

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Gambaran *Body Image*, Pola Makan, dan Status Gizi Siswi SMAN 12 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Viola Bestari Azmi, mahasiswi Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau angkatan 2018. Saya sedang melakukan penelitian tugas akhir dengan judul “Gambaran *Body Image*, Pola Makan, dan Status Gizi Siswi SMAN 12 Pekanbaru”. Untuk memenuhi data terkait dengan judul saya tersebut, saya ingin meminta kesediaan teman-teman sebagai responden dalam penelitian saya.

Seluruh jawaban dari pertanyaan yang diberikan harap dijawab secara jujur dan apa adanya. Jawaban teman-teman tidak ada yang benar maupun salah, maka silakan teman-teman berikan jawaban yang sesuai dengan diri teman-teman. Dalam penelitian ini, seluruh informasi yang teman-teman berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mengucapkan terimakasih untuk kerjasama dan kesediaan teman-teman dalam pengisian kuesioner ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,

Viola Bestari Azmi

LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan ini, saya telah membaca informasi terkait penelitian yang dilakukan oleh Viola Bestari Azmi dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya berpartisipasi secara sukarela dan tanpa paksaan atau tekanan dari siapapun.

Seluruh jawaban yang saya berikan merupakan jawaban yang jujur, murni, dan apa adanya yang berasal dari diri saya, dan bukan berdasarkan apa yang benar maupun yang salah atau yang baik maupun yang buruk. Saya mengizinkan peneliti untuk menggunakan jawaban-jawaban yang saya berikan untuk kepentingan penelitian tersebut.

Menyetujui,

Pekanbaru,..... 2021

(.....)

A. Identitas Responden

Nama Lengkap :

Kelas :

Usia :

No. Hp :

B. Pengukuran Status Gizi (*diisi oleh peneliti*)

Berat Badan :

Tinggi Badan :

IMT :

Kategori :

C. Kuesioner *Body Image*

Kuesioner *body image* ini bertujuan untuk mengetahui perasaan Anda selama EMPAT MINGGU TERAKHIR mengenai penampilan Anda. Harap dibaca setiap pertanyaan dengan teliti dan lingkari jawaban yang sesuai dengan diri Anda pada angka yang ada di lajur kanan.

Harap dijawab semua pertanyaan.

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering	Selalu
1	Pernahkah perasaan bosan membuat Anda merenung tentang bentuk tubuh anda?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah Anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa harus mengatur pola makan (diet)?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah Anda merasa paha, pinggul, atau bokong Anda terlalu besar untuk tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah Anda merasa takut bahwa tubuh Anda menjadi gemuk (bertambah gemuk)?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkah Anda risau tentang otot-otot Anda menjadi kendur?	1	2	3	4	5	6
6	Pernahkah merasa kekenyangan (misalnya, setelah makan porsi besar) membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah Anda merasa sangat sedih tentang tubuh Anda sehingga membuat Anda menangis?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkah Anda menghindari lari-lari dikarenakan otot-otot Anda	1	2	3	4	5	6

	bergoyang -goyang atau terlihat kendur?							
9	Pernahkah bersama perempuan kurus membuat Anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6	
10	Pernahkah Anda merasa risau tentang paha Anda menyebar (melebar) saat Anda duduk?	1	2	3	4	5	6	
11	Apakah pernah makan porsi kecil membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	
12	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka?	1	2	3	4	5	6	
13	Pernahkah pikiran Anda tentang bentuk tubuh Anda mengganggu konsentrasi Anda (misalnya, saat menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)?	1	2	3	4	5	6	
14	Pernahkah saat Anda tidak berpakaian, seperti saat mandi, membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	
15	Pernahkah Anda menghindari pakaian yang membuat Anda peduli akan bentuk tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6	
16	Pernahkah Anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh Anda yang gemuk?	1	2	3	4	5	6	
17	Pernahkah saat makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6	
18	Pernahkah Anda	1	2	3	4	5	6	

	memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi (misalnya, ke pesta) karena Anda merasa begitu buruk dengan bentuk tubuh Anda?						
19	Pernahkah Anda merasa terlalu besar dan bulat?	1	2	3	4	5	6
20	Pernahkah Anda merasa malu akan bentuk tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6
21	Pernahkah kerisauan akan tubuh Anda membuat Anda mengatur pola makan (diet)?	1	2	3	4	5	6
22	Pernahkah Anda merasa sangat senang tentang tubuh Anda ketika perut Anda sedang kosong (misalnya, saat pagi hari)?	1	2	3	4	5	6
23	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda sekarang karena Anda kurang mengendalikan diri?	1	2	3	4	5	6
24	Pernahkah Anda merasa risau bila orang lain melihat lipatan -lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang Anda?	1	2	3	4	5	6
25	Pernahkah Anda merasa tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari Anda?	1	2	3	4	5	6
26	Pernahkah Anda berusaha untuk muntah agar merasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
27	Saat bersama orang lain, pernahkah Anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus)?	1	2	3	4	5	6
28	Pernahkah Anda merasa risau bila badan Anda menjadi berlekuk-lekuk karena lipatan lemak?	1	2	3	4	5	6

29	Pernahkah dengan melihat pantulan diri Anda (misalnya, di cermin atau jendela etalase toko) membuat Anda merasa buruk tentang tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6
30	Pernahkah Anda mencubit beberapa bagian tubuh Anda untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemak Anda?	1	2	3	4	5	6
31	Pernahkah Anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh Anda (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)?	1	2	3	4	5	6
32	Pernahkah Anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
33	Pernahkah Anda menyadari bentuk tubuh Anda saat berada di kerumunan orang?	1	2	3	4	5	6
34	Pernahkah Anda merasa risau dengan bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa ingin berolahraga?	1	2	3	4	5	6

Sumber : Sitepu (2020)

D. Kuesioner Pola Makan (*Food Frequency Questionnaire*)

Pada kuesioner frekuensi makanan ini anda hanya mengisi pada kolom frekuensi (bulan, minggu atau harian) dan banyaknya porsi. Pada kolom frekuensi, anda mengisi salah satu frekuensi makanan yang anda konsumsi dalam bulan, minggu atau harian yang diisi dengan menuliskan banyaknya frekuensi konsumsi anda. Pada kolom banyaknya porsi, anda mengisi dengan menuliskan banyaknya porsi yang anda konsumsi misalkan 2 potong/2 buah, ½ porsi, dsb.

Jenis Makanan	Frekuensi Makanan						Banyak Porsi (URT)
	Harian			Minggu	Bulan	Tidak pernah	
	1x	2-3x	>3x	1-4x	1-3x		
Makanan Pokok							
Nasi putih							
Nasi goreng							
Lontong							
Mi instan							
Roti tawar putih							
Roti tawar coklat							
Bihun							
Biskuit							
Kerupuk udang/ikan							
Singkong							
Kentang							
Talas							
Singkong							
Ubi jalar							
Protein Hewani							
Daging sapi							
Daging ayam							
Hati ayam							
Ikan bandeng							
Ikan mas							
Ikan gurame							
Ikan bawal							
Ikan kembung							
Ikan lele							
Teri nasi							
Cumi-cumi							
Udang							
Kerang							
Sosis							

Bakso							
Nugget							
Kornet							
Sarden							
Abon sapi							
Ikan teri							
Telur ayam							
Telur bebek							
Telur puyuh							
Susu sapi							
Protein Nabati							
Tahu							
Tempe							
Kacang merah							
Kacang hijau							
Kacang kedelai							
Oncom							
Kacang mete							
Sari kedelai							
Sayuran							
Kacang panjang							
Wortel							
Brokoli							
Bayam							
Kangkung							
Sawi hijau							
Sawi putih							
Daun singkong							
Taoge							
Ketimun							
Labu siam/jipang							
Kol							
Jagung							
Terong							
Daun kemangi							
Selada							
Tomat							
Buah							
Alpukat							
Apel							
Jeruk							
Mangga							
Pepaya							

Rambutan							
Semangka							
Anggur							
Pir							
Pisang							
Kedondong							
Salak							
Sirsak							
Durian							
Melon							
Strawberry							
Jambu							

