DAFTAR PUSTAKA

Achmad, I. A., Emirati, & Basra, J. (2025). Polemik Program Makan Bergizi Gratis (MBG) Dan Kesenjangan Akses Pada Sekolah Nonformal: Studi Kasus PKBM Dalam Program Paket A. *Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, *1*(4), 24–32. https://doi.org/10.64690

Adiputra, M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani. N. P., Munthe. S. A., Hulu, V. T., Badiastutik, I., Ramdany, A. F., Fitriani, R. J., Tania, P. O., Rahmiati., B. F., & Lusiana., S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan

Audina, W., Naswa, U., & Widriyani, A. (2025). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di Desa Tanjung Anom Deli Serdang. *Journal of Health and Religion*, (2), 109–124.

Badan Gizi Nasional. (2025a). *Keputusan Kepala Badan Gizi Nasional Republik Indonesia Nomor 401.1 Tahun 2025*.

Badan Gizi Nasional. (2025b). *Pedoman Umum Sistem dan Tata Kelola Badan Gizi Nasional untuk Program Makan Bergizi Gratis*.

Bibi, A. C., Rita, S., & Verawaty, L. T. (2024). Gambaran Status Gizi Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama / Sederajat Di Kota Sibolga. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(3), 65–80. https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.42

Dwi, L. I., & Agus, C. E. (2024). Konsep Pengetahuan Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, *2*(4), 241–257.

Elise, P., & Ivan, H. U. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di Smp Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024 Elise. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *14*(1), 14–25.

Fitria, Nia, M., & Annisa, M. D. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 11. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16

Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMP YLPI Pekan Baru. *Jurnal Medika Hutama*, *02*(01), 332–342.

Ilmi, N., Hardiansyah, A., & Lestari, P. (2022). *Pengetahuan Gizi, Mutu Makanan, dan Sisa Makanan di International Muhammadiyah Boarding School (IMBS) Miftakhul Ulum Pekajangan*. *3*(1), 8–16.

Irma, Y., Nur, F. S., Alifiyanti, M., Yanti, E., Desty, E. P., Desti, A. W., Luh, M. P., Yunita, I. P., Nina, I. N., Iis, I., & Mayesti, A. (2023). Penilaian Status Gizi. In *Eureka Media Aksara, 2023*.

Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*.

Kemenkes. (2019). Angka Kecukupan Gizi Mayarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019*, *Nomor 65*(879), 2004–2006. https://peraturan.bpk.go.id/Details/138621/permenkes-no-28-tahun-2019

Kemenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. https://peraturan.bpk.go.id/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020

Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kementerian Kesehatan RI*.

Kemenkes. (2024). *Standar Gizi dan Makanan Program Makan Bergizi Gratis*.

Kementerian Sekretariat Negara. (2024). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional*.

Maryati, A., & Riya, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*, *1*(1), 1–12.

Mawu, C., Punuh, M. I., & Asrifuddin, A. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Langowan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(3), 11085–11093.

Mustakim. (2023). Buku Ajar Gizi Dan Penyakit. *Repository UMJ*, 97–111.

Nanda, P. P., Nadita, K., Amenda, S. Br. S., Indah, R. S., Djody, P., Nesta, M. P., Ulandari, & Delfriana, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *13*(1), 72. https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.2128

Notoatmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal

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*, *1*(1), 57–62.

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*.

Peka, Y. L., Lensi, N. T., & Rizki, M. L. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *Vol. 8*(No. 1).

Pritasari, Didit, D., & Tri Lestari, N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI.

Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, *7*(2), 952–957. https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15646

Ratna, W. F., Alfiani, R., & Muhammad, I. P. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Sebagai Indikator Keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis Pada Siswa. *Abdimas Awang Long*, *8*(2), 283–290. https://doi.org/10.56301/awal.v8i2.1683

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).

Samuel, P. R., Achadiyani, & Astrid, K. F. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi: Sebuah Studi Literatur Samuel. *Health Information Jurnal Penelitian*, *15*(2), 4.

Wildani, U. H., Shalahuddin, I., & Mulya, A. P. (2026). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Program Makan Bergizi Gratis. *Malahayati Nursing Journal*, *32*(3), 167–186.

