

## Lampiran 1. Kesiediaan Responden

### PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

---

Selamat Pagi/ Siang/ Sore

Saya Ulfa Afriana Mahasiswa Semester VI Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, bermaksud melakukan penelitian mengenai “Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada siswa MAN 2 Kota Pekanbaru”. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam penyelesaian studi Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

Saya berharap ketersediaan saudara/i menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan pengisian kuesioner melalui wawancara. Responden yang terkait dengan penelitian dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :  
NIM :  
Jenis Kelamin : 1. Laki-laki            2. Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir :  
No. Telepon/ HP :

Demikian pernyataan ini dibuat untuk seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan ketersediaan saudara menjadi responden dalam penelitian ini., saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, .....2023

Peneliti

Responden

(Ulfa Afriana)

( )

## Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

### Kuesioner

#### “Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dan Status Gizi”

Nomor Responden :

Tanggal :

Nama :

Kelas :

Usia :

#### A. Perilaku hidup bersih dan sehat

NO	PERTANYAAN	Tidak pernah	Selalu
1.	Apakah anda mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum dan sesudah makan?		
2.	Apakah Anda selalu memotong kuku secara teratur dan menjaga kebersihan kaki dan tangan?		
3.	Apakah Anda rutin menggosok gigi minimal 2 kali sehari?		
4.	Apakah Anda selalu membersihkan kamar dan lingkungan sekitar tempat tinggal Anda?		
5.	Apakah Anda sering membawa masker saat bepergian di tempat umum?		
6.	Dalam membeli makanan kemasan, apakah anda memperhatikan tanggal kadaluarsanya?		
7.	Apakah Anda menjaga kebersihan pribadi dengan mandi dan mengganti pakaian secara teratur?		
8.	Apakah Anda selalu menjaga jarak fisik dan menghindari kerumunan orang saat beraktivitas di luar rumah?		
9.	Apakah Anda memperhatikan kebersihan alat makan dan minum sebelum digunakan?		
10.	Apakah Anda mengetahui cara mengelola limbah rumah tangga dengan benar?		

Sumber: Kementerian Kesehatan RI. (2018).

## B. Aktifitas fisik

Aktivitas fisik	Kategori PAR	Frekuensi (kali/hari)	Durasi (jam)	Nilai PAL	Total
Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1.00				
Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk duduk diam, dan membaca)	1.20				
Duduk sambil menonton tv	1.72				
Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias	1.50				
Makan dan minum	1.60				
Jalan santai	2.50				
Belanja (membawa beban)	5.00				
Mengendarai kendaraan	2.40				
Menjaga anak/adik	2.50				
Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lainnya)	2.75				
Setrika pakaian (duduk)	1.70				
Kegiatan berkebun	2.70				
Office worker (duduk di depan meja, menulis, dan mengetik)	1.30				
Office worker (berjalan mondar-mandir sambil membawa arsip)	1.60				
Exercise (badminton)	4.85				
Exercise (jogging, lari jarak jauh)	6.55				
Exercise (bersepeda)	3.60				
Exercise (aerobik, berenang, sepak bola, dan lainlain)	7.50				

Sumber: FAO/WHO/UNU (2001)

## C. Pemantauan berat badan

- Berapa berat badan anda saat ini?
- Kapan terakhir kali anda menimbang berat badan?
- Berapa kali anda menimbang berat badan dalam 1 bulan?
- Berapa berat badan anda saat menimbang terakhir kalinya?

