

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65–70.
- Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33–37. doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makan mahasiswa *Balanced nutritional knowledge relationship and Students' eat consumption patterns*. *Jurnal Gizi KH*, 2021(1), 28–32.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80
- Jauziyah, S. S., Nuryanti, Tsnai, F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
- Ketut, I. D., Satiawati, D., Made, N., Batiari, P., & Rika, N. K. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar. 424–432.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of*

- Nutrition College, 9(3), 160–168.doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692
- Nurjanah. (2019). Keadaan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi. FT Universitas Negeri Yogyakarta, 10.
- Syafiq, M., & Nurkhopipah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan, 2(1), 36–41.
- Tanti, M. Y. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas Xi Jasa Boga Smk N 6 Yogyakarta. In Skripsi.

Lampiran 1 Master Tabel

No	Nama Mahasiswa	Jk	Umur	Semester	Pekerjaan Orang Tua	Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Makan
1	NINA ANNISA	PR	22	6	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
2	SESI YURNI WATI	PR	20	4	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
3	FATMA LUBIS	PR	20	4	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
4	MHD.SYAHRI LUBIS	LK	19	2	GURU	Baik	Sehat
5	SHEILA AZIZAH NST	PR	22	6	GURU	Baik	kurang sehat
6	ADRIAN HAKIM	LK	20	6	GURU	kurang baik	Sehat
7	RISKA ANGELINA	PR	20	4	KARYAWAN	kurang baik	Sehat
8	SRI RAMADHANI	PR	19	4	PNS	kurang baik	kurang sehat
9	YESSI OLYVIA	PR	19	2	GURU	Baik	Sehat
10	APRILIA	PR	22	6	WIRASWASTA	Baik	Sehat
11	NIA RAMADANI	PR	20	4	IRT	kurang baik	Sehat
12	PUTRI	PR	19	2	GURU	Baik	Sehat
13	AMANDA SYAHPUTRI	PR	20	2	KARYAWAN	kurang baik	kurang sehat
14	SITI AZAIMA	PR	22	2	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
15	NAZWA SYAKILA	PR	19	2	WIRASWASTA	Baik	Sehat
16	MUHAMMAD ANDRI	LK	19	2	GURU	kurang baik	Sehat
17	DESY HUMAIROH	PR	20	2	IRT	Baik	kurang sehat
18	SYAKILA MAWADAH PUTRI	PR	19	2	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
19	WAN MHD.FEBRIAN SYAH	LK	23	8	PETANI	Baik	kurang sehat
20	GABYTHA ELFRISKA	PR	22	8	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
21	FITRIA RAHMADANI	PR	24	6	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
22	WIDYA PUTRI	PR	21	6	PETANI	Baik	kurang sehat
23	GUSTINA HARIYANTI	PR	20	2	GURU	kurang baik	kurang sehat

	BRUTU								
24	SUCI APRINA HARAHAP	PR	21	6	PETANI	Baik			kurang sehat
25	ZAINUDDIN ALI	LK	20	4	IRT	kurang baik			Sehat
26	AYU MOLENYA	PR	20	6	PETANI	kurang baik			kurang sehat
27	DAUT IBRAHIM	LK	21	4	GURU	kurang baik			Sehat
28	EVI TRI LASTRA	PR	21	6	WIRASWASTA	Baik			kurang sehat
29	RICHI PRATAMA PUTRA S	LK	20	6	KARYAWAN	Baik			kurang sehat
30	INTAN CAHAYA SOBA	PR	19	2	PETANI	Baik			kurang sehat
31	SINDY	PR	19	2	WIRASWASTA	Baik			Sehat
32	SUKIMIN	LK	19	2	GURU	Baik			kurang sehat
33	AFANDI HARAHAP	LK	22	6	IRT	Baik			Sehat
34	ADRIANO	LK	21	6	GURU	Baik			Sehat
35	IRVAN RAMON	LK	22	6	WIRASWASTA	kurang baik			Sehat
36	JUANDA LASMANA	LK	20	2	WIRASWASTA	Baik			Sehat
37	DESI MELANI	PR	19	2	GURU	Baik			kurang sehat
38	YUDA SAGALA	LK	22	6	PETANI	Baik			Sehat
39	WARDA NABILA	PR	23	7	KARYAWAN	kurang baik			kurang sehat
40	NURAINUN	PR	23	7	PETANI	kurang baik			Sehat
41	RIKA SAFITRI NST	PR	23	7	WIRASWASTA	Baik			kurang sehat
42	NUR FRIDAYASHA	PR	24	8	WIRASWASTA	kurang baik			kurang sehat
43	GHERIA RAHIMAH	PR	20	6	WIRASWASTA	kurang baik			kurang sehat
44	PRATAMA SIREGAR	LK	21	7	GURU	Baik			kurang sehat
45	MIRZAL LUBIS	LK	20	7	PETANI	Baik			kurang sehat
46	NADYAH FAKHRY HASANAH	PR	20	2	WIRASWASTA	Baik			kurang sehat
47	PUTRI ERLISKA	PR	20	4	GURU	Baik			kurang sehat
48	IRFAN HASUGIAN	LK	23	4	KARYAWAN	Baik			kurang sehat

