

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Responden Tentang Pengetahuan Gizi Seimbang.

KUISISIONER

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal :

PENGETAHUAN

Lingkari lah pada kolom yang menurut anda jawaban yang tepat.

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut ?	a. Gizi b. Zat gizi c. Gizi seimbang
2	Sebutkan berapa pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) ?	a. 3 pilar b. 4 pilar c. 6 pilar
3	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang?	a. 2 kali sehari b. 3 kali sehari c. 4 kali sehari
4	Apa fungsi gizi ?	a. Menghasilkan energi b. Menambah berat badan c. Meningkatkan konsentrasi belajar
5	Apa fungsi utama karbohidrat?	a. Sumber utama energi bagi tubuh b. Pembentuk sel darah merah c. Menjaga kesehatan
6	Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang	a. Meningkatkan konsentrasi belajar b. Menghasilkan energi c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh

7	Sebutkan lima macam zat gizi dalam ilmu gizi	<ul style="list-style-type: none"> a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak b. Karbohidrat, air, serat, lemak dan protein c. Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.
8	Sebutkan contoh makanan protein hewani	<ul style="list-style-type: none"> a. Susu kedelai b. Ubi jalar c. Ikan
9	Sebutkan contoh makanan protein nabati	<ul style="list-style-type: none"> a. Ayam b. Tempe c. Ikan
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?	<ul style="list-style-type: none"> a. 1 kali sehari b. 2 kali sehari c. 3 kali sehari
11	Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ?	<ul style="list-style-type: none"> a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk c. Badan yang normal
12	Berapa kali dalam sehari mengkonsumsi air putih ?	<ul style="list-style-type: none"> a. 6 gelas sehari b. 8 gelas perhari c. 12 gelas perhari
13	Sebutkan makanan yang beranekaragam	<ul style="list-style-type: none"> a. Nasi, sayuran, buah, tahu, tempe, daging b. Nasi, sayuran, tempe, tahu, buah, susu c. Nasi, sayuran, tahu, tempe, daging, susu
14	Apa akibat mengonsumsi lemak berlebihan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi b. Melebihi kebutuhan zat gizi c. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
15	Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?	<ul style="list-style-type: none"> a. 3-4 sendok makan b. 5-6 sendok makan c. 7-8 sendok makan

Lampiran 2. Kuisisioner Responden Tentang Sikap Gizi Seimbang.

SIKAP

Berilah tanda (√) pada kolom yang dipilih !

Keterangan :

SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Setiap hari mengkonsumsi makanan yang beranekaragam.				
2	Memantau berat badan normal secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.				
3	Mengkonsumsi daging, ikan, tempe, tahu dan telur baik untuk dikonsumsi karena sumber makanan yang kaya akan protein.				
4	Mengkonsumsi sayuran dan buah dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh.				
5	Sebelum mengkonsumsi makanan saya harus mencuci tangan terlebih dahulu.				
6	Aktifitas fisik dilakukan minimal 30 menit setiap hari.				
7	Perilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah timbulnya penyakit infeksi.				
8	Mengkonsumsi sayur dan buah baik untuk menurunkan resiko sulit buang air besar.				
9	Mengkonsumsi makanan siap saji perlu dibatasi agar terhindar dari resiko kegemukan.				
10	Pola makan yang seimbang dapat mewujudkan status gizi yang baik.				

Sumber : *Aria Novitasari (2009)*

Lampiran 3. Formulir SQ-FFQ Responden.

FORMULIR SQ-FFQ

No	Jenis bahan makanan	Porsi sekali makan	Frekuensi makan					Rata-rata frekuensi/hari	Rata-rata gram /hari
			Hari	Minggu	Bulan	Tahun	Tidak pernah		
1	Makanan pokok								
	Nasi								
	Bubur beras								
	Singkong/ubi								
	Kentang								
	Roti tawar								
	Biscuit								
	Mie kering								
	Mie basah								
	Jagung								
2	Lauk hewani								
	Ikan gurame								
	Ikan nila								
	Udang								
	Belut								
	Ikan patin								
	Ikan teri								
	Ikan mas								
	Ikan tongkol								
	Ikan gabus								
	Ikan yang diasinkan								
	Daging sapi								
	Daging kambing								
	Daging ayam								
	Telur ayam								
	Nugget								
	Sosis								
	Bakso								
	Telur puyuh								
	Hati ayam								
3	Lauk nabati								
	Kacang hijau								
	Kacang tanah								

