

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, H., Nadhiroh, S. R., Milati, Z. S., & Fadilah, A. L. (2022). Status Ekonomi Keluarga dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6-24 Bulan di Kota Surabaya.
- Afriyani Rahmawati, Hana Carolina Wurisetyaningrum Marland, Eka Putri Wahyuni, Husnul Aliffa Zulkarnaen, Meissy Okasari, Nasyafia Febri Alfani, & Rizky Lusiana. (2020). Analisis Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 7(01), 38–50. <https://doi.org/10.21009/jkkp.071.04>
- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Nuraida, I., Fauzia, N. S., & Putri, D. L. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester Kedua Dan Ketiga Di Wilayah Puskesmas Tanah Sereal, Kota Bogor. *Majalah Kesehatan*, 9(2), 86–91. <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2022.009.02.4>
- Khairinal, Syuhada, S., & Alawyah, W. W. (2021). Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Sma Ferdy. *JMPIS (Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial)*, 2(1), 435–442.
- Linggarsih, H. D., Jumiyati, & Wahyudi, A. (2022). Survei Pengetahuan , Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media. *Jurnal Pustaka Padi*, 1(2), 38–43.

- Nainggolan, K. K., Siahaan, A. L., Sirait, P. H. N., Ekonomi, P., Keguruan, F., Ilmu, D., & Hkbp, U. (2023). Pengaruh Pendapatan Orang Tua Dan Gaya Pergaulan Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi Stambuk 2020 Universitas HKBP Nommensen Pematang Siantar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume, 3*, 10740–10753.
- Nalda, S. A., & Mustika, D. (2023). Hubungan Pendapatan dan Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(1), 2458–2467.
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science, 1*, 242–254.
- Rahmah, B. N. (2019). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Dan Penghasilan Orang Tua Terhadap Pola Konsumsi Makanan Anak Sekolah Taman Kanak (Tk) Dharma Wanita Kedungturi Taman Sidoarjo. *Jurnal Tata Boga, 3*(8), 392–397.
- Ramadhan, A., Rahim, M. S. R., Kom, S., Kom, M., & Utami, N. N. (2023). Teori Pendapatan (Studi Kasus: Pendapatan Petani Desa Medan Krio).
- Rechika Amelia Eka Putri¹, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024, . 4*(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal GiziDanKesehatan, 7*(2), 305–315.
<https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1*(1), 28–35

LAMPIRAN

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, 7 Mei 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/695/2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
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 Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Ruth Novasari Ambarita
NIM : P01031122135
Judul : Gambaran Tingkat Pendapatan Orang Tua dan Pengetahuan tentang Pola Makan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan 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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SPF SMP NEGERI 2 LUBUKPAKAM
Jalan Galang, Kelurahan Syahmad, Lubukpakam 20515
Telepon (061) 7951498, Laman: www.smpn2lubukpakam.sch.id, Pos-el: smpn2_lupa@yahoo.com
NPSN 10213895, NSS 201070116008, NIS 20032

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.3.5/ 507 /SMPN.2/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa:

nama : Ruth Novasari Ambarita
NIM : P01031122135
program studi : Program Dipolma III Gizi
jenjang program: Diploma III.

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam pada tanggal 6 s/d 10 Mei 2025 dengan Judul : *"Gambaran Tingkat Pendapatan Orang Tua dan Pengetahuan tentang Pola Makan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam"*.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

20 Mei 2025
Kepala Sekolah,



Nurhayati Manurung, S.Pd.
NIP.197410031999032008

Lampiran 3. Surat Ethical Clearance



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 EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1673/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ruth Novasari Ambarita
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Tingkat Pendapatan Orang Tua Dan Pengetahuan Tentang Pola Makan Di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam"

"Figure Of Parents' Income Level And Knowledge About Eating Patterns At Smp Negeri 2 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 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 Consent, 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 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.