Wiyanti, A. S., & Sura, W. R. L. (2026). *Kebijakan Gizi Sekolah sebagai Solusi Peningkatan Kesehatan Anak: Evaluasi Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pinrang*. *2*(1).

Yuliaji, S., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *3*(1), 98–103. https://doi.org/https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16

Lampiran 1 Surat Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 6 Mei 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/741/2026
Lampiran : -
Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pancur Batu
di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 2 Pancur Batu. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama	:	Nayla Dzatiyarrahmi
NIM	:	P01031123033
Judul	:	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 2 PANCUR BATU
Jl. Letjend. Jamin Ginting No. 21 Pancur Batu Kode Pos 20353
Pos.el: smpnegeri2pancurbatu@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.3.12.1/135/KO/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal SMP Negeri 2 Pancur Batu Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara :

Nama	: Lidya Arlini Tarigan, S.Pd
NIP	: 197409152000122001
Pangkat/Gol	: Pembina Utama Muda, IV c
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut di bawah ini :

Nama	: Nayla Dzatiyarrahmi
NIM	: P01031123033
Prodi	: Diploma III Gizi
Universitas	: Kemenkes Poltekkes Medan

Benar telah melakukan penelitian di UPT Satuan Pendidikan Formal SMP Negeri 2 Pancur Batu pada tanggal 07 Mei 2026 guna melengkapi tugas akhir yang berjudul : "***Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu***".

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pancur Batu, 07 Mei 2026
Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal
SMP Negeri 2 Pancur Batu

LIDYA ARLINI TARIGAN,S.Pd
NIP. 19740915 200012 2 001

Lampiran 3 Surat Keterangan Electrical Critical

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.01.26.3597/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nayla Dzatiyarrahmi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu"

"Overview of Balanced Nutrition Knowledge and Nutritional Status of Adolescents in the Free Nutritional Meal Program at SMP Negeri 2 Pancur Batu"

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 setiap standar.

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 Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 18 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 18, 2026 until August 18, 2027.

August 18, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4 Bukti Bimbingan Penelitian

BUKTI BIMBINGAN PENELITIAN

Nama : Nayla Dzatiyarrahmi

NIM : P01031123033

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Penerima Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu

Dosen Pembimbing : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	19 /01/2026	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	21 /01/2026	Membahas topik yang akan diteliti		
3.	28 /02/2026	Mengajukan dan menetapkan judul		
4.	06 /02/2026	Mengajukan Proposal		
5.	07 /02/2026	Revisi Proposal		
6.	13 /02/2026	Revisi kuesioner penelitian		
7.	20 /02/2026	Revisi Proposal		
8.	27 /02/2026	Revisi keseluruhan proposal sesuai dengan buku panduan		
9.	04/03/2026	ACC Proposal		
10.	09 /03/2026	Seminar Proposal		
11.	30 /03/2026	Revisi Bab I, II, III oleh pembimbing		

12.	29/04/2026	Revisi Bab I, II, III oleh penguji II		
13.	22/05/2026	Revisi Bab I, II, III oleh pembimbing II		
14.	02/06/2026	Mengajukan Bab IV dan V		
15.	08/06/2026	Revisi Bab IV dan V		
16.	11/06/2026	Revisi Bab IV dan V		
18.	17/06/2026	Seminar Hasil		
19.	07/07/2026	Revisi keseluruhan KTI oleh pembimbing		
20.	05/08/2026	Revisi keseluruhan KTI oleh penguji 1		
21.	8/09/2026	Revisi keseluruhan KTI oleh penguji 2		
22.	10/09/2026	Revisi abstrak		
23	15/09/2026	Stempel abstrak		
24.	22/09/2026	Turnitin		

