

Lampiran 1. Kuesioner Pengetahuan

Pilihlah jawaban a,b,c atau d yang menurut anda benar !

1. Untuk konsumsi keaneka ragaman pangan , kita dapat melakukan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara ?
 - a. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 2p sayur perhari, konsumsi 3p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari**
 - b. Konsumsi 4 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 3p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
 - c. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 1p sayur perhari, konsumsi 2p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
 - d. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 2p buah perhari, konsumsi 1p sayur perhari, konsumsi 2p susu (200ml) per minggu, konsumsi 2p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
2. Suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh, merupakan penegertian dari ?
 - a. Anemia**
 - b. Gizi seimbang
 - c. Empat pilar
 - d. Jajanan aman
3. Ani selalu menimbang berat badan secara rutin agar ia dapat mengontrol berat badan idealnya. Tindakan ani tersebut merupakan empat pilar gizi seimbang yang mana ?
 - a. Konsumsi aneka ragam pangan
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Aktifitas fisik
 - d. Menjaga berat badan normal**

4. Apa saja zat gizi yang dapat mencegah anemia ?
 - a. Asam folat
 - b. Protein hewani, zat besi , asam folat, vitamin c**
 - c. Vitamin C dan zat besi
 - d. Protein dan zat besi
5. Dampak yang terjadi jika kita mengkonsumsi makanan yang sudah basi/berlendir ialah
 - a. Diare, cacingan, dan keracunan**
 - b. Anemia, keracunan dan diare
 - c. Obesitas, hipertensi dan anemia
 - d. Kenyang, hemat dan keracunan
6. Untuk mencegah anemia gizi besi (fe) dapat dilakukan dengan cara ?
 - a. Konsumsi lauk hewani,sayuran dan buah-buahan yang cukup serta tinggi fe**
 - b. Hanya mengkonsumsi sayuran tinggi fe
 - c. Hanya mengkonsumsi buah-buahan saja
 - d. Hanya mengkonsumsi lauk hewani saja
7. Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang dapat menyebabkan
 - a. Meningkatnya kinerja otak serta hilangnya produktivitas kerja
 - b. Turunnya asupan makan serta meningkatkan produktivitas kerja
 - c. Meningkatnya asupan makan
 - d. Turunya kinerja otak serta hilangnya produktivitas kerja**
8. Pada saat menstruasi yang terjadi pada remaja putri umumnya, ada makanan yang dihindari dan dianjurkan. Apa saja makanan yang harus dianjurkan untuk dikonsumsi ?
 - a. Kacang-kacangan, kacang almond, bayam , buah**
 - b. Roti putih, pasta, gorengan
 - c. Makanan yang berlemak
 - d. Alkohol dan kafein
9. Zat besi, vitamin B12, serta asam folat berperan dalam mencegah anemia. Dalam bahan makanan Apa saja yang banyak mengandung vitamin b12 ?
 - a. Daging, unggas, ikan, seafood dan telur**
 - b. Telur, tempe, tahu,ikan

- c. Daging, sayur hijau, ikan, tempe
 - d. Tempe, tahu, sayur dan buah
10. Yang tidak mengandung 5p (pengawet, pewarna, pemanis, perenyah serta penyedap) merupakan penjelasan dari ?
- a. Jajanan sehat
 - b. Bahaya jajanan
 - c. Bahaya kimia**
 - d. Bahaya fisik dan mikroorganisme
11. Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih (khususnya pada saat menstruasi). Berapa gelas yang dianjurkan untuk konsumsi air putih dalam sehari ?
- a. 1-3 gelas/hari
 - b. 3-5 gelas/hari
 - c. 6-8 gelas/hari**
 - d. 8-10 gelas/hari
12. 1. Konsumsi aneka ragam pangan
 2. Perilaku hidup bersih dan sehat
 3. Aktifitas fisik
 4. Menjaga berat badan normal
 5. Konsumsi sayur perhari
 6. Konsumsi susu perminggu
 7. Konsumsi buah perhari
 8. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari
- Yang mana merupakan empat pilar gizi seimbang ?
- a. 1,3,5,7
 - b. 2,4,1,8
 - c. 5,6,7,8
 - d. 1,2,3,4**
13. Dibawah ini adalah sederet sumber makanan
- 1. Bayam
 - 2. Daging
 - 3. Kembang kol
 - 4. Tahu
 - 5. Tempe