July 31, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00691/EE/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 015923127111112025061600190

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.1	Terdapat Novelty (kebaruan). Dalam penelitian ini terdapat nilai kebaruan, yaitu terdapat minimal satu dari 3 sifat berikut :	Ya
	a. Potensi menghasilkan informasi yang valid sesuai dengan tujuan yang dinyatakan dalam protokol penelitian.	Ya
	b. Memiliki relevansi bermakna dengan masalah kesehatan	Ya
	c. Memiliki kontribusi terhadap suatu penciptaan/ kebermanfaatan dalam melakukan evaluasi intervensi kebijakan, atau sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan yang mempromosikan kesehatan individu atau masyarakat	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
1.4	Memberikan kontribusi promosi kesehatan	Ya
1.5	Menghasilkan alternatif cara mengatasi masalah	Ya
1.6	Menghasilkan data & informasi yang dapat dimanfaatkan untuk pengambilan keputusan klinis/sosial	Ya
1.7	Terdapat uraian tentang penelitian lanjutan yang dapat dilakukan dari hasil penelitian yang sekarang	Tidak
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i> <i>1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian</i> <i>2) Bila penelitian klinis dan atau ujicoba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)</i>	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal <u>satu</u> diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya	Ya
4	Potensi Manfaat dan Resiko <i>Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian.</i> • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material • kerugian yang besar dan atau bermakna. • risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent <i>Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini</i>	Ya

LAMPIRAN 4: Master Tabel

Gambaran Tingkat Pendapatan Orang Tua Dan Pengetahuan Tentang Pola Makan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

No	Nama	Kelas	Jenis kelamin	Umur	Pendapatan Orang Tua	Kategori	Pengetahuan Pola Makan	Kategori
1	AF	VII-1	Perempuan	14	1.989.000	Sedang	55	Kurang
2	AD	VII-1	Laki- laki	13	3.650.000	Tinggi	65	Cukup
3	AN	VII-1	Laki-laki	13	3.480.000	Tinggi	65	Cukup
4	BE	VII-1	Perempuan	12	2.450.000	Sedang	65	Cukup
5	AR	VII-1	Perempuan	13	1.500.000	Sedang	60	Cukup
6	AT	VII-1	Perempuan	13	4.716.000	Sangat Tinggi	62,5	Cukup
7	BN	V II-2	Laki-laki	13	3.500.000	Tinggi	65	Cukup
8	CA	V II-2	Perempuan	12	1.450.000	Rendah	57,2	Cukup
9	BA	V II-2	Perempuan	12	1.760.000	Sedang	67,5	Cukup
10	CA	V II-2	Perempuan	12	3.670.000	Tinggi	67,5	Cukup
11	AR	V II-2	Laki-laki	12	2.145.000	Sedang	70	Cukup
12	CP	V II-2	Perempuan	12	2.145.000	Sedang	57,2	Cukup
13	AH	VII-3	Perempuan	12	6.405.000	Sangat Tinggi	62	Cukup
14	DS	VII-3	Laki-laki	12	3.303.000	Tinggi	68	Cukup
15	AR	VII-3	Perempuan	12	1.450.000	Rendah	45	Cukup
16	MS	VII-3	Perempuan	13	3.701.000	Tinggi	65	Cukup