Lampiran 5 Mater Tabel

NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	UMUR		JK	TB	BB	Z-IMT/U	Status IMT/U	SKOR PENGETAHUAN	KATEGORI PENGETAHUAN
			TAHUN	BULAN							
1	AC	21/10/2012	13	6	P	158,1	88,25	+3.12	Obesitas	6	Cukup
2	AAL	13/05/2013	12	11	P	162,5	57,6	+1.03	Gizi lebih	13	Baik
3	ASM	03/07/2011	14	10	L	162,2	73,6	+2.21	Obesitas	7	Cukup
4	AR	24/07/2012	13	9	L	156	83	+3.13	Obesitas	11	Baik
5	A	05/08/2012	13	9	L	153,5	37	-1.73	Normal	4	Kurang
6	AD	30/03/2012	14	1	P	155,6	85,45	+3.06	Obesitas	9	Cukup
7	ACS	10/05/2013	12	11	P	155,5	40,6	-0.88	Normal	9	Cukup
8	ACF	30/09/2012	13	7	P	139,8	31,9	-1.35	Normal	5	Cukup
9	ATB	11/10/2013	12	7	P	157	67,2	+2.27	Obesitas	8	Cukup
10	A	10/04/2012	14	1	P	153,6	52,6	+0.86	Normal	9	Cukup
11	AEJ	13/10/2013	12	5	P	154,4	42,6	-0.20	Normal	6	Cukup
12	AA	22/12/2012	13	4	P	147,5	40,3	-0.22	Normal	11	Baik
13	APA	28/03/2013	13	1	L	155,5	44,9	+0.12	Normal	5	Cukup
14	AR	01/06/2011	14	11	P	153	32	-3.68	Gizi Buruk	10	Baik
15	APK	10/11/2011	14	6	L	161,5	85,9	+2.93	Obesitas	7	Cukup
16	CAS	08/02/2013	13	3	P	153,6	47,1	+0.35	Normal	13	Baik
17	DC	09/05/2013	12	11	L	153,6	37,4	-1.30	Normal	10	Baik
18	DRT	02/10/2012	13	7	L	162,1	67,5	+2.05	Obesitas	6	Cukup
19	DL	26/10/2011	14	6	P	148,7	35,5	-1.77	Normal	7	Cukup
20	ENS	01/04/2012	14	1	P	149	38	-1.08	Normal	13	Baik

21	EM	05/02/2012	14	3	L	146,5	38	-0.71	Normal	7	Cukup
22	ES	11/03/2012	14	2	P	155,9	49,4	+0.23	Normal	9	Cukup
23	E	10/02/2012	14	3	P	154,5	44,4	-0.45	Normal	12	Baik
24	EBT	17/11/2011	14	6	P	153,6	50,5	+0.50	Normal	8	Cukup
25	EPB	21/09/2011	14	7	L	155,5	50	+0.47	Normal	8	Cukup
26	FFA	02/10/2013	12	7	L	159	43,1	-0.45	Normal	9	Cukup
27	F	02/08/2012	13	9	L	159,3	58,35	+1.41	Gizi lebih	6	Cukup
28	GS	29/07/2011	14	9	P	153,6	40,35	-1.27	Normal	13	Baik
29	GBS	27/09/2011	14	7	P	142,9	40,85	+0.02	Normal	7	Cukup
30	G	03/08/2012	13	9	L	159	60,5	+1.64	Gizi lebih	9	Cukup
31	HY	15/10/2012	13	7	L	143,1	40,45	+0.44	Normal	6	Cukup
32	HIB	20/10/2013	12	7	P	155	58	+1.69	Gizi lebih	7	Cukup
33	IAP	27/08/2012	13	8	P	150,7	69,7	+2.58	Obesitas	9	Cukup
34	IZ	05/11/2013	12	6	P	153,6	43,2	-0.04	Normal	9	Cukup
35	JA	09/10/2013	12	7	L	168,6	110,8	+3.62	Obesitas	12	Baik
36	J	10/10/2011	14	7	P	166,2	63,55	+0.95	Normal	8	Cukup
37	KVK	12/05/2013	12	11	P	153,7	43,9	-0.06	Normal	7	Cukup
38	KE	05/05/2011	14	10	P	153,5	45,3	-0.33	Normal	9	Cukup
39	KG	23/06/2011	14	10	L	162,8	52,45	+0.06	Normal	9	Cukup
40	KAB	28/03/2013	13	1	P	153,6	45,7	+0.19	Normal	10	Baik
41	K	26/10/2013	12	6	P	160,2	43,95	-0.57	Normal	13	Baik
42	KKS	21/12/2011	14	4	P	156	53,7	+0.74	Normal	9	Cukup
43	KS	13/09/2013	12	8	L	140,6	30,7	-1.42	Normal	6	Cukup
44	LA	28/05/2011	14	11	P	143	33,5	-1.69	Normal	9	Cukup