6. Buah pepaya

Manakah yang termasuk sumber fe ?

a. 1,2,3

b. 1,2,6

c. 3,4,5

d. 2,4,5

14. 1. Alcohol

2. Kafein

3. Roti putih

4. Gula

5. Pasta

6. Bayam dan Buah-buahan warna merah dan oranye

7. Tahu dan tempe

8. Susu kedelai

Yang mana makanan yang harus dihindari pada saat menstruasi

a. 1,2,3,4

b. 1,2,3,5

c. 1,5,4,6

d. 5,6,7,8

15. Susunlah menu dalam 1 dengan pola asupan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan PGS Remaja !

16. Susunlah tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) sesuai yang anda pahami !

17. Susunlah beragam jenis makanan menurut pilar pertama gizi seimbang !

18. Pada saat pelajaran dimulai Rani terlihat lemah, letih, lesu dan lelah sedangkan Wati teman sebangkunya terlihat segar, bugar, dan semangat. Bagaimana penilaian anda dengan keadaan anak tersebut ?

19. Dina dan dini adalah saudara kembar, mereka bersekolah di sekolah yang sama. Mereka berdua sering membawa bekal tetapi terdapat perbedaan menu yang mana dini setiap harinya tidak suka konsumsi sayur, dan daging. Sedangkan dina setiap harinya tidak suka konsumsi tempe, buah, dan daging. Bagaimana penilaian anda dengan pola konsumsi anak tersebut ?

20. Fikri sering membeli jajanan di luar sekolah seperti sempol, cilok dan pentol bakar dia sering mengeluh sakit perut dan berat badannya semakin bertambah, sedangkan Robby sering tidak suka membeli jajanan diluar sekolah dia selalu membawa bekal dari rumah seperti sandwich. Bagaimana penilaian anda dengan keadaan anak tersebut ?

Lampiran 2. Kuesioner Sikap Responden

Berikut ini beberapa pernyataan terkait gizi, berikan pendapat anda dengan mengisi pada kolom jawaban setuju dan tidak setuju dengan tanda checklist (√)

No	Pernyataan	Jawaban	
		S	TS
1.	keaneka ragaman pangan, perlu dilakukan dengan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara konsumsi sayur dan buah		√
2.	Perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan agar terhindar dengan sumber kuman/infeksi	√	
3.	Jajanan sehat merupakan jajanan yang mengandung pemanis dan perenyah		√
4	Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih (khususnya pada saat menstruasi) 6 – 8 gelas/ hari	√	
5.	Diare, cacingan serta keracunan merupakan dampak makanan jajanan yang kita makan sudah terkontaminasi oleh bahaya fisik, kimia, mikroorganisme	√	
6.	Pedoman gizi seimbang memiliki 4 pilar yakni Konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktifitas fisik, dan menjaga berat badan normal	√	
7.	Konsumsi sayur dan buah secara rutin tidak perlu dilakukan karena tidak dapat mencapai dan mempertahankan berat badan ideal		√
8.	Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga, merupakan salah satu upaya dalam menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energy dalam tubuh	√	

9.	Susu kedelai dianjurkan untuk dikonsumsi karena mengurangi nyeri haid	√	
10.	Sarapan pagi tidak perlu dilakukan karena tidak berpengaruh pada konsentrasi dan memori belajar		√
11.	Makan makanan bervariasi dengan jumlah dan frekuensi yang cukup dapat mencegah dari anemia	√	
12.	Memperhatikan label makanan pada kemasan saat kita membeli makanan perlu dilakukan karena dapat mengetahui informasi tanggal kadaluarsa, ingredients dan nilai gizi yang ada didalamnya	√	
13.	Membawa bekal dari rumah lebih baik daripada membeli jajanan di sekolah karena dapat menjaga asupan yang aman dan bergizi	√	
14.	ciri-ciri anemia adalah 3L yakni Lemah, letih, Lesu		√
15.	Suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh merupakan pengertian dari anemia	√	

Lampiran 3. Kuesioner Keterampilan

Bacalah setiap uraian dengan cermat sebelum memberikan jawaban, anda merupakan subyek dalam setiap uraian tertera !