17	DA	VII-3	Laki-Laki	12	984.000	Rendah	47,5	Kurang
18	AW	VII-4	Perempuan	12	3.500.000	Tinggi	65	Cukup
19	FT	VII-4	Perempuan	13	1.719.000	Sedang	50	Kurang
20	GR	VII-4	Laki-laki	12	3.630.000	Tinggi	57,5	Cukup
21	FS	VII-4	Perempuan	12	2.010.000	Sedang	72,5	Cukup
22	FZ	VII-4	Perempuan	13	1.313.000	Rendah	67,5	Cukup
23	BA	VII-5	Laki-laki	14	1.450.000	Rendah	47,5	Rendah
24	AR	VII-5	Laki-laki	14	1.239.000	Rendah	57,5	Cukup
25	MD	VII-5	Laki-laki	14	1.600.000	Sedang	65	Cukup
26	KN	VII-5	Perempuan	12	2.120.000	Sedang	60	Cukup
27	MA	VII-5	Perempuan	12	2.238.000	Sedang	60	Cukup
28	KA	VII-5	Perempuan	12	2.238.000	Sedang	62,5	Cukup
29	KY	VII-6	Perempuan	13	2.436.000	Sedang	62,5	Cukup
30	MS	VII-6	Laki-laki	13	2.350.000	Sedang	65	Cukup
31	LS	VII-6	Perempuan	13	1.640.000	Sedang	45,2	Cukup
32	KS	VII-6	Perempuan	12	1.932.000	Tinggi	62,5	Cukup
33	NS	VII-6	Laki-laki	13	3.105.000	Sedang	65	Cukup
34	JS	VII-7	Laki-laki	14	3.178.000	Tinggi	60	Cukup
35	MR	VII-7	Laki-laki	13	2.436.000	Sedang	65	Cukup
36	LN	VII-7	Perempuan	13	2.436.000	Sedang	62,5	Cukup
37	MI	VII-7	Perempuan	12	3.178.000	Tinggi	65	Cukup
38	NP	VII-7	Perempuan	12	1.640.000	Sedang	45	Kurang
39	RW	VII-8	Laki-laki	13	4.430.000	Sangat Tinggi	60	Cukup

40	PA	VII-8	Perempuan	12	3.705.000	Tinggi	60	Cukup
41	RH	VII-8	Perempuan	13	3.390.000	Sangat Tinggi	62,5	Cukup
42	RN	VII-8	Perempuan	14	3.625.000	Tinggi	62,5	Cukup
43	RS	VII-8	Laki-laki	13	2.621.000	Sedang	72,5	Cukup
44	MK	VII-9	Laki-laki	13	1.200.000	Rendah	60	Cukup
45	RA	VII-9	Laki-laki	14	2.621.000	Sedang	57,5	Cukup
46	RN	VII-9	Laki-laki	13	2.621.000	Sedang	57,5	Cukup
47	WS	VII-9	Laki-laki	12	3.510.000	Tinggi	62,5	Cukup
48	SM	VIII-1	Perempuan	13	1.200.000	Rendah	60	Cukup
49	BN	VIII-1	Laki-laki	13	3.065.000	Tinggi	77,5	Baik
50	AF	VIII-1	Laki-laki	15	2.507.000	Sedang	45	Kurang
52	AN	VIII-1	Perempuan	14	2.506.000	Sedang	57	Cukup
52	AF	VIII-1	Laki-laki	14	2.506.000	Sedang	62,5	Cukup
53	AP	VIII-1	Perempuan	14	3.510.000	Tinggi	62,5	Cukup
54	AN	VIII-2	Perempuan	14	1.441.000	Rendah	65	Cukup
55	RH	VIII-2	Laki-laki	14	1.300.000	Rendah	52	Kurang
56	AP	VIII-2	Laki-laki	13	4.500.000	Sedang	77,5	Baik
57	BS	VIII-2	Laki-laki	15	1.823.000	Tinggi	70	Cukup
58	BI	VIII-2	Laki-laki	13	3.500.000	Sedang	60	Cukup
59	FH	VIII-3	Laki-laki	15	2.500.000	Sedang	57,2	Cukup
60	FT	VIII-3	Perempuan	14	1.700.000	Sedang	60	Cukup