45	MK	08/08/2013	12	0	L	162,5	52,7	+1.00	Gizi lebih	5	Cukup
46	MA	22/09/2012	13	7	L	156,8	67,7	+2.37	Obesitas	11	Baik
47	MA	08/12/2013	12	5	L	167,7	51,2	+0.18	Normal	9	Cukup
48	MD	26/05/2012	13	11	L	160	39,2	-2.09	Gizi kurang	7	Cukup
49	MF	13/09/2013	12	8	L	178	59,1	+0.30	Normal	6	Cukup
50	MBS	23/01/2012	14	3	P	147,4	47,15	+0.65	Normal	9	Cukup
51	MA	19/12/2011	14	5	P	153,5	40,55	-1.13	Normal	10	Baik
52	MAF	15/04/2012	14	1	L	146,4	30	-3.28	Gizi buruk	8	Cukup
53	NA	08/02/2012	14	3	P	154,4	39,9	-1.33	Normal	11	Baik
54	NBA	27/04/2013	13	0	L	153,7	37,9	-1.20	Normal	9	Cukup
55	NN	27/10/2011	14	6	P	157,5	46,35	-0.48	Normal	9	Cukup
56	NS	18/11/2011	14	6	P	135,5	34,1	-0.52	Normal	8	Cukup
57	NS	23/08/2011	14	8	P	152	45,7	-0.09	Normal	10	Baik
58	PO	27/10/2011	14	6	L	161,3	54,2	+0.55	Normal	11	Baik
59	PJ	03/02/2012	14	3	P	149	44	+0.03	Normal	8	Cukup
60	PR	11/03/2013	13	2	P	151,8	43,8	+0.03	Normal	4	Kurang
61	RS	09/07/2011	14	10	L	158,5	47	-0.41	Normal	14	Baik
62	R	08/12/2011	14	5	L	154,9	42,5	-0.76	Normal	9	Cukup
63	R	08/10/2012	13	7	L	160,3	58	+1.34	Gizi lebih	12	Baik
64	RFB	10/02/2012	14	3	P	158	50,4	+0.16	Normal	12	Baik
65	RB	03/07/2012	13	10	L	167,6	62,2	+1.15	Gizi lebih	8	Cukup
66	R	20/05/2012	13	11	L	153,9	49,3	+0.72	Normal	11	Baik
67	R	24/12/2011	14	4	L	153,5	42,85	-0.49	Normal	5	Cukup
68	RSG	11/06/2012	13	11	P	153,9	41,85	-0.77	Normal	12	Baik

69	SS	14/12/2011	14	5	L	149	41,4	-0.30	Normal	8	Cukup
70	S	08/07/2012	13	10	P	144,3	36	-0.93	Normal	11	Baik
71	S	05/03/2012	14	2	P	155,8	39,3	-1.60	Normal	7	Cukup
72	SRK	31/12/2011	14	4	P	155,2	46,4	-0.20	Normal	9	Cukup
73	SS	10/04/2013	13	1	P	153,7	44,9	+0.05	Normal	10	Baik
74	SW	07/06/2012	13	11	P	148,3	45,5	+0.42	Normal	11	Baik
75	SFS	07/06/2012	13	11	P	160	53,7	+0.51	Normal	6	Cukup
76	SA	03/05/2012	14	0	P	157,3	40,95	-1.36	Normal	9	Cukup
77	ST	19/07/2012	13	10	P	138,6	39,65	+0.42	Normal	13	Baik
78	TE	10/03/2013	13	2	P	153,6	47,2	+0.39	Normal	11	Baik
79	UZ	31/10/2013	12	0	P	168,2	54	+0.43	Normal	8	Cukup
80	W	09/10/2012	13	7	L	165	50,7	-0.03	Normal	9	Cukup
81	YBT	26/03/2012	14	1	P	147,6	48,4	+0.84	Normal	9	Cukup
82	YBS	05/12/2011	14	5	P	156,6	53,85	+0.69	Normal	12	Baik
83	ZFA	02/02/2013	13	3	P	153,6	51,4	+0.93	Normal	9	Cukup