No	Keterangan	Ya	Tidak
1.	Konsumsi 2 makanan pokok dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1 porsi buah perhari, konsumsi 2 porsi sayur perhari, konsumsi 3 porsi susu (200ml) per minggu, konsumsi 1 porsi tempe/tahu per hari, konsumsi 2 porsi protein hewani per hari.		√
2.	Setiap orang memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih mengalir sebelum dan sesudah makan, hal ini untuk memenuhi perilaku hidup bersih dan sehat.		√
3.	Setiap pulang sekolah biasanya saya suka membeli jajanan seperti sempol, karena sempol merupakan jajanan yang tidak cepat basi dan sehat untuk dikonsumsi yang mana bahan utamanya adalah tepung kanji yang teksturnya kenyal.		√
4.	Pada saat libur tiba biasanya saya membantu ibu mengolah makanan seperti sayur bayam yang mengandung sedikit sumber Fe hal ini dapat mencegah anemia.	√	
5.	Memiliki berat badan ideal merupakan hal yang paling diinginkan oleh setiap orang apalagi kalangan remaja, yang harus diperhatikan dalam menjaga berat badan ideal yaitu dapat menghitung indeks massa tubuh sehingga dapat menentukan kategori berat badan berdasarkan IMT.	√	
6.	Teman – teman di sekolah selalu membawa bekal setiap hari dari agar menghemat uang jajan dan menjaga asupan makanan yang aman, tetapi di kantin banyak pedagang yang menjual jajanan dan makan utama seperti nasi, sayur , lauk hewani dan nabati harganya juga terjangkau. Saya biasanya selalu membeli di kantin karena membawa bekal dari rumah merepotkan.		√
7.	Saya mendapatkan tugas dari sekolah untuk menyusun menu 1 minggu dengan panduan gizi seimbang seperti terpenuhinya nasi, sayur, lauk hewani dan nabati serta buah. Tetapi saya menyusun menu 1 minggu tidak menggunakan sayur dikarenakan saya tidak menyukai sayur.		√
8.	Saya suka membeli snack di toko swalayan, biasanya saya selalu membeli dengan melihat label informasi yang tertera dibungkus	√	

	snack tersebut seperti tanggal kadaluarsa, ingredients dan nilai gizinya. Hal ini saya lakukan karena informasi seperti kadaluarsa, ingredients dan nilai gizinya sangat penting untuk di baca.		
9.	Pada saat puasa saya lebih suka berbuka dengan lauk yang digoreng hal ini dikarenakan lebih menambah selera makan daripada lauk yang diolah dengan cara dikukus.		√
10.	Dalam satu minggu biasanya saya selalu menghabiskan uang dengan membeli jajan di kantin sekolah sehingga saya boros, seringkali saya diingatkan ibu untuk membawa bekal tetapi saya selalu tidak mendengarkan ibu, karena jajan di sekolah lebih bervariasi,sehat dan menambah nafsu makan.		√
11.	Pada saat bulan ramadhan biasanya saya lebih banyak makan makanan yang manis seperti donat coklat, kue pukis dan es campur pada saat berbuka sehingga saya tidak nafsu untuk makan makanan utama seperti nasi, sayur, lauk hewani dan lauk nabati.		√
12.	Di kantin sekolah terdapat pedagang yang menjual tahu crispy bumbu balado dengan harga yang murah daripada tahu goreng, saya memilih membeli tahu goreng biasa bumbu balado daripada tahu crispy bumbu balado.	√	
13.	Setiap hari ibu selalu menyediakan buah di meja makan seperti buah-buahan : naga, mangga, dan jeruk. Tetapi saya jarang memakannya hanya 1-2 kali dalam seminggu karena saya berfikir tanpa buah kebutuhan energy saya setiap harinya terpenuhi dengan konsumsi nasi, sayur, lauk hewani setiap hari.		√
14.	Mengonsumsi lauk hewani yang cukup dapat mencegah anemia, sehingga kita tidak perlu mengonsumsi sumber Fe lainnya untuk mencegah anemia, seperti konsumsi daging merah, kuning telur dan ikan setiap hari.		√
15.	Setiap sore biasanya ayah selalu mengajak untuk olahraga yang mana tujuannya untuk menjaga kesehatan dan berat badan supaya tetap normal, tetapi saya selalu menolaknya karena saya merasa sehat.		√