61	EN	VIII-3	Perempuan	14	2.471.000	Sedang	60	Cukup
62	MP	VIII-3	Perempuan	14	1.671.000	Sedang	52,5	Kurang
63	DP	VIII-3	Perempuan	14	1.300.000	Rendah	60	Cukup
64	GT	VIII-4	Perempuan	14	2.853.000	Sedang	60	Cukup
65	HK	VIII-4	Laki-laki	14	2.854.000	Sedang	67,5	Cukup
66	KA	VIII-4	Perempuan	13	1.969.000	Sedang	60	Cukup
67	KL	VIII-4	Perempuan	14	2.036.000	Sedang	65	Cukup
68	GB	VIII-4	Laki-laki	13	1.050.000	Rendah	57,5	Cukup
69	GM	VIII-5	Perempuan	15	2.390.000	Sedang	62,5	Cukup
70	MS	VIII-5	Perempuan	13	1.700.000	Sedang	67,5	Cukup
71	RP	VIII-5	Laki-laki	14	2.690.000	Sedang	62,5	Cukup
72	JN	VIII-5	Laki-laki	13	2.140.000	Sedang	60	Cukup
73	HS	VIII-5	Laki-laki	14	566.000	Rendah	67,5	Cukup
74	MI	VIII-6	Laki-laki	13	1.837.000	Sedang	77,5	Baik
75	LA	VIII-6	Perempuan	14	4.500.000	Sangat Tinggi	90	Baik
76	LN	VIII-6	Laki-laki	14	2.177.000	Rendah	70	Cukup
77	JN	VIII-6	Perempuan	13	1.384.000	Sedang	77,5	Baik
78	KI	VIII-6	Perempuan	13	2.650.000	Sedang	70	Cukup
79	RN	VIII-7	Laki-laki	14	2.670.000	Sedang	60	Cukup
80	MR	VIII-7	Laki-laki	12	1.987.000	Sedang	60	Cukup
81	MR	VIII-7	Laki-laki	13	1.987.000	Sedang	60	Cukup
82	PR	VIII-7	Perempuan	14	2.272.000	Sedang	72,5	Cukup
83	NS	VIII-7	Perempuan	14	1.181.000	Rendah	57,5	Cukup

84	BA	VIII-8	Perempuan	12	2.275.000	Sedang	67,5	Cukup
85	SA	VIII-8	Perempuan	13	7.410.000	Sangat Tinggi	67,5	Cukup
86	RN	VIII-8	Laki-laki	14	1.555.000	Sedang	67,5	Cukup
87	MR	VIII-8	Laki-laki	14	4.671.000	Sangat Tinggi	57,5	Cukup
88	TA	VIII-8	Perempuan	14	1.760.000	Sedang	67,5	Cukup
89	RK	VIII-9	Laki-laki	14	2.261.000	Sedang	52,5	Cukup
90	VS	VIII-9	Perempuan	14	3.912.000	Sangat Tinggi	70	Cukup
91	RP	VIII-9	Laki-laki	13	1.550.000	Sedang	47,5	Kurang
92	SP	VIII-9	Perempuan	13	3.912.000	Tinggi	55	Kurang
93	RK	VIII-9	Laki-laki	13	2.621.000	Sedang	52,5	Cukup

LAMPIRAN 5 : Formulir Tingkat Pendapatan Orang Tua

Nama Lengkap Siswa :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Nama orang tua

Ayah :

Pekerjaan :

Ibu :

Pekerjaan :

Petunjuk Pengisian tolong di isi dengan sejujurnya

Pengeluaran Pangan dan Non Pangan

Pangan	Pengeluaran/perbulan
Beras	
Roti	
Minyak goreng	
Gula	
Garam	
Bawang Merah	
Bawang Putih	
Daging sapi	
Ayam	
Ikan	
Telur	
Tahu	
Tempe	
Buah	
Sayur	

Non Pangan	Pengeluaran/perbulan
Listrik	
Air	
Gas	
Bahan bakar (motor/mobil)	
Transportasi umum (jika digunakan)	
Uang sekolah anak	
Perlengkapan sekolah (buku, alat tulis)	
Ansuransi Kesehatan	
Obat- obatan	
rekreasi atau jalan-jalan	
Tabungan keluarga	
	Jumlah Total :

LAMPIRAN 6 : Kusioner Pengetahuan Pola Makan

Nama Lengkap Siswa :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Beri tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang menurut Anda benar

1. Manakah dibawah ini yang termasuk prinsip pola makan sehat?

- ☐ Mengurangi asupan
- ☐ Mengonsumsi makanan seimbang
- ☐ Mengonsumsi hanya satu jenis makanan
- ☐ Mengindari Protein

2. Apa yang dimaksud dengan makanan sehat?

- ☐ Makanan yang mahal
- ☐ Makanan bergizi lengkap
- ☐ Makanan yang rasanya enak

3. Apa yang bisa terjadi jika pola makan tidak teratur?

- ☐ Tidak ada efek
- ☐ Badan menjadi lemas
- ☐ Menjadi lebih semangat

4. Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat?