Lampiran 6 Master Tabel Jawaban benar Per Butir Soal Kuesioner

NO	NAMA	NOMOR SOAL															SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	AC	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	6
2	AAL	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
3	ASM	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	7
4	AR	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11
5	A	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
6	AD	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9
7	ACS	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	9
8	ACF	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5
9	ATB	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	8
10	A	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	9
11	AEJ	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	6
12	AA	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11
13	APA	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5
14	AR	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	10
15	APK	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	7
16	CAS	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
17	DC	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10
18	DRT	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6
19	DL	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	7
20	ENS	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
21	EM	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	7

22	ES	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
23	E	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12
24	EBT	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	8
25	EPB	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	8
26	FFA	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
27	F	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	6
28	GS	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
29	GBS	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7
30	G	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9
31	HY	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	6
32	HIB	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	7
33	IAP	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9
34	IZ	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	9
35	JA	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
36	J	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	8
37	KVK	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7
38	KE	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
39	KG	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	9
40	KAB	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10
41	K	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
42	KKS	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
43	KS	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6
44	LA	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9
45	MK	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5

46	MA	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11
47	MA	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	9
48	MD	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	7
49	MF	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	6
50	MBS	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	9
51	MA	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10
52	MAF	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	8
53	NA	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11
54	NB	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
55	NN	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
56	NS	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8
57	NS	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
58	PO	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	11
59	PJ	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	8
60	PR	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4
61	RS	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
62	R	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	9
63	R	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
64	RF	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12
65	RB	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
66	R	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11
67	R	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5
68	RS	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
69	SS	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	8

70	S	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11
71	S	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7
72	SRK	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	9
73	SS	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
74	SW	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	11
75	SFS	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	6
76	SA	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	9
77	STH	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
78	TEB	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11
79	UZB	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	8
80	W	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9
81	YBT	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	9
82	YBS	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12
83	ZFA	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9
TOTAL BENAR		**50**	**36**	**47**	**74**	**44**	**34**	**40**	**25**	**42**	**52**	**58**	**78**	**36**	**66**	**58**	
%		**60,2**	**43,4**	**56,6**	**89,2**	**53**	**41**	**48,2**	**30,1**	**50,6**	**62,7**	**69,9**	**94**	**43,4**	**79,5**	**69,9**	

Lampiran 7 Hasil SPSS

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	32	38,6	38,6	38,6
	perempuan	51	61,4	61,4	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	16	19,3	19,3	19,3
	13	29	34,9	34,9	54,2
	14	38	45,8	45,8	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Pengetahuan Gizi Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	28	33,7	33,7	33,7
	Cukup	53	63,9	63,9	97,6
	Kurang	2	2,4	2,4	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Buruk	2	2,4	2,4	2,4
	Gizi Kurang	1	1,2	1,2	3,6
	Normal	63	75,9	75,9	79,5
	Gizi Lebih	7	8,4	8,4	88,0
	Obesitas	10	12,0	12,0	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Lampiran 8 PSP

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN PENELITIAN (PSP) UNTUK RESPONDEN

1. Saya Nayla Dzatiyarrahmi berasal dari Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dengan ini meminta Siswa/i untuk ikut berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu.
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu.
3. Penelitian ini tidak banyak memberi manfaat langsung kepada siswa, namun hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Manfaat langsung yang dapatkan yaitu mengetahui mengetahui Tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi siswa/i
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 hari pada bulan Mei 2026. Kami akan memberikan kompensasi berupa souvenir yang akan diberikan oleh peneliti pada saat pengambilan data. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Pancur Batu yang akan diambil secara *simple random sampling.*
5. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Apabila siswa bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, siswa diminta untuk menandatangani surat persetujuan *(Informed Consent).* Prosedur selanjutnya yang akan siswa lakukan yaitu:
   a. Mengisi formulir identitas responden dan kuesioner yang akan dibagikan oleh emunerator
   b. Pengukuran berat badan dan tinggi badan
6. Keuntungan yang siswa peroleh dalam keikut sertaan dalam penelitian ini adalah siswa dapat mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi

7. Seandainya siswa tidak menyetujui cara ini maka siswa dapat menolak untuk menjadi responden. Partisipasi siswa bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan dapat mengundurkan diri sewaktu waktu tanpa sanksi apapun.
8. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri siswa akan tetap di rahasiakan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi Nayla Dzatiyarrahmi dengan no telephone 085262981263.

Peneliti

Lampiran 9 Informed Concent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Concent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal Lahir/umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja pada Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 2 Pancur Batu".
2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
   a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
   b. Seluruh biaya yang ditimbulkan dari penelitian ini tidak dibebankan kepada saya.
   c. Apabila saya keberatan, maka saya boleh memutuskan untuk keluar tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa menyampaikan alasan apapun.

Demikian surat persetujuan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pancur Batu, ... 2026

Peneliti Yang Membuat Pernyataan

Nayla Dzatiyarrahmi ( )

Lampiran 10 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI

A. Identitas Siswa

Nama :
Tanggal Lahir :
Jenis Kelamin : L/P
Kelas :
No. Telp :

B. Data Antropometri dan Status Gizi

Berat Badan :
Tinggi Badan :

C. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Petunjuk:

Isilah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar.

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
   a. Mengonsumsi makanan tinggi kalori agar energi selalu tersedia untuk aktivitas.
   b. Mengonsumsi beraneka ragam makanan dalam jumlah yang sesuai kebutuhan.
   c. Menghindari makan lemak sama sekali.
2. Apa fungsi protein (ikan, telur, tahu) bagi tubuh?
   a. **Memperbaiki jaringan tubuh**.
   b. Memperbaiki kinerja tubuh.
   c. Memperbaiki metabolism tubuh.
3. Apa yang terjadi jika tubuh kita kekurangan vitamin dan mineral?
   a. Tubuh akan kehilangan sumber tenaga secara mendadak.
   b. Proses metabolisme terganggu dan tubuh mudah sakit.

c. Berat badan akan naik karena metabolisme melambat.

4. Mengapa kita perlu mengonsumsi karbohidrat (nasi, ubi, jagung) setiap hari?
   a. Untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.
   b. Untuk memberikan sumber energi utama bagi tubuh.
   c. Unutk melancarkan metabolisme dalam tubuh.
5. Dalam menu Makan Bergizi Gratis (MBG), porsi sayuran diberikan untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral. Berdasarkan panduan "Isi Piringku", porsi sayuran sebaiknya sebanyak . . .
   a. ½ piring.
   b. ⅓ piring.
   c. ¼ piring.
6. Jika seorang siswa jarang makan sayur dan buah, dampak jangka pendek yang paling terasa adalah...
   a. Kulit menjadi sangat berminyak dan berjerawat.
   b. Tubuh akan merasa lemas dan dehidrasi.
   c. **Daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena flu/sariawan**.
7. Jika dalam menu MBG tersedia bayam, jeruk, dan brokoli, zat gizi yang paling banyak diperoleh dari makanan tersebut adalah . . .
   a. Karbohidrat
   b. Vitamin dan mineral
   c. Lemak
8. Berapa bagiankah porsi makanan pokok (karbohidrat) dalam panduan "Isi Piringku"?
   a. 1/3 dari setengah piring.
   b. ½ dari seluruh piring.
   c. 2/3 dari setengah piring.
9. Mengapa menu dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dirancang beragam dan seimbang?
   a. **Agar siswa memperoleh berbagai zat gizi sesuai kebutuhan tubuh.**
   b. Agar makanan terlihat lebih banyak dan siswa selera.
   c. Agar siswa tidak perlu makan di rumah.

