

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Darni, J. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Komik Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Asupan Lemak Pada Anak Gizi Lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1), 7–15.
- Dwiastiti Irianto, I., & Aisyah, S. (2023). Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 6044–6050. [file:///C:/Users/brave/Downloads/PROPOSAL GIZI/kumpulan jurnal revisi liqel/Bab _1/Bab1_anemia_isipirngku.pdf](file:///C:/Users/brave/Downloads/PROPOSAL%20GIZI/kumpulan%20jurnal%20revisi%20liqel/Bab%201/Bab1_anemia_isipiringku.pdf)
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Maharani, S. D., Majid, Y. A., Rini, P. S., Ilmu, I., & Muhammadiyah, T. (2023). *Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku*. 6(2), 132–137.
- Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta*. 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Namira, S. (2022). *Prosiding TIN PERSAGI 2022: 393-402 Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Makan Shyifa Namira, dkk.* 393–402.
- Nasri, N., Kaban, V. E., Syahputra, H. D., Ginting, J. G., Tania, C. G., Studi, P., Farmasi, S., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta. *Media Cetak*, 2(1), 145–153. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i1.1712>
- Noordyanto, N., & Ramadhani, N. (2023). *Poster Edukasi Gizi Seimbang :*

- Sarapan “ Isi Piringku Sekali Makan ” Pada Anak Usia Sekolah di Madura. XVI(1), 100–115.*
- Nuzrina, R. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 5.
- Supiyah, D., & Aprizal Ponda. (2022). *Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Siswa Sekolah Dasar*. 118–128.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang
- 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.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA | *Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pekodimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas>
- Subekti. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *jurnal mahasiswa kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Rohmawati,N.,R.B (2021) Pesan gizi seimbang "isi piringku" terhadap pengetahuan remaja .118-128
- Ramadhani, N. (2023). *Poster Edukasi Gizi Seimbang : Sarapan “ Isi Piringku Sekali Makan ” Pada Anak Usia Sekolah di Madura. XVI(1), 100–115*
- Andriani, M., Eko,G,P Bandungsiswaz (2020). pengetahuan remaja tentang isi piringku. *jurnal riset kesehatan depkes bandung* , 11 (1) 76-8
- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53

Lampiran 1 surat penelitian

Lubuk Pakam, 22 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1450.3.1/2024
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, SKM, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Veby Dapriisa Br Pinem
NIM : P01031121141
Judul : Gambaran Pengetahuan tentang Isi Piringku pada Remaja 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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





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/ 054 / SMP.035/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1450.3/2024 tanggal 22 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian, maka Kepala UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dengan ini menerangkan :

Nama : Vebby Dapriisa Br Pinem
NIM : P01031121141
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan tentang Isi Piringku pada
Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

Adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 25 Mei 2024 di UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

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

Tanjung Morawa, 25 Mei 2024

Mengetahui,

An. Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal
Wakasek Bid. Kurikulum

FAIDUL RASYID HUTABARAT, S. Pd
NIP. 196911172006041009

**KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No: 01.25 851 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : VEBY DAPRILSA BR PINEM
Principil In Investigator

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

Dengan Judul :
Title

**"GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU PADA REMAJA
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 22 Mei 2024 sampai 22 Mei 2025

This declaration of ethics applies during the period 22 May 2024 until 22 May 2025

Medan, 22 May 2024
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 4. Master Tabel

