

DAFTAR PUSTAKA

- Alya Az zahra Sibuea, N. Y. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex.
- Inma Yunita Setyorini, A. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Muhammadiyah 13 Jakarta .
- Almania Ningrum, E. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja.
- Jumriani, P. (2020). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode. *Media Kesehatan Gigi*.
- khaula karima , S. a. (2017). *gizi anak dan remaja* . jakarta .
- Latifah Rahman Nurfazriah, E. M. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta . 178-183.
- Marsella D. Amisi, C. N. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas. *Jurnal Kesmas* .
- Yessi Marlina, A. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi . *journal kesehatan* .
- Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes RI. 2012. Survei Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 tentang
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kemenkes RI
- Notoatmojo S. (2010). Promosi Lesehatan Teori Dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta. Notoatmojo S. (2012). Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatra Utara: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Permenkes RI No.41 Tahun 2014 Pedoman gizi seimbang.pdf
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

HANGRAIN, K. K. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2021. *Nutrition* .

Yeni Paramata, N. (2020). Associated factors of adolescents malnutrition . *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*.

Muniza, S. E. (2022). Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21-25.

Noviyanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan gizi , aktivitas fisik , dan pola makan terhadap status gizi remaja dikelurahan puwosari laweyan surakarta .

Lusyana Gloria Doloksaribu, R. (2021). Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp . *Wahana Inovasi*.

Devi Annisa Mulyawati, F. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA . *Muhammadiyah journal of nutrition and food science* .

Dian Agnesia, M. H. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran . *Ghidza Media Journal*, 184-192.

Nurhaedar Jafar, I. S. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar .

Margawati A, W. H. (2020). Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa . *Jurnal gizi indonesia* , 102-109.

Karina putri kinanti, a. w. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang. *Jurnal Gizi*.

Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK) Vol.5, No .02*.

Tjahjono, S. (2023). Intensitas Mengakses Media Sosial Instagram dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Desa Caracas Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Vol. 8, No. .*

Almatsier, S. (2020). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Rachmah, R., Rahmawati, I., & Astutik, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, **16**(2), 130-137.

Sirajuddin, S. (2018). *Survei Konsumsi Pangan dan Status Gizi*. Jakarta: PT Rajawali Pers.

Lampiran 1 Surat Izin 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, 11 Juni 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/981/2025
Lampiran : 1 (Satu)
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Swasta Sinar Harapan
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 Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Nasya Sabitah
NIM : P01031122078
Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan Remaja di SMP Swasta Sinar Harapan.

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSSE) Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PERGURUAN SINAR HARAPAN CEMERLANG

SMP – SMA – SMK

Jln. Pantal Labu Gg. Ball Sildodadi R (20552) – Kec. Beringin Kab. Deli Serdang
E-mail : sinarharapan22@yahoo.co.id,

Beringin, 13 Juni 2025

No : 1254/SMP/SH/VI/2025
Lampiran : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ka. Prodi Diploma III Gizi
di-

KEMENKES POLTEKKES MEDAN

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat dari Ketua POLTEKKES MEDAN Nomor :
KH.03.01./XIV.13/981/2025, tentang Permohonan Izin Penelitian Dengan ini SMP SWASTA
SINAR HARAPAN Jln. Pantal Labu Kec. Beringin Kab. Deli Serdang menerima Permohonan
Penelitian tersebut, oleh yang namanya tertera di bawah ini:

Nama : NASYWA SABITAH

NIM : P01031122078

Program Studi : D-III GIZI

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan Remaja
di SMP Swasta Sinar Harapan

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

Beringin, 13 Juni 2025

Ka. SMP Swasta Sinar Harapan



Lampiran 3 Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

FORMULIR KUESIONER

Identitas

Nomor Responden :
Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
Kelas :

