

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian yang berjudul “Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru”.

Saya menyadari bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan, Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia untuk berperan serta dalam penelitian ini.

Pekanbaru, Mei 2021

Responden

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN PERSEPSI CITRA TUBUH, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, DAN PERILAKU MAKAN REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Nama :

Kelas :

Usia :

A. Pengetahuan Gizi Seimbang

Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda merupakan jawaban yang tepat.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Benar	Salah
1	Keanekaragaman makanan adalah apabila saat kita makan pagi, siang, malam, makanan yang kita konsumsi mengandung 5 unsur yaitu, karbohidrat (nasi, mie, jagung, umbi), protein hewani (ayam, ikan, daging), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur, dan buah		
2	Protein berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang agar tidak keropos		
3	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh karena sayur dan buah banyak mengandung karbohidrat.		
4	Selain kita dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber karbohidrat yang berupa sayur dan buah		
5	Makanan yang tinggi kalori, lemak, serta rendah protein memicu penyakit degeneratif (jantung, stroke, hipertensi, dan lain-lain) di kemudian hari		
6	Sarapan sangat penting dilakukan karena sarapan merupakan makanan bagi otak agar		

	otak kita siap menjalani aktivitas kita sepanjang hari yang padat		
7	Air putih mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air, karena air diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap ke seluruh tubuh kita		
8	membaca label pada kemasan makanan penting untuk dilakukan		
9	Olahraga selama 30 menit dapat membantu menghilangkan tumpukan lemak di perut, pinggang, pinggul, paha, dan lengan atas serta mempertahankan berat badan		
10	mencuci tangan sebelum makan dilakukan dengan menggunakan sabun dan air mengalir.		

B. Persepsi Citra Tubuh

Kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda mengenai penampilan Anda selama EMPAT MINGGU TERAKHIR. Silakan baca setiap pertanyaan dan pilihlah nomor yang sesuai dan jawab semua pertanyaan tanpa tekecuali.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban					
1	Pernahkah Anda merasa khawatir sekali tentang bentuk tubuh Anda, sehingga Anda merasa harus mengatur pola makan (diet)?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah Anda merasa takut kalau tubuh Anda menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah perasaan kenyang (misalnya setelah makan hidangan yang banyak) membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkan fikiran tentang bentuk tubuh Anda mengganggu konsentrasi Anda (misalnya saat menonton televisi, membaca, mendengar percakapan)?	1	2	3	4	5	6
6	Apakah Anda merasa ketika Anda tidak berpakaian, misalnya sewaktu mandi; membuat Anda merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah Anda berpikir untuk membuang bagian tubuh yang Anda rasa berlebihan?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkan Anda memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi hanya karena	1	2	3	4	5	6

	merasa tidak puas dengan bentuk tubuh Anda?						
9	Pernahkah Anda merasa terlalu gemuk dan bulat?	1	2	3	4	5	6
10	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda sekarang karena kurangnya kontrol diri?	1	2	3	4	5	6
11	Pernahkah Anda merasa khawatir bila orang lain melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang Anda?	1	2	3	4	5	6
12	Sewaktu bersama orang lain, apakah Anda merasa mengambil ruang terlalu banyak (misalnya saat duduk di sofa/ bus)?	1	2	3	4	5	6
13	Ketika melihat pantulan diri Anda (misalnya di cermin atau di etalase toko) apakah Anda merasa sedih karena bentuk tubuh Anda?	1	2	3	4	5	6
14	Pernahkah Anda mencubit bagian tubuh Anda untuk mengetahui betapa banyak timbunan lemaknya?	1	2	3	4	5	6
15	Pernahkah Anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat bentuk tubuh Anda (misalnya di ruang ganti umum atau di ruang mandi kolam renang)?	1	2	3	4	5	6
16	Pernahkah Anda merasa peka/menyadari bentuk tubuh Anda ketika berada di tengah-tengah sekelompok orang?	1	2	3	4	5	6

Keterangan :