NO	NAMA	UMUR	JK	KLS	JMLH BNR	%	KODE	KATEGORI
1	RH	13	L	VII-1	6	30	0	KURANG
2	NS	12	L	VII-1	6	30	0	KURANG
3	GR	13	L	VII-1	11	55	0	KURANG
4	BS	13	L	VII-1	11	55	0	KURANG
5	YV	12	P	VII-1	13	65	1	CUKUP
6	ER	13	P	VII-1	11	55	0	KURANG
7	AD	12	P	VII-1	12	60	1	CUKUP
8	CK	11	P	VII-1	4	20	0	KURANG
9	IR	13	P	VII-1	9	45	0	KURANG
10	RI	12	L	VII-2	12	60	1	CUKUP
11	AZ	13	L	VII-2	7	35	0	KURANG
12	SA	13	P	VII-2	12	60	1	CUKUP
13	YO	13	L	VII-2	7	35	0	KURANG
14	RI	12	L	VII-2	7	35	0	KURANG
15	KH	12	P	VII-2	8	40	0	KURANG
16	NU	13	P	VII-2	5	25	0	KURANG
17	RA	13	L	VII-2	8	40	0	KURANG
18	HO	14	P	VII-3	11	55	0	KURANG
19	NA	13	L	VII-3	12	60	1	CUKUP
20	AS	13	L	VII-3	12	60	1	CUKUP
21	SY	12	P	VII-3	9	45	0	KURANG
22	DI	12	P	VII-3	5	25	0	KURANG
23	IY	13	P	VII-3	5	25	0	KURANG
24	SY	12	L	VII-3	10	50	0	KURANG
25	AR	13	L	VII-3	6	30	0	KURANG
26	NA	13	L	VII-3	11	55	0	KURANG
27	RI	13	L	VII-4	3	15	0	KURANG
28	AN	13	P	VII-4	9	45	0	KURANG
29	AM	12	P	VII-4	10	50	0	KURANG
30	CL	12	P	VII-4	10	50	0	KURANG
31	DI	13	P	VII-4	6	30	0	KURANG
32	JE	12	P	VII-4	10	50	0	KURANG
33	CA	13	P	VII-4	7	35	0	KURANG
34	FA	12	P	VII-4	7	35	0	KURANG
35	NE	12	L	VII-5	5	25	0	KURANG
36	MF	12	L	VII-5	4	20	0	KURANG
37	DA	12	L	VII-5	7	35	0	KURANG
38	AL	13	L	VII-5	6	30	0	KURANG
39	AN	13	P	VII-5	10	50	0	KURANG
40	MZ	13	L	VII-5	13	65	1	CUKUP

41	AL	12	L	VII-5	12	60	1	CUKUP
42	RA	13	L	VII-5	8	40	0	KURANG
43	HA	13	L	VII-5	10	50	0	KURANG
44	TI	13	P	VII-5	6	30	0	KURANG
45	AN	13	L	VII-5	10	50	0	KURANG
46	RA	12	L	VII-6	6	30	0	KURANG
47	RI	14	L	VII-6	11	55	0	KURANG
48	NU	12	P	VII-6	12	60	1	CUKUP
49	AR	13	L	VII-6	13	65	1	CUKUP
50	RI	13	L	VII-6	16	80	2	BAIK
51	JA	13	L	VII-6	13	65	1	CUKUP
52	PA	13	P	VII-6	9	45	0	KURANG
53	AN	13	P	VII-6	7	35	0	KURANG
54	AZ	13	L	VII-7	12	60	1	CUKUP
55	MR	13	L	VII-7	12	60	1	CUKUP
56	RA	13	L	VII-7	8	40	0	KURANG
57	INI	13	P	VII-7	6	30	0	KURANG
58	NA	12	P	VII-7	3	15	0	KURANG
59	RI	13	L	VII-7	7	35	0	KURANG
60	YU	12	P	VII-7	9	45	0	KURANG
61	MU	13	L	VII-7	6	30	0	KURANG
62	RA	13	L	VII-7	7	35	0	KURANG
63	GI	13	L	VII-7	12	60	1	CUKUP
64	LE	13	L	VII-7	13	65	1	CUKUP
65	SH	13	P	VII-7	10	50	0	KURANG
66	DE	12	P	VII-7	10	50	0	KURANG
67	VI	13	P	VII-7	5	25	0	KURANG
68	PR	12	P	VII-7	10	50	0	KURANG
69	RI	12	P	VII-7	8	40	0	KURANG