Berilah tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar

1. Apa fungsi makanan?
 - a. Sebagai zat pembangun, sebagai zat tenaga, sebagai zat pengatur.
 - b. Untuk mengenyangkan
 - c. Supaya sehat
2. Apa yang anda ketahui tentang makanan bergizi ?
 - a. Makan murah dan bersih
 - b. Makanan yang seimbang
 - c. Makanan yang harganya mahal
3. Menurut anda penting tidak gizi seimbang ?
 - a. Penting
 - b. Tidak penting
 - c. Kadang kadang
4. Mengapa penting gizi seimbang ?
 - a. Menjauhkan penyakit dan mencegah stunting
 - b. Supaya gemuk
 - c. Supaya bersemangat
5. Menurut anda, 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
6. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari?
 - a. Nasi, sayuran, buah buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, susu
 - c. Nasi, lauk nabati , lauk hewani , susu

7. Menurut anda, makanan / bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai makanan pokok ?
 - a. Ubi
 - b. Ayam
 - c. Pepaya
8. Zat zat gizi apa yang dibutuhkan oleh tubuh ?
 - a. Karbohidrat, lemak, vitamin, air, protein
 - b. Karbohidrat, lemak, vitamin, air
 - c. Karbohidrat, lemak, vitamin, air, protein, dan mineral
9. Yang bukan termasuk pesan gizi seimbang adalah ...
 - a. Makanlah aneka ragam makanan
 - b. Minum yang berakohol
 - c. Makanlah makanan sumber zat besi
10. Menurut anda, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan ...
 - a. Badan yang langsing
 - b. Badan yang gemuk
 - c. Badan yang normal
11. Mengonsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan ...
 - a. Berat badan berlebihan
 - b. Berat badan normal
 - c. Berat badan kurang
12. Mengonsumsi makanan sumber energi yang kurang dari kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan ...
 - a. Berat badan kurang
 - b. Berat badan berlebih
 - c. Berat badan normal
13. Jika kurang asupan makanan Ketika belajar, apa yang akan terjadi?
 - a. Cepat menangkap apa yang diajarkan guru
 - b. Lamban berfikir, ngantuk
 - c. Tidak tau
14. Apa yang dimaksud dengan 'makanan cepat saji'?
 - a. Makanan yang diolah dengan cara dipanggang
 - b. Makanan yang dikonsumsi dalam waktu singkat dan biasanya mengandung banyak lemak dan kalori
 - c. Makanan yang terbuat dari bahan alami

15. Mineral yang penting untuk pembentukan tulang adalah ...
- a. Zat besi
 - b. Kalsium
 - c. Yodium
16. Manfaat mengonsumsi buah dan sayur adalah
- a. Menambah berat badan
 - b. Meningkatkan nafsu makan
 - c. Mencegah penyakit kronis
17. Mengapa penting untuk membaca label nutrisi pada makanan ?
- a. Untuk mengetahui kandungan gizi makanan
 - b. Untuk mengetahui harga makanan
 - c. Untuk mengetahui tanggal produksi
18. Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang adalah ...
- a. Usia saja
 - b. Jenis kelamin saja
 - c. Tingkat aktivitas dan kondisi Kesehatan
19. Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung...
- a. Minuman bersoda dan gorengan
 - b. Karbohidrat kompleks, protein, dan serat
 - c. Hanya buah buahan
20. Apa yang dapat anda lakukan untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari ?
- a. Mengonsumsi makanan yang sama setiap hari
 - b. Memilih makanan yang bervariasi dan bergizi
 - c. Hanya makan makanan yang enak

Lampiran 4 Kunci jawaban Kuesioner

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

Lampiran 5 Food Frequency Questionare Semi Kuantitatif

Nama Siswa : Tanggal Wawancara :
 Umur : Kelas :
 Jenis Kelamin : Alamat :

