

## LAMPIRAN 1

### Instrument / Angket Penelitian

#### GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI PERUM BUMI ELANG INDAH KOTA TASIKMALAYA

TAHUN 2020

#### Identitas Responden

No Responden :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

TB/BB :

Pendidikan :

Alamat :

#### Petunjuk pengisian :

Dibawah ini ada 20 pertanyaan, jika menurut anda jawaban itu bena maka berilah tanda cakra (x) pada abjad yang tersedia pada kolom jawaban.

No	Pertanyaan	Kolom Jawaban
<b>Gizi Seimbang</b>		
1	Gizi seimbang adalah	a. susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat

		<p><b>badan ideal.</b></p> <p>b. makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai</p> <p>c. susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan berlebih.</p> <p>d. susunan makanan sehari-hari yang mengandung lemak tinggi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan keinginan tubuh</p> <p>e. Makanan yang mengandung banyak karbohidrat, protein, lemak yang tidak sesuai dengan gizi seimbang.</p>
2	Ada berapa pesan gizi seimbang?	<p>a. 4</p> <p>b. 5</p> <p>c. <b>10</b></p> <p>d. 12</p> <p>e. 15</p>
3	Apa saja masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri?	<p>a. <b>Anemia</b></p> <p>b. Kekurangan Vitamin A</p> <p>c. GAKI</p> <p>d. Stunting</p>

		e. Malnutrisi
4	Dibawah ini salah satu contoh makanan yang mengandung protein hewan adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Daging ayam</b></li> <li>b. Tahu</li> <li>c. Tempe</li> <li>d. Oncom</li> <li>e. Kacang Kedelai</li> </ul>
5	Zat gizi yang banyak terkandung dalam nasi, mie, umbi-umbian adalah :	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Karbohidrat</b></li> <li>b. Protein</li> <li>c. Lemak</li> <li>d. Calsium /Vitamin</li> <li>e. Zink /Mineral</li> </ul>
6	Manakah makanan yang mengandung sumber zat besi/Fe yang paling tinggi?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sayur bayam</li> <li>b. Susu sapi</li> <li>c. <b>Ati ayam</b></li> <li>d. Kacang kacang</li> <li>e. Tahu</li> </ul>
<b>Pola makan</b>		
7	Bagaimanakah Pola makan yang baik untuk tiap orang setiap harinya ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>3x makan utama, 2-3 x selingan</b></li> <li>b. 3x makanan utama 1 x selingan</li> <li>c. 5x makanan utama 3x selingan</li> <li>d. 2x makanan utama 5x selingan</li> <li>e. 4x makanan utama tanpa selingan</li> </ul>
8	Berapa banyak protein dan buah yang sebaiknya ada dalam isi piringku?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <b>1/3 dari ½ piring</b></li> <li>b. ½ dari 1 piring</li> <li>c. ¼ piring dari 1 piring</li> <li>d. 1 piring</li> </ul>

		e. ½ piring
9	Berapa banyak karbohidrat dan sayur yang sebaiknya ada dalam isi piringku?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 1/3 dari ½ piring</li> <li><b>b. 2/3 dari ½ piring</b></li> <li>c. ¼ piring dari 1 piring</li> <li>d. 1 piring</li> <li>e. ½ piring</li> </ul>
10	Cemilan dan makanan apa yang baik untuk selingan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gorengan</li> <li>b. Permen dan gulali</li> <li><b>c. Biscuit/roti isi, susu</b></li> <li>d. Nasi ayam kumplit</li> <li>e. Pizza</li> </ul>
11	Contoh Menu sarapan Pagi yang baik untuk remaja adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Sandwich isi sayur dan daging, melon potong</b></li> <li>b. Lepet dan Gorengan</li> <li>c. Nasi putih dan Mie goreng</li> <li>d. Mie goreng</li> <li>e. Nasi, Ayam Bakar, Susu</li> </ul>
12	Contoh Susunan pola makan yang baik untuk remaja adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. Nasi, Ayam Bakar, Capcay tahu wortel, Melon</b></li> <li>b. Nasi, Ayam goreng, Jus Mangga</li> <li>c. Nasi, Mie goreng, Jus Jambu</li> <li>d. Roti Manis dan Milkshake pisang</li> <li>e. Nasi, Tempe Mendoan, Ayam Goreng dan Semangka</li> </ul>
13	Contoh menu makan siang yang baik untuk remaja adalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. nasi, friend chicken, the manis, buah melon</li> <li>b. nasi sayur bayam dan melon</li> </ul>

