

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Budiana, T., & Marlina, D. (2020). Analisis Kecukupan Energi, Protein, Zink Dan Kalsium Pada Balita Stunting Di Wilayah Kota Cimahi. *Pinlitamas II*, 2(1), 38–42.
- Azrimaidaliza, A., & Purnakarya, I. (2011). Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Ginting, S. B. B. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan masyarakat tentang swamedikasi penyakit diare di kelurahan Pekan Bahorok kecamatan Bahorok kabupaten Langkat.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2),
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Kesehatan*,
- Hardinsyah, Riyadi H, N. V. (2012). Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Makalah. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 2004(May), 1–27.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2),
- Murdiningrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BKA-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53.
- Natalia, P., Nasution, E., Siagian, A., Gizi, A. M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Usu, M., Pengajar, S., & Gizi, D. (2012). *Perilaku konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Tarutung tahun 2012. 2012.*
- Nur Frisda, B., Fatmaningrum, W., & Seti Ningtyas, W. (2022). *Gizi Seimbang; Edukasi; Video Animasi*. 7(2).
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*,
- Pendidik, I., Meningkatkan, S., Seimbang, G., & Limboto, M. (2018). *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 96–112.

- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Ramadani, H. (2017). Perbedaan Asupan Lemak, Karbohidrat Dan Pengetahuan Gizi Antara Siswa Overweight Dan Tidak Overweight Di Smk Batik 1 Surakarta. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Regency, D. S. (2023). *Penilaian Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah At (SMA) Yayasan Bandung , Kabupaten Deli Serdang Assessment of Knowledge , Attitudes and Behaviors Regarding Balanced Nutrition and Nutritional*.
- Rinanti, O. S. (2015). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Shanti, K. M., Andarini, S., Mutiyani, M., Wirawan, N. N., & Rahmawati, W. (2017). Asupan Serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(1), 1–11.
- Suhaimi. (2019). Pangan, Gizi, dan kesehatan. Yogyakarta: Deepublish. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 59–65.

Lampiran 1. Pernyataan Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Indah Oktavia Panjaitan

Alamat : Jl. Jati Sari, Lubuk Pakam

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III

No. WA : 0821-7714-8989

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sungguh-sungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam,
.....

Peneliti

Sampel

(Indah Oktavia Panjaitan)

(... ..)

Lampiran 2. Surat Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

 (061) 8368633

 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 8 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/.....1371...../2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa
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 Yenni Zuraidah, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Indah Oktavia Panjaitan
NIM : P01031121058
Judul : Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

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

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 198906231990032001

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://wb.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3. Surat Ethical Clearance

 **Kemenkes**

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

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 859 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : INDAH OKTAVIA PANJAITAN
Principil In Investigator

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

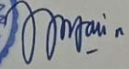
Dengan Judul :
Title

**"GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG
DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA"**

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 24 Mei 2024 sampai 24 Mei 2025
This declaration of ethics applies during the period 24 May 2024 until 24 May 2025

Medan, 24 May 2024
Ketua/chairperson

dr. Lestari Rahmah, MKT.



Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMPN 3 TANJUNG MORAWA
E-mail : smpn3tgmorawa@yahoo.com
Website : <http://smpn3tgmorawa.tripod.com>

Alamat : Jl. SMP Negeri 3 No. 035 Dusun IX Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa Kode Pos 20362

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 047 / SMP.035/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1371/2024 tanggal 8 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian, maka Kepala UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dengan ini menerangkan :

Nama : Indah Oktavia Panjaitan
NIM : P01031121058
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang
Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3
Tanjung Morawa

Adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 11 Mei 2024 di UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Morawa, 11 Mei 2024

Mengetahui,

An. Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal
Wakasek Bid. Kurikulum