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3Kali /Hari	1 Kali/Hari	3-6 kali/hari	1-2 kali / minggu	2 kali sebulan	Tidak Pernah
		{50}	{25}	{15}	{10}	{5}	{0}
A.	Makanan pokok						
1	Nasi						
2	Biskuit						
3	Jagung segar						
4	Kentang						
5	Mie Basah						
6	Mie kering						
7	Roti Putih						
8	Singkong						
9	Sukun						
10	Lainnya (.....)						
B.	Lauk Hewani						
11	Daging sapi						
12	Daging ayam						
13	Ikan segar						
14	Ikan teri kering						
15	Telur ayam						
16	Lainnya (.....)						
C.	Lauk Nabati						
17	Kacang hijau						
18	Kacang merah						
19	Tempe						
20	Tahu						
21	Lainnya (.....)						
D.	Sayuran						
22	Bayam						
23	Kangkung						
24	Sawi						
25	Lainnya (.....)						
E.	Buah Buahan						
26	Apel						
27	Anggur						

28	Pir						
29	Jeruk manis						
30	Mangga						
31	Nanas						
32	Pepaya						
Lainnya (.....)							
Skor Konsumsi Pangan							

Frekuensi konsumsi makanan dengan FFQ dihitung dengan menjumlahkan skor konsumsi pangan dikelompokkan menjadi :

- a. Baik : yaitu apabila responden memperoleh skor > 480
- b. Cukup : apabila responden memperoleh skor $285 < 480$
- c. Rendah : apabila responden memperoleh skor < 285

Sumber : (Margawati A, 2020)

Lampiran 6 Master Tabel

NO	UMUR (TAHUN)	JENIS KELAMIN	KELAS	Skor Pengetahuan	Persentase	Kategori Pengetahuan	Total Skor FFQ	Kategori
1	14 tahun	Perempuan	VIII-1	18	90	Baik	770	Baik
2	14 tahun	Laki laki	VIII-1	12	60	Cukup	300	cukup
3	15 tahun	Perempuan	VIII-1	11	55	Kurang	280	rendah
4	15 tahun	Laki laki	VIII-1	14	70	Cukup	255	rendah
5	14 tahun	Laki laki	VIII-1	13	65	Cukup	360	cukup
6	15 tahun	Laki laki	VIII-1	6	30	Kurang	345	cukup
7	14 tahun	Laki laki	VIII-1	17	85	Baik	525	baik
8	13 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	420	cukup
9	14 tahun	Perempuan	VIII-1	19	95	Baik	300	cukup
10	15 tahun	Laki laki	VIII-1	18	90	Baik	445	cukup
11	15 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	630	baik
12	14 tahun	Laki laki	VIII-1	14	70	Cukup	285	cukup
13	13 tahun	Laki laki	VIII-1	13	65	Cukup	335	cukup
14	14 tahun	Laki laki	VIII-1	19	95	Baik	565	baik
15	14 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	295	cukup
16	14 tahun	Laki laki	VIII-1	15	75	Cukup	245	rendah
17	14 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	255	rendah
18	14 tahun	Perempuan	VIII-1	15	75	Cukup	655	baik
19	14 tahun	Perempuan	VIII-1	16	80	Baik	345	cukup
20	14 tahun	Perempuan	VIII-1	15	75	Cukup	230	rendah
21	13 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	265	rendah