## D. Pengukuran Status Gizi

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

Indeks Massa Tubuh (IMT) :  $\text{kg/m}^2$

## E. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Beranekaragam

### KUESIONER DDS *Dietary Diversity Score*

Kelompok Pangan	Bahan Makanan	Skor
Sereal dan umbi-umbian	Beras/nasi, jagung/tepung jagung, gandum, sorgum, millet atau biji-bijian lainnya atau makanan yang dibuat dari jenis pangan ini (mis. Roti, mie, bubur, pasta, atau produk gandum/biji-bijian lainnya) + makanan lokal b. Kentang, ubi putih, singkong putih, atau makanan olahannya	
Lauk Hewani	Daging, ikan (ikan segar atau kering, kerang, udang dan sejenisnya), daging unggas (ayam, bebek, burung), hati dan organ hewan lainnya yang dapat dikonsumsi	
Susu dan olahannya	Susu, keju, yogurt, pudding, es krim, krim lainnya	
Telur	Telur ayam, telur bebek, telur puyuh	
Kacang-kacangan	Kacang, kacang polong (kacang hijau, kacang polong), kedelai dan olahan kedelai, kacang-kacangan dan biji-bijian	
Buah, sayur dan umbi-umbian kaya vitamin A	b. Sayuran berdaun hijau gelap (bayam, kangkung, daun singkong, daun katuk, daun pohpohan, sawi, bayam merah, daun kacang panjang, daun ubi jalar, daun melinjo) c. Lainnya: labu, tomat, wortel, dan ubi oranye + sayuran lokal d. Jus dan buah kaya vitamin A (manga, blewah, kesemek)	
Buah lainnya	a. Buah dan jus kaya vit C (>18 mg vit C per 100 gr): arbei, jambu biji, jeruk, rambutan, pepaya, belimbing, sawo, sirsak b. Buah dan jus lainnya (tidak kaya baik vit A atau C): apel, anggur, semangka, melon, salak, nangka, duku, pisang, alpukat	
Sayuran lainnya	a. Sayuran dan jus kaya vit C (>18 mg vit C per 100 gr): kembang kol, kol, lobak, melinjo, pepaya muda (sayur), sawi putih, kacang panjang b. Sayuran lainnya (tidak kaya baik vit A atau C): labu siam, labu air, toge, terong, buncis, jagung muda, jamur, gambas	
Lemak dan minyak	Minyak, mayonnaise, margarin, butter (yang ditambahkan untuk makanan atau digunakan untuk memasak), minyak sawit merah	
Jumlah rata-rata		

Sumber: *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity (FAO, 2010)*

Keterangan :

Ya : 1, Apabila mengonsumsi jenis bahan pangan lebih dari 10 gr/hr.

Tidak : 0, Apabila tidak mengonsumsi jenis pangan atau kurang dari 10 gram/hari.

### Lampiran 3. Tabel Distribusi Frekuensi

Nama	Umur	Jurusan	Ragam Pangan	Skor	PHBS	Skor	Aktivitas Fisik	Skor	Pemantauan Bb	Skor	Status Gizi	Skor
Andini	19	Perawat	Sedang	6	Sesuai	9	Ringan	1,32	Baik	>1/Bln	Normal	19,5
Sadina	18	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	10	Sedang	1,79	Baik	>1/Bln	Normal	23,2
Celsy	21	Bidan	Rendah	3	Sesuai	10	Sedang	1,81	Tidak	<1/Bln	Kurus	17,1
Miranda	19	Bidan	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,70	Baik	>1/Bln	Normal	19,5
Rinjani	20	Gizi	Sedang	6	Sesuai	9	Ringan	1,23	Baik	>1/Bln	Obesitas1	31,1
Delfia	19	Bidan	Tinggi	8	Tidak	4	Sedang	170	Baik	>1/Bln	Normal	23,1
Ivana	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Sedang	1,85	Baik	>1/Bln	Normal	21,6
Tasya	18	Perawat	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,3	Baik	>1/Bln	Kurus	15,8
Ariqah	19	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Ringan	1,51	Tidak	<1/Bln	Normal	18,7
Indah	19	Bidan	Tinggi	9	Sesuai	10	Ringan	1,34	Baik	>1/Bln	Normal	27,1
Vanisha	19	Perawat	Tinggi	9	Tidak	5	Berat	2,21	Baik	>1/Bln	Normal	18,4
Radila	19	Bidan	Rendah	3	Sesuai	10	Berat	2,4	Baik	>1/Bln	Kurus	15,8
Ghozi	21	Perawat	Tinggi	8	Sesuai	10	Sedang	1,91	Baik	>1/Bln	Normal	20,8
Suci	19	Perawat	Tinggi	7	Tidak	5	Ringan	1,23	Baik	>1/Bln	Normal	23,2
Diva	20	Gizi	Tinggi	7	Tidak	5	Sedang	1,74	Baik	>1/Bln	Kurus	17,9
Suhaida	19	Gizi	Rendah	3	Tidak	5	Berat	2,10	Baik	>1/Bln	Normal	22,6
Puspa	19	Perawat	Sedang	6	Sesuai	10	Ringan	1,3	Tidak	<1/Bln	Normal	20,1
Annisa	18	Gizi	Sedang	6	Sesuai	10	Berat	2,5	Baik	>1/Bln	Kurus	17,7
Tessa	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Sedang	1,77	Tidak	<1/Bln	Kurus	17,6
Satria	19	Gizi	Tinggi	7	Sesuai	9	Sedang	1,91	Tidak	<1/Bln	Kurus	16,1
Cindy	19	Perawat	Sedang	6	Sesuai	10	Berat	2,12	Baik	>1/Bln	Normal	18,6
Elsa	18	Gizi	Tinggi	9	Tidak	5	Sedang	1,75	Baik	>1/Bln	Kurus	17,3
Fauziyah	19	Perawat	Tinggi	7	Sesuai	9	Berat	2,11	Baik	>1/Bln	Kurus	18,4
Syifa	18	Gizi	Rendah	3	Sesuai	10	Ringan	1,24	Baik	>1/Bln	Overweight	26,2
Afat	19	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,1	Baik	>1/Bln	Normal	19,9
Erma	18	Bidan	Tinggi	7	Sesuai	10	Ringan	1,3	Baik	>1/Bln	Normal	22,2
Sheila	19	Perawat	Tinggi	7	Sesuai	10	Berat	2,44	Baik	>1/Bln	Normal	19,5
Madyan	21	Perawat	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,77	Tidak	<1/Bln	Normal	19,2
Putri	19	Perawat	Sedang	6	Sesuai	10	Sedang	1,80	Baik	>1/Bln	Normal	24
Geanisha	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Ringan	1,07	Baik	>1/Bln	Normal	20,5
Fita	19	Perawat	Sedang	4	Sesuai	10	Ringan	1,31	Baik	>1/Bln	Normal	18,9
Riri	19	Perawat	Rendah	3	Tidak	4	Berat	2,01	Baik	>1/Bln	Normal	20,5
Adelias	19	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	9	Sedang	1,70	Baik	>1/Bln	Normal	20,9
Emanuell	21	Perawat	Tinggi	8	Tidak	5	Ringan	1,61	Baik	>1/Bln	Normal	21,5
Mashuri	19	Perawat	Tinggi	8	Sesuai	10	Sedang	1,88	Baik	>1/Bln	Kurus	17,9
Nabilah	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Berat	2,03	Tidak	<1/Bln	Normal	23,3
Nurul	19	Perawat	Sedang	6	Sesuai	10	Berat	2,21	Baik	>1/Bln	Normal	22,6
Adhira	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Berat	2.01	Tidak	<1/Bln	Normal	21,9