Lampiran 4. Matriks Kuesioner Pengetahuan

No	Level	Soal
1	Tahu	<p>1) Untuk mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam, kita dapat melakukan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara</p> <p>2) Suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh, merupakan pengertian dari ?</p> <p>3) Ani selalu menimbang berat badan secara rutin agar ia dapat mengontrol berat badan idealnya. Tindakan ani tersebut merupakan empat pilar gizi seimbang yang mana ?</p> <p>4) Apa saja zat gizi yang dapat mencegah anemia ?</p> <p>5) Dampak yang terjadi jika kita mengkonsumsi makanan yang sudah basi / berlendir ialah</p>
2	Memahami	<p>6) Untuk mencegah anemia gizi besi (fe) dapat dilakukan dengan cara.....</p> <p>7) Anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin b12 yang dapat menyebabkan</p> <p>8) Pada saat menstruasi yang terjadi pada remaja putri umumnya, ada makanan yang dihindari dan dianjurkan. Apa saja makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ?</p> <p>9) Zat besi, vitamin B12, serta asam folat berperan dalam mencegah anemia. Dalam bahan makanan Apa saja yang banyak mengandung vitamin B12?</p> <p>10) Yang tidak mengandung 5p (pengawet, pewarna, pemanis, perenyah serta penyedap) merupakan</p>

		<p>penjelasan dari ?</p> <p>11) Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih (khususnya pada saat menstruasi). Berapa gelas yang dianjurkan untuk konsumsi air putih dalam sehari ?</p>
3	Aplikasi	<p>15) Susunlah menu dalam 1 hari dengan pola asupan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan PGS Remaja !</p>
4	Analisis	<p>12) Yang mana merupakan empat pilar gizi seimbang ?</p> <p>13) Dibawah ini adalah sederet sumber makanan, manakah yang termasuk sumber fe ?</p> <p>14) Yang mana makanan yang harus dihindari pada saat menstruasi ?</p>
5	sintesis	<p>16) Susunlah tips menyiapkan bekal yang praktis dan bergizi (beragam, seimbang, aman) sesuai yang anda pahami !</p> <p>17) Susunlah beragam jenis makanan menurut pilar pertama gizi seimbang !</p>
6	Evaluasi	<p>18) Pada saat pelajaran dimulai Rani terlihat lemah, letih, lesu dan lelah sedangkan Wati teman sebangkunya terlihat segar, bugar, dan semangat. Bagaimana penilaian anda dengan keadaan anak tersebut ?</p> <p>19) Dina dan dini adalah saudara kembar, mereka bersekolah di sekolah yang sama. Mereka berdua sering membawa bekal tetapi terdapat perbedaan menu yang mana dini setiap harinya tidak suka konsumsi sayur, dan daging. Sedangkan dina setiap harinya tidak suka konsumsi tempe, buah, dan daging. Bagaimana penilaian anda dengan pola konsumsi anak tersebut ?</p> <p>20) Fikri sering membeli jajanan di luar sekolah seperti sempol, cilok dan pentol bakar dia sering mengeluh sakit perut dan berat badannya semakin bertambah, sedangkan Robby sering tidak suka membeli</p>

		jajanan diluar sekolah dia selalu membawa bekal dari rumah seperti sandwich. Bagaimana penilaian anda dengan keadaan anak tersebut ?
--	--	--