- ☐ Makan sesuai jam makan, cukup gizi, dan teratur
- ☐ Makan makanan mahal
- ☐ Makan sampai kenyang saja

5. Makanan dibawah ini yang mengandung protein?
- ☐ Nasi
 - ☐ Ikan dan telur
 - ☐ Minyak goreng
6. Mengapa kita harus makan makanan bervariasi setiap hari?
- ☐ Agar tubuh mendapat semua zat gizi
 - ☐ Agar tidak bosan
 - ☐ Tidak penting
7. Apa contoh camilan sehat?
- ☐ Buah-buahan
 - ☐ Keripik
 - ☐ Permen
8. Apa yang perlu dilakukan sebelum makan?
- ☐ Mencuci tangan
 - ☐ Langsung makan
 - ☐ Bermain ponsel
9. Apa contoh kebiasaan makan sehat?
- ☐ Makan teratur dan bergizi
 - ☐ Makan banyak makanan cepat saji
 - ☐ Tidak sarapan
10. Salah satu contoh sumber protein hewani adalah..
- ☐ Tempe
 - ☐ Ikan
 - ☐ Kacang- Kacangan
 - ☐ Buah- buahan

11. Sayuran hijau kaya akan vitamin..

- ☐ Vitamin A
- ☐ Vitamin B
- ☐ Vitamin C
- ☐ Vitamin K

12. Berapa porsi buah- buahan yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari?

- ☐ 1 porsi
- ☐ 2-3 porsi
- ☐ 4-6 porsi
- ☐ 7-8 porsi

13. Asupan lemak yang sehat bisa didapatkan dari makanan berikut ini kecuali...

- ☐ Alpukat
- ☐ Ikan salmon
- ☐ Minyak kelapa
- ☐ Mentega

14. Mengapa penting untuk minum air putih yang cukup untuk setiap hari?

- ☐ Menghindari dehidrasi
- ☐ Membantu sistem pencernaan bekerja lebih baik
- ☐ Menjaga keseimbangan cairan tubuh
- ☐ Semua jawaban benar

15. Makanan yang kaya akan serat biasanya berasal dari...

- ☐ Gula dan garam
- ☐ Makanan cepat saji
- ☐ Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian
- ☐ Makanan yang digoreng

16. Kapan waktu yang terbaik untuk mengkonsumsi sarapan?

- ☐ Sebelum tidur
- ☐ Pagi hari setelah bangun tidur
- ☐ Siang hari
- ☐ Malam hari

17. Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit berikut, kecuali...

- ☐ Obesitas
- ☐ Diabetes
- ☐ Tekanan darah tinggi
- ☐ Flu

18. Sumber energi utama bagi tubuh manusia adalah

- ☐ Protein
- ☐ Karbohidrat
- ☐ Lemak
- ☐ Vitamin

19. Berikut ini yang bukan termasuk makanan sumber kalsium adalah...

- ☐ Keju
- ☐ Susu
- ☐ Sayuran hijau
- ☐ Gula

20. Berapa jumlah minimal air yang harus diminum oleh remaja setiap hari?

- ☐ 1 liter
- ☐ 2 liter
- ☐ 3 liter
- ☐ 4 liter

21. Berapa kali sebaiknya makan dalam sehari sesuai dengan pola makan sehat?

- ☐ 1 kali
- ☐ 2 kali
- ☐ 3 kali
- ☐ lebih dari 3 kali

22. Apakah makanan cepat saji baik dikonsumsi setiap hari?

- ☐ Ya, karena praktis
- ☐ Tidak, karena tinggi lemak dan garam
- ☐ Tergantung preferensi individu
- ☐ Tidak berpengaruh pada Kesehatan