Lampiran 5. Jawaban kuesioner

NO	NAMA	REKAP PERTANYAAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU																			
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	RH	S	S	S	S	B	B	B	S	S	S	S	B	S	S	S	B	S	S	S	B
2	NS	S	S	S	S	B	B	S	S	B	S	S	B	S	S	S	B	S	S	S	B
3	GR	S	B	S	S	B	B	B	S	B	B	S	B	S	B	S	S	S	B	B	B
4	BS	S	S	B	B	B	S	B	B	B	B	B	B	S	B	S	S	S	S	S	B
5	YV	B	S	S	B	B	S	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	S	S	S	B
6	ER	S	B	S	B	B	S	B	S	B	B	B	B	S	B	B	B	S	S	S	S
7	AD	S	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	S	S	B
8	CK	S	S	S	S	S	S	S	S	B	S	S	B	B	S	S	S	S	S	S	B
9	IR	S	B	B	S	S	B	S	B	B	S	S	B	S	S	B	B	S	S	S	B
10	RI	S	B	S	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	B	S	B	S	B	B	S
11	AZ	B	S	B	B	B	S	S	S	B	B	S	S	S	S	S	S	S	S	B	S
12	SA	S	B	S	B	B	S	B	S	B	B	B	B	B	B	S	B	B	S	S	S
13	YO	S	B	B	S	S	S	B	S	B	S	S	S	S	B	S	B	B	S	S	S
14	RI	S	B	S	S	S	S	B	S	S	S	B	S	B	S	S	S	B	S	B	B
15	KH	S	B	S	B	S	B	S	S	B	S	B	S	B	S	B	S	S	S	S	B
16	NU	S	S	S	B	S	B	S	S	B	S	B	S	S	S	B	S	S	S	S	S
17	RA	B	S	B	B	B	B	S	S	S	S	B	B	S	S	S	B	S	S	S	S
18	HO	S	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	S	B	S	B	S	S
19	NA	S	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	S	B	S	B	S	S
20	AS	S	B	S	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	B	S	S	B	S	S	S
21	SY	S	S	B	B	B	B	S	S	B	S	B	B	S	S	S	B	S	S	S	B
22	DI	S	B	S	S	S	S	S	S	B	S	S	B	S	S	B	B	S	S	S	S

23	IY	S	B	S	S	S	S	S	S	B	S	S	B	S	S	B	B	S	S	S	S
24	SY	S	S	S	B	B	B	S	B	B	B	B	B	S	S	S	B	S	S	S	B
25	AR	S	S	S	S	B	B	B	S	B	S	B	B	S	S	S	S	S	S	S	S
26	NA	S	S	S	B	B	B	S	B	B	S	B	B	S	S	S	B	B	S	B	B
27	RI	S	S	S	S	S	S	S	S	B	B	B	S	S	S	S	S	S	S	S	S
28	AN	S	B	S	B	B	B	B	S	S	S	S	B	B	S	S	B	B	S	S	S
29	AM	S	B	S	B	B	B	B	S	B	S	S	B	B	S	S	B	S	S	S	B
30	CL	S	S	S	B	B	B	S	B	B	S	B	B	S	S	B	B	S	S	S	B
31	DI	S	S	S	B	S	B	S	S	B	S	B	S	S	B	S	S	B	S	S	S
32	JE	S	S	S	B	B	S	S	B	B	S	B	B	S	S	B	B	S	B	S	B
33	CA	S	S	S	S	S	B	S	S	B	B	S	B	B	S	S	B	S	S	S	B
34	FA	S	S	S	B	S	S	S	S	B	B	B	B	B	S	S	B	S	S	S	S
35	NE	S	S	S	B	S	B	S	S	B	S	S	S	S	S	S	B	S	S	S	B
36	MF	S	S	S	S	B	S	B	S	B	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	B
37	DA	S	S	S	S	B	B	S	S	B	B	B	B	S	S	S	S	S	S	B	S
38	AL	S	S	S	S	B	B	S	S	B	B	B	B	S	S	S	S	S	S	S	S
39	AN	S	S	S	B	B	B	S	S	B	B	S	B	S	B	S	S	B	B	S	B
40	MZ	S	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	B	S	S	B	B
41	AL	S	S	S	B	B	S	B	B	B	B	S	B	B	B	S	B	B	S	S	B
42	RA	B	S	S	S	S	S	B	B	B	S	B	S	B	S	B	S	S	B	S	S
43	HA	S	B	S	B	B	S	S	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	S	S	S
44	TI	S	S	S	B	B	S	S	S	B	S	S	B	B	S	S	B	S	S	S	S
45	AN	S	B	S	B	B	S	S	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	S	S	S
46	RA	B	B	S	S	B	B	S	S	B	S	B	S	S	S	S	S	S	S	S	S
47	RI	B	B	S	S	S	B	S	S	B	S	B	B	B	S	B	B	S	B	S	B