Lampiran 5. Matriks kuesioner sikap

No	Level	Pernyataan
1	Menerima	<p>1) Keaneka ragaman pangan, perlu dilakukan dengan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara konsumsi sayur dan buah</p> <p>6) Pedoman gizi seimbang memiliki 4 pilar yakni Konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktifitas fisik, dan menjaga berat badan normal</p> <p>7) Konsumsi sayur dan buah secara rutin tidak perlu dilakukan karena tidak dapat mencapai dan mempertahankan berat badan ideal</p> <p>14) Ciri-ciri anemia adalah 3L yakni Lemah,letih,Lesu</p> <p>15) Suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh merupakan pengertian dari anemia</p>
2	Merespon	<p>11) Makan makanan bervariasi dengan jumlah dan frekuensi yang cukup dapat mencegah dari anemia</p> <p>2) Perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan agar terhindar dengan sumber kuman/infeksi</p> <p>10) Sarapan pagi tidak perlu dilakukan karena tidak berpengaruh pada konsentrasi dan memori belajar</p> <p>3) Jajanan sehat merupakan jajanan yang mengandung pemanis dan perenyah</p>

3	Menghargai	<p>8) Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga, merupakan salah satu upaya dalam menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energy dalam tubuh</p> <p>4) Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih (khususnya pada saat menstruasi) 6 – 8 gelas/ hari</p> <p>12)Memperhatikan label makanan pada kemasan saat kita membeli makanan perlu dilakukan karena dapat mengetahui informasi tanggal kadaluarsa, ingredients dan nilai gizi yang ada didalamnya</p>
4	Bertanggung jawab	<p>13) Membawa bekal dari rumah lebih baik daripada membeli jajanan di sekolah karena dapat menjaga asupan yang aman dan bergizi</p> <p>5) Diare, cacingan serta keracunan merupakan dampak makanan jajanan yang kita makan sudah terkontaminasi oleh bahaya fisik, kimia,mikroorganismen</p> <p>9) Susu kedelai dianjurkan untuk dikonsumsi karena mengurangi nyeri haid</p>

Lampiran 6. Matriks kuesioner Keterampilan

No	Level	Keterangan
1	Perilaku sehat	<ol style="list-style-type: none">1) Konsumsi 2 makanan pokok dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1 porsi buah perhari, konsumsi 2 porsi sayur perhari, konsumsi 3 porsi susu (200ml) per minggu, konsumsi 1 porsi tempe/tahu per hari, konsumsi 2 porsi protein hewani per hari.2) Setiap orang memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih mengalir sebelum dan sesudah makan, hal ini untuk memenuhi perilaku hidup bersih dan sehat.3) Setiap pulang sekolah biasanya saya suka membeli jajanan seperti sempol, karena sempol merupakan jajanan yang tidak cepat basi dan sehat untuk dikonsumsi yang mana bahan utamanya adalah tepung kanji yang teksturnya kenyal.4) Pada saat libur tiba biasanya saya membantu ibu mengolah makanan seperti sayur bayam yang mengandung sedikit sumber Fe hal ini dapat mencegah anemia.5) Memiliki berat badan ideal merupakan hal yang paling diinginkan oleh setiap orang apalagi kalangan remaja, yang harus diperhatikan dalam menjaga berat badan ideal yaitu dapat menghitung indeks massa tubuh sehingga dapat menentukan kategori berat badan berdasarkan IMT.