1 : Tidak pernah

2 : Jarang

3 : Kadang

4 : Sering

5 : Sangat Sering

6 : Selalu

C. Perilaku Makan

Berilah tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kebiasaan yang sering anda lakukan.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Jika saya makan siang diluar rumah, saya sering memilih makanan yang rendah lemak. Seperti sayur, buah, dll	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah makan siang diluar rumah
2	Saya biasanya menghindari makan makanan yang digoreng	a. Ya b. Tidak

3	Saya biasanya makan makanan penutup jika memang tersedia	a. Ya b. Tidak
4	Saya pasti makan buah minimal satu porsi setiap hari	a. Ya b. Tidak
5	Saya menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah	a. Ya b. Tidak
6	Jika saya membeli camilan sejenis keripik, <i>potato chips</i> atau chiki, saya sering memilih yang kadar lemaknya rendah	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah membeli camilan sejenis keripik, <i>potato chips</i> atau chiki
7	Saya menghindari terlalu banyak makanan <i>fast food</i>	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah makan fast food
8	Saya sering membeli <i>pastry</i> (roti) atau <i>cake</i>	a. Ya b. Tidak
9	Saya menjaga asupan gula agar tetap dalam batas rendah	a. Ya b. Tidak
10	Saya pasti makan minimal satu porsi sayuran dalam sehari	a. Ya b. Tidak
11	Jika saya makan dessert atau makanan penutup di rumah, saya mencoba makan yang rendah lemak seperti buah, sayur, dll	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak makan dessert atau makanan penutup
12	Saya jarang membeli makanan dari luar	a. Ya b. Tidak
13	Saya mencoba banyak makan buah dan sayur	a. Ya b. Tidak
14	Saya sering makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan (cemilan)	a. Ya b. Tidak
15	Biasanya saya makan minimal satu porsi sayur (kecuali kentang) pada makan malam saya	a. Ya b. Tidak
16	Ketika saya membeli <i>soft drink</i> (minuman ringan) biasanya saya memilih yang rendah kalori	a. Ya b. Tidak

17	Ketika saya mengoleskan mentega atau margarin pada roti, biasanya saya mengoleskannya dengan tipis	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah memakai margarin atau mentega dalam roti
18	Jika saya membawa bekal makan siang, biasanya saya menambahkan beberapa coklat dan atau biskuit	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah membawa bekal makan siang
19	Ketika saya makan cemilan atau makanan ringan sebelum makan, saya sering memilih buah sebagai camilannya	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah makan camilan sebelum makan
20	Saat makan di restoran saya cenderung memilih makanan penutup yang paling sehat	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah makan makanan penutup di restoran
21	Saya sering menambahkan krim pada makanan penutup (dessert) atau minuman	a. Ya b. Tidak c. Saya tidak pernah makan dessert
22	Saya makan minimal tiga porsi buah hampir setiap hari	a. Ya b. Tidak
23	Saya sering kali mencoba pola makan sehat	a. Ya b. Tidak

Lampiran 3. Master Tabel Penelitian

NO	NAMA	USIA (TAHUN)	PERSEPSI CITRA TUBUH		PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG		PERILAKU MAKAN	
			SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI
1	KDN	16	83	NEGATIF	8	BAIK	5	TIDAK BAIK
2	TIA	17	30	POSITIF	10	BAIK	17	BAIK
3	IS	17	77	NEGATIF	8	BAIK	18	BAIK
4	RM	17	29	POSITIF	10	BAIK	12	BAIK
5	WSA	16	33	POSITIF	8	BAIK	16	BAIK
6	NCM	16	30	POSITIF	8	BAIK	12	BAIK
7	HN	16	36	POSITIF	8	BAIK	5	TIDAK BAIK
8	HY	16	22	POSITIF	8	BAIK	7	TIDAK BAIK
9	NZ	16	76	NEGATIF	8	BAIK	9	TIDAK BAIK
10	AMN	17	34	POSITIF	7	CUKUP	12	BAIK
11	ND	17	89	NEGATIF	8	BAIK	14	BAIK
12	WFL	17	53	NEGATIF	10	BAIK	12	BAIK
13	ESA	17	20	POSITIF	8	BAIK	21	BAIK
14	AQ	18	44	NEGATIF	8	BAIK	12	BAIK
15	WC	17	56	NEGATIF	8	BAIK	5	TIDAK BAIK
16	ADH	17	58	NEGATIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
17	SA	16	60	NEGATIF	9	BAIK	4	TIDAK BAIK
18	ZAP	15	17	POSITIF	8	BAIK	4	TIDAK BAIK
19	SS	16	40	NEGATIF	7	CUKUP	10	TIDAK BAIK
20	FA	17	20	POSITIF	8	BAIK	6	TIDAK BAIK
21	PV	17	25	POSITIF	10	BAIK	14	BAIK
22	AN	17	63	NEGATIF	9	BAIK	8	TIDAK BAIK
23	SL	16	72	NEGATIF	8	BAIK	2	TIDAK BAIK
24	ASD	16	33	POSITIF	7	CUKUP	6	TIDAK BAIK
25	FR	17	29	POSITIF	6	CUKUP	10	TIDAK BAIK
26	FNA	16	41	NEGATIF	8	BAIK	15	BAIK