	Tahu								
	Tempe								
	Kacang kedele								
4	Sayur-sayuran								
	Bayam								
	Kangkung								
	Daun singkong								
	Sawi hijau								
	Daun selada								
	Wortel								
	Kol								
	Kembang kol								
	Brokoli								
	Ketimun								
	Kacang panjang								
	Toge								
	Labu siam								
	Buncis								
	Terong								
	Tomat								
5	Buah-buahan								
	Jeruk								
	Pepaya								
	Apel								
	Pisang								
	Mangga								
	Anggur								
	Nenas								
	Nangka								
	Semangka								
	Sawo								
	Salak								
	Pir								
	Rambutan								
	Melon								
	Alpukat								
	Jambu								

Lampiran 4. Pertanyaan Awal Studi Pendahuluan Penelitian.

Pertanyaan Awal (Studi Pendahuluan)

No	Pertanyaan
1	Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
2	Berapa pilar gizi seimbang?
3	Sebutkan makanan yang beranekaragam
4	Sebutkan macam-macam zat gizi
5	Sebutkan contoh protein hewani dan protein nabati
6	Berapa kali makan dalam sehari?

Lampiran 5. Hasil Frekuensi Responden Tentang Pengetahuan Gizi Seimbang.

NO	PERTANYAAN	Benar	%	Salah	%	Total	%
1	Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut	56	93,3	4	6,6	60	100
2	Sebutkan berapa pilar pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	45	75	15	25	60	100
3	Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang?	58	96,6	2	3,3	60	100
4	Apa fungsi gizi ?	32	53,3	28	46,6	60	100
5	Apa fungsi utama karbohidrat?	15	25	45	75	60	100
6	Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang	8	13,3	52	86,6	60	100
7	Sebutkan lima macam zat gizi dalam ilmu gizi	11	18,3	49	81,6	60	100
8	Sebutkan contoh makanan protein hewani	7	11,6	53	88,3	60	100
9	Sebutkan contoh makanan protein nabati	14	23,3	46	76,6	60	100
10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?	56	93,3	4	6,6	60	100
11	Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ?	55	91,6	5	8,3	60	100
12	Berapa kali dalam sehari mengkonsumsi air putih ?	27	45	33	55	60	100
13	Sebutkan makanan yang beranekaragam	22	36,6	38	63,3	60	100
14	Konsumsi lemak berlebihan dapat menyebabkan?	10	16,6	50	83,3	60	100
15	Anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?	21	35	39	65	60	100

Lampiran 6. Frekuensi Responden Tentang Sikap Gizi Seimbang.

No	Pernyataan	Jumlah Yang Menjawab							
		SS	%	S	%	TS	%	STS	%
1	Setiap hari mengkonsumsi makanan yang beranekaragam.	12	20	48	80				
2	Memantau berat badan normal secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.			38	63,3	22	36,6		
3	Mengkonsumsi daging, ikan, tempe, tahu dan telur baik untuk dikonsumsi karena sumber makanan yang kaya akan protein.	2	3,3	58	96,6				
4	Mengkonsumsi sayuran dan buah dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh.	6	10	54	90				
5	Sebelum mengkonsumsi makanan saya harus mencuci tangan terlebih dahulu.	29	48,3	31	51,6				
6	Aktifitas fisik dilakukan minimal 30 menit setiap hari.			32	53,3	28	46,6		
7	Perilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah timbulnya penyakit infeksi.	20	33,3	40	66,6				
8	Mengkonsumsi sayur dan buah baik untuk menurunkan resiko sulit buang air besar.	13	21,6	47	78,3				
9	Mengkonsumsi makanan siap saji perlu dibatasi agar terhindar dari resiko kegemukan.	14	23,3	46	76,6				
10	Pola makan yang seimbang dapat mewujudkan status gizi yang baik.	11	18,3	49	81,6				

Lampiran 7. Lembaran Hasil Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Responden.