Setia	19	Gizi	Tinggi	7	Sesuai	10	Sedang	1,88	Baik	>1/Bln	Kurus	16,6
Aura	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	10	Sedang	1,76	Tidak	<1/Bln	Kurus	18,1
Rahmat	19	Perawat	Tinggi	9	Sesuai	10	Berat	2,02	Tidak	<1/Bln	Normal	21,7
Abel	19	Perawat	Rendah	3	Sesuai	9	Berat	2,31	Tidak	<1/Bln	Obesitas1	34,4
Alda	19	Bidan	Tinggi	9	Sesuai	10	Ringan	1,43	Tidak	<1/Bln	Kurus	17,9
Aura	19	Bidan	Tinggi	7	Sesuai	10	Berat	2,10	Tidak	<1/Bln	Obesitas	28,3
Fitria	19	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Ringan	1,03	Tidak	<1/Bln	Normal	21,9
Syadin	19	Gizi	Rendah	3	Sesuai	10	Berat	2,00	Baik	>1/Bln	Overweight	26,2
Nurhanif	19	Gizi	Tinggi	8	Sesuai	10	Ringan	0,54	Tidak	<1/Bln	Normal	20,1
Rinda	19	Gizi	Tinggi	7	Sesuai	10	Sedang	1,70	Baik	>1/Bln	Normal	21,1
Amirah	19	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,77	Baik	>1/Bln	Normal	22,1
Jenita	20	Gizi	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,01	Tidak	<1/Bln	Normal	20,8
Widya	19	Bidan	Tinggi	7	Sesuai	10	Ringan	1,50	Baik	>1/Bln	Kurus	18,3
Aulia	19	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	10	Ringan	1,32	Baik	>1/Bln	Kurus	16,7
Ananta	19	Gizi	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,11	Baik	>1/Bln	Normal	22,2
Anoraga	19	Perawat	Tinggi	8	Sesuai	9	Ringan	1,55	Baik	>1/Bln	Normal	21,6
Eisha	19	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,76	Baik	>1/Bln	Normal	20,5
Chentra	19	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	10	Sedang	1,91	Baik	>1/Bln	Normal	19,5
Vasya	18	Perawat	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,00	Baik	>1/Bln	Normal	20,7
Aprillia	19	Bidan	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,71	Baik	>1/Bln	Kurus	16,2
Windi	20	Gizi	Sedang	6	Sesuai	10	Berat	2,22	Tidak	<1/Bln	Normal	23,2
Annisa	18	Bidan	Tinggi	8	Sesuai	10	Sedang	1,82	Baik	>1/Bln	Normal	19,3
Shifa	18	Bidan	Sedang	5	Sesuai	9	Sedang	1,71	Baik	>1/Bln	Kurus	18,4
Zaidatun	19	Gizi	Tinggi	7	Tidak	5	Berat	2,03	Tidak	<1/Bln	Normal	20,9
Rifka	19	Gizi	Sedang	6	Tidak	4	Berat	2,4	Baik	>1/Bln	Overweight	25,7
Halida	21	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Berat	2,01	Baik	>1/Bln	Normal	23,4
Adinda	19	Gizi	Rendah	3	Sesuai	10	Ringan	1,05	Baik	>1/Bln	Kurus	16,9
Nurjamah	19	Gizi	Tinggi	8	Sesuai	10	Berat	2,14	Tidak	<1/Bln	Kurus	18,3
Ulfa	19	Gizi	Rendah	3	Tidak	5	Ringan	1,60	Baik	>1/Bln	Kurus	17,6
Siti	19	Gizi	Sedang	6	Sesuai	10	Ringan	1,69	Tidak	<1/Bln	Kurus	17,8
Fira	19	Gizi	Sedang	5	Sesuai	10	Berat	2,25	Tidak	<1/Bln	Normal	21,9
Sadiya	19	Gizi	Tinggi	9	Sesuai	10	Sedang	1,77	Tidak	<1/Bln	Normal	19
Dwi	19	Gizi	Sedang	5	Sesuai	10	Berat	2,04	Tidak	<1/Bln	Obesitas1	32,9
Adelia	19	Gizi	Sedang	5	Tidak	5	Ringan	1,66	Tidak	<1/Bln	Normal	18,7
Rizka	19	Bidan	Sedang	4	Sesuai	10	Sedang	1,72	Tidak	<1/Bln	Kurus	16,6
Ovia	19	Bidan	Sedang	5	Tidak	5	Sedang	1,77	Tidak	<1/Bln	Normal	18,8
Hasnil	19	Bidan	Rendah	3	Sesuai	10	Ringan	1,09	Baik	>1/Bln	Normal	22,2
Kamila	19	Bidan	Sedang	6	Sesuai	10	Ringan	1,36	Baik	>1/Bln	Normal	20,2
Ulan	19	Bidan	Rendah	3	Sesuai	10	Ringan	1,25	Baik	>1/Bln	Normal	21,5