22	14 tahun	Perempuan	VIII-1	15	75	Cukup	235	rendah
23	13 tahun	Perempuan	VIII-1	17	85	Baik	240	rendah
24	14 tahun	Laki laki	VIII-1	13	65	Cukup	285	cukup
25	15 tahun	Perempuan	VIII-1	17	85	Baik	320	cukup
26	13 tahun	Perempuan	VIII-1	20	100	Baik	270	rendah
27	14 tahun	Laki laki	VIII-1	12	60	Cukup	355	cukup
28	14 tahun	Laki laki	VIII-1	18	90	Baik	280	rendah
29	14 tahun	Laki laki	VIII-1	16	80	Baik	280	rendah
30	14 tahun	Perempuan	VIII-1	17	85	Baik	275	rendah
31	14 tahun	Perempuan	VIII-1	14	70	Cukup	270	rendah
32	13 tahun	Perempuan	VIII-1	15	75	Cukup	275	rendah
33	14 tahun	Perempuan	VIII-1	10	50	Kurang	265	rendah
34	14 tahun	Laki laki	VIII-1	18	90	Baik	270	rendah
35	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	435	cukup
36	14 tahun	Laki laki	VIII-2	17	85	Cukup	585	baik
37	14 tahun	Laki laki	VIII-2	15	75	Cukup	435	cukup
38	14 tahun	Laki laki	VIII-2	17	85	Baik	445	cukup
39	15 tahun	Laki laki	VIII-2	18	90	Baik	525	baik
40	13 tahun	Laki laki	VIII-2	11	55	Kurang	255	rendah
41	15 tahun	Laki laki	VIII-2	18	90	Baik	350	cukup
42	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	265	rendah
43	13 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	270	rendah
44	15 tahun	Perempuan	VIII-2	15	75	Cukup	295	cukup
45	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	300	cukup

46	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	325	cukup
47	14 tahun	Perempuan	VIII-2	14	70	Cukup	235	rendah
48	14 tahun	Laki laki	VIII-2	15	75	Cukup	325	cukup
49	14 tahun	Laki laki	VIII-2	16	80	Baik	450	cukup
50	14 tahun	Perempuan	VIII-2	14	70	Cukup	485	baik
51	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	365	cukup
52	14 tahun	Perempuan	VIII-2	14	70	Cukup	325	cukup
53	14 tahun	Perempuan	VIII-2	15	75	Cukup	345	cukup
54	14 tahun	Laki laki	VIII-2	15	75	Cukup	295	cukup
55	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	290	cukup
56	14 tahun	Perempuan	VIII-2	12	60	Cukup	265	rendah
57	14 tahun	Laki laki	VIII-2	18	90	Baik	280	rendah
58	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	275	rendah
59	14 tahun	Perempuan	VIII-2	20	100	Baik	255	rendah
60	14 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	535	baik
61	15 tahun	Perempuan	VIII-2	16	80	Baik	540	baik
62	15 tahun	Perempuan	VIII-2	14	70	Cukup	635	baik
63	15 tahun	Laki laki	VIII-2	15	75	Cukup	525	baik
64	14 tahun	Perempuan	VIII-2	15	75	Cukup	765	baik
65	15 tahun	Laki laki	VIII-2	15	75	Cukup	455	cukup
66	14 tahun	Perempuan	VIII-2	19	95	Baik	625	baik
67	15 tahun	Laki laki	VIII-2	16	80	Baik	555	baik
68	15 tahun	Laki laki	VIII-2	18	90	Baik	235	rendah
69	14 tahun	Laki laki	VIII-3	14	70	Cukup	230	rendah

70	14 tahun	Perempuan	VIII-3	13	65	Cukup	325	cukup
71	14 tahun	Perempuan	VIII-3	18	90	Baik	545	baik
72	14 tahun	Perempuan	VIII-3	15	75	Cukup	575	baik
73	14 tahun	Laki laki	VIII-3	16	80	Baik	515	baik
74	14 tahun	Perempuan	VIII-3	18	90	Baik	245	rendah
75	14 tahun	Perempuan	VIII-3	16	80	Baik	540	baik
76	14 tahun	Laki laki	VIII-3	15	75	Cukup	280	rendah
77	14 tahun	Perempuan	VIII-3	12	60	Cukup	295	cukup
78	15 tahun	Laki laki	VIII-3	11	55	Kurang	265	rendah
79	14 tahun	Perempuan	VIII-3	11	55	Kurang	420	cukup
80	14 tahun	Perempuan	VIII-3	13	65	Cukup	445	cukup
81	14 tahun	Perempuan	VIII-3	16	80	Baik	635	baik
82	14 tahun	Laki laki	VIII-3	12	60	Cukup	270	rendah
83	14 tahun	Perempuan	VIII-3	4	20	Kurang	390	cukup
84	14 tahun	Laki laki	VIII-3	12	60	Cukup	520	baik
85	14 tahun	Perempuan	VIII-3	12	60	Cukup	415	cukup
86	13 tahun	Perempuan	VIII-3	11	55	Kurang	315	cukup
87	14 tahun	Perempuan	VIII-3	10	50	Kurang	335	cukup
88	14 tahun	Laki laki	VIII-3	17	85	Baik	270	rendah
89	14 tahun	Perempuan	VIII-3	12	60	Cukup	585	baik
90	14 tahun	Perempuan	VIII-3	16	80	Baik	750	baik
91	13 tahun	Perempuan	VIII-3	10	50	Kurang	625	baik
92	14 tahun	Perempuan	VIII-3	16	80	Baik	555	baik
93	14 tahun	Laki laki	VIII-3	17	85	Baik	530	baik