No	Nama	Umur	JK	Kelas	% Pengetahuan	Ket.	% Sikap	Ket.	Perilaku	BB	TB	Satus Gizi
1	An. AA	13	L	VIII	73	cukup	85	Baik	Sesuai	45	150	Normal
2	An.MI	14	L	VIII	46	kurang	85	Baik	Tidak sesuai	50	153	Normal
3	An.RH	13	P	VII	53	kurang	75	Cukup	Tidak sesuai	45	148	Normal
4	An.KD	13	P	VII	80	baik	75	Cukup	Sesuai	49	148	Normal
5	An.E	13	P	VII	73	cukup	85	Baik	Tidak sesuai	45	150	Normal
6	An.MF	15	L	IX	53	kurang	95	Baik	Tidak sesuai	40	165	Normal
7	An.SK	15	P	IX	73	cukup	70	Cukup	Sesuai	50	161	Normal
8	An.AR	15	L	IX	73	cukup	92,5	Baik	Tidak sesuai	59	164	Normal
9	An.MP	15	L	IX	86	baik	82,5	Baik	Sesuai	55	165	Normal
10	An.MS	14	P	VIII	73	cukup	75	Cukup	Sesuai	55	158	Normal
11	An.DA	14	P	VIII	46	kurang	82,5	Baik	Tidak sesuai	50	160	Normal
12	An.DM	14	P	VIII	53	kurang	80	Baik	Tidak sesuai	35	155	Kurus
13	An.H	15	L	IX	73	cukup	92,5	Baik	Sesuai	72	170	Normal
14	An.MD	15	L	IX	73	cukup	70	Cukup	Tidak sesuai	41	140	Normal
15	An.KN	15	P	IX	46	kurang	80	Baik	Tidak sesuai	43	143	Normal
16	An.AN	15	P	IX	73	cukup	75	Cukup	Tidak sesuai	47	153	Normal
17	An.MU	15	P	IX	86	baik	75	Cukup	Sesuai	49	152	Normal
18	An.RW	15	P	IX	53	kurang	75	Cukup	Tidak sesuai	52	155	Normal
19	An.HY	15	L	IX	80	baik	80	Baik	Tidak sesuai	54	175	Normal