23. Apa fungsi utama karbohidrat bagi tubuh?

- ☐ Membentuk otot
- ☐ Menyediakan energi
- ☐ Memperbaiki jaringan
- ☐ Menyerap vitamin

24. Di bawah ini, makanan mana yang mengandung serat tinggi?

- ☐ Roti putih
- ☐ Daging sapi
- ☐ Apel
- ☐ Minuman bersoda

25. Berapa jumlah porsi sayuran yang dianjurkan dikonsumsi setiap hari?

- ☐ 1 porsi
- ☐ 2–3 porsi
- ☐ 5–6 porsi
- ☐ Tidak perlu makan sayuran

26. Komponen makanan yang dapat diserap dengan serta bermanfaat bagi tubuh disebut...

- ☐ Protein
- ☐ Karbohidrat
- ☐ Lemak
- ☐ Zat gizi

27. Berikut yang bukan dari fungsi makanan adalah...

- ☐ Sumber energi
- ☐ sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh
- ☐ Merusak gigi
- ☐ Sebagai pengganti sel yang rusak

28. Komponen utama yang Menyusun bahan makanan adalah...

- ☐ Vitamin
- ☐ Pigmen
- ☐ Protein
- ☐ Mineral

29. Vitamin K paling banyak terdapat pada...

- ☐ Telur
- ☐ Bayam
- ☐ Keju
- ☐ Mentega

30. Sumber asam lemak jenuh paling banyak terdapat pada...

- ☐ Biji Kapas
- ☐ Kacang Kedelai
- ☐ Kelapa
- ☐ Jagung

31. Makan makanan dalam jumlah yang cukup merupakan..
- ☐ Komponen makanan
 - ☐ Fungsi makanan
 - ☐ Manfaat makanan
 - ☐ Syarat-Syarat Makanan sehat
32. Makanan yang sedikit mengandung protein adalah
- ☐ Roti Putih
 - ☐ Sarden
 - ☐ Salmon
 - ☐ Keju
33. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari?
- ☐ Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - ☐ Nasi, sayuran, lauk nabati, buah- buahan, susu
 - ☐ Nasi, sayuran , lauk nabati, lauk hewani, susu
 - ☐ tidak tahu
34. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seorang harus makan sayur dan buah setiap hari?
- ☐ 1- 3x/hari
 - ☐ 2-7x/hari
 - ☐ 5- 10x/ hari
 - ☐ Tidak tahu
35. Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah?
- ☐ Anemia
 - ☐ Menurunkan berat badan
 - ☐ Menurunkan Konsentrasi
 - ☐ Tidak tahu

36. Sebutan lain dari lemak adalah

- ☐ Niacin
- ☐ Tiamin
- ☐ Lipid
- ☐ Biotin

37. Makanan yang mudah dicerna merupakan..

- ☐ Syarat-syarat makanan sehat
- ☐ Fungsi makanan
- ☐ komponen zat gizi
- ☐ Komponen non gizi

38. Komponen makanan yang dapat dicerna dan dapat diserap dengan serta bermanfaat bagi tubuh disebut...

- ☐ Protein
- ☐ Karbohidrat
- ☐ Lemak
- ☐ Zat gizi

39. Membentuk sel- sel baru merupakan...

- ☐ Syarat- syarat makanan sehat
- ☐ Fungsi Makanan
- ☐ Komponen zat gizi
- ☐ komponen non gizi

40. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah

- ☐ Sagu, pisang, madu
- ☐ Ubi, pisang, nasi
- ☐ Nasi, kentang, gula
- ☐ tidak tahu

LAMPIRAN 7 : Kunci Jawaban Pengetahuan Pola Makan

1. Mengonsumsi makanan seimbang
2. Makanan bergizi lengkap
3. Badan menjadi lemas
4. Makan sesuai jam makan, cukup gizi, dan teratur
5. Ikan dan telur
6. Agar tubuh mendapat semua zat gizi
7. Buah-buahan
8. Mencuci tangan
9. Makan teratur dan bergizi
10. Ikan
11. Vitamin A
12. 2-3 porsi
13. Mentega
14. Semua jawaban benar
15. Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian
16. Sesudah bangun tidur
17. Flu
18. Karbohidrat
19. Gula
20. 3 liter
21. 3 kali
22. Tidak, karena tinggi lemak dan garam
23. Menyediakan energi
24. Apel
25. 2–3 porsi
26. Protein
27. Merusak gigi
28. Protein
29. Bayam
30. Kelapa
31. Fungsi makanan