27	HSN	16	38	NEGATIF	8	BAIK	4	TIDAK BAIK
28	KNR	16	32	POSITIF	9	BAIK	13	BAIK
29	FA	16	56	NEGATIF	8	BAIK	12	BAIK
30	SE	17	62	NEGATIF	8	BAIK	9	TIDAK BAIK
31	TLA	16	23	POSITIF	8	BAIK	8	TIDAK BAIK
32	ZJB	16	67	NEGATIF	9	BAIK	4	TIDAK BAIK
33	AF	16	33	POSITIF	10	BAIK	4	TIDAK BAIK
34	KHR	17	32	POSITIF	8	BAIK	8	TIDAK BAIK
35	GH	17	59	NEGATIF	9	BAIK	14	BAIK
36	VFAD	16	56	NEGATIF	7	CUKUP	5	TIDAK BAIK
37	FAQ	17	34	POSITIF	7	CUKUP	11	BAIK
38	NDP	16	29	POSITIF	8	BAIK	15	BAIK
39	FRD	16	21	POSITIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
40	NA	17	86	NEGATIF	8	BAIK	7	TIDAK BAIK
41	ISP	15	40	NEGATIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
42	AGR	16	42	NEGATIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
43	MAR	15	45	NEGATIF	6	CUKUP	10	TIDAK BAIK
44	EAP	16	35	POSITIF	9	BAIK	7	TIDAK BAIK
45	PRA	16	25	POSITIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
46	DAD	15	57	NEGATIF	8	BAIK	12	BAIK
47	NFH	17	36	POSITIF	8	BAIK	6	TIDAK BAIK
48	SNP	16	29	POSITIF	8	BAIK	9	TIDAK BAIK
49	RFS	17	28	POSITIF	8	BAIK	12	BAIK
50	NA	16	40	NEGATIF	8	BAIK	13	BAIK
51	SNP	16	19	POSITIF	9	BAIK	11	BAIK
52	SN	16	20	POSITIF	8	BAIK	11	BAIK
53	AM	17	55	NEGATIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
54	MZ	16	36	POSITIF	10	BAIK	11	BAIK
55	GNMZ	16	16	POSITIF	8	BAIK	20	BAIK
56	HA	15	20	POSITIF	8	BAIK	6	TIDAK BAIK
57	PDA	17	69	NEGATIF	8	BAIK	8	TIDAK BAIK
58	CM	17	27	POSITIF	9	BAIK	3	TIDAK BAIK

59	F	17	61	NEGATIF	8	BAIK	18	BAIK
60	NVQ	17	35	POSITIF	8	BAIK	7	TIDAK BAIK
61	KS	16	67	NEGATIF	8	BAIK	20	BAIK
62	NLK	17	25	POSITIF	8	BAIK	10	TIDAK BAIK
63	SSP	17	44	NEGATIF	8	BAIK	14	BAIK
64	ZHR	17	51	NEGATIF	7	CUKUP	10	TIDAK BAIK
65	NPS	17	35	POSITIF	8	BAIK	17	BAIK
66	FR	17	29	POSITIF	9	BAIK	8	TIDAK BAIK
67	PRA	16	23	POSITIF	9	BAIK	15	BAIK
68	ERS	16	37	POSITIF	10	BAIK	16	BAIK
69	RM	16	42	NEGATIF	10	BAIK	12	BAIK
70	ANS	17	39	NEGATIF	8	BAIK	14	BAIK