		<b>umur</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	9	11.7	11.7	11.7
	19	59	76.6	76.6	88.3
	20	4	5.2	5.2	93.5
	21	5	6.5	6.5	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

		<b>jurusan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bidan	22	28.6	28.6	28.6
	gizi	29	37.7	37.7	66.2
	perawat	26	33.8	33.8	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

		<b>phbs</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sesuai	64	83.1	83.1	83.1
	tidak	13	16.9	16.9	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

		<b>af</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	24	31.2	31.2	31.2
	sedang	26	33.8	33.8	64.9
	berat	27	35.1	35.1	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

		<b>ragampangan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	18	23.4	23.4	23.4
	sedang	17	22.1	22.1	45.5
	tinggi	42	54.5	54.5	100.0

Total	77	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

**pemantauanbb**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	51	66.2	66.2	66.2
	tidak	26	33.8	33.8	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**statusgizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurus	21	27.3	27.3	27.3
	normal	49	63.6	63.6	90.9
	overweight	3	3.9	3.9	94.8
	obesitas1	4	5.2	5.2	100.0
	Total	77	100.0	100.0	



## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKES KEMENKES RIAU**

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122  
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkr@pkr.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : KH.03.01/1.1/227/2023  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Izin Penelitian

24 Mei 2023

Yth,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Ketua Jurusan Gizi

di  
Tempat

Dengan Hormat.

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2022/2023 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin dan memfasilitasi untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitian kepada mahasiswa/i :

Nama : Ulfa Afriana  
NIM : P032013411036  
Judul Penelitian : Gambaran penerapan Prinsip Gizi seimbang dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes  
Kemenkes Riau,



Alkausyari Aziz}

### Lampiran 5. Dokumentasi

	Gizi	Kebidanan	Keperawatan
Pengisian kuesioner			
Penimbangan berat badan			
Pengukuran tinggi badan			