FAIDUL RASYID HUTABARAT, S. Pd
NIP. 196911172006041009

Lampiran 5. Master Tabel

NO	NAMA RESPO NDEN	UMR	JK	REKAP PERTANYAAN PENGETAHUAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG																			JML BNR	%	KODE	KATEGORI
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19				
1	CH	12	P	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	9	45	0	KURANG
2	IN	13	P	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	12	60	1	CUKUP
3	YO	12	P	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	11	55	0	KURANG
4	EN	13	P	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4	20	0	KURANG
5	MN	12	L	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	30	0	KURANG
6	AZ	13	L	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6	30	0	KURANG
7	RI	14	L	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	30	0	KURANG
8	RA	12	L	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	7	35	0	KURANG
9	RI	13	L	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11	55	0	KURANG
10	JA	13	L	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	60	1	CUKUP
11	RA	13	L	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	7	35	0	KURANG
12	TI	13	L	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	8	40	0	KURANG
13	MZ	13	L	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	30	0	KURANG
14	MR	13	L	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7	35	0	KURANG
15	BI	13	L	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	30	0	KURANG
16	AN	13	P	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11	55	0	KURANG
17	AN	13	L	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	9	45	0	KURANG
18	NA	13	L	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8	40	0	KURANG
19	AN	13	P	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	7	35	0	KURANG
20	PA	13	P	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	10	50	0	KURANG
21	DA	12	L	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9	45	0	KURANG

22	AL	13	L	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9	45	0	KURANG
23	AZ	12	P	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	12	60	1	CUKUP
24	IN	13	P	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	20	0	KURANG
25	MF	12	L	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	30	0	KURANG
26	MG	13	L	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	9	45	0	KURANG
27	AN	13	P	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	5	25	0	KURANG
28	AM	12	P	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	6	30	0	KURANG
29	NA	13	P	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	30	0	KURANG
30	PR	12	P	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	8	40	0	KURANG
31	RI	12	P	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7	35	0	KURANG
32	RA	13	L	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	35	0	KURANG
33	RI	12	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	12	60	1	CUKUP
34	AS	13	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	13	65	1	CUKUP
35	GR	13	L	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	13	65	1	CUKUP
36	AZ	13	L	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	7	35	0	KURANG
37	AR	13	L	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	9	45	0	KURANG
38	NA	13	L	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	8	40	0	KURANG
39	YO	13	L	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	7	35	0	KURANG
40	SA	13	P	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	8	40	0	KURANG
41	AR	13	L	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	13	65	1	CUKUP
42	YU	12	P	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	8	40	0	KURANG
43	RI	12	L	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	11	55	0	KURANG
44	JE	12	P	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	7	35	0	KURANG
45	MU	13	L	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7	35	0	KURANG
46	VI	13	P	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	6	30	0	KURANG

47	CL	12	P	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	8	40	0	KURANG
48	HA	14	P	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	13	65	1	CUKUP
49	NA	13	P	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	10	50	0	KURANG
50	SH	12	P	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	9	45	0	KURANG
51	DE	12	P	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	10	50	0	KURANG
52	NU	12	P	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	9	45	0	KURANG
53	RA	13	L	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	7	35	0	KURANG
54	AR	13	L	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	7	35	0	KURANG
55	RI	12	P	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	8	40	0	KURANG
56	RA	13	L	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	5	25	0	KURANG
57	FA	13	P	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	9	45	0	KURANG
58	CA	13	P	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	6	30	0	KURANG
59	NE	12	L	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	10	50	0	KURANG
60	DI	13	P	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	25	0	KURANG
61	LE	13	L	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	11	55	0	KURANG
62	SY	12	P	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	9	45	0	KURANG
63	IY	13	P	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7	35	0	KURANG
64	DI	12	P	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	5	25	0	KURANG
65	SY	12	L	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	7	35	0	KURANG
66	RI	13	L	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	8	40	0	KURANG
67	IR	13	L	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	8	40	0	KURANG
68	KH	12	P	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	10	50	0	KURANG
69	NU	13	P	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	9	45	0	KURANG

NO	NAMA RESPONDEN	KELAS	SIKAP										JUMLAH BENAR	%	KODE	KATEGORI
			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10				
1	IN	VII-3	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	8	80	1	POSITIF
2	YO	VII-2	S	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	8	80	1	NEGATIF
3	EN	VII-4	S	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	8	80	1	POSITIF
4	RI	VII-7	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	S	7	70	0	NEGATIF
5	HA	VII-5	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
6	RI	VII-1	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
7	PR	VII-2	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	TS	S	8	80	1	POSITIF
8	CL	VII-6	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
9	SA	VII-7	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S	TS	TS	6	60	0	NEGATIF
10	PA	VII-5	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
11	AN	VII-7	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
12	NA	VII-1	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
13	AZ	VII-1	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
14	CA	VII-1	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
15	FA	VII-7	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	TS	8	80	1	POSITIF
16	AN	VII-7	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
17	AM	VII-7	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
18	AN	VII-3	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
19	NA	VII-4	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	TS	S	7	70	0	NEGATIF
20	IN	VII-4	TS	S	TS	S	S	S	TS	S	TS	S	5	50	0	NEGATIF
21	NA	VII-6	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
22	IY	VII-3	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
23	DI	VII-1	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF

24	JE	VII-2	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
25	KH	VII-5	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	7	70	0	NEGATIF
26	NU	VII-5	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	7	70	0	NEGATIF
27	DI	VII-2	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	TS	S	7	70	0	NEGATIF
28	SY	VII-4	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
29	NU	VII-6	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	6	60	0	NEGATIF
30	LE	VII-6	S	TS	S	S	TS	TS	S	TS	S	TS	6	60	0	NEGATIF
31	AS	VII-3	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
32	GR	VII-7	S	TS	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	8	80	1	POSITIF
33	RA	VII-7	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS	S	5	50	0	NEGATIF
34	AZ	VII-3	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	S	7	70	0	NEGATIF
35	YU	VII-3	TS	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	S	6	60	0	NEGATIF
36	DE	VII-6	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	TS	7	70	0	NEGATIF
37	SH	VII-6	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
38	NA	VII-4	TS	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	3	30	0	NEGATIF
39	AR	VII-2	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	TS	4	40	0	NEGATIF
40	IR	VII-1	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS	7	70	0	NEGATIF
41	AR	VII-5	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
42	MU	VII-3	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
43	RA	VII-1	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
44	RI	VII-1	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	S	7	70	0	NEGATIF
45	TI	VII-5	S	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
46	M	VII-3	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	TS	8	80	1	POSITIF
47	MN	VII-4	S	TS	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	9	90	1	POSITIF
48	RI	VII-7	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	8	80	1	POSITIF

49	RI	VII-6	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
50	SY	VII-7	TS	S	S	TS	TS	TS	TS	S	S	S	6	60	0	NEGATIF
51	AR	VII-5	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
52	YO	VII-5	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	TS	2	20	0	NEGATIF
53	JA	VII-2	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
54	RI	VII-3	S	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	10	100	1	POSITIF
55	MF	VII-5	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	TS	S	8	80	1	POSITIF
56	RA	VII-4	S	S	TS	S	TS	S	S	S	TS	S	6	60	0	NEGATIF
57	NE	VII-7	S	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
58	MR	VII-7	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
59	AZ	VII-7	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
60	BI	VII-2	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF
61	MG	VII-6	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	6	60	0	NEGATIF
62	DA	VII-7	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	TS	S	8	80	1	POSITIF
63	AL	VII-2	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
64	CH	VII-5	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	TS	7	70	0	NEGATIF
65	RI	VII-1	S	S	S	S	TS	TS	S	S	TS	S	6	60	0	NEGATIF
66	RA	VII-5	S	S	S	S	TS	TS	S	S	TS	S	6	60	0	NEGATIF
67	HA	VII-4	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
68	AN	VII-7	S	S	TS	S	TS	TS	TS	S	S	S	9	90	1	POSITIF
69	MZ	VII-6	S	S	TS	S	S	TS	TS	S	S	S	8	80	1	POSITIF

Lampiran 6. Out Hasil Analisis Statistic dengan SPSS

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	24	34.8	34.8	34.8
	13	43	62.3	62.3	97.1
	14	2	2.9	2.9	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	36	52.2	52.2	52.2
	PEREMPUAN	33	47.8	47.8	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Tingkat Pendidikan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	7	10.1	10.1	10.1
	S1	20	29.0	29.0	39.1
	SMA	39	56.5	56.5	95.7
	SMP	3	4.3	4.3	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

KELAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII-1	9	13.0	13.0	13.0
	VII-2	8	11.6	11.6	24.6
	VII-3	9	13.0	13.0	37.7
	VII-4	8	11.6	11.6	49.3
	VII-5	11	15.9	15.9	65.2
	VII-6	9	13.0	13.0	78.3
	VII-7	15	21.7	21.7	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	61	88.4	88.4	88.4
	CUKUP	8	11.6	11.6	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

SIKAP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NEGATIF	24	34.8	34.8	34.8
	POSITIF	45	65.2	65.2	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban yang anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (X)

1. Dibawah ini yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang adalah?
 - A. Makanan yang beranekaragam
 - B. Makanan tinggi lemak
 - C. Makanan tinggi karbohidrat
 - D. Makanan tinggi protein
2. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?
 - A. Nampan makananku
 - B. Segitiga menu seimbang
 - C. Tumpeng gizi seimbang
 - D. Piring makan ku
3. Makanan yang beranekaragam adalah makanan yang terdiri dari?
 - A. Sayuran, lauk pauk, susu, snack
 - B. Ikan, buah-buahan, makanan pokok, minuman dan susu
 - C. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman
 - D. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, susu, minuman dan snack
4. Makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah?
 - A. Nasi, jagung
 - B. Daging
 - C. Tahu, tempe
 - D. Ikan
5. Makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah?
 - A. Daging unggas
 - B. Telur
 - C. Tempe
 - D. Ikan laut
6. Protein merupakan sumber zat...

