

Lampiran 1. Identitas Diri

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP POLA MAKAN
VEGETARIAN DI KELOMPOK REMAJA BUDDHA TZU CHI
PEKANBARU**

Identitas Diri

Nama :

Umur:

Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan

KUESIONER PENGETAHUAN

1. Makanan vegetarian yang merupakan sumber protein nabati adalah...
 - A. Daging
 - B. Tahu
 - C. Nasi
 - D. Minyak
2. Zat gizi yang sering kurang dalam pola makan vegetarian adalah...
 - A. Karbohidrat
 - B. Vitamin
 - C. Zat besi
 - D. Lemak
3. Contoh makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh vegetarian murni (vegan) adalah...
 - A. Buah apel
 - B. Tempe
 - C. Telur
 - D. Brokoli
4. Fungsi utama serat dalam makanan vegetarian adalah...
 - A. Menambah rasa asin
 - B. Meningkatkan kolesterol
 - C. Membantu pencernaan
 - D. Menambah berat badan
5. Vitamin B12 secara alami paling banyak ditemukan dalam...
 - A. Sayur bayam
 - B. Ikan laut
 - C. Tempe
 - D. Tahu
6. Sumber zat besi non-heme yang dapat dikonsumsi vegetarian adalah...
 - A. Hati ayam
 - B. Susu sapi
 - C. Kacang merah
 - D. Udang
7. Salah satu manfaat pola makan vegetarian bagi kesehatan adalah...
 - A. Meningkatkan kadar lemak jenuh
 - B. Menurunkan risiko penyakit jantung
 - C. Menyebabkan anemia
 - D. Menambah nafsu makan
8. Kelompok makanan yang paling sering dikonsumsi oleh vegetarian adalah...
 - A. Daging, telur, susu
 - B. Sayur, buah, kacang-kacangan
 - C. Mie instan, roti, daging

- D. Ikan, ayam, keju
- 9. Zat gizi yang harus diperhatikan oleh vegetarian karena jarang ada di makanan nabati adalah...
 - A. Vitamin A
 - B. Kalsium
 - C. Vitamin B12
 - D. Serat
- 10. Agar tetap sehat, vegetarian perlu...
 - A. Makan daging sesekali
 - B. Hanya makan buah
 - C. Menambah suplemen dan makanan bergizi
 - D. Makan mie setiap hari

Lampiran 3. Kuesioner Sikap

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Menjadi vegetarian adalah pilihan pola hidup yang sehat.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Saya tertarik untuk menjalani pola makan vegetarian.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Menjadi vegetarian membuat tubuh lebih segar dan ringan.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Saya ingin menjadi Vegetarian karena ajaran Buddha Mengajarkan welas asih dalam Agama Buddha	☐	☐	☐	☐	☐
5	Saya mendukung ajaran Buddha tentang tidak menyakiti makhluk hidup melalui pola makan.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Saya sulit menjalani pola makan vegetarian secara konsisten.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Keluarga dan lingkungan saya mendukung pola makan vegetarian.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Pola makan vegetarian bisa diterapkan oleh siapa saja, termasuk remaja.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya ingin menjadi contoh bagi orang lain dalam menerapkan pola makan sehat.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya menjalani pola makan vegetarian karena kesadaran dan keyakinan pribadi.	☐	☐	☐	☐	☐

Lampiran 4. Master Data Kategori Sikap

No	Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1.	Menjadi vegetarian adalah pilihan pola hidup yang sehat			6	5	19
2.	Saya tertarik untuk menjalani pola makan vegetarian			2	3	25
3.	Menjadi vegetarian membuat tubuh lebih segar dan ringan			4	4	22
4.	Saya ingin menjadi vegetarian karena ajaran Buddha mengajarkan welas asih dalam agama buddha			9	10	11
5	Saya mendukung ajaran Buddha tentang tidak menyakiti makhluk hidup melalui pola makan			21	5	4
6.	Saya sulit menjalani pola makan vegetarian secara konsisten		10	16	4	
7.	Keluarga dan lingkungan saya mendukung pola makan vegetarian	6		2	1	11
8.	Pola makan vegetarian bisa diterapkan oleh siapa saja, termasuk remaja			3	14	13
9.	Saya ingin menjadi contoh bagi orang lain dalam menerapkan pola makan sehat			6	5	19
10.	Saya menjalani pola makan vegetarian karena kesadaran dan keyakinan pribadi			24	3	3