94	14 tahun	Perempuan	VIII-3	14	70	Cukup	555	baik
95	14 tahun	Perempuan	VIII-3	11	55	Kurang	240	rendah
96	14 tahun	Laki laki	VIII-3	11	55	Kurang	250	rendah
97	14 tahun	Perempuan	VIII-3	13	65	Cukup	255	rendah
98	14 tahun	Laki laki	VIII-3	11	55	Kurang	525	baik
99	14 tahun	Perempuan	VIII-3	11	55	Kurang	635	baik
100	14 tahun	Perempuan	VIII-3	19	95	Baik	685	baik
101	14 tahun	Perempuan	VIII-3	16	80	Baik	535	baik
102	14 tahun	Laki laki	VIII-3	18	90	Baik	315	cukup

Lampiran 7. Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : NASYWA SABITAH

Nim : P01031122078

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,



Nasywa Sabitah

Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : NASYWA SABITAH
Tempat / Tanggal Lahir : LUBUK PAKAM, 25 JANUARI 2004
Jumlah Anggota Keluarga : 2
Alamat Rumah : JLN TENGKU RAJA MUDA NO 62
No Hp / Telp : 081373009463
Riwayat Pendidikan : 1. SD NEGERI 101898 LUBUK PAKAM
2.MTSN 2 DELI SERDANG
3.SMA NEGERI 1 LUBUK PAKAM
Hobby : Traveling
Motto :

“ Selangkah kecil hari ini lebih baik dari pada diam selamanya “

Lampiran 9. Ethical Exemption



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.01.26.2112/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : NASYWA SABITAH
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN REMAJA DI SMP SWASTA SINAR HARAPAN KECAMATAN BERINGIN"
"OVERVIEW OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND EATING PATTERNS OF ADOLESCENTS AT SINAR HARAPAN PRIVATE JUNIOR HIGH SCHOOL, BERINGIN"

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 23 September 2025 sampai dengan tanggal 23 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 23, 2025 until September 23, 2026.



September 23, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 10. Formulir Kuesioner Siswa

FORMULIR KUESIONER

Identitas
 Nomor Responden :
 Nama : Latha Zahrin
 Umur : 14
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kelas : VII-2