- A. Zat pembangun
 - B. Zat energi
 - C. Zat pembentuk
 - D. Zat pembersih
7. Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging, kitadapat menggantinya dengan?
- A. Sayuran
 - B. Buah-buahan
 - C. Tahu
 - D. Kentang
8. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral adalah?
- A. Tahu dan tempe
 - B. Buah dan sayur
 - C. Daging dan ikan
 - D. Telur
9. Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, sumber mineral yang baik adalah?
- A. Tahu dan telur
 - B. Daging dan ikan
 - C. Sayur dan buah
 - D. Tempe
10. Kandungan nutrisi/gizi utama dalam sayuran adalah?
- A. Protein dan karbohidrat
 - B. Lemak
 - C. Vitamin, mineral dan serat
 - D. Asam Folat
11. Berapa banyak sebaiknya kita mengonsumsi protein dalam sehari?
- A. 3-4 porsi
 - B. 2-4 porsi
 - C. 1-2 porsi
 - D. 2-3 porsi
12. Berapa banyak sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari?
- A. 20 sdm
 - B. 16 sdm
 - C. 26 sdm
 - D. 30 sdm
13. Berapa banyak buah-buahan yang perlu dikonsumsi dalam sehari?
- A. 6 ptg sedang
 - B. 4 ptg sedang

- C. 3 ptg sedang
 - D. 5 ptg sedang
14. Dalam sehari kita sebaiknya mengonsumsi gula tidak lebih dari?
- A. 4 sdm
 - B. 5 sdm
 - C. 3 sdm
 - D. 2 sdm
15. Dalam sehari sebaiknya mengonsumsi garam tidak lebih dari?
- A. $\frac{1}{2}$ sdt
 - B. $1 \frac{1}{2}$ sdt
 - C. 1 sdt
 - D. 2 sdt
16. Dalam sehari sebaiknya mengonsumsi minyak tidak lebih dari?
- A. 5 sdm
 - B. 7 sdm
 - C. 9 sdm
 - D. 8 sdm
17. Dalam sehari anjuran minum air mineral sebanyak?
- A. 4 gelas/hari
 - B. 6 gelas/hari
 - C. 8 gelas/hari
 - D. 10 gelas/hari
18. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?
- A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. 4 kali
19. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?
- A. Sumber energi
 - B. Sumber vitamin
 - C. Sumber serat
 - D. Sumber mineral

Kunci Jawaban:

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. B |
| 2. C | 12. B |
| 3. C | 13. C |
| 4. A | 14. A |
| 5. C | 15. C |
| 6. A | 16. A |
| 7. C | 17. C |
| 8. B | 18. C |
| 9. C | 19. A |
| 10. C | |

Lampiran 8. Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan PUGS

B = G

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Bima Setiawan
Kelas : VII-2
Usia : 13
Jenis Kelamin : laki-laki

PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban yang anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (X)

- Dibawah ini yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang adalah?
☒ A. Makanan yang beranekaragam
B. Makanan tinggi lemak
C. Makanan tinggi karbohidrat
☒ D. Makanan tinggi protein
- Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?
☒ A. Nampian makananku
☒ B. Segitiga menu seimbang
C. Tumpeng gizi seimbang
D. Piring makan ku
- Makanan yang beranekaragam adalah makanan yang terdiri dari?
☒ A. Sayuran, lauk pauk, susu, snack
B. Ikan, buah-buahan, makanan pokok, minuman dan susu
☒ C. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman
D. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, susu, minuman dan snack
- Makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah?
☒ A. Nasi, jagung
B. Daging
C. Tahu, tempe
D. Ikan
- Makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah?
☒ A. Daging unggas
☒ B. Telur
C. Tempe
D. Ikan laut
- Protein merupakan sumber zat...