Lampiran 2. Master Data Penelitian

No	Kelas	Usia	BB	TB	IMT	IMT/U	Kategori IMT	Skor BSQ	Body Image	Pola Makan									
										Makanan Pokok		Lauk Hewani		Lauk Nabati		Sayuran		Buah	
										P	Kat	P	Kat	P	Kat	P	Kat	P	Kat
1	XII IPS 1	18	52	147	24,1	0,84	Gizi Baik	113	Negatif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Kurang
2	XII IPS 1	17	70	155	29,3	2,01	Obesitas	147	Negatif	4	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	4	Cukup	2	Cukup
3	XII IPS 1	18	55	155	22,9	0,5	Gizi Baik	82	Positif	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
4	XII IPS 1	18	57	163	21,5	0,06	Gizi Baik	99	Positif	5	Lebih	3	Cukup	2	Cukup	3	Cukup	2	Cukup
5	XII IPS 1	19	48	159	19	-0,88	Gizi Baik	51	Positif	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup
6	XII IPS 1	16	62	163	23,5	0,84	Gizi Baik	95	Positif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
7	XII IPS 1	18	69	164	25,7	1,22	Gizi Lebih	149	Negatif	4	Cukup	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	3	Cukup
8	XII IPS 1	18	50	150	22,2	0,29	Gizi Baik	66	Positif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
9	XII IPS 1	18	54	153	23,1	0,55	Gizi Baik	85	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
10	XII IPS 2	18	60	159	23,1	0,73	Gizi Baik	78	Positif	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
11	XII IPS 2	17	46	150	20,4	-0,21	Gizi Baik	57	Positif	4	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
12	XII IPS 2	18	49	163	18,4	-1,05	Gizi Baik	38	Positif	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
13	XII IPS 2	17	49	162	18,7	-0,9	Gizi Baik	50	Positif	5	Lebih	3	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
14	XII IPS 2	18	48	151	21,1	-0,07	Gizi Baik	78	Positif	5	Lebih	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup
15	XII IPS 2	17	67	161	25,8	1,31	Gizi Lebih	48	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
16	XII IPS 2	18	53	159	21	-0,1	Gizi Baik	82	Positif	5	Lebih	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang
17	XII IPS 2	18	55	165	20,2	-0,36	Gizi Baik	50	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
18	XII IPS 2	18	40	145	19	-0,81	Gizi Baik	60	Positif	3	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang
19	XII IPS 2	17	40	152	17,3	-1,51	Gizi Baik	39	Positif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
20	XII IPS 4	18	53	155	22,1	0,25	Gizi Baik	90	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
21	XII IPS 4	18	46	154	19,4	-0,67	Gizi Baik	54	Positif	6	Lebih	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
22	XII IPS 4	18	60	160	23,4	0,65	Gizi Baik	81	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	4	Lebih
23	XII IPS 4	18	54	161	20,8	-0,14	Gizi Baik	90	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang

24	XII IPS 4	18	63	154	26,6	1,42	Gizi Lebih	78	Positif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
25	XII IPS 4	17	50	156	20,5	-0,18	Gizi Baik	109	Positif	6	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
26	XII IPS 4	18	65	153	27,8	1,67	Gizi Lebih	109	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
27	XII IPS 4	18	45	150	20	-0,42	Gizi Baik	37	Positif	5	Lebih	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang
28	XII IPS 4	17	80	161	30,9	2,26	Obesitas	109	Positif	4	Cukup	3	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
29	XII IPS 4	18	78	164	29,4	1,91	Gizi Lebih	121	Negatif	4	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
30	XII MIPA 1	17	53	162	19,5	-0,3	Gizi Baik	83	Positif	4	Cukup	2,5	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	1	Kurang
31	XII MIPA 1	17	40	158	16	-2,19	Gizi Kurang	54	Positif	5	Lebih	4	Cukup	2	Cukup	3	Cukup	1	Kurang
32	XII MIPA 1	18	47	161	18	-1,26	Gizi Baik	39	Positif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
33	XII MIPA 1	18	50	161	19,3	-0,71	Gizi Baik	60	Positif	6	Lebih	3	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	3	Cukup
34	XII MIPA 1	18	50	161	19,3	-0,71	Gizi Baik	126	Negatif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	4	Cukup	2	Cukup
35	XII MIPA 1	18	51	161	19,7	-0,56	Gizi Baik	57	Positif	2	Kurang	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
36	XII MIPA 1	18	44	159	17,4	-1,52	Gizi Baik	91	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
37	XII MIPA 1	18	55	165	20,2	-0,36	Gizi Baik	57	Positif	4	Cukup	4	Cukup	2	Cukup	3	Cukup	4	Lebih
38	XII MIPA 1	18	48	150	21,3	0,02	Gizi Baik	76	Positif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
39	XII MIPA 1	18	55	150	24,4	0,92	Gizi Baik	101	Positif	5	Lebih	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
40	XII MIPA 2	18	59	160	23	0,54	Gizi Baik	86	Positif	3	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
41	XII MIPA 2	18	48	152	20,6	-0,24	Gizi Baik	37	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
42	XII MIPA 2	18	58	158	23,2	0,6	Gizi Baik	123	Negatif	5	Lebih	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
43	XII MIPA 2	17	54	150	24	0,87	Gizi Baik	204	Negatif	5	Lebih	2	Cukup	2	Cukup	3	Cukup	2	Cukup
44	XII MIPA 2	17	40	153	17,4	-1,62	Gizi Baik	43	Positif	5	Lebih	3	Cukup	1	Kurang	4	Kurang	1	Kurang
45	XII MIPA 2	18	50	158	20	-0,43	Gizi Baik	94	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	1	Kurang
46	XII MIPA 2	18	43	153	18,4	-1,09	Gizi Baik	35	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
47	XII MIPA 2	18	52	160	20,3	-0,32	Gizi Baik	37	Positif	5	Lebih	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
48	XII MIPA 4	18	46	152	19,9	-0,47	Gizi Baik	79	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	1	Kurang
49	XII MIPA 4	18	50	157	20,3	-0,33	Gizi Baik	40	Positif	5	Lebih	4	Cukup	1	Kurang	3	Cukup	2	Cukup
50	XII MIPA 4	18	57	158	24,1	0,48	Gizi Baik	84	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
51	XII MIPA 4	18	48	162	18,5	-1,12	Gizi Baik	62	Positif	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
52	XII MIPA 4	16	58	155	24,1	1,01	Gizi Baik	116	Negatif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
53	XII MIPA 4	17	63	158	25,2	1,17	Gizi Lebih	110	Positif	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup

54	XII MIPA 4	19	43	160	16,8	-1,85	Gizi Baik	38	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2,5	Cukup	3	Cukup
55	XII MIPA 4	17	43	159	17	-1,66	Gizi Baik	55	Positif	5	Lebih	4	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
56	XII MIPA 4	17	53	162	20,2	-0,3	Gizi Baik	86	Positif	2,5	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
57	XII MIPA 4	18	45	158	20,5	-1,24	Gizi Baik	94	Positif	4	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
58	XII MIPA 4	18	50	162	19,3	-0,8	Gizi Baik	80	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
59	XII MIPA 4	18	46	150	20,4	-0,28	Gizi Baik	79	Positif	5	Lebih	4	Cukup	1,5	Cukup	3	Cukup	3	Cukup
60	XII MIPA 5	18	54	157	21,9	0,21	Gizi Baik	73	Positif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
61	XII MIPA 5	18	50	157	20,3	-0,33	Gizi Baik	122	Negatif	6	Lebih	4	Cukup	3	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
62	XII MIPA 5	17	45	150	20	-0,37	Gizi Baik	42	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	1	Kurang
63	XII MIPA 5	18	43	152	18,6	-0,98	Gizi Baik	56	Positif	4	Cukup	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang
64	XII MIPA 5	18	58	155	24,1	0,84	Gizi Baik	40	Positif	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
65	XII MIPA 5	18	64	162	24,2	0,85	Gizi Baik	111	Negatif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
66	XII MIPA 5	18	65	161	25	1,06	Gizi Baik	118	Negatif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
67	XII MIPA 5	19	47	163	17,7	-1,43	Gizi Baik	44	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
68	XII MIPA 5	17	58	160	22,7	0,5	Gizi Baik	41	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
69	XII MIPA 5	17	48	152	20,8	-0,1	Gizi Baik	42	Positif	5	Lebih	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
70	XII MIPA 6	18	50	162	19,1	-0,8	Gizi Baik	65	Positif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	2	Cukup	2	Cukup
71	XII MIPA 6	18	69	158	27,6	1,64	Gizi Lebih	110	Positif	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang
72	XII MIPA 6	18	45	158	18	-1,24	Gizi Baik	73	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
73	XII MIPA 6	18	45	159	17,8	-1,34	Gizi Baik	66	Positif	4	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
74	XII MIPA 6	18	62	161	23,9	0,78	Gizi Baik	105	Positif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
75	XII MIPA 6	18	48	156	19,7	-0,54	Gizi Baik	48	Positif	5	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup
76	XII MIPA 6	17	51	150	22,7	0,5	Gizi Baik	109	Positif	5	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
77	XII MIPA 6	17	49	160	19,1	-0,7	Gizi Baik	56	Positif	4	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
78	XII MIPA 6	17	56	160	21,9	0,26	Gizi Baik	52	Positif	3	Cukup	2	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	1	Kurang
79	XII MIPA 6	18	62	160	24,2	0,86	Gizi Baik	122	Negatif	4	Cukup	3	Cukup	1	Kurang	1	Kurang	2	Cukup