Berilah tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar

1. Apa fungsi makanan?
☒ a. Sebagai zat pembangun, sebagai zat tenaga, sebagai zat pengatur
☐ b. Untuk mengenyangkan
☐ c. Supaya sehat
2. Apa yang anda ketahui tentang makanan bergizi?
☐ a. Makanan sesuai dan benar
☒ b. Makanan yang seimbang
☐ c. Makanan yang harganya mahal
3. Menurut anda penting tidak gizi seimbang?
☒ a. Penting
☐ b. Tidak penting
☐ c. Ketingkat kadang
4. Mengapa penting gizi seimbang?
☒ a. Menjauhkan penyakit dan mencegah stunting
☐ b. Supaya gemuk
☐ c. Supaya berenergi
5. Menurut anda, apa fungsi dari gizi seimbang?
☒ a. Untuk membantu pertumbuhan orang yang sedang sakit
☐ b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat
☐ c. Sebagai peraturan dari Menteri Kesehatan terkait gizi
6. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari?
☒ a. Nasi, sayur, buah-buahan, lauk pauk, lauk hewani
☐ b. Nasi, sayur, lauk pauk, nasi
☐ c. Nasi, lauk pauk, lauk hewani, susu
7. Menurut anda, makanan / bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai makanan pokok?
☐ a. Ubi
☐ b. Jagung
☐ c. Pepaya

8. Zat zat gizi apa yang dibutuhkan oleh tubuh?
☐ a. Karbohidrat, lemak, vitamin, air
☒ b. Karbohidrat, lemak, vitamin, air, protein, dan mineral
☐ c. Karbohidrat, lemak, vitamin, air, protein, dan mineral
9. Yang bukan termasuk pesan gizi seimbang adalah ...
☒ a. Makanan sesuai ragam makanan
☐ b. Minum yang banyak
☐ c. Makanan makanan sumber zat besi
10. Menurut anda, terpehainya gizi bagi remaja ditandai dengan ...
☐ a. Badan yang tinggi
☐ b. Badan yang gemuk
☒ c. Badan yang normal
11. Mengonsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan ...
☒ a. Berat badan berlebihan
☐ b. Berat badan normal
☐ c. Berat badan kurang
12. Mengonsumsi makanan sumber energi yang kurang dari kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan ...
☒ a. Berat badan kurang
☐ b. Berat badan berlebih
☐ c. Berat badan normal
13. Jika kurang asupan makanan ketika belajar, apa yang akan terjadi?
☐ a. Cepat lelah apa yang dipikirkan guru
☒ b. Lambat berfikir, ngantuk
☐ c. Tidak tau
14. Apa yang dimaksud dengan "makanan cepat saji"?
☐ a. Makanan yang dijual dengan cara dipanggang
☒ b. Makanan yang dikonsumsi dalam waktu singkat dan biasanya mengandung banyak lemak dan kalori
☐ c. Makanan yang terbuat dari bahan alami

15. Mineral yang penting untuk pembentukan tulang adalah ...
☒ a. Zat besi
☐ b. Kalium
☐ c. Yodium
16. Manfaat mengonsumsi buah dan sayur adalah
☐ a. Menambah berat badan
☒ b. Meningkatkan nafsu makan
☐ c. Mencegah penyakit kronis
17. Mengapa penting untuk membaca label nutrisi pada makanan?
☒ a. Untuk mengetahui kandungan gizi makanan
☐ b. Untuk mengetahui harga makanan
☐ c. Untuk mengetahui tanggal produksi
18. Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang adalah
☐ a. Usia saja
☐ b. Jenis kelamin saja
☒ c. Tingkat aktivitas dan kondisi kesehatan
19. Serapan yang sehat sebaiknya mengandung ...
☐ a. Minuman bersoda dan gorengan
☒ b. Karbohidrat kompleks, protein, dan serat
☐ c. Hanya buah-buahan
20. Apa yang dapat anda lakukan untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari?
☐ a. Mengonsumsi makanan yang sama setiap hari
☒ b. Memilih makanan yang bervariasi dan bergizi
☐ c. Hanya makan makanan yang enak

Nama Siswa : Latha Zahrin Tanggal Wawancara : 14-11-2023
 Umur : 14 Kelas : VII-2
 Jenis Kelamin : Perempuan Alamat : ...