2	Perilaku sakit	<p>6) Teman – teman di sekolah selalu membawa bekal setiap hari dari agar menghemat uang jajan dan menjaga asupan makanan yang aman, tetapi di kantin banyak pedagang yang menjual jajanan dan makan utama seperti nasi, sayur , lauk hewani dan nabati harganya juga terjangkau. Saya biasanya selalu membeli di kantin karena membawa bekal dari rumah merepotkan.</p> <p>7) Saya mendapatkan tugas dari sekolah untuk menyusun menu 1 minggu dengan panduan gizi seimbang seperti terpenuhinya nasi, sayur, lauk hewani dan nabati serta buah. Tetapi saya menyusun menu 1 minggu tidak menggunakan sayur dikarenakan saya tidak menyukai sayur.</p> <p>8) Saya suka membeli snack di toko swalayan, biasanya saya selalu membeli dengan melihat label informasi yang tertera dibungkus snack tersebut seperti tanggal kadaluarsa, ingredients dan nilai gizinya. Hal ini saya lakukan karena informasi seperti kadaluarsa, ingredients dan nilai gizinya sangat penting untuk di baca.</p> <p>9) Pada saat puasa saya lebih suka berbuka dengan lauk yang digoreng hal ini dikarenakan lebih menambah selera makan daripada lauk yang diolah dengan cara dikukus.</p> <p>10) Dalam satu minggu biasanya saya selalu menghabiskan uang dengan membeli jajan di kantin sekolah sehingga saya boros, seringkali saya diingatkan ibu untuk membawa bekal tetapi saya selalu tidak mendengarkan ibu, karena jajan di sekolah lebih bervariasi,sehat dan menambah nafsu makan.</p>
---	----------------	--

3	Perilaku peran orang sakit	<p>11) Pada saat bulan ramadhan biasanya saya lebih banyak makan makanan yang manis seperti donat coklat, kue pukis dan es campur pada saat berbuka sehingga saya tidak nafsu untuk makan makanan utama seperti nasi, sayur, lauk hewani dan lauk nabati.</p> <p>12) Di kantin sekolah terdapat pedagang yang menjual tahu crispy bumbu balado dengan harga yang murah daripada tahu goreng, saya memilih membeli tahu goreng biasa bumbu balado daripada tahu crispy bumbu balado.</p> <p>13) Setiap hari ibu selalu menyediakan buah di meja makan seperti buah-buahan : naga, mangga, dan jeruk. Tetapi saya jarang memakannya hanya 1-2 kali dalam seminggu karena saya berfikir tanpa buah kebutuhan energy saya setiap harinya terpenuhi dengan konsumsi nasi, sayur, lauk hewani setiap hari.</p> <p>14) Mengonsumsi lauk hewani yang cukup dapat mencegah anemia, sehingga kita tidak perlu mengonsumsi sumber Fe lainnya untuk mencegah anemia, seperti konsumsi daging merah, kuning telur dan ikan setiap hari.</p> <p>15) Setiap sore biasanya ayah selalu mengajak untuk olahraga yang mana tujuannya untuk menjaga kesehatan dan berat badan supaya tetap normal, tetapi saya selalu menolaknya karena saya merasa sehat.</p>
---	----------------------------	---

Lampiran 7. Penilaian Pengetahuan Responden

No	Nama	Pengetahuan Responden Remaja Asik																				Jml	Score (%)	KP	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	KN	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	13	65%	cukup
2	DI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	14	70%	Cukup
3	AP	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	14	70%	Cukup
4	AZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	16	80%	Cukup
5	AL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	14	70%	Cukup
6	VP	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	13	65%	Cukup
7	GS	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	10	50%	Kurang
8	NW	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	12	60%	cukup
9	BS	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	75%	Cukup
10	ID	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15	75%	Cukup
11	FI	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14	70%	Cukup
12	SP1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	70%	Cukup
13	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	15	75%	Cukup
14	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	16	80%	Cukup
15	SF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	Baik
16	VR	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	80%	Cukup

17	IR	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	85%	Baik
18	AO	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	85%	Baik
19	CA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	Baik
20	RN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	Baik
21	HD	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	12	60%	cukup
22	TA	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	Baik
23	SE	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	75%	Cukup
24	AE	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	80%	Baik
25	KR	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	85%	Baik
26	AF	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	13	65%	Cukup
27	DR	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	14	70%	Cukup
28	RA	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	90%	Baik
29	SP2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	90%	Baik
30	EV	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	13	65%	Cukup
Jmlh Skor Benar		16	30	30	25	29	29	30	28	7	5	22	23	5	30	17	14	24	28	28	29	Rata-rata = 449/30 = 14,96		
%		53%	100%	100%	83%	97%	97%	100%	93%	23%	17%	73%	77%	17%	100%	57%	47%	80%	93%	93%	97%	Rata-rata = 14,96/20 x 100% = 75 % (cukup)		