Keterangan :

P : Porsi

Kat : Kategori

Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pertanyaan Kuesioner *Body Image*

No	Pertanyaan	Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering		Selalu		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pernahkah perasaan bosan membuat Anda merenung tentang bentuk tubuh anda?	12	15.2	17	21.5	33	41.8	9	11.4	5	6.3	3	3.8	79	100
2	Pernahkah Anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa harus mengatur pola makan (diet)?	27	34.2	10	12.7	16	20.3	14	17.7	7	8.9	5	6.3	79	100
3	Pernahkah Anda merasa paha, pinggul, atau bokong Anda terlalu besar untuk tubuh Anda?	27	34.2	10	12.7	18	22.8	12	15.2	3	3.8	9	11.4	79	100
4	Pernahkah Anda merasa takut bahwa tubuh Anda menjadi gemuk (bertambah gemuk)?	22	27.8	6	7.6	13	16.5	19	24.1	8	10.1	11	13.9	79	100
5	Pernahkah Anda risau tentang otot -otot Anda menjadi kendur?	27	34.2	14	17.7	16	20.3	17	21.5	3	3.8	2	2.5	79	100
6	Pernahkah merasa kekenyangan (misalnya, setelah makan porsi besar) membuat Anda merasa gemuk?	27	34.2	10	12.7	15	19	21	26.6	2	2.5	4	5.1	79	100
7	Pernahkah Anda merasa sangat sedih tentang tubuh Anda sehingga membuat Anda menangis?	51	64.4	9	11.4	13	16.5	3	3.8	1	1.3	2	2.5	79	100
8	Pernahkah Anda menghindari lari - lari dikarenakan otot - otot Anda bergoyang - goyang atau terlihat kendur?	53	67.1	15	19	10	12.7	0	0	0	0	1	1.3	79	100
9	Pernahkah bersama perempuan kurus membuat Anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh Anda?	29	36.7	16	20.3	17	21.5	8	10.1	6	7.6	3	3.8	79	100

No	Pertanyaan	Tidak pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering		Selalu		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
10	Pernahkah Anda merasa risau tentang paha Anda menyebar (melebar) saat Anda duduk?	29	36.7	11	13.9	11	13.9	16	20.3	3	3.8	9	11.4	79	100
11	Apakah pernah makan porsi kecil membuat Anda merasa gemuk?	52	65.8	13	16.5	12	15.2	0	0	0	0	2	2.5	79	100
12	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka?	14	17.7	17	21.5	22	27.8	14	17.7	5	6.3	7	8.9	79	100
13	Pernahkah pikiran Anda tentang bentuk tubuh Anda mengganggu konsentrasi Anda (misalnya, saat menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)?	39	49.4	22	27.8	12	15.2	1	1.3	2	2.5	3	3.8	79	100
14	Pernahkah saat Anda tidak berpakaian, seperti saat mandi, membuat Anda merasa gemuk?	40	50.6	13	16.5	16	20.3	5	6.3	2	2.5	3	3.8	79	100
15	Pernahkah Anda menghindari pakaian yang membuat Anda peduli akan bentuk tubuh Anda?	15	19	18	22.8	23	29.1	17	21.5	2	2.5	4	5.1	79	100
16	Pernahkah Anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh Anda yang gemuk?	38	48.1	8	10.1	10	12.7	17	21.5	2	2.5	4	5.1	79	100
17	Pernahkah saat makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya membuat Anda merasa gemuk?	34	43	8	10.1	19	24.1	13	15.2	1	1.3	5	6.3	79	100