49	MIFTAHUL HUSNA LUBIS	PR	19	2	PETANI	Baik	kurang sehat
50	ELA RISTAMI	PR	19	2	GURU	kurang baik	kurang sehat
51	MHD HABIBI NST	LK	21	2	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
52	NURAINUN SITOMPUL	PR	21	6	PETANI	kurang baik	kurang sehat
53	JULIA	PR	22	4	GURU	kurang baik	Sehat
54	ZULHAIDA	PR	20	6	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
55	SITI SUNDARI	PR	20	2	GURU	kurang baik	Sehat
56	LASRINA BR SINURAYA	PR	20	4	PETANI	Baik	Sehat
57	FADHIL IBNUH HUSNI	LK	22	6	WIRASWASTA	Baik	Sehat
58	MHD.RAWI RAHMAN	LK	20	4	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
59	JANIFA ANIM TAMPUBOLON	PR	22	4	GURU	kurang baik	Sehat
60	JIHAN ANITA ANWAR	PR	21	4	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
61	M. YUSRJE AR.RIDHO	LK	22	7	IRT	kurang baik	kurang sehat
62	KHAIRUN NISA	PR	20	2	PETANI	Baik	kurang sehat
63	BRYAN	LK	23	6	KARYAWAN	Baik	Sehat
64	M.RAFFI AFFIANSYAH	LK	22	2	WIRASWASTA	kurang baik	kurang sehat
65	IRWAN EFENDI	LK	21	6	IRT	Baik	kurang sehat
66	RAMADHANSYAH	LK	22	4	KARYAWAN	Baik	kurang sehat
67	BELLA HASSA	PR	23	8	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
68	YENI WAHYUNI NST	PR	20	2	PNS	kurang baik	kurang sehat
69	YOLA FITRIA	PR	20	2	PETANI	kurang baik	kurang sehat
70	RAHIMA YANTI LUBIS	PR	21	6	KARYAWAN	Baik	kurang sehat
71	IRPAN	LK	24	6	PETANI	kurang baik	Sehat
72	SAIDAH SAHLA	PR	21	2	IRT	kurang baik	Sehat
73	MUTIYA	PR	20	2	PETANI	kurang baik	Sehat
74	DODI AFANDI	LK	25	4	PNS	kurang baik	kurang sehat

75	KHAIRULL AKBAR	LK	19	2	WIRASWASTA	Baik	kurang sehat
76	RISMALIA ASWAR	PR	22	6	WIRASWASTA	Baik	Sehat
77	DITA ANNISA LUBIS	PR	23	6	PETANI	Baik	Sehat
78	AZRIZAL SALAM	LK	22	6	KARYAWAN	kurang baik	Sehat
79	SABRINA ANNISA	PR	21	4	PETANI	kurang baik	Sehat
80	ANGGI MAISARAH LUBIS	PR	21	4	IRT	kurang baik	Sehat
81	Wafa ANZAHRA	PR	22	8	PETANI	Baik	Sehat
82	GLORIA SIAHAAN	PR	21	6	PETANI	Baik	Sehat
83	ANDARA ZAHRA DAULAY	PR	21	2	IRT	kurang baik	Sehat
84	FAHRIZAL AZHARI LUBIS	LK	24	6	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
85	YOLANDA OKTAVIANI HSB	PR	23	8	KARYAWAN	Baik	Sehat
86	SITI AISYAH	PR	24	6	PETANI	kurang baik	Sehat
87	NAZLY PUTRI ANDANI S	PR	22	8	WIRASWASTA	Baik	Sehat
88	RANDA BAHREYN LUBIS	LK	25	8	PNS	Baik	Sehat
89	AFIFAH KHAIRIYAH AMINAH	PR	22	6	KARYAWAN	kurang baik	Sehat
90	HAFIDZATUNNISA	PR	22	8	PETANI	Baik	kurang sehat
91	AKBAR	LK	20	4	WIRASWASTA	Baik	Sehat
92	ISRA ANGGINA PUTRI NST	PR	22	6	KARYAWAN	Baik	kurang sehat
93	RINALDI MARTUA	LK	22	8	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
94	ASNAH HAYATI	PR	20	2	PNS	kurang baik	Sehat
95	FADLAH HAFIFATUN NUR	PR	19	2	PETANI	kurang baik	Sehat
96	SARAH SALSABILA LUBIS	PR	24	8	IRT	Baik	Sehat