10. Manfaat memantau berat badan setiap bulan berguna untuk...
    a. Memastikan pertumbuhan fisik sesuai dengan standar usia.
    b. Menentukan batas maksimal porsi makan yang boleh dikonsumsi.
    c. Membandingkan kondisi fisik antar teman agar termotivasi untuk memiliki bentuk tubuh yang sama.
11. Durasi olahraga yang baik setiap hari adalah...
    a. 20 menit setiap hari.
    b. 30 menit setiap hari.
    c. 60 menit setiap hari.
12. Mengapa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan itu wajib, meski tangan terlihat bersih?
    a. **Untuk mematikan kuman penyebab infeksi.**
    b. Agar aroma tidak sedap pada tangan hilang.
    c. Supaya tangan terlihat bersih.
13. Mengapa konsumsi jajanan yang terlalu manis (tinggi gula) harus dibatasi?
    a. Karena gula dapat mengikis lapisan pelindung warna alami pada email gigi.
    b. Karena gula membuat kita menjadi cepat merasa sangat haus.
    c. Karena menyebabkan lonjakan energi sesaat lalu memicu kegemukan.
14. Saat melihat tabel informasi gizi di kemasan snack, hal yang paling penting diperhatikan adalah...
    a. Daftar bahan baku yang terkandung dalam makanan.
    b. Kandungan gula, garam, lemak, dan tanggal kedaluwarsa.
    c. Berat bersih, untuk membandingkan jumlah kalori dalam 1 bungkus.
15. Apa bahaya utama sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam (seperti mi instan/snack asin)?
    a. Meningkatkan risiko tekanan darah tinggi di masa depan.
    b. Rambut menjadi cepat rontok dan memicu pengeroposan tulang.
    c. Meningkatkan risiko diabetes di masa depan.

Lampiran 11 Pengisian Informed Concent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(Informed Concent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah cantika

Tanggal Lahir/umur : Oktober/21/~~12~~ 2012 13 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa kuala lau bicik

Menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian "Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu".
2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi:
   a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.
   b. Seluruh biaya yang ditimbulkan dari penelitian ini tidak dibebankan kepada saya.
   c. Apabila saya keberatan, maka saya boleh memutuskan untuk keluar tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa menyampaikan alasan apapun.

Demikian surat persetujuan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pancur Batu, ... 2026

Peneliti

Nayla Dzatiyarrahmi

Yang Membuat Pernyataan

(Aisyah cantika)

Lampiran 12 Pengisian Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI

A. Identitas Siswa

Nama : Aisyah cantika
Tanggal Lahir : 10/21/2012
Jenis Kelamin : L/P
Kelas : VII - 7
No. Telp :

B. Data Antropometri dan Status Gizi

Berat Badan : 88.25
Tinggi Badan : 158.1

C. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Petunjuk:

Isilah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar.

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
   a. Mengonsumsi makanan tinggi kalori agar energi selalu tersedia untuk aktivitas.
   b. Mengonsumsi beraneka ragam makanan dalam jumlah yang sesuai kebutuhan.
   c. Menghindari makan lemak sama sekali.
2. Apa fungsi protein (ikan, telur, tahu) bagi tubuh?
   a. Memperbaiki jaringan tubuh.
   b. Memperbaiki kinerja tubuh.
   c. Memperbaiki metabolism tubuh.
3. Apa yang terjadi jika tubuh kita kekurangan vitamin dan mineral?
   a. Tubuh akan kehilangan sumber tenaga secara mendadak.
   b. Proses metabolisme terganggu dan tubuh mudah sakit.
   c. Berat badan akan naik karena metabolisme melambat.
4. Mengapa kita perlu mengonsumsi karbohidrat (nasi, ubi, jagung) setiap hari?
   a. Untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.

b. Untuk memberikan sumber energi utama bagi tubuh.
c. Unutk melancarkan metabolisme dalam tubuh.