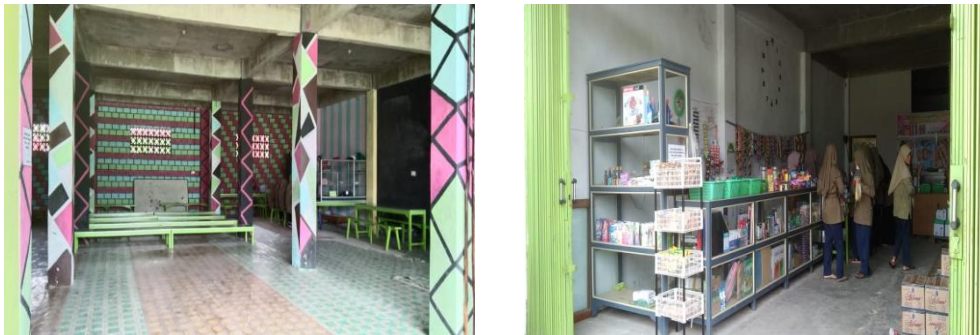
20	An.AF	15	L	IX	66	cukup	70	Cukup	Tidak sesuai	50	150	Normal
21	An.IZ	15	L	IX	60	cukup	70	Cukup	Tidak sesuai	30	150	Normal
22	An.MN	15	L	IX	53	kurang	80	baik	Tidak sesuai	52	168	Normal
23	An.JP	15	P	IX	60	cukup	85	baik	Tidak sesuai	40	157	Normal
24	An.NC	15	P	IX	46	kurang	75	cukup	Tidak sesuai	43	143	Normal
25	An.RA	15	P	IX	53	kurang	75	cukup	Tidak sesuai	50	157	Normal
26	An.OP	14	P	VIII	66	cukup	82,5	baik	Tidak sesuai	50	156	Normal
27	An.SR	14	P	VIII	46	kurang	83,5	baik	Tidak sesuai	49	156	Normal
28	An.FH	15	P	IX	60	cukup	70	cukup	Tidak sesuai	50	157	Normal
29	An.SA	15	P	IX	53	kurang	80	baik	Tidak sesuai	40	153	Normal
30	An.PN	15	P	IX	66	cukup	70	cukup	Sesuai	41	144	Normal
31	An.AR	15	P	IX	73	cukup	87,5	baik	Tidak sesuai	42	143	Normal
32	An.AI	13	P	VIII	53	kurang	87,5	baik	Tidak sesuai	45	155	Normal
33	An.UW	15	P	IX	66	cukup	70	cukup	Tidak sesuai	40	150	Normal
34	An.SF	15	P	IX	60	cukup	77,5	cukup	Tidak sesuai	40	156	Normal
35	An.HP	14	L	IX	46	kurang	90	baik	Tidak sesuai	67	169	Normal
36	An.AZ	15	P	IX	60	cukup	80	baik	Tidak sesuai	50	157	Normal
37	An.BJ	15	L	IX	66	cukup	72,5	cukup	Tidak sesuai	46	150	Normal
38	An.KF	15	L	IX	53	kurang	80	baik	Tidak sesuai	55	160	Normal
39	An.DH	15	P	IX	46	kurang	70	cukup	Tidak sesuai	43	145	Normal
40	An.RN	15	P	IX	53	kurang	80	baik	Tidak sesuai	52	150	Normal
41	An.RA	15	P	IX	60	cukup	70	cukup	Tidak sesuai	40	145	Normal
42	An.TB	15	L	IX	86	baik	90	baik	Sesuai	50	160	Normal

43	An.S	15	P	IX	73	cukup	70	cukup	Tidak sesuai	43	154	Normal
44	AN.K	14	P	VIII	73	cukup	87,5	baik	Tidak sesuai	40	150	Normal
45	An.SA	14	P	VIII	86	baik	80	baik	Tidak sesuai	36	145	Normal
46	An.MB	14	L	VIII	53	kurang	75	cukup	Tidak sesuai	35	150	Normal
47	An.AH	15	P	IX	86	baik	80	baik	Sesuai	40	155	Normal
48	An.NA	14	P	VII	86	baik	77,5	cukup	Sesuai	45	120	Obesitas
49	An.DH	13	P	VII	53	kurang	90	baik	Tidak sesuai	38	125	Normal
50	An.AA	13	P	VII	73	cukup	85	baik	Sesuai	38	152	Normal
51	An.DN	14	P	VIII	60	cukup	70	cukup	Sesuai	39	153	Normal
52	An.DI	14	P	VIII	53	kurang	85	baik	Tidak sesuai	48	155	Normal
53	An.D	13	P	VII	46	kurang	70	cukup	Tidak sesuai	48	150	Normal
54	An.AT	13	P	VII	46	kurang	77,5	cukup	Tidak sesuai	35	120	Normal
55	An.W	13	P	VII	53	kurang	77,5	cukup	Tidak sesuai	41	153	Normal
56	An.RZ	13	P	VII	53	kurang	70	cukup	Tidak sesuai	55	156	Normal
57	An.IA	14	L	VIII	46	kurang	75	cukup	Tidak sesuai	48	159	Normal
58	An.MF	14	L	VIII	53	kurang	70	cukup	Sesuai	50	151	Normal
59	An.RS	14	L	VIII	53	kurang	70	cukup	Tidak sesuai	65	150	Obesitas
60	An.S	13	P	VII	53	kurang	75	cukup	Sesuai	45	149	Normal

Lampiran 8. Dokumentasi Saat Penelitian



Gambar 1. Penyampaian Informasi Penelitian



Gambar 2. Kantin SMP Muhammadiyah Rambah



Gambar 3. Perpustakaan SMP Muhammadiyah Rambah