97	ABSYA	LK	22	4	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
98	DUMASARI NASUTION	PR	22	6	PETANI	Baik	Sehat
99	SAKINAH ANGELINA	PR	24	4	WIRASWASTA	kurang baik	Sehat
100	NANDAR BAHREYN SYAH	LK	20	2	PETANI	kurang baik	Sehat

Lampiran 2. Out Hasil Analisis Statistic dengan SPSS

Tabel Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LK	34	34.0	34.0	34.0
	PR	66	66.0	66.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Berdasarkan Umur Mahasiswa

Umur (tahun)	n	%
19-20	42	42,0
21-25	58	58,0
Total	100	100,0

Tabel Frekuensi Berdasarkan Semester Mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	31	31.0	31.0	31.0
	4	21	21.0	21.0	52.0
	6	31	31.0	31.0	83.0
	8	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GURU	17	17.0	17.0	17.0
	IRT	10	10.0	10.0	27.0
	KARYAWAN	12	12.0	12.0	39.0
	PETANI	24	24.0	24.0	63.0
	PNS	5	5.0	5.0	68.0
	WIRASWAS	32	32.0	32.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	47.0	47.0	47.0
	kurang baik	53	53.0	53.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Makan Mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sehat	57	57.0	57.0	100.0
	Kurang sehat	43	43.0	43.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel Analisis Statistick Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa

pengetahuangizi * kebiasaanmakan Crosstabulation					
			kebiasaanmakan		Total
			Sehat	Kurang sehat	
Pengetahuan gizi	Baik	Count	23	24	47
		Expected Count	26.8	20.2	47.0
		% within pengetahuangizi	48.9%	51.1%	100.0%
	kurang baik	Count	34	19	53
		Expected Count	30.2	22.8	53.0
		% within pengetahuangizi	64.2%	35.8%	100.0%
Total		Count	57	43	100
		Expected Count	57.0	43.0	100.0
		% within pengetahuangizi	57.0%	43.0%	100.0%

Chi-Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.353 ^a	1	.125
Continuity Correction ^b	1.773	1	.183
Likelihood Ratio	2.359	1	.125
Fisher's Exact Test			
N of Valid Cases	100		
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20.21.			

Lampiran 3. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :
Tempat Tgl Lahir :
Alamat :
Kelas :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian "Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam." yang akan dilakukan oleh :

Nama : SALSABILA NASUTION
Alamat : Jln jati sari
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi-DIII
No. HP : 081368526856

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam, 2024

Peneliti

Sampel

(SALSABILA NASUTION)

()

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian Kebiasaan Makan Metode Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Tempat Tanggal Lahir :

Alamat :

Semester :

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda ceklist (√) pada kotak pilihan jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kebiasaan yang sering anda lakukan.