Keterangan :

1. Persepsi Citra Tubuh
 - a. Skor ≥ 38 : Persepsi citra tubuh negatif
 - b. Skor < 38 : Persepsi citra tubu positif
2. Pengetahuan Gizi Seimbang
 - a. Skor > 7 : Pengetahuan baik
 - b. Skor 6-7 : Pengetahuan cukup
 - c. Skor < 6 : Pengetahuan kurang
3. Perilaku Makan
 - a. Skor $\geq 10,5$: Perilaku makan baik
 - b. Skor $< 10,5$: Perilaku makan tidak baik

Lampiran 4. Master Tabel Persepsi Citra Tubuh

NO	NAMA	USIA (th)	SOAL PERSEPSI CITRA TUBUH																SKOR	HASIL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	KDN	16	6	6	6	6	5	6	6	2	5	6	6	4	4	5	6	4	83	NEGATIF
2	TIA	17	4	4	1	3	1	4	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	30	POSITIF
3	IS	17	6	6	6	6	6	3	2	1	6	6	6	4	4	6	3	6	77	NEGATIF
4	RM	17	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	29	POSITIF
5	WSA	16	2	3	1	2	1	2	1	1	3	4	2	2	3	2	2	2	33	POSITIF
6	NCM	16	3	2	2	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	3	2	2	30	POSITIF
7	HN	16	2	1	1	4	2	1	1	2	1	5	1	1	3	2	5	4	36	POSITIF
8	HY	16	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	22	POSITIF
9	NZ	16	5	6	5	5	4	5	6	1	4	5	6	3	5	5	6	5	76	NEGATIF
10	AMN	17	2	2	3	5	3	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	3	34	POSITIF
11	ND	17	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	5	6	6	4	5	6	89	NEGATIF
12	WFL	17	3	4	4	3	2	3	5	3	5	2	3	1	1	4	6	4	53	NEGATIF
13	ESA	17	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	POSITIF
14	AQ	18	4	4	3	3	3	4	1	1	3	4	3	2	3	2	2	2	44	NEGATIF
15	WC	17	2	5	6	3	3	5	5	1	3	5	2	3	4	2	5	2	56	NEGATIF
16	ADH	17	3	4	5	6	3	6	4	2	4	4	4	2	2	2	3	4	58	NEGATIF
17	SA	16	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	5	3	4	5	5	4	60	NEGATIF
18	ZAP	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17	POSITIF
19	SS	16	2	1	1	6	3	2	2	1	1	2	5	1	1	4	6	2	40	NEGATIF
20	FA	17	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20	POSITIF
21	PV	17	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	1	1	25	POSITIF
22	AN	17	4	4	3	5	3	3	5	2	5	5	6	4	3	4	3	4	63	NEGATIF
23	SL	16	4	5	4	6	4	5	4	3	5	5	6	3	4	5	4	5	72	NEGATIF

24	ASD	16	1	2	4	6	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	33	POSITIF
25	FR	17	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	6	29	POSITIF
26	FNA	16	2	1	4	6	4	2	1	1	1	1	1	3	1	3	4	6	41	NEGATIF
27	HSN	16	3	3	4	3	2	2	3	1	1	3	2	1	1	2	4	3	38	NEGATIF
28	KNR	16	2	4	3	5	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	32	POSITIF
29	FA	16	4	6	3	6	1	5	3	1	1	5	5	1	4	3	3	5	56	NEGATIF
30	SE	17	4	6	6	6	3	6	5	3	3	5	2	2	2	2	4	3	62	NEGATIF
31	TLA	16	2	1	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	23	POSITIF
32	ZJB	16	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	67	NEGATIF
33	AF	16	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	33	POSITIF
34	KHR	17	1	2	1	3	3	2	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	32	POSITIF
35	GH	17	5	6	5	4	3	1	4	3	3	5	3	3	3	5	2	4	59	NEGATIF
36	VFAD	16	4	5	5	4	2	5	2	2	5	5	4	3	2	3	3	2	56	NEGATIF
37	FAQ	17	1	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	34	POSITIF
38	NDP	16	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	29	POSITIF
39	FRD	16	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	21	POSITIF
40	NA	17	6	6	6	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	6	5	86	NEGATIF
41	ISP	15	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	4	3	40	NEGATIF
42	AGR	16	2	2	1	1	3	6	1	1	2	2	3	1	1	5	6	5	42	NEGATIF
43	MAR	15	4	4	3	4	1	3	1	1	3	3	4	3	2	2	4	3	45	NEGATIF
44	EAP	16	1	2	3	4	4	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	35	POSITIF
45	PRA	16	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	25	POSITIF
46	DAD	15	4	5	3	3	3	4	5	2	4	6	3	2	5	3	3	2	57	NEGATIF
47	NFH	17	2	3	3	2	1	2	1	1	2	4	4	2	2	2	2	3	36	POSITIF
48	SNP	16	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	29	POSITIF
49	RFS	17	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3	28	POSITIF