Master Data

Nama	Usia	Jenis kelamin	Vegetarian	Lama menjadi vegan	Sumber informasi vegetarian	Pekerjaan orang tua	Nilai pengetahuan	Kategori pengetahuan	Kategori pengetahuan	Kategori sikap
D	18	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	40	kurang	54	negatif
J	14	perempuan	ovo vegan	tidak ada	lainnya	guru	70	cukup	64	positif
HS	11	perempuan	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	70	cukup	52	negatif
DLS	8	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	keluarga	wiraswasta	60	cukup	72	positif
S	11	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	shigu atau shibo	guru	60	cukup	90	positif
CAM	14	perempuan	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	70	cukup	72	positif
HS	16	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	media sosial	petani	60	cukup	62	positif
G	17	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	50	kurang	68	positif
L	19	perempuan	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	60	cukup	70	positif
LBB	8	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	shigu atau shibo	wiraswasta	50	kurang	60	positif

M	15	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	keluarga	wiraswasta	60	cukup	80	positif
MS	19	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	buku	wiraswasta	70	cukup	66	positif
ARF	19	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	shigu atau shibo	wiraswasta	60	cukup	78	positif
FS	17	laki-laki	vegan	kurang dari 1 tahun	shigu atau shibo	wiraswasta	70	cukup	84	positif
T	16	perempuan	vegan	lebih dari 1 tahun	media sosial	petani	50	kurang	80	positif
JS	10	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	70	cukup	84	positif
DW	17	laki-laki	ovo vegan	lebih dari 1 tahun	keluarga	wiraswasta	50	kurang	60	positif
AR	18	perempuan	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	70	cukup	68	positif
SY	15	perempuan	ovo vegan	tidak ada	keluarga	wiraswasta	60	cukup	60	positif
DCPS	17	perempuan	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	60	cukup	52	negatif
P	17	perempuan	vegan	kurang dari 1 tahun	shigu atau shibo	wiraswasta	80	baik	56	negatif
S	14	perempuan	vegan	lebih dari 1 tahun	lainnya	wiraswasta	70	cukup	86	positif

NPR	11	perempuan	ovo vegan	tidak ada	shigu atau shibo	wiraswasta	50	kurang	64	positif
AVS	10	perempuan	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	60	cukup	66	positif
ES	17	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	lainnya	wiraswasta	80	baik	52	negatif
SAF	15	perempuan	ovo vegan	tidak ada	shigu atau shibo	wiraswasta	70	cukup	60	positif
AS	18	perempuan	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	60	cukup	66	positif
ANBS	16	perempuan	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	60	cukup	70	positif
mds	17	perempuan	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	80	baik	72	positif
amp	18	laki-laki	ovo vegan	tidak ada	media sosial	wiraswasta	70	cukup	58	negatif

no	responden	pertanyaan										nilai	keterangan sikap
		menjadi vegetarian adalah pilihan pola hidup yang sehat	saya tertarik untuk menjalani pola makan vegetarian	menjadi vegetarian membuat tubuh lebih segar dan ringan	saya ingin menjadi vegetarian karena ajaran budha mengajarkan welas asih dalam agama budha	saya mendukung ajaran buddha tentang tidak menyakiti makhluk hidup melalui pola makan	saya sulit menjalani pola makan vegan secara konsisten	keluarga dan lingkungan saya mendukung pola makan vegetarian		saya ingin menjadi contoh bagi orang lain dalam menerapkan pola makan sehat	saya menjalanin pola makan vegetarian karena kesadaran dan keyakinan pribadi		
1	arf	4	5	3	3	5	3	3	5	5	3	78	positif
2	dw	4	3	4	2	3	2	3	5	3	3	60	positif
3	ms	5	4	5	5	5	2	4	5	5	5	66	positif
4	avs	4	3	3	4	3	4	1	5	5	5	66	positif
5	npr	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	64	positif
6	d	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	54	negatif
7	s	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	86	positif
8	g	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	68	positif
9	lbb	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	60	positif
10	sy	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	60	positif
11	fs	4	3	5	5	4	5	3	5	5	3	84	positif
12	t	4	4	5	3	4	4	5	5	3	5	80	positif
13	j	4	3	5	3	5	3	3	5	3	3	64	positif
14	mds	4	3	5	5	3	2	5	2	4	3	72	positif
15	s	5	1	5	5	5	5	1	3	5	5	90	positif
16	js	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	84	positif
17	ansb	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	70	positif

18	amp	4	4	4	2	2	1	3	2	4	4	60	positif
19	m	4	3	4	3	5	4	4	5	4	4	80	positif
20	as	4	4	4	3	3	2	4	4	4	1	66	positif
21	lbb	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	70	positif
22	hs	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	62	positif
23	cam	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	72	positif
24	saf	4	4	4	2	2	1	3	2	4	4	60	positif
25	dls	5	1	5	5	5	5	1	3	5	5	72	positif
26	hs	4	3	3	2	1	3	2	2	3	3	52	negatif
27	p	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	56	negatif
28	es	3	3	3	2	4	1	2	3	2	3	52	negatif
29	amp	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	58	negatif
30	dcps	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	52	negatif

Dokumentasi Wawancara Responden