Ket : Benar = 1, Salah = 0

Lampiran 8. Penilaian Sikap Responden

No	Nama	Sikap Responden Remaja Asik															Jml	Score (%)	KS
		1 (-)	2 (+)	3 (-)	4 (+)	5 (+)	6 (+)	7 (-)	8 (+)	9 (+)	10 (-)	11 (+)	12 (+)	13 (+)	14 (-)	15 (+)			
1	KN	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
2	DI	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
3	AP	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
4	AZ	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
5	AL	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
6	VP	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
7	GS	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	26	86.7%	setuju
8	NW	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
9	BS	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	27	90.0%	setuju
10	ID	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	27	90.0%	setuju
11	FI	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	93.3%	setuju
12	SP1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	29	96.7%	setuju
13	F	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	27	90.0%	setuju
14	NA	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	93.3%	setuju
15	SF	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	93.3%	setuju

16	VR	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
17	IR	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
18	AO	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
19	CA	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	26	86.7%	setuju
20	RN	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	93.3%	setuju
21	HD	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	93.3%	setuju
22	TA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	96.7%	setuju
23	SE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
24	AE	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
25	KR	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	93.3%	setuju
26	AF	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	96.7%	setuju
27	DR	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	96.7%	setuju
28	RA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	96.7%	setuju
29	SP2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	27	90.0%	setuju
30	EV	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	28	93.3%	setuju
Total		32	60	58	59	59	60	60	60	50	60	59	60	60	40	60	Total = 837		
%		53.3%	100%	96.7%	98.3%	98.3%	100%	100%	100%	83.3%	100%	98.3%	100%	100%	66.7%	100%	Rata-rata skor = 837/900 = 93%		

Ket : S = 2 (pernyataan positif, TS = 1 (pernyataan positif)

S= 1 (pernyataan negatif), TS = 2 (pernyataan negatif)

Lampiran 9. Penilaian Keterampilan Gizi Responden

No	Nama	Keterampilan Responden Remaja Asik															Jumlah	Score (%)	KK	
		1 (-)	2 (-)	3 (-)	4 (+)	5 (+)	6 (-)	7 (-)	8 (+)	9 (-)	10 (-)	11 (-)	12 (+)	13 (-)	14 (-)	15 (-)				
1	KN	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	73%	Cukup
2	DI	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	9	60%	Cukup
3	AP	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9	60%	Cukup
4	AZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93%	Baik
5	AL	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80%	Cukup
6	VP	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	9	60%	Cukup
7	GS	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	73%	Cukup
8	NW	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	73%	Cukup
9	BS	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	9	60%	Cukup
10	ID	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80%	Cukup
11	FI	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11	73%	Cukup
12	SP1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	67%	Cukup
13	F	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik
14	NA	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	80%	Cukup
15	SF	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6	40%	Kurang

16	VR	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	Baik
17	IR	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	Baik
18	AO	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87%	Baik
19	CA	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	73%	Cukup
20	RN	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6	40%	Kurang
21	HD	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	10	67%	Cukup
22	TA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	87%	Baik
23	SE	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	8	53%	Kurang
24	AE	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7	47%	Kurang
25	KR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93%	Baik
26	AF	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik
27	DR	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93%	Baik
28	RA	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9	60%	Cukup
29	SP2	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7	47%	Kurang
30	EV	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	67%	Cukup
rata -rata		10	2	28	28	29	24	23	26	19	28	23	20	20	12	20	Rata – rata = $322/30 = 10.73$			
%		33%	7%	93%	93%	97%	80%	77%	87%	63%	93%	77%	67%	67%	40%	67%	Skor rata-rata = $10.73/15 = 71.5\%$			

Keterangan :