5. Dalam menu Makan Bergizi Gratis (MBG), porsi sayuran diberikan untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral. Berdasarkan panduan "Isi Piringku", porsi sayuran sebaiknya sebanyak . . .
   a. ½ piring.
   b. ⅓ piring.
   c. ¼ piring.
6. Jika seorang siswa jarang makan sayur dan buah, dampak jangka pendek yang paling terasa adalah...
   a. Kulit menjadi sangat berminyak dan berjerawat.
   b. Tubuh akan merasa lemas dan dehidrasi.
   c. Daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena flu/sariawan.
7. Jika dalam menu MBG tersedia bayam, jeruk, dan brokoli, zat gizi yang paling banyak diperoleh dari makanan tersebut adalah . . .
   a. Karbohidrat
   b. Vitamin dan mineral
   c. Lemak
8. Berapa bagiankah porsi makanan pokok (karbohidrat) dalam panduan "Isi Piringku"?
   a. 1/3 dari setengah piring.
   b. ½ dari seluruh piring.
   c. 2/3 dari setengah piring.
9. Mengapa menu dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dirancang beragam dan seimbang?
   a. Agar siswa memperoleh berbagai zat gizi sesuai kebutuhan tubuh.
   b. Agar makanan terlihat lebih banyak dan siswa selera.
   c. Agar siswa tidak perlu makan di rumah.
10. Manfaat memantau berat badan setiap bulan berguna untuk...
    a. Memastikan pertumbuhan fisik sesuai dengan standar usia.
    b. Menentukan batas maksimal porsi makan yang boleh dikonsumsi.

X Membandingkan kondisi fisik antar teman agar termotivasi untuk memiliki bentuk tubuh yang sama.

11. Durasi olahraga yang baik setiap hari adalah...
    a. 20 menit setiap hari.
    b. 30 menit setiap hari.
    X. 60 menit setiap hari.
12. Mengapa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan itu wajib, meski tangan terlihat bersih?
    a. Untuk mematikan kuman penyebab infeksi.
    X. Agar aroma tidak sedap pada tangan hilang.
    c. Supaya tangan terlihat bersih.
13. Mengapa konsumsi jajanan yang terlalu manis (tinggi gula) harus dibatasi?
    a. Karena gula dapat mengikis lapisan pelindung warna alami pada email gigi.
    X Karena gula membuat kita menjadi cepat merasa sangat haus.
    c. Karena menyebabkan lonjakan energi sesaat lalu memicu kegemukan.
14. Saat melihat tabel informasi gizi di kemasan snack, hal yang paling penting diperhatikan adalah...
    a. Daftar bahan baku yang terkandung dalam makanan.
    b. Kandungan gula, garam, lemak, dan tanggal kedaluwarsa.
    X. Berat bersih, untuk membandingkan jumlah kalori dalam 1 bungkus.
15. Apa bahaya utama sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam (seperti mi instan/snack asin)?
    a. Meningkatkan risiko tekanan darah tinggi di masa depan.
    X Rambut menjadi cepat rontok dan memicu pengeroposan tulang.
    c. Meningkatkan risiko diabetes di masa depan.

Lampiran 13 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Indikator	Deskripsi	No. Soal
1	Konsep dasar gizi seimbang dan zat gizi	Pengertian gizi seimbang (Pesan 1)	1
		Fungsi protein bagi tubuh (Pesan 3)	2
		Dampak kekurangan vitamin dan mineral	3
		Fungsi karbohidrat sebagai sumber energi (Pesan 4)	4
2	Pola makan sehat dan Isi Piringku	Porsi sayuran dalam Isi Piringku (Pesan 1)	5
		Dampak jangka pendek kurang konsumsi sayur-buah (Pesan 2)	6
		Kandungan zat gizi pada menu sayur-buah (Pesan 2)	7
		Porsi makanan pokok dalam Isi Piringku (Pesan 1)	8
		Keberagaman menu sesuai gizi seimbang (Pesan 1)	9
3	Pemilihan makanan dan pembatasan konsumsi	Pembatasan konsumsi pangan manis/gula (Pesan 5)	13
		Membaca label informasi gizi kemasan (Pesan 8)	14
		Bahaya konsumsi tinggi garam (Pesan 5)	15
4	Pola hidup bersih dan aktivitas fisik	Manfaat memantau berat badan (Pesan 10)	10
		Durasi aktivitas fisik/olahraga harian (Pesan 10)	11
		Pentingnya mencuci tangan pakai sabun (Pesan 9)	12

Lampiran 14 Dokumentasi