32

- A. Zat pembangun
 - ☒ B. Zat energi
 - C. Zat pembentuk
 - D. Zat pembersih
7. Untuk mendapatkan makanan yang mengandung protein, kita dapat memperolehnya dari daging. Jika tidak terdapat daging, kita dapat menggantinya dengan?
- A. Sayuran
 - B. Buah-buahan
 - C. Tahu
 - ☒ D. Kentang
8. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral adalah?
- A. Tahu dan tempe
 - ☒ B. Buah dan sayur
 - C. Daging dan ikan
 - ☒ D. Telur
9. Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, sumber mineral yang baik adalah?
- ☒ A. Tahu dan telur
 - B. Daging dan ikan
 - C. Sayur dan buah
 - D. Tempe
10. Kandungan nutrisi/gizi utama dalam sayuran adalah?
- ☒ A. Protein dan karbohidrat
 - B. Lemak
 - ☒ C. Vitamin, mineral dan serat
 - D. Asam Folat
11. Berapa banyak sebaiknya kita mengonsumsi protein dalam sehari?
- A. 3-4 porsi
 - ☒ B. 2-4 porsi
 - C. 1-2 porsi
 - ☒ D. 2-3 porsi
12. Berapa banyak sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari?
- ☒ A. 300 gr
 - ☒ B. 250 gr
 - C. 400 gr
 - D. 450 gr
13. Berapa banyak buah-buahan yang perlu dikonsumsi dalam sehari?
- ☒ A. 300 gr
 - ☒ B. 200 gr

C. 150 gr

D. 250 gr

14. Dalam sehari kita sebaiknya mengonsumsi gula tidak lebih dari?

A. 4 sdm

+ B. 5 sdm

C. 3 sdm

☒ D. 2 sdm

15. Berapakah anjuran mengonsumsi lemak dalam sehari/

+ ☒ A. 47 gr

B. 60 gr

C. 67 gr

D. 50 gr

16. Dalam sehari sebaiknya mengonsumsi garam tidak lebih dari?

+ ☒ A. $\frac{1}{2}$ sdt

B. $1 \frac{1}{2}$ sdt

C. 1 sdt

D. 2 sdt

17. Dalam sehari sebaiknya mengonsumsi minyak tidak lebih dari?

+ ☒ A. 5 sdm

B. 7 sdm

☒ C. 9 sdm

D. 8 sdm

18. Dalam sehari anjuran minum air mineral sebanyak?

+ ☒ A. 4 gelas/hari

B. 6 gelas/hari

☒ C. 8 gelas/hari

D. 10 gelas/hari

19. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?

+ ☒ A. 1 kali

B. 2 kali

☒ C. 3 kali

D. 4 kali

20. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?

+ ☒ A. Sumber energi

B. Sumber vitamin

C. Sumber serat

D. Sumber mineral

Lampiran 9. Kuesioner Sikap Pedoman Umum Gizi Seimbang

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin :

SIKAP

Petunjuk Pengisian:

1. Baca dengan teliti pertanyaan sebelum memberi jawaban
2. Jawab dengan jujur tanpa pengaruh orang lain
3. Berilah tanda checklist (☐) pada kolom jawaban yang tersedia, sesuai dengan keadaan dan pendapat anda.

Keterangan:

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1.	Gizi seimbang dapat mempertahankan status gizi seseorang		
2.	Menu makanan yang terdiri dari nasi dan lauk pauk telah memenuhi zat gizi pada tubuh		
3.	Sumber makanan yang berasal dari lauk nabati lebih lengkap zat gizinya daripada lauk hewani		
4.	Sayuran dan buah berfungsi untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh		
5.	Zat gizi yang lengkap dapat diperoleh dari satu		

	jenis bahan makanan saja		
6.	Mengonsumsi <i>fast food</i> (makanan siap saji) setiap hari baik untuk tubuh		
7.	Makanan manis dan tinggi garam dapat mengurangi timbulnya penyakit degeneratif		
8.	Setiap membeli makanan sebaiknya memperhatikan kandungan zat gizinya		
9.	Sebaiknya wanita lebih banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi		
10.	Perilaku makan dapat mempengaruhi status gizi seseorang		

Kunci Jawaban:

1. S
2. TS
3. TS
4. S
5. TS
6. TS
7. TS
8. S
9. S
10. S

Lampiran 10. Hasil Jawaban Kuesioner Sikap PUGS

Lampiran 4. Kuesioner Sikap Pedoman Umum Gizi Seimbang

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Anugrah Hermanto
Kelas : VII-3
Usia : 13 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki

SIKAP

Petunjuk Pengisian:

1. Baca dengan teliti pertanyaan sebelum memberi jawaban
2. Jawab dengan jujur tanpa pengaruh orang lain
3. Berilah tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang tersedia, sesuai dengan keadaan dan pendapat anda.