48	NU	S	B	B	B	S	B	S	B	B	S	B	B	S	S	S	B	S	S	S	S
49	AR	B	B	B	B	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	S	S	S	B
50	RI	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	B	S	B
51	JA	B	B	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	S	S	S	S	B
52	PA	S	B	S	S	B	B	B	S	B	B	S	B	S	S	B	S	S	S	S	S
53	AN	S	B	S	S	B	B	B	S	B	B	S	S	S	S	S	B	S	S	S	S
54	AZ	S	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	B	S	S	S	S
55	MR	S	B	S	B	B	B	B	B	B	S	B	B	B	B	S	B	S	S	S	S
56	RA	S	S	S	B	B	B	S	S	B	B	S	B	S	S	S	B	S	S	S	B
57	INI	S	B	B	B	B	S	S	S	S	S	B	S	B	S	S	S	S	S	S	S
58	NA	S	S	S	B	S	S	S	S	B	S	S	S	B	S	S	S	S	S	S	S
59	RI	B	B	S	B	S	B	B	S	B	S	S	S	B	S	S	S	S	S	S	S
60	YU	S	B	S	B	B	B	S	B	S	S	B	S	B	S	S	B	B	S	S	S
61	MU	B	B	S	S	S	S	S	S	B	S	S	S	B	S	B	B	S	S	S	S
62	RA	S	S	S	S	S	S	S	S	B	B	B	B	S	B	S	B	B	S	S	S
63	GI	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	S	B	S	S	S	B
64	LE	S	S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	S	S	B	B	S	S	S	B
65	SH	S	B	B	B	B	B	S	S	B	S	B	B	B	S	S	S	S	S	S	B
66	DE	S	S	B	B	B	B	S	S	B	B	B	B	B	S	S	B	S	S	S	S
67	VI	S	S	S	B	S	B	S	S	S	S	B	S	S	S	B	S	B	S	S	S
68	PR	B	B	S	B	B	S	S	S	B	B	B	B	S	S	S	B	S	S	S	S
69	RI	S	S	B	B	B	S	S	S	B	S	B	B	B	S	S	S	B	S	S	S

Lampiran 6. Out Hasil Analisis Statistic dengan SPSS

PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	53	76.8	76.8	76.8
	CUKUP	15	21.7	21.7	98.6
	BAIK	1	1.4	1.4	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	1.4	1.4	1.4
	12	24	34.8	34.8	36.2
	13	42	60.9	60.9	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	37	53.6	53.6	53.6
	PEREMPUAN	32	46.4	46.4	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	10	14.5	14.5	63.8
	VII-6	9	13.0	13.0	76.8
	VII-7	16	23.2	23.2	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Lampiran 7. Surat Pernyataan kesediaan menjadi responden

Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Indira Arriska

Tempat Tgl Lahir : TG. Morawa 12. Desember - 2010

Alamat : Desa Dulu 8^a Dusun 6

Bersedia dan berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian " Gambaran Pengetahaun Tentang Isi Piringku Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa" yang akan dilakukan oleh:

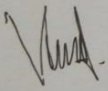
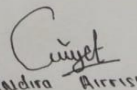
Nama : Veby Dapriisa br Pinem

Alamat : JL. Pendidikan, Tanjung Garbus Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang

No. HP : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Diploma III Gizi

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

Lubuk Pakam,.....2024

Peneliti	Responden
	
(Veby Dapriisa br Pinem)	(<u>Indira Arriska</u>)

Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan tentang isi piringku

KUSIONER PENELITIAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Siswa :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tempat Tanggal Lahir/umur :
Alamat :

Beri tanda silang pada jawaban yang anda anggap benar

1. Sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari
 - a. 1-2 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - c. 3-4 porsi
 - d. 4-5 porsi
2. Buah-buahan yang perlu dikonsumsi dalam sehari . . .
 - a. 1-2 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - c. 3-4 porsi
 - d. 4-5 porsi
3. Protein (Lauk Pauk) yang perlu dikonsumsi dalam sehari . . .
 - a. 1-2 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - c. 2-4 porsi
 - d. 3-4 porsi

4. Sumber zat gizi yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh
 - a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin
5. Kelompok makanan dibawah ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat
 - a. singkong
 - b. ikan
 - c. telur
 - d. madu
6. Makanan yang merupakan sumber lemak . . .
 - a. Daging, kacang
 - b. Mie, tempe
 - c. minyak, santan
 - d. Bayam, bihun
7. Telur merupakan bahan makanan yang termasuk protein. . .
 - a. Hewani
 - b. Nabati
 - c. Nabati dan hewani
 - d. Hewani dan nabati
8. Makanan yang merupakan sumber protein nabati ...
 - a. Daging ikan
 - b. Daging sapi
 - c. Kacang merah
 - d. Daging unggas
9. Makanan yang merupakan sumber protein hewani
 - a. tempe, kacang
 - b. wortel dan kentang
 - c. ayam,daging
 - d. bihun, santan

10. Makanan yang merupakan sumber serat. . .
- a. Alpukat
 - b. telur
 - c. mie
 - d. daging
11. apakah yang dimaksud dengan makanan pokok..
- a. makanan yang mengandung protein
 - b. makanan yang mengandung karbohidrat
 - c. makanan yang mengandung zat besi
 - d. makanan yang mengandung lemak
12. salah satu jenis makanan pokok yang bisa menjadi pengganti nasi
- a. daging
 - b. tahu
 - c. jagung
 - d. sayur bayam
13. Berapa gram komposisi lauk pauk nabati (tempe) yang harus dimakan dalam sekali makan?
- a. 2 potong sedang tempe (50 gram)
 - b. 2 potong sedang tempe (75 gram)
 - c. 2 potong sedang tempe (100 gram)
 - d. 2 potong sedang tempe (125 gram)
14. 150 gram buah papaya setara dengan berapa potong buah papaya?
- a. 2 potong sedang
 - b. 3 buah sedang
 - c. 4 potong sedang
 - d. 5 potong sedang
15. 3 centong nasi setara dengan berapa gram?
- a. 50 gram
 - b. 75 gram
 - c. 100 gram
 - d. 150 gram

16. Berapa gram komposisi sayuran yang harus dikonsumsi dalam sekali makan?
- a. 150 gram (1 mangkuk sedang)
 - b. 150 gram (1 mangkuk kecil)
 - c. 150 gram (1 mangkuk besar)
 - d. 200 gram (1 mangkuk besar)
17. 150 gram buah jeruk setara dengan berapa buah jeruk?
- a. 2 buah sedang
 - b. 3 buah sedang
 - c. 4 buah sedang
 - d. 5 buah sedang
18. Porsi makanan pokok dalam panduan sekali makan sehat melalui isi piringku adalah
- a. $\frac{1}{2}$ dari $\frac{1}{3}$
 - b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{5}$
 - c. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
 - d. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
19. Porsi makanan protein dalam panduan sekali makan sehat melalui isi piringku adalah
- a. $\frac{1}{2}$ dari $\frac{1}{3}$
 - b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{5}$
 - c. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
 - d. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
20. Berapa gelas Anjuran minum air putih dalam sehari
- a. 4 gelas sehari
 - b. 8 gelas sehari
 - c. 6 gelas sehari
 - d. 10 gelas sehari

Lampiran 9. Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan isi piringku

**KUESIONER PENELITIAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU DI
SMP N 3 TANJUNG MORAWA**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Siswa	: Priscilia Eunike Abigail Sirait
Umur	: 12 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat Tanggal Lahir/umur	: 21 November 2011 / Tanjung Morawa / 12 th
Alamat	: Desa Wonosari dusun XVI / Lubuk Pakan

