dengan memperbanyak sayuran dan buah-buahan untuk mengganti kadar serat yang minim
 - b. Harus diimbangi dengan olah raga
 - c. Mengurangi pengonsumsi makanan instan secara ketat
 - d. Konsultasi ke dokter atau ahli gizi

8. Menurut anda, apa makanan yang menyebabkan obesitas jika dikonsumsi terlalu sering?
 - a. *Chicken nugget, pizza, mie instant*
 - b. Sayuran dan buah-buahan
 - c. Tahu dan tempe
 - d. Seblak, basreng, mie instant, *cornflakes*

9. Menurut anda apakah makanan instan mengandung karbohidrat?
 - a. Ya
 - b. Sedikit
 - c. Tidak
 - d. Mungkin

10. Menurut anda apakah makanan instan mengandung protein?
 - a. Ya
 - b. Sedikit
 - c. Tidak
 - d. Mungkin

11. Menurut anda apakah makanan instan mengandung lemak?

- a. Ya
 - b. Sedikit
 - c. Tidak
 - d. Mungkin
12. Menurut anda faktor apa saja yang mempengaruhi remaja sering mengonsumsi makanan instan?
- a. Pergaulan dan gaya hidup
 - b. Keinginan
 - c. Kegiatan yang terlalu padat
 - d. Sosial, ekonomi, politik, ketersediaan makanan, produksi, sistem distribusi
13. Menurut anda apakah mengonsumsi makanan instan seperti mie instan, *nugget*, makanan instan kemasan kaleng itu baik untuk kesehatan tubuh?
- a. Sangat baik
 - b. Baik jika dikonsumsi tidak terlalu sering
 - c. Tidak baik
 - d. Tidak tahu
14. Menurut anda apakah mengonsumsi mie instan itu harus dibatasi?
- a. Ya
 - b. Terkadang harus dibatasi
 - c. Tidak
 - d. Tidak tahu
15. Menurut anda apakah remaja perlu memperhatikan pola makan?
- a. Perlu
 - b. Mungkin
 - c. Tidak perlu
 - d. Tidak tahu
16. Menurut anda apakah remaja perlu melakukan olahraga?
- a. Perlu
 - b. Mungkin
 - c. Tidak perlu
 - d. Tidak tahu
17. Menurut anda apakah kemasan makanan instant seperti kemasan plastik dan kemasan kaleng dapat membahayakan kesehatan?
- a. Ya, mungkin saja berbahaya
 - b. Ya, karena terdapat bahan kimia berbahaya yang terkandung dalam kemasan makanan instant dan dapat larut ke dalam makanan yang kita makan, sehingga masuk ke dalam tubuh.

- c. Mungkin saja tidak berbahaya
 - d. Tidak, karena kemasan yang digunakan tersebut pasti 100% aman tidak mengandung bahan kimia
18. Menurut anda apakah semua makanan instan dalam kemasan mengandung zat pengawet?
- a. Ya
 - b. Mungkin
 - c. Tidak
 - d. Tidak tahu
19. Menurut anda kemasan apa yang biasa dipakai untuk mengemas makanan instan?
- a. Bahan dari plastik, aluminium, kaleng
 - b. Bahan plastik, kaca, kaleng
 - c. Bahan dari karet, besi, kayu
 - d. Bahan dari kertas, aluminium
20. Menurut anda apakah jika mengkonsumsi makanan instan kemasan kaleng seperti (kornet dan sarden) terus menerus akan berdampak pada kesehatan tubuh?
- a. Ya
 - b. Tidak
 - c. Mungkin
 - d. Tidak tahu
21. Menurut anda bagaimana cara memasak mie kuah instan yang baik?
- a. Masukkan mie bersama kemasan plastiknya ke dalam panci berisi air mendidih, setelah matang angkat tiriskan lalu sajikan
 - b. Keluarkan mie dari kemasan, masukan mie ke air yang sudah mendidih, setelah beberapa menit angkat mie lalu tiriskan, masukan ke dalam mangkok yang telah diisi oleh bumbu mie, masukan mie dan gunakan air rebusan mie tadi untuk menjadi kuah nya
 - c. Keluarkan mie dari kemasan, masukan mie ke air yang sudah mendidih, setelah beberapa menit angkat mie lalu tiriskan, masukan ke dalam mangkok yang telah diisi oleh bumbu mie, masukan mie dan gunakan air yang matang untuk menjadi kuah nya
 - d. Buka kemasan mie, masukan air panas ke dalam kemasan, lalu tutup kemasan, tunggu beberapa menit, setelah mie matang buang air pertama tadi, setelah itu keluarkan mie yang sudah matang, masukan ke dalam mangkok yang telah diisi oleh bumbu mie, lalu tuangkan air matang ke dalam mangkuk berisi mie
22. Apa dampak negative sering mengkonsumsi mie instan secara berlebih?
- a. Kurang dalam kandungan gizi, banyak mengandung bahan tambahan pangan, dapat menyebabkan gangguan kesehatan
 - b. Membuat mual

