

LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul”
Gambaran Pengetahuan Siswi SMA Tentang Gizi Seimbang Di Pondok
Pesantren Al Ishlah Sungai Pagar”. Saya telah diberi penjelasan mengenai hal
tersebut dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal
yang belum saya mengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.
Dengan ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa tekanan untuk ikut
sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua
pertanyaan dengan sabar dan sebenar-benarnya.

Sungai Pagar,..... 2025

Responden

()

Lampiran 1. 2 Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

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	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	a. Susu kedelai b. Ubi jalar c. Ikan
9	Sebutkan contoh makanan protein nabati	a. Ayam b. Tempe c. Ikan

10	Berapa kali dalam sehari kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?	a. 1 kali sehari b. 2 kali sehari c. 3 kali sehari
11	Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ?	a. Badan yang langsing b. Badan yang gemuk c. Badan yang normal
12	Berapa kali dalam sehari mengkonsumsi air putih ?	a. 6 gelas sehari b. 8 gelas sehari c. 12 gelas sehari
13	Sebutkan makanan yang beranekaragam	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?	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?	a. 3-4 sendok makan b. 5-6 sendok makan c. 7-8 sendok makan

Lampiran 1. 3Master Data

Nama	Umur	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	SKOR
AS	15	10	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	67
AN	15	10	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	53
AR	15	10	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	60
AT	15	10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	73
FR	16	10	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	87
AM	16	10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	67
PN	16	10	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	46
CH	16	10	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	67
TA	16	10	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	80
TZ	16	10	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	60
GH	16	10	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	46
ZM	16	10	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	60
AF	16	10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	53
AM	16	10	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	67
MF	16	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	73
SM	16	10	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	60
BN	16	10	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	33
AN	16	10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	53
FA	16	10	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	67
VA	16	10	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	73
VR	16	11	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	67
MG	16	11	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	67
DP	16	11	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	53
DA	16	11	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	67
DA	16	11	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	53
JJ	16	11	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	53
AR	16	11	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	67
JL	16	12	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	80
AJ	17	12	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	67
SA	17	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	80
US	17	12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	73
SD	17	12	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	46
SM	17	12	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	80
DZ	17	12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	73
AA	17	12	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	46
LS	18	12	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	73
AD	18	12	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	53
IA	18	12	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	53
KA	18	12	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	73
PC	18	12	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	73
ZH	18	12	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	46
MP	18	12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	67
AF	18	12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	67
PR	18	12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	73
AL	18	12	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	53
NA	18	12	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	53
NS	18	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	67
NA	18	12	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	80
PN	19	12	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	73

Lampiran 1. 4 Dokumentasi



Peneliti menjelaskan
bagaimana cara mengisi
kuesioner



Siswi mengisi kuesioner



Siswi mengisi kuesioner



Wawancara dengan siswi