NO	Pernyataan	Jawaban
1	Jika saya makan diluar saya memilih makanan sehat dan rendah lemak, seperti buah, sayur, dan lainnya.	☐ Ya ☐ Tidak
2	Saya biasanya menghindari makanan yang di goreng.	☐ Ya ☐ Tidak
3	Saya biasanya makan makanan pembuka jika tersedi.	☐ Ya ☐ Tidak
4	Saya pasti makan buah dalam sehari minimal 1 potong.	☐ Ya ☐ Tidak
5	Saya menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah.	☐ Ya ☐ Tidak
6	Jika saya membeli cemilan sejenis makanan ringan, keripik, atau chiki saya sering memilih yang kadar lemaknya rendah.	☐ Ya ☐ Tidak
7	Saya menghindari makan siap saji.	☐ Ya ☐ Tidak
8	Saya sering membeli makanan siap saji di café/restauran	☐ Ya ☐ Tidak
9	Saya tetap menjaga asupan gula agar tetap dalam batas normal.	☐ Ya ☐ Tidak
10	Saya pasti makan sayuran minimal 1	☐ Ya

	sendok sayur dalam sehari.	☐ Tidak
11	Jika saya makan,saya selalu memperhatikan porsi/jumlah makanan saya.	☐ Ya ☐ Tidak
12	Saya lebih suka masak sendiri di koss karena lebih menjaga kualitas makanan.	☐ Ya ☐ Tidak
13	Saya mencoba banyak makan buah dan sayur	☐ Ya ☐ Tidak
14	Saya jarang mengonsumsi makanan ringan yang manis	☐ Ya ☐ Tidak
15	Biasanya saya makan minimal 1 porsi sayur pada makan malam.	☐ Ya ☐ Tidak
16	Ketika saya membeli minuman botol atau kaleng biasanya saya memilih yang rendah kalori.	☐ Ya ☐ Tidak
17	Saya sering mengonsumsi makanan instan di koss seperti indomie atau makanan kaleng	☐ Ya ☐ Tidak
18	Jika saya membawa bekal makan siang di kampus, biasanya saya menambahkan beberapa snack.	☐ Ya ☐ Tidak
19	Ketika saya makan cemilan atau makanan ringan sebelum makan,saya sering memilih buah sebagai cemilan.	☐ Ya ☐ Tidak
20	Saat makan di luar,saya sering memilih makan yang bermacam-macam.	☐ Ya ☐ Tidak
21	Saya tidak pernah mengonsumsi minuman manis (seperti boba) setiap pulang kampus.	☐ Ya ☐ Tidak
22	Saya selalu makan dengan porsi satu piring dengan isi 1/3 piring nasi,1/3 sayur dan 1/3 lagi buah dan lauk setiap hari.	☐ Ya ☐ Tidak

23	Saya sering kali mencoba untuk mengonsumsi lebih banyak makanan segar dan alami seperti buah dan sayuran, serta memperbanyak minum air putih.	☐ Ya ☐ Tidak
----	---	---

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Petunjuk Pengisian :

"Isilah pertanyaan ini dengan memberikan tanda [X] pada salah satu jawaban yang menurut anda benar."

1. Makanan sehat adalah...
 - A. Makanan yang mengandung lemak jenuh
 - B. Makanan yang rasanya enak
 - C. Makanan yang mengandung mineral
 - D. Makanan dengan gizi seimbang
2. Apa saja yang termasuk dari pesan isi piringku.....
 - A. Makanan pokok,lauk pauk,sayur-sayuran,buah-buahan,minum air putih yang cukup
 - B. Makanan pokok,lauk pauk,sayur-sayuran,buah-buahan,susu
 - C. Makanan pokok,lauk pauk,sayur-sayuran,buah-buahan
 - D. Makanan pokok,lauk pauk,sayur-sayuran,buah-buahan,minum air putih yang cukup dan susu
3. Apa manfaat vitamin bagi tubuh.....
 - A. Sumber energi cadangan
 - B. Memperkuat tulang
 - C. Membentuk sel tubuh
 - D. Meningkatkan daya tahan tubuh
4. Berikut faktor yang dapat menunjang kesehatan adalah...
 - A. Tidak pernah olahraga
 - B. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
 - C. Kebiasaan merokok
 - D. Begadang

5. Sesuai fungsinya, karbohidrat berfungsi sebagai...
 - A. Zat Tenaga
 - B. Zat Pembangun
 - C. Zat Pengatur
 - D. Zat Penyeimbang
6. Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang

 - A. 2 kali sehari
 - B. 3 kali sehari
 - C. 4 kali sehari
 - D. 5 kali sehari

7. Apa fungsi utama karbohidrat.....
 - A. Sumber utama energi bagi tubuh
 - B. Pembentuk sel darah merah
 - C. Menjaga Kesehatan
 - D. Untuk mempertahankan jaringan tubuh
8. Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur bergizi Seimbang.....
 - A. Meningkatkan konsentrasi belajar
 - B. Menghasilkan energi
 - C. Membangun dan memelihara jaringan tubuh
 - D. Menghasilkan sel tubuh yang kuat
9. Sebutkan contoh makanan protein hewani