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					Total Poin
		1 kali/minggu	2-5 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali/minggu	1 kali/minggu	
A. Makanan pokok							
1	Nasi	✓					✓
2	Bekul						✓
3	Lupang sayur						✓
4	Kentang						✓
5	Mahe						✓
6	Mahe kering						✓
7	Roti Putih						✓
8	Singkong						✓
9	Sukun						✓
10	Tape Noron Kalam						✓
B. Lauk Hewan							
11	Daging sapi						✓
12	Daging ayam						✓
13	Ikan segar						✓
14	Ikan teri kering						✓
15	Telur ayam						✓
16	Udang busah						✓
C. Lauk Nabati							
17	Kacang hijau						✓
18	Kacang kedelai						✓
19	Kacang merah						✓
20	Tempe						✓
21	Tahu						✓
D. Sayuran							
22	Bayam						✓
23	Kangkung						✓
24	Bawel						✓
25	Terong						✓
E. Buah-buahan							
26	Apel						✓
27	Anggur						✓
28	Pisang						✓

29	Jeruk manis					✓
30	Mangga					✓
31	Nanas					✓
32	Pepaya					✓
Skor Konsumsi Pangan						

Lampiran 11. Dokumentasi



Lampiran 12. Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN

Nama : Nasywa Sabitah
 Nomor Induk Mahasiswa : P01031122078
 Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi
 Seimbang Dan Pola Makan Remaja Di
 SMP Swasta Sinar Harapan Beringin
 Nama Pembimbing Utama : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa
1.	14 Oktober 2024	Penyerahan Surat		
2.	22 Oktober 2024	Diskusi Topik Penelitian		
3.	25 Oktober 2024	Pengajuan Judul		
4.	04 November 2024	Revisi Bab 1		
5.	11 November 2024	Revisi Bab 1		
6.	02 Desember 2024	Revisi Bab 2		
7.	09 Desember 2024	Revisi Bab 2 dan 3		
8.	10 Desember 2024	Revisi keseluruhan usulan penelitian		
9.	12 Desember 2024	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
10.	17 Desember 2024	Ujian Seminar Proposal		

11.	21 Desember 2024	Revisi Bab I – Bab III	Y-	Nst.
12.	26 – 27 Mei 2025	Melakukan Penelitian	Y-	Nst.
13.	03 Juni 2025	Penulisan bab IV dan V	Y-	Nst.
14.	11 Juni 2025	Bimbingan dan diskusi hasil olahdata penelitian dan pengajuan bab IV dan V	Y-	Nst.
15.	16 Juni 2025	Bimbingan dan revisi melengkapi keseluruhan karya tulis ilmiah	Y-	Nst.
16.	17 Juni 2025	Penandatanganan pernyataan persetujuan	Y-	Nst.
17.	18 Juni 2025	Seminar Hasil		Nst.
18.	26 Juni 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen pembimbing	Y-	Nst.
19.	30 Juni 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen pembimbing	Y-	Nst.
20.	02 July 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen pembimbing	Y-	Nst.
21.	28 July 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen penguji I	Y-	Nst.
22.	04 Agustus 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen	Y-	Nst.

		penguji I		
23	18 Agustus 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen penguji II		Nst.
24	21 Agustus 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen Penguji II		Nst.
25	01 September 2025	Revisi Karya Tulis Ilmiah dengan dosen penguji II		Nst.
26	13 September 2025	Revisi Abstrak		Nst.
27	08 Oktober 2025	Cek Turnitin dan Perbaikan secara keseluruhan		Nst.

turnitin .com

BAB1-5 FIX

 CHECK 2 -- No Repository 020

Document Details

Submission ID

trn:oid::3117:509566811

Submission Date

Oct 8, 2025, 1:23 PM GMT+7

Download Date

Oct 8, 2025, 1:27 PM GMT+7

File Name

BAB1-5 FIX.docx

File Size

115.4 KB

34 Pages

6,598 Words

41,912 Characters

23% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 8%  Publications
- 20%  Submitted works (Student Papers)

1	Internet	
	rorosusantiberbagi.blogspot.com	1%
2	Student papers	
	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-08-21	1%
3	Internet	
	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%