Beri tanda silang pada jawaban yang anda anggap benar

1. Sayuran yang perlu dikonsumsi dalam sehari
 - a. 1-2 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - ☒ c. 3-4 porsi
 - d. 4-5 porsi
2. Buah-buahan yang perlu dikonsumsi dalam sehari . . .
 - a. 1-2 porsi
 - ☒ b. 2-3 porsi
 - c. 3-4 porsi
 - d. 4-5 porsi
3. Protein (Lauk Pauk) yang perlu dikonsumsi dalam sehari . . .
 - a. 1-2 porsi
 - ☒ b. 2-3 porsi
 - c. 2-4 porsi
 - d. 3-4 porsi

B = 10

4. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh
- ☒ a. Karbohidrat
 - b. Mineral
 - c. Protein
 - d. Vitamin
5. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat
- ☒ a. singkong
 - b. ikan
 - c. telur
 - d. madu
6. Makanan yang merupakan sumber lemak . . .
- ☒ a. Daging, kacang
 - b. Mie, tempe
 - c. minyak, santan
 - d. Bayam, bihun
7. Telur merupakan bahan makanan yang termasuk protein. . .
- a. Hewani
 - b. Nabati
 - c. Nabati dan hewani
 - ☒ d. Hewani dan nabati
8. Makanan yang merupakan sumber protein nabati ...
- ☒ a. Daging ikan
 - b. Daging sapi
 - c. Kacang merah
 - d. Daging unggas
9. Makanan yang merupakan sumber protein hewani
- a. tempe, kacang
 - b. wortel dan kentang
 - ☒ c. ayam, daging
 - d. bihun, santan

- 10. Makanan yang merupakan sumber serat. . .
- ☒ a. Alpukat
 - b. telur
 - c. mie
 - d. daging
- * 11. apakah yang dimaksud dengan makanan pokok..
- a. makanan yang mengandung protein
 - ☒ b. makanan yang mengandung karbohidrat
 - c. makanan yang mengandung zat besi
 - d. makanan yang mengandung lemak
- 12. salah satu jenis makanan pokok yang bisa menjadi pengganti nasi
- a. daging
 - b. tahu
 - ☒ c. jagung
 - d. sayur bayam
13. Berapa gram komposisi lauk pauk nabati (tempe) yang harus dimakan dalam sekali makan?
- a. 2 potong sedang tempe (50 gram)
 - ☒ b. 2 potong sedang tempe (75 gram)
 - c. 2 potong sedang tempe (100 gram)
 - d. 2 potong sedang tempe (125 gram)
14. 150 gram buah papaya setara dengan berapa potong buah papaya?
- a. 2 potong sedang
 - ☒ b. 3 buah sedang
 - c. 4 potong sedang
 - d. 5 potong sedang
15. 3 centong nasi setara dengan berapa gram?
- a. 50 gram
 - ☒ b. 75 gram
 - c. 100 gram
 - d. 150 gram

* 16. Berapa gram komposisi sayuran yang harus dikonsumsi dalam sekali makan?

- ☒ a. 150 gram (1 mangkuk sedang)
- b. 150 gram (1 mangkuk kecil)
- c. 150 gram (1 mangkuk besar)
- d. 200 gram (1 mangkuk besar)

17. 150 gram buah jeruk setara dengan berapa potong buah jeruk?