 - A. Susu kedelai
 - B. Ubi jalar
 - C. Ikan
 - D. Tempe

10. Sebutkan contoh makanan protein nabati
 - A. Ayam
 - B. Tempe
 - C. Ikan
 - D. Buah dan sayur

11. Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah....
- A. 1 kali sehari
 - B. 2 kali sehari
 - C. 3 kali sehari
 - D. 4 kali sehari
12. Berapa kali dalam sehari mengonsumsi air putih
- A. 6 gelas sehari
 - B. 8 gelas sehari
 - C. 12 gelas sehari
 - D. 5 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
 - D. Nasi, sayuran, udang, tahu, ikan, dan susu
14. Apa akibat mengonsumsi lemak berlebihan ?
- A. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi
 - B. Melebihi kebutuhan zat gizi
 - C. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi
 - D. Mencukupi 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
 - D. 9-8 sendok makan
16. Anjuran konsumsi minyak sehari-hari maksimal sebanyak...
- A. 4-5 sendok makan
 - B. 6-7 sendok makan
 - C. 8-9 sendok makan
 - D. 5-6 sendok makan

17. Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan
- A. Kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi
 - B. Kebutuhan zat gizi yang lain tercukupi oleh lemak dan minyak
 - C. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
 - D. Kebutuhan zat gizi lain yang berpengaruh
18. Makanan yang banyak mengandung serat.....
- A. Daging
 - B. Telur
 - C. Buah dan sayur
 - D. Tempe
19. Contoh pangan yang mengandung karbohidrat adalah.....
- A. Ubi, kentang, ikan
 - B. Nasi, singkong, jagung
 - C. Daging, telur, susu
 - D. Jagung, udang, tempe
20. Contoh pangan yang tinggi lemak adalah.....
- A. Susu, ikan, putih telur
 - B. Kuning telur, susu, mentega
 - C. Mentega, putih telur, ikan
 - D. Susu, tahu, tempe, susu
21. Makanan apa yang bisa menyebabkan kegemukan.....
- A. Tahu dan Tempe
 - B. Fast Food (Mc Donals, KFC, French Fries)
 - C. Buah-buahan
 - D. Fizza, burger
22. Penyebab seseorang menjadi gemuk yaitu karena kelebihan
- A. Karbohidrat dan lemak
 - B. Vitamin dan Mineral
 - C. Serat (sayuran dan buah-buahan)
 - D. Mineral dan serat

23. Menurut anda, pada umumnya makanan fast food (pizza, fried chicken, hamburger, dll) mengandung zat gizi.....
- A. Serat dan Vitamin
 - B. Serat dan Lemak
 - C. Karbohidrat dan lemak
 - D. Protein dan lemak
24. Faktor penyebab terjadinya gizi lebih/kegemukan adalah.....
- A. Banyak minum obat-obatan
 - B. Aktifitas fisik (olah raga) secara teratur
 - C. Konsumsi makanan yang berlebihan
 - D. Faktor lingkungan dan budaya
25. Apa fungsi dari gizi seimbang.....
- A. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit
 - B. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat
 - C. Sebagai peraturan dari menteri kesehatan terkait gizi
 - D. Semua salah.

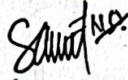
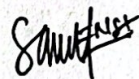
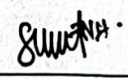
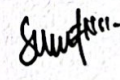
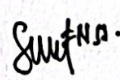
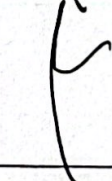
Lampiran 6. Bukti Bimbingan

Nama : SALSABILA NASUTION

Nim : P010311211033

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan

Mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1	7 september 2023	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	17 september 2023	Membicarakan, menentukan pencarian jurnal sesuai topik		
3	18 Oktober 2023	Mengajukan judul dan ACC judul		
4	2 November 2023	Mengerjakan BAB 1-3		
5	13 November 2023	Survei Lokasi penelitian		
6	22 November 2023	Pengumpulan usulan penelitian BAB I-III		
7	2 Desember 2023	Pemeriksaan isi proposal (revisi)		