No	Pertanyaan	Tidak pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering		Selalu		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18	Pernahkah Anda memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi (misalnya, ke pesta) karena Anda merasa begitu buruk dengan bentuk tubuh Anda?	60	75.9	10	12.7	4	5.1	2	2.5	2	2.5	1	1.3	79	100
19	Pernahkah Anda merasa terlalu besar dan bulat?	41	51.9	16	20.3	12	15.2	6	7.6	1	1.3	3	3.8	79	100
20	Pernahkah Anda merasa malu akan bentuk tubuh Anda?	27	34.2	25	31.6	16	20.3	7	8.9	1	1.3	3	3.8	79	100
21	Pernahkah kerisauan akan tubuh Anda membuat Anda mengatur pola makan (diet)?	31	39.2	14	17.7	15	19	11	13.9	6	7.6	2	2.5	79	100
22	Pernahkah Anda merasa sangat senang tentang tubuh Anda ketika perut Anda sedang kosong (misalnya, saat pagi hari)?	35	44.3	11	13.9	21	26.6	7	8.9	3	2.8	2	2.5	79	100
23	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda sekarang karena Anda kurang mengendalikan diri?	29	36.7	8	10.1	20	25.3	12	15.2	3	3.8	7	8.9	79	100
24	Pernahkah Anda merasa risau bila orang lain melihat lipatan -lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang Anda?	31	39.2	12	15.2	14	17.7	13	16.5	4	5.1	5	6.3	79	100
25	Pernahkah Anda merasa tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari Anda?	49	62	15	19	9	11.4	2	2.5	0	0	4	5.1	79	100
26	Pernahkah Anda berusaha untuk muntah agar merasa lebih kurus?	74	93.7	4	5.1	0	0	0	0	0	0	1	1.3	79	100

No	Pertanyaan	Tidak pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat sering		Selalu		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
27	Saat bersama orang lain, pernahkah Anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus)?	45	57	17	19	13	16.5	5	6.3	0	0	1	1.3	79	100
28	Pernahkah Anda merasa risau bila badan Anda menjadi berlekuk-lekuk karena lipatan lemak?	36	45.6	10	12.7	16	20.3	6	7.6	4	5.1	7	8.9	79	100
29	Pernahkah dengan melihat pantulan diri Anda (misalnya, di cermin atau jendela etalase toko) membuat Anda merasa buruk tentang tubuh Anda?	27	34.2	23	29.1	20	25.3	5	6.3	2	2.5	2	2.5	79	100
30	Pernahkah Anda mencubit beberapa bagian tubuh Anda untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemak Anda?	25	31.6	15	19	20	25.3	12	15.2	5	6.3	2	2.5	79	100
31	Pernahkah Anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh Anda (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)?	30	38	16	20.3	18	22.8	11	13.9	1	1.3	3	3.8	79	100
32	Pernahkah Anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	70	88.6	5	6.3	2	2.5	1	1.3	0	0	1	1.3	79	100
33	Pernahkah Anda menyadari bentuk tubuh Anda saat berada di kerumunan orang?	35	44.3	16	20.3	20	25.3	7	8.9	0	0	1	1.3	79	100
34	Pernahkah Anda merasa risau dengan bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa ingin berolahraga?	14	17.7	11	13.9	20	25.3	16	20.3	9	11.4	9	11.4	79	100

Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Variabel

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	2	2.5	2.5	2.5
17	20	25.3	25.3	27.8
Valid 18	54	68.4	68.4	96.2
19	3	3.8	3.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
IPS	29	36.7	36.7	36.7
Valid MIP A	50	63.3	63.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