- a. 2 potong sedang
- ☒ b. 3 potong sedang
- c. 4 potong sedang
- d. 5 potong sedang

18. Porsi makanan pokok dalam panduan makan sehat melalui isi piringku adalah

- ☒ a. $\frac{1}{2}$ dari $\frac{1}{3}$
- b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{5}$
- c. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
- d. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$

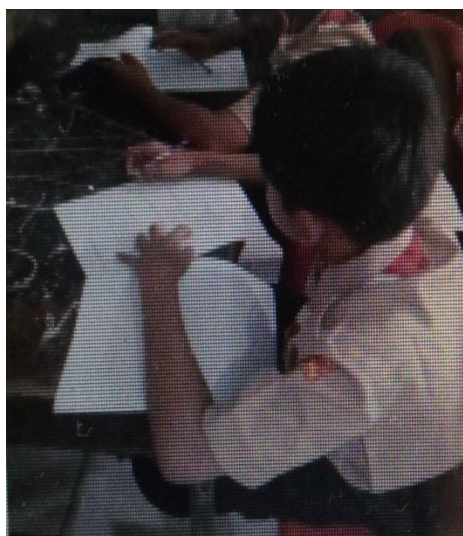
19. Porsi makanan protein dalam panduan makan sehat melalui isi piringku adalah

- a. $\frac{1}{2}$ dari $\frac{1}{3}$
- ☒ b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{5}$
- c. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$
- d. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$

20. Berapa gelas Anjuran minum air putih dalam sehari

- a. 4 gelas sehari
- b. 8 gelas sehari
- c. 6 gelas sehari
- ☒ d. 10 gelas sehari

Lampiran. 10 Dokumentasi



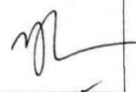
Lampiran 11. Bukti Bimbingan

Nama : Veby Dapriisa Br Pinem

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121141

Judul : Gambaran Pengetahuan Tentang Isi Piringku Pada remaja
Di Smp Negeri 3 Tanjung Morawa

Nama Pembimbing Utama : Yenni Zuraidah SP, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	18 September 2023	Perkenalan antar mahasiswa dan dosen pembimbing		
2	27 September 2023	Diskusi 1opic penelitian		
3	30 September 2023	Pengajuan judul		
4	3 Oktober 2023	Membuat outline penelitian		
5	9 Oktober 2023	Judul di terima oleh dosen pembimbing		
6	30 Oktober 2023	Mengajukan Bab 1,2		
7	6 November 2023	Revisi Bab 1 dan Bab 2		

8	29 November 2023	Survey lokasi penelitian di smp negeri 3 tanjung morawa		
9	14 November 2023	Mengajukan Bab 3		
10	20 November 2023	Revisi Bab 3		
11	13 Desember 2023	Revisi keseluruhan dan membuat PPT		
12	14 Desember 2023	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
13	8 Mei 2024	Revisi Proposal Dan Acc Dengan Penguji 1		
14	13 Mei 2024	Revisi Proposal Dan ACC Dengan Penguji 2		
15	15 Mei 2024	Menjilid Sambung Hasil Revisi Proposal		
16	21 Mei 2024	Membuat Surat Penelitian		

17	22 Mei 2024	Pengambilan Data Dan Penelitian		
17.	28 Mei 2024	Diskusi Pengolahan Data Yang Diperoleh & Mengajukan Bab 4 Dan 5		
18	31 Mei 2024	Revisi Bab 4 Dan 5		
19	14 Juni 2024	Seminar hasil KTI		
20	20 juni 2024	Revisi KTI bab 4 dan 5		
21.	28 juni 2024	Acc KTI pembimbing		
22.	22 juli 2024	ACC KTI penguji 1		
23	10 agustus 2024	Acc KTI penguji 2		

LAMPIRAN 12 Pernyataan keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Veby Dapriisa Br Pinem

Nim : P01031121141

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat didalam karya tulis ilmiah saya dalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ualng (ujian utama saya dibatalin).

Yang membuat pernyataan



(Veby Dapriisa Br Pinem)

Lampiran 13. Daftar riwayat hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Veby Daprilsa Br Pinem

Tempat Tanggal Lahir : Kabanjahe, 16 April 2003

Jumlah Anggota Keluarga : 6 Orang

Alamat Rumah : Desa Sukababo, Kec Juhar, Kab Karo

No Hp / Wa : 082383638984

Riwayat Pendidikan : SDN 044858 Sukababo
SMPN 1 Munthe
SMKS Pencawan Medan

Hobby : memasak dan bermain badminton

Motto : Kesuksesan dimulai dari keputusan untuk mencoba