- 32. Roti putih
- 33. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
- 34. 1- 3x/hari
- 35. Menurunkan konsentrasi
- 36. Lipid
- 37. Syarat-syarat makanan sehat
- 38. Zat gizi
- 39. Fungsi makanan
- 40. Ubi, pisang, nasi

LAMPIRAN 8 : Lembar Bimbingan

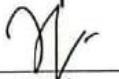
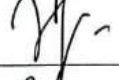
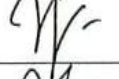
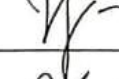
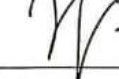
Lembar Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Ruth Novasari Ambarita

NIM : P01031122135

Judul : Gambaran Tingkat Pendapatan Orang Tua Dan
Pengetahuan Tentang Pola Makan Di SMP Negeri 2
Lubuk Pakam

Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK BIMBINGAN	TTD MAHASISWA	TTD PEMBIMBING
1	14 Oktober 2024	Penyerahan Surat Dan Pengenalan	Raf	
2	22 Oktober 2024	Diskusi Tentang Topik Penelitian	Raf	
3	25 Oktober 2024	Pengajuan Judul	Raf	
4	04 November 2024	Revisi Bab 1	Raf	
5	11 November 2024	Revisi Bab 1	Raf	
6	02 Desember 2024	Revisi Bab 2	Raf	
7	09 Desember 2024	Revisi Bab 2 dan 3	Raf	
8	10 Desember 2024	Revisi Keseluruhan Usulan Penelitian	Raf	
9	12 Desember 2024	Penandatanganan Surat Pernyataan Persetujuan Usulan Penelitian	Raf	
10	17 Desember 2024	Ujian Seminar Proposal	Raf	
11	21 Desember 2024	Revisi Bab 1- Bab 3	Raf	

12	6 –10 Mei 2025	Melakukan Penelitian	Raf	Mr.
13	12 Mei 2025	Penulisan Bab 4 dan 5	Raf	Mr.
14	19 Mei 2025	Bimbingan Dan Diskusi Hasil Olah Data Penelitian Dan Pengajuan Bab 4 Dan 5	Raf	Mr.
15	21 Mei 2025	Bimbingan Dan Revisi Melengkapi Keseluruhan Karya Tulis Ilmiah	Raf	Mr.
16	22 Mei 2025	Penandatanganan Pernyataan Persetujuan	Raf	Mr.
17	28 Mei 2025	Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah	Raf	Mr.
18	02 Juni 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Dengan Dosen Pembimbing	Raf	Mr.
19	10 juni 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah Ke Dosen Penguji I	Raf	Mr.
20	24 Juni 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah ke Penguji II	Raf	Mr.
21	01Juli 2025	Revisi Keseluruhan Karya Tulis Ilmiah Sesuai Dengan Buku Pedoman	Raf	Mr.

Lampiran 9 : Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RUTH NOVASARI AMBARITA
Nim : P01031122135

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya Adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan,



(Ruth Novasari Ambarita)

LAMPIRAN 10 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama: : Ruth Novasari Ambarita
Tempat/Tanggal Lahir : Lumban Banjar 01 April 2003
Jumlah Anggota Keluarga : 7 Orang
Alamat Rumah : Jalan Gereja Pasar Pangururan
No. HP/Telp : 087713614263
Riwayat Pendidikan : 1. SD : Negeri 3 Pangururan
2. SMP : Negeri 1 Pangururan
3. SMA : Negeri 1 Pangururan
Hobby : Memasak
Motto : Langkah kecil hari ini adalah awal
dari kesuksesan besar

LAMPIRAN 11: Dokumentasi Penelitian