Keterangan:

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1.	Gizi seimbang dapat mempertahankan status gizi seseorang	✓	
2.	Menu makanan yang terdiri dari nasi dan lauk pauk telah memenuhi zat gizi pada tubuh	✓	
3.	Sumber makanan yang berasal dari lauk nabati lebih lengkap zat gizinya daripada lauk hewani		✓
4.	Sayuran dan buah berfungsi untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh	✓	
5.	Zat gizi yang lengkap dapat diperoleh dari satu jenis bahan makanan saja		✓
6.	Mengonsumsi <i>fast food</i> (makanan siap saji) setiap hari baik untuk tubuh		✓

7.	Makanan manis dan tinggi garam dapat mengurangi timbulnya penyakit degeneratif		✓
8.	Setiap membeli makanan sebaiknya memperhatikan kandungan zat gizinya	✓	
9.	Sebaiknya wanita lebih banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi	✓	
10.	Perilaku makan dapat mempengaruhi status gizi seseorang	✓	

Lampira 11. Bukti Bimbingan

Nama Mahasiswa : Indah Oktavia Panjaitan

NIM : P01031121058

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang
Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3
Tanjung Morawa

Pembimbing : Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

No.	Tanggal	Topik	Ttd Mahasiwa	Ttd Dosen Pembimbing
1.	18 September 2023	Perkenalan antar mahasiswa dan dosen pembimbing		
2.	27 September 2023	Diskusi topik penelitian		
3.	30 September 2023	Pengajuan judul		
4.	3 Oktober 2023	Judul diterima oleh dosen pembimbing		
5.	16 Oktober 2023	Mengajukan BAB I		
6.	20 Oktober 2023	Revisi BAB I		
7.	23 Oktober 2023	Mengajukan BAB II		

8.	30 Oktober 2023	Revisi BAB II		
9.	10 November 2023	Meminta izin untuk penelitian kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa		
10	13 November 2023	Mengajukan BAB III		
11.	14 November 2023	Revisi BAB III dan pembuatan PPT		
12.	15 November 2023	Revisi Keseluruhan		
13.	16 November 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
14.	1 Februari 2024	Revisi Proposal dengan penguji 1		
15.	7 Februari 2024	Revisi Proposal dan ACC dengan penguji 1		
16.	2 Mei 2024	Revisi Proposal dengan penguji 2		

17.	3 Mei 2025	Revisi Proposal dan ACC dengan penguji 2	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
18.	4 Mei 2024	Menjilid sambung hasil revisi Proposal	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
19.	6 Mei 2024	Pembuatan Surat Penelitian	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
20.	11 Mei 2024	Pengambilan data dan penelitian	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
21.	13 Mei 2024	Diskusi pengolahan data yang diperoleh & mengajukan bab 4 dan 5	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
22.	24 Mei 2024	Revisi bab 4 dan 5 & penandatanganan surat persetujuan	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
23.	25 Mei 2024	Pembuatan PPT	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
24.	12 Juli 2024	Revisi Resume KTI	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
25.	15 Juli 2024	Revisi KTI ke Penguji I	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
26.	22 Agustus 2024	Revisi KTI ke Penguji II	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>
27.	20 September 2024	Fix KTI	<i>Hus.</i>	<i>Y</i>

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Indah Oktavia Panjaitan
Tempat/Tanggal Lahir : Sidagal, 23 Oktober 2003
Jumlah Anggota Keluarga : 5 Orang
Alamat Rumah : Desa Sidagal, Kec. Siatas Barita,
Kab. Tapanuli Utara
No HP/WA : 082177148989
Riwayat Pendidikan : SDN 173128 Sidagal
SMP Swasta Santa Maria Tarutung
SMA Swasta Santa Maria Tarutung
Hobi : Mendengar musik

Motto :

***“Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata,
akan menuai dengan bersorak-sorai”***

Mazmur 126:5

Lampiran 13. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Oktavia Panjaitan

NIM : P01031121058

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah
Saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian
ulang (Ujian Pertama Saya Dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



Indah Oktavia Panjaitan

Lampiran 14. Dokumentasi