8	5 Desember 2023	Pembuatan dan pemeriksaan PPT oleh dosen pembimbing	Suherman.	
9	18 Desember 2023	Ujian seminar proposal	Suherman.	
10	6 Mei 2024	Revisi BAB I,II, dan III oleh penguji	Suherman.	
11	14 Mei 2024	Penulisan BAB IV	Suherman.	
12	8 Mei 2024	Bimbingan dan revisi bab IV dan V	Suherman.	
13	17 Mei 2024	Pengurusan etichal cleareance	Suherman.	
14	19 Mei 2024	Penulisan BAB V	Suherman.	
15	21 Mei 2014	Revisi BAB IV dan V oleh pembimbing	Suherman.	
16	22 Mei 2024	ACC Karya Tulis Ilmiah oleh pembimbing juga penguji	Suherman.	
17	08 Juni 2024	Pembuatan dan pemeriksaan PPT oleh pembimbing	Suherman.	

18	19 Juni 2024	Ujian seminar hasil	Slurkum.	
19	10-11 Oktober 2024	Revisi Karya Tulis Ilmiah oleh anggota penguji	Slurkum.	
20	01-23 November 2024	Revisi Karya Tulis Ilmiah oleh anggota penguji	Slurkum.	

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 22 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.131/1448.2/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Jurusan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIS)

di -
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dr. Rina Dorianas Pasaribu, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Kampus Jurusan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIS). Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Salsabila Nasution
NIM : P01031121033
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Kepala Jurusan Gizi
Rina Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIM 19906231990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://peta.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi silakan siapkan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://peta.kemkes.go.id/verifikasi>.



Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian



SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SERDANG (STAIS) LUBUK PAKAM AKREDITASI BAN-PT

INSTITUSI : No. 992/SK/BAN-PT/Akred/PT/XI/2021
PAI : No. 2639/SK/BAN-PT/Ak/S/VIII/2022
H K I : No. 2059/SK/BAN-PT/Akred/S/III/2022

Kampus : Jln. Negeri Km. 17 - 28 No. 16 Telp. (051) 7932152 - Lubuk Pakam Kode Pos : 80525 Kab. Deli Serdang Prop. Sumatera Utara, e-mail : staiserdang.lubukpakam@yahoo.co.id

Nomor : 421/010/V/STAIS/2024

Lampiran : -

Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Sesuai dengan surat dari Ketua Jurusan Gizi Nomor: KH.03.03/F.XXII.13/1448-2/2024, tentang Permohonan Izin Penelitian. Dengan ini STAI Serdang Lubuk Pakam menerima Permohonan Penelitian tersebut, oleh yang namanya tertera di bawah ini :

Nama : Salsabila Nasution

NIM : P01031121033

Program Studi : Diploma III Gizi

Judul Karya Tulis : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 28 Mei 2024
Ketua,

MUHAMMAD NUH DAWL, S.FIL, MA

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No: 01.26 743 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : SALSABILA NASUTION
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

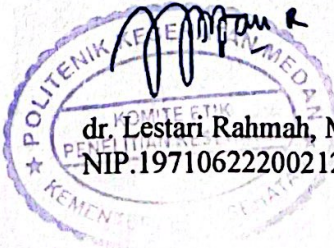
**"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN MAKAN
MAHASISWA DI STAIS LUBUK PAKAM."**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 21 September 2024 sampai 21 September 2025
This declaration of ethics applies during the period 21 September 2024 until 21 September 2025

Medan, 21 September 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 10 Surat Pernyataan Keaslian KTI

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila Nasution

Nim : P01031121033

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (Ujian utama saya batalkan)

Yang membuat pernyataan,



(Salsabila Nasution)

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Salsabila Nasution
Tempat/Tanggal Lahir : Pasar Kotanopan, 06 Oktober 2002
Jumlah Anggota Keluarga : 4 orang
Alamat Rumah : Jln. Silangkitang, Kelurahan Pasar
Kotanopan, Kecamatan Kotanopan
No. Hp/Telp : 081937814240
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 193 Kotanopan
2. SMP Negeri 1 Kotanopan
3. SMA Negeri 1 Kotanopan

MOTTO

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika anda mempercayainya dengan sepenuh hati.”

LAMPIRAN 12 Dokumentasi