50	NA	16	4	4	3	2	1	3	3	1	1	3	4	3	2	3	1	2	40	NEGATIF
51	SNP	16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	19	POSITIF
52	SN	16	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	20	POSITIF
53	AM	17	5	4	4	5	2	4	6	1	1	5	4	2	5	3	2	2	55	NEGATIF
54	MZ	16	1	3	4	5	2	3	3	2	1	3	2	1	2	1	1	2	36	POSITIF
55	GNMZ	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	POSITIF
56	HA	15	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	20	POSITIF
57	PDA	17	4	5	5	5	3	5	2	3	4	5	5	4	4	6	5	4	69	NEGATIF
58	CM	17	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	6	1	27	POSITIF
59	F	17	6	6	6	4	3	1	1	1	4	4	3	4	3	6	5	4	61	NEGATIF
60	NVQ	17	3	1	2	5	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	6	1	35	POSITIF
61	KS	16	6	5	5	6	6	4	5	1	4	5	5	2	3	4	1	5	67	NEGATIF
62	NLK	17	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	25	POSITIF
63	SSP	17	4	4	3	3	1	1	4	1	1	4	3	1	3	4	4	3	44	NEGATIF
64	ZHR	17	1	1	3	6	6	1	1	6	1	5	2	1	6	3	2	6	51	NEGATIF
65	NPS	17	4	4	3	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	35	POSITIF
66	FR	17	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	29	POSITIF
67	PRA	16	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	23	POSITIF
68	ERS	16	2	6	3	5	3	1	3	1	1	1	6	1	1	1	1	1	37	POSITIF
69	RM	16	4	4	4	4	1	1	3	1	2	1	3	2	2	1	4	5	42	NEGATIF
70	ANS	17	1	1	3	6	1	3	1	1	1	6	1	1	6	1	3	3	39	NEGATIF

Keterangan :

1. Pilihan Jawaban
 - 1 : Tidak pernah
 - 2 : Jarang

2. Skor Persepsi Citra Tubuh
 - 3 : Kadang-kadang
 - 4 : Sering
 - 5 : Sangat Sering
 - 6 : Selalu

- a. Skor ≥ 38 : Persepsi citra tubuh negatif
- b. Skor < 38 : Persepsi citra tubuh positif

Lampiran 5. Master Tabel Pengetahuan Gizi Seimbang

NO	NAMA	USIA (th)	SOAL PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG										SKOR	HASIL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	KDN	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
2	TIA	17	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
3	IS	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
4	RM	17	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
5	WSA	16	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	8	BAIK
6	NCM	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
7	HN	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
8	HY	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
9	NZ	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
10	AMN	17	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	CUKUP
11	ND	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
12	WFL	17	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
13	ESA	17	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
14	AQ	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
15	WC	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
16	ADH	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
17	SA	16	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
18	ZAP	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
19	SS	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	7	CUKUP
20	FA	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
21	PV	17	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
22	AN	17	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK

49	RFS	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
50	NA	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
51	SNP	16	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
52	SN	16	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	8	BAIK
53	AM	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
54	MZ	16	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
55	GNMZ	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
56	HA	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
57	PDA	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
58	CM	17	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
59	F	17	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
60	NVQ	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
61	KS	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
62	NLK	17	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
63	SSP	17	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK
64	ZHR	17	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	7	CUKUP
65	NPS	17	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	8	BAIK
66	FR	17	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
67	PRA	16	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
68	ERS	16	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
69	RM	16	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
70	ANS	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	BAIK

Keterangan :

1. Pilihan Jawaban

1 : Benar

2 : Salah

2. Skor Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Skor > 7 : Pengetahuan baik

b. Skor 6-7 : Pengetahuan cukup

c. Skor < 6 : Pengetahuan kurang

Lampiran 6. Master Tabel Perilaku Makan

NO	NAMA	USIA (th)	SOAL PERILAKU MAKAN																							SKOR	HASIL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1	KDN	16	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	5	TIDAK BAIK	
2	TIA	17	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	17	BAIK
3	IS	17	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	18	BAIK	
4	RM	17	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	12	BAIK	
5	WSA	16	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	16	BAIK	
6	NCM	16	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	12	BAIK
7	HN	16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	5	TIDAK BAIK
8	HY	16	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	7	TIDAK BAIK
9	NZ	16	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	9	TIDAK BAIK
10	AMN	17	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	12	BAIK
11	ND	17	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	14	BAIK	
12	WFL	17	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	12	BAIK
13	ESA	17	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	21	BAIK
14	AQ	18	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	2	1	12	BAIK
15	WC	17	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	5	TIDAK BAIK	
16	ADH	17	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	10	TIDAK BAIK
17	SA	16	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	TIDAK BAIK
18	ZAP	15	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	TIDAK BAIK
19	SS	16	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK
20	FA	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	6	TIDAK BAIK
21	PV	17	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	14	BAIK
22	AN	17	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	1	8	TIDAK BAIK
23	SL	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	TIDAK BAIK

24	ASD	16	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	6	TIDAK BAIK	
25	FR	17	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	10	TIDAK BAIK		
26	FNA	16	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	15	BAIK	
27	HSN	16	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	TIDAK BAIK		
28	KNR	16	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	13	BAIK	
29	FA	16	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	12	BAIK	
30	SE	17	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	9	TIDAK BAIK	
31	TLA	16	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	8	TIDAK BAIK	
32	ZJB	16	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	TIDAK BAIK	
33	AF	16	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	TIDAK BAIK	
34	KHR	17	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	8	TIDAK BAIK	
35	GH	17	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	BAIK	
36	VFAD	16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	5	TIDAK BAIK	
37	FAQ	17	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	1	11	BAIK
38	NDP	16	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	15	BAIK	
39	FRD	16	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	10	TIDAK BAIK	
40	NA	17	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	7	TIDAK BAIK	
41	ISP	15	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK	
42	AGR	16	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	10	TIDAK BAIK	
43	MAR	15	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK	
44	EAP	16	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	7	TIDAK BAIK	
45	PRA	16	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK	
46	DAD	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	12	BAIK	
47	NFH	17	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	6	TIDAK BAIK	
48	SNP	16	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	9	TIDAK BAIK	
49	RFS	17	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	12	BAIK	
50	NA	16	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	1	13	BAIK	

51	SNP	16	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	11	BAIK	
52	SN	16	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	11	BAIK	
53	AM	17	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK
54	MZ	16	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	11	BAIK	
55	GNMZ	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	20	BAIK	
56	HA	15	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	6	TIDAK BAIK	
57	PDA	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	8	TIDAK BAIK	
58	CM	17	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	TIDAK BAIK	
59	F	17	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	18	BAIK	
60	NVQ	17	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	7	TIDAK BAIK	
61	KS	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	20	BAIK	
62	NLK	17	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	10	TIDAK BAIK	
63	SSP	17	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	14	BAIK	
64	ZHR	17	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	10	TIDAK BAIK	
65	NPS	17	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	17	BAIK	
66	FR	17	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	8	TIDAK BAIK	
67	PRA	16	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	15	BAIK	
68	ERS	16	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	16	BAIK	
69	RM	16	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	12	BAIK	
70	ANS	17	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	14	BAIK	