		<p>c. nasi, ayam cincang, tumis wortel dan semangka</p> <p>d. nasi, tahu goreng, orek tempe, sambel hijau</p> <p>e. lontong kari</p>
<b>Jumlah bahan makanan yang dianjurkan dalam sekali konsumsi</b>		
14	Berikut ini merupakan alasan dalam Pemilihan bahan makanan yang baik	<p>a. mengandung cukup zat gizi</p> <p>b. menggunakan bahan pengawet yg tidak ada di BPOM</p> <p>c. bahan makanan menggunakan pengawet sintesis</p> <p>d. bahan makanan segar tapi mengandung pengawet</p> <p>e. menggunakan penyedap rasa gurih yang berlebih</p>
15	Berapa jumlah URT 1 porsi ayam dalam sekali makan?	<p>a. ½ potong sedang</p> <p><b>b. 1 potong sedang</b></p> <p>c. 1 potong kecil</p> <p>d. 2 potong</p> <p>e. sekehendak</p>
16	Berapa jumlah penggunaan URT gula yang baik dalam sehari?	<p>a. 1 sdm</p> <p>b. 2 sdm</p> <p><b>c. 4 sdm</b></p> <p>d. 6 sdm</p> <p>e. 10 sdm</p>
17	Berapa banyak anjuran minum dalam tubuh/hari?	<p>a. 3 gelas</p> <p>b. 5 gelas</p> <p><b>c. 8 gelas</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>d. 10 gelas</li> <li>e. 12 gelas</li> </ul>
18	Berapa banyak jumlah URT penggunaan garam dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 3 sdt</li> <li>b. 5 sdt</li> <li><b>c. 1 sdt</b></li> <li>d. 6 sdt</li> <li>e. sekehendak</li> </ul>
19	Berapa banyak jumlah URT penggunaan minyak dalam sehari?	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>a. 5 sdm</b></li> <li>b. 8 sdm</li> <li>c. 10 sdm</li> <li>d. 15 sdm</li> <li>e. sekehendak</li> </ul>
20	Berapa jumlah URT 1 porsi roti dalam sekali makan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 1 iris</li> <li><b>b. 2 iris</b></li> <li>c. 3 iris</li> <li>d. 4 iris</li> <li>e. Sekehendak</li> </ul>

**LAMPIRAN 2**  
**ANGGARAN PENELITIAN**

No	Keperluan	Keterangan	Rincian	Harga
1	Persiapan Seminar Proposal	Print Proposal	Rp. 15.000	Rp. 10.000
2.	Penelitian TA	Souvenir	Rp. 5000 x 46	Rp. 230.000
		timbangan digital	Rp. 125.000 x1	Rp. 125.000
		thermometer tembak	Rp. 150.000 x 1	Rp. 150.000
		strature meter	Rp. 35.000 x 1	Rp. 35.000
3.	Pembuatan Tugas Akhir	Print Tugas Akhir	Rp. 30.000 x 1	Rp. 30.000
		Penggadaan Tugas Akhir	Rp. 25.000 x 3	Rp. 75.000
		Map	Rp. 3000 x 3	Rp. 9.000
4	Perbaikan Tugas Akhir	Print Revisi Tugas	Rp. 30.000 x 1	Rp. 30.000
		Print Tugas Akhir	Rp. 35.000 x 1	Rp. 35.000
		Jilid Hard Cover	Rp. 50.000 x 1	Rp. 50.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp. 759.000</b>

**LAMPIRAN 3**  
**HASIL TABEL SPSS**

**A. PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG**

**Hasil Free Test**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	15.2	15.2
	Cukup	36	78.3	93.5
	Baik	3	6.5	100.0
	Total	46	100.0	100.0

**B. STATUS GIZI**

**IMT**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	4	8.7	8.7
	Normal	37	80.4	89.1
	Gemuk	5	10.9	100.0
	Total	46	100.0	100.0

**C. PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI**

**Hasil Free Test \* IMT Crosstabulation**

		IMT			Total	
		Kurus	Normal	Gemuk		
Hasil Free Test	Kurang	Count	2	4	1	7
		% within Hasil Free Test	28.6%	57.1%	14.3%	100.0%
	Cukup	Count	2	30	4	36
		% within Hasil Free Test	5.6%	83.3%	11.1%	100.0%
	Baik	Count	0	3	0	3
		% within Hasil Free Test	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	4	37	5	46	
	% within Hasil Free Test	8.7%	80.4%	10.9%	100.0%	

**D. JENIS KELAMIN**



**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	20	43.5	43.5	43.5
Laki Laki	26	56.5	56.5	100.0
Total	46	100.0	100.0	

**LAMPIRAN 4  
DOKUMENTASI KEGIATAN**



Meminta Izin terlebih dahulu kepada Ibu RW di Perum Elang Indah

**Hari Pertama : 17 April 2021**



Anak anak berbaris untuk penimbangan Berat Badan



Penimbangan Berat Badan pada Remaja



Pengukuran Tinggi Badan Pada Remaja



Pengukuran Tinggi Badan pada Remaja



Foto Bersama dengan anak anak remaja sehabis solat ashar

**Hari ke 2 : 19 April 2021**



Pengukuran Tinggi Badan Pada Remaja



Pengukuran Tinggi Badan Pada Remaja



Pengisian gform menggunakan Handphone remaja