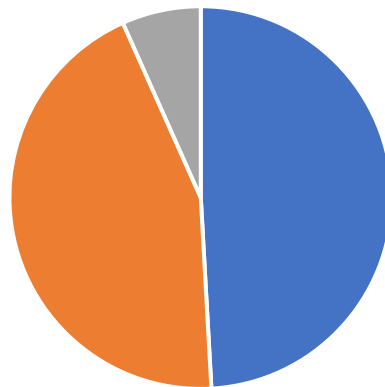
- c. Membuat keuangan menjadi boros, obesitas/kegemukan, cepat haus
 - d. Diare
23. Dalam berbagai macam makanan instan seperti makanan-makanan kemasan kaleng terkadang ada rasa yang ada tidak pas dengan lidah kita, maka perlu ditambahkan?
- a. Micin
 - b. Bumbu penyedap rasa secara berlebihan
 - c. Saos/sambal
 - d. Cukup dengan bumbu dapur (garam, gula, dll)
24. Dalam mengonsumsi mie instan sebaiknya perlu ditambahkan bahan makanan apa saja?
- a. Kornet
 - b. Sosis
 - c. Sayuran
 - d. Keju
25. Menurut anda bagaimana cara membatasi mengonsumsi makanan instan secara berlebihan?
- a. Mengingat pentingnya mengatur pola makan dan peduli dengan kesehatan tubuh
 - b. Mengisolasi diri dari dunia luar
 - c. Cukup setiap hari makan sayur dan buah
 - d. Berusaha tidak tergiur

Lampiran 8

LEMBAR ANALISA DATA

Nilai Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	6	6.8	6.8	6.8
	CUKUP	40	45.5	45.5	52.3
	BAIK	42	47.7	47.7	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

PENGETAHUAN SISWA KELAS X DAN XI MENGENAI MAKANAN INSTAN



■ BAIK ■ CUKUP ■ KURANG

Lampiran 9

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI

NAMA : Rizka Amelia

TTL : Bandung, 26 September 1998

JENIS KELAMIN : Perempuan

ALAMAT : Komplek Cipta Graha No. A-15, RT/RW 09/03,
Jl.Gunung Batu, Kelurahan Sukaraja, Kecamatan Cicendo, Kota Bandung

AGAMA : Islam

EMAIL : Rizkaamelia26@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Periode	Nama Institusi
2004-2010	SD NEGERI MANDIRI 1 CIMAHI
2010-2013	SMP NEGERI 2 CIMAHI
2013-2016	SMA NEGERI 3 CIMAHI
2017-2020	JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG POLTEKKES KEMENKES BANDUNG

C. RIWAYAT ORGANISASI

Periode	Organisasi
2010-2013	Ketua Percussion Line Marchingband “GITA CITRA REMAJA”
2014-2016	Sekretaris Divisi Seni Teater LIGA
2014-2016	Manajer Futsal 3 Cimahi
2014-2016	Anggota EnglishClub SMAN 3 Cimahi
2014-2015	Anggota F3 Dancer
2014-2015	Duta Majalah Provoke Bandung
2017-2018	Sekretaris KOMISI 2 Badan Perwakilan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Bandung
2018-2019	Koordinator/Ketua KOMISI 2 Badan Perwakilan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Bandung
2017-2019	Anggota SATGAS PB & WP Poltekkes Kemenkes Bandung
2019	Nursing Ambassador STIKEP PPNI se-Jawa Barat
2019-Sekarang	Wakil Divisi 3 (pengembangan organisasi) SATGAS PB&WP Poltekkes Kemenkes Bandung