S = 1 (pernyataan positif)

TS = 0 (pernyataan positif)

S = 0 (pernyataan negatif)

TS = 1 (pernyataan negatif)

Lampiran 10. Dokumentasi



Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian BAKESBANGPOL



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Webside: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG-65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 876/35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/6.0/1166/2018 Tanggal: 15 Maret 2018 Perihal: Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Penelitian oleh:

Nama / Instansi : Hindriyati Wiridy Sunarso
Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research : Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Remaja Asik di SMAN 1 Singosari
Daerah/tempat kegiatan : di SMAN 1 Singosari Kab. Malang
Lamanya : 19 Maret - 30 Mei 2018
Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 19 Maret 2018

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MALANG



Tembusan :

Yth. Sdr.

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang;
2. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur;
3. Kepala SMAN 1 Singosari Kab. Malang;
4. Mhs/Ybs;
5. Arsip.

Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG							
<small>- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095</small>								
<small>Website: http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id</small>								
<hr/>								
Nomor	: DP.02.01/6.0/ 1166 /2018	Malang, 15 - Maret 2018						
Lampiran	: 1 berkas							
Perihal	: Surat Permohonan Ijin Penelitian							
Kepada Yth. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang Di Tempat								
Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:								
<table border="1" style="width: 100%;"><thead><tr><th>No.</th><th>Nama/NIM</th><th>Data yang Diambil</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td>Hindriyati Wirdy Sunarso NIM.1503000103</td><td>- Data gambaran umum - Data identitas atau karakteristik remaja asik - Data tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi</td></tr></tbody></table>			No.	Nama/NIM	Data yang Diambil	1.	Hindriyati Wirdy Sunarso NIM.1503000103	- Data gambaran umum - Data identitas atau karakteristik remaja asik - Data tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi
No.	Nama/NIM	Data yang Diambil						
1.	Hindriyati Wirdy Sunarso NIM.1503000103	- Data gambaran umum - Data identitas atau karakteristik remaja asik - Data tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi						
Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:								
Tanggal	: 19 Maret - 30 Mei 2018							
Waktu	: 08.00 – selesai							
Tempat	: SMAN 1 Singosari							
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.								
Ketua Jurusan Gizi								
								
I Nengah Tanu Komalyna, DCN, SE, M.Kes NIP. 19650301 198803 1 005								
<u>Tembusan disampaikan kepada Yth :</u>								
1. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Malang								
2. Kepala Sekolah SMAN 1 Singosari								

Lampiran 13. Surat Keterangan Ijin Penelitian Cabang Dinas Pendidikan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH KAB. MALANG
Jl. Simpang Ijen No. 2 Telp/Fax. 0341- 5081868, Email : cabdinmalang@gmail.com
MALANG 65119

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.6/560/101.6.9./2018

Dasar :

1. Surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Malang 15 Maret 2018 Nomor : DP.02.01/6.0/1166/2018 Perihal Surat Permohonan Penelitian.
2. Surat Keterangan dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kabupaten Malang tanggal, 19 Maret 2018 Nomor : 072/876/35.07.207/2018 tentang Surat Keterangan Ijin Penelitian.

Maka dengan ini kami memberikan **Ijin** untuk melakukan **Penelitian** kepada :

Nama : **HINDRIYATI WIRDY SUNARSO**
NIM : 1503000103
Program Studi : D3 Gizi
Jurusan : Gizi
Tempat Kegiatan : SMAN 1 Singosari
Waktu : 19 Maret – 30 Mei 2018

Dengan ketentuan :

1. Tidak mengganggu Kegiatan Belajar Mengajar selama kegiatan berlangsung.
2. Mentaati peraturan di Sekolah.
3. Menyampaikan laporan hasil kegiatan ke Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 21 Maret 2018
KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN
WILAYAH KABUPATEN MALANG


Drs. SUNAWAN WIBISANA, MM
Pembina
NIP. 19601031 199003 1004

Tembusan yth:

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
2. Kepala SMAN 1 Singosari
3. Mahasiswa ybs
4. Arsip