BB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
40-49	31	39.2	39.2	39.2
50-59	32	40.5	40.5	79.7
Valid 60-69	13	16.5	16.5	96.2
70-79	2	2.5	2.5	98.7
80-89	1	1.3	1.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

TB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
140-149	2	2.5	2.5	2.5
Valid 150-159	45	57.0	57.0	59.5
160-169	32	40.5	40.5	100.0

Total	79	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Kategori IMT/U

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	1	1.3	1.3
	Gizi Baik	69	87.3	88.6
	Gizi Lebih	7	8.9	97.5
	Obesitas	2	2.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0

Hasil BSQ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Body Image Positif	67	84.8	84.8
	Body Image Negatif	12	15.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0

FFQ Makanan Pokok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	1.3	1.3
	Lebih	24	30.4	31.6
	Cukup	54	68.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0

FFQ Lauk Hewani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	6	7.6	7.6
	Cukup	73	92.4	100.0

Total	79	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

FFQ Lauk Nabati

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	59	74.7	74.7	74.7
Valid Cukup	20	25.3	25.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

FFQ Sayuran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	37	46.8	46.8	46.8
Valid Cukup	42	53.2	53.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

FFQ Buah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	43	54.4	54.4	54.4
Valid Lebih	2	2.5	2.5	57.0
Cukup	34	43.0	43.0	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Nomor : PP.03.01/1.1/ 52-3 /2021
 Lampiran : -
 Hal : Izin Penelitian

5 Mei 2021

Yth,
 Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru
 di
Pekanbaru

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/mahasiswi Jurusan Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2020/2021 diwajibkan untuk membuat Tugas Akhir yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa/mahasiswi kami untuk melaksanakan Penelitian yang diperlukan dalam membuat Tugas Akhir tersebut.

Nama : Viola Bestari Azmi
 NIM : P031813411039
 Judul Tugas Akhir : *Gambaran Body Image, Pola Makan dan Status Gizi Siswi SMA Negeri 12 Pekanbaru*
 Tempat Penelitian : SMA Negeri 12 Pekanbaru

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 12 PEKANBARU
SEKOLAH RUJUKAN NASIONAL**

Alamat : Jl. Garuda Sakti Km. 3 Kel. Bina Widya Kec. Tampan Kode Pos : 28293
Email : smanduabelas.pekanbaru@gmail.com Telp : (0761) 7875113
NSS : 301096008042 NIS : 300420 NPSN : 10404011
Akreditasi : A

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 071 / SMAN.12 / VI / 2021 / 0979

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru, dengan ini menerangkan :

Nama : **VIOLA BESTARI AZMI**
NIM : **P031813411039**
Program Studi : **DIII/GIZI**
Mahasiswa : **POLTEKKES KEMENKES RIAU**

benar telah melaksanakan riset/penelitian di SMA Negeri 12 Pekanbaru, yang dilaksanakan pada tanggal 04 s/d 17 Mei 2021, data atau hasil dari penelitian tersebut akan dipergunakan untuk bahan pembuatan tugas akhir yang berjudul :

“ GAMBARAN BODY IMAGE, POLA MAKAN, DAN STATUS GIZI SISWI SMA NEGERI 12 PEKANBARU ”

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 02 Juni 2021
Kepala Sekolah,

H. ERMITA S.Pd. MM
NIP. 197208211998022001

Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian (Dinas Penanaman Modal)



Nomor : KH.03.01/1.1/ 514 /2021
 Lampiran : 3 (tiga) lembar
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

4 Mei 2021

Yth,
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
 Satu Pintu Provinsi Riau
 di
Pekanbaru

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2020/2021 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau Rekomendasi Penelitian kepada mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data penelitian di lokasi penelitian mereka. Daftar nama mahasiswa/i, judul, dan lokasi penelitian terlampir.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I,

 Alkadsyari Aziz, SKM, M.Kes
 NIP 197107252000031001

Lampiran 8. Dokumentasi

1. Alat Pengukur Antropometri



Timbangan digital



Microtoise

2. Dokumentasi Penelitian



Penimbangan berat badan responden



Pengukuran tinggi badan responden