Keterangan

1. Pilihan Jawaban

1 : Ya

2 : Tidak

3 : Tidak Pernah

2. Skor Perilaku Makan

a. Skor $\geq 10,5$: Perilaku makan baikb. Skor $< 10,5$: Perilaku makan tidak baik

Lampiran 7. Output Perhitungan SPSS

usia responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	5	7,1	7,1	7,1
	16 tahun	33	47,1	47,1	54,3
	17 tahun	31	44,3	44,3	98,6
	18 tahun	1	1,4	1,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

hasil pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	62	88,6	88,6	88,6
	CUKUP	8	11,4	11,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

hasil citra tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	POSITIF	37	52,9	52,9	52,9
	NEGATIF	33	47,1	47,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

hasil perilaku makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	32	45,7	45,7	45,7
	TIDAK BAIK	38	54,3	54,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**hasil pengetahuan * hasil perilaku makan
Crosstabulation**

Count

		hasil perilaku makan		Total
		BAIK	TIDAK BAIK	
hasil pengetahuan	BAIK	30	32	62
	CUKUP	2	6	8
Total		32	38	70

hasil citra tubuh * hasil perilaku makan Crosstabulation

Count

		hasil perilaku makan		Total
		BAIK	TIDAK BAIK	
hasil citra tubuh	POSITIF	18	19	37
	NEGATIF	14	19	33
Total		32	38	70

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

	<h1 style="margin: 0;">KEMENTERIAN KESEHATAN RI</h1> <p style="margin: 0;">BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLTEKES KEMENKES RIAU</p> <p style="margin: 0; font-size: small;">JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0771) 36581 Fax : (0761) 20656 Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id Website : www.poltekkesriau.ac.id</p>							
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Nomor : PP.03.01/1.1/508/2021</td> <td style="text-align: right;">29 April 2021</td> </tr> <tr> <td>Lampiran : -</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hal : <u>Izin Penelitian</u></td> <td></td> </tr> </table>			Nomor : PP.03.01/1.1/508/2021	29 April 2021	Lampiran : -		Hal : <u>Izin Penelitian</u>	
Nomor : PP.03.01/1.1/508/2021	29 April 2021							
Lampiran : -								
Hal : <u>Izin Penelitian</u>								
<p>Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau di <u>Pekanbaru</u></p> <p>Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/mahasiswi Jurusan Diploma III Gizi Politeknik Kesenatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2020/2021 diwajibkan untuk membuat Tugas Akhir yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.</p> <p>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.</p> <p>Nama : Annisa Dian Purwanti NIM : P031812411043 Judul Tugas Akhir : Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru Tempat Penelitian : SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru</p> <p>Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p>								
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">Wakil Direktur I.</p>  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>ALIKAUSYARI AZIZ, SKM, M.Kes NIP. 197107252000031001</p> </div> </div>								

	<h2 style="margin: 0;">KEMENTERIAN KESEHATAN RI</h2> <p style="margin: 0;">BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU</p> <p style="margin: 0; font-size: small;">JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI Jl. Mehel Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telpom : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656 Email : poltekkepakanbaru@ yahoo.co.id Website : www.poltekkesria.ac.id</p>										
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nomor</td> <td style="width: 40%;">: PP.03.01/1.1/570/2021</td> <td style="width: 30%; text-align: right;">29 April 2021</td> </tr> <tr> <td>Lampiran</td> <td>: -</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hal</td> <td>: <u>Izin Penelitian</u></td> <td></td> </tr> </table>			Nomor	: PP.03.01/1.1/570/2021	29 April 2021	Lampiran	: -		Hal	: <u>Izin Penelitian</u>	
Nomor	: PP.03.01/1.1/570/2021	29 April 2021									
Lampiran	: -										
Hal	: <u>Izin Penelitian</u>										
<p>Yth, Kepala SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru di <u>Pekanbaru</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Nama : Annisa Dian Furwanti NIM : P031813411043 Judul Tugas Akhir : Gambaran Persepsi Cara Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru Tempat Penelitian : SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru</p> <p>Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p>											
 <p style="margin: 0; font-weight: bold;">ALKAUSYARI AZIZ, SKM, M.Kes NIP. 197107252000031001</p>											