

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :
Yth. Responden Penelitian
di
Tempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, saya mengadakan penelitian sebagai salah satu kegiatan untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa Sma Negeri Ngrayun tentang Pengetahuan Remaja Putri 'Tentang Diet Gizi Seimbang.

Saya berharap tanggapan dan jawaban yang anda berikan sesuai dengan pendapat anda sendiri tanpa dipengaruhi orang lain. Saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas anda serta informasi anda dalam penelitian ini bersifat bebas, artinya anda bebas ikut atau tidak tanpa sanksi apapun. Atas perhatiannya dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,
Peneliti



EMA CITRA PRATIWI

14612592

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian yang berjudul **“Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Gizi Seimbang”**

Saya menyadari bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan,

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia untuk berperan serta dalam penelitian ini.

Ponorogo,.....

Responden

Lampiran 3

KISI-KISI KUISIONER

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DIET GIZI SEIMBANG

No	Materi Soal	No Soal	Jawaban
1.	Definisi gizi seimbang dan pedoman gizi seimbang.	1,3	B,S
2.	Pesan dasar gizi seimbang.	2,11	B,B
3.	Pemenuhan gizi pada remaja.	4,5,6,7	B,B,B,S
4.	Konsep gizi seimbang pada remaja.	8,9	S,S
5.	Kebutuhan gizi remaja.	10	B

KUESIONER PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DIET GIZI
SEIMBANG DI SMA NEGERI 1 NGRAYUN KECAMATAN NGRAYUN
KABUPATEN PONOROGO

A. Petunjuk Pengisian

Pilihan jawaban adalah: B= Benar, S= Salah

1. Bacalah terlebih dahulu dengan teliti pertanyaan dibawah ini
2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat saudara seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia.
3. Barikan tanda (\surd) pada salah satu pilihan yang tertera dibelakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang saudara pilih.

B. Data Umum

1. Inisial responden

2. Umur responden...

3. Kelas

4. Pernahkan anda mendapatkan informasi tentang Gizi Seimbang

Pernah

Tidak Pernah

Jika Pernah dimana :

Petugas Kesehatan

TV/Radio

Media cetak/ majalah atau Koran

Dari orang lain atau tetangga

Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban adalah : B= Benar, S= Salah

1. Bacalah terlebih dahulu dengan teliti pertanyaan dibawah ini
2. Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan pendapat saudara seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia.
3. Barikan tanda (\checkmark) pada salah satu pilihan yang tertera dibelakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang saudara pilih.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Pengertian gizi seimbang adalah makanan yang mengandung semua zat-zat gizi terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral.		
2.	Tujuan penyusunan gizi seimbang yaitu terpenuhinya zat-zat gizi, penghematan tenaga dan waktu dan pengeluaran dana untuk kebutuhan bahan makanan.		
3.	Menurut pedoman gizi seimbang untuk mendapat kecukupan gizi yang seimbang cukup dipenhi 1 jenis saja.		
4.	Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “Bahan bakar” (energy) utama bagi tubuhm		

5.	Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolisme terutama pertumbuhan, perkembangan, dan merawat jaringan tubuh.		
6.	Lemak sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan sebagai suplay energy yang berkadartinggi.		
7.	Fungsi vitamin C merupakan Nutrisi yang larut dalam lemak esensial untuk mata, tulang dan pertumbuhan gigi.		
8.	Secara umum gizi seimbang dijabarkan kedalam 4 pilar yaitu makan makanan bervariasi, aktivitas fisik, senam, olahraga.		
9.	Memilih dan mengkonsumsi makanan perlu diperhatikan sebagai berikut adekuat yang artinya makanan memberi zat gizi , seimbang dan murah.		
10.	Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi yaitu energy, kalsium, besi dan vitamin.		
11.	Pesan dari gizi seimbang yaitu makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy, makanlah makanan sumber zat besi, biasakan makan pagi.		



TABULASI DATA DEMOGRAFI

No	Nama	Usia (Tahun)	Jurusan/ Kelas	Pernah mendapat informasi tentang gizi seimbang	Sumber informasi	Ket
1.	W	15	X IPA	Pernah	Petugas kesehatan	Cukup
2.	K	15	X IPA	Pernah	Tv/ Radio	Cukup
3.	E	15	X IPA	Pernah	Tv/ Radio	Kurang
4.	R	15	X IPA	Pernah	Tv/ Radio	Baik
5.	R	15	X IPA	Pernah	Tv/ Radio	Cukup
6.	S	16	X IPA	Pernah	Tv/Radio	Cukup
7.	H	15	X IPA	Tidak pernah	—	Kurang
8.	R	15	X IPA	Tidak pernah	—	Kurang
9.	A	15	X IPA	Pernah	Tv/Radio	Cukup
10.	L	17	X IPA	Pernah	Petugas kesehatan	Baik
11.	E	15	X IPA	Pernah	Tv/Radio	Baik

12.	B	15	X IPA	Tidak pernah	_	Kurang
13.	D	17	X IPA	Tidak pernah	_	Cukup
14.	D	17	X IPS	Tidak pernah	_	Baik
15.	S	16	X IPS	Pernah	Media cetak/majalah atau koram	Cukup
16.	S	16	X IPS	Pernah	TV/ Radio	Baik
17.	T	17	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Baik
18.	R	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
19.	A	16	X IPS	Tidak pernah	_	Cukup
20.	A	16	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Baik
21.	E	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
22.	D	15	X IPS	Tidak pernah	_	Cukup
23.	R	16	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Cukup
24.	M	15	X IPS	Tidak	_	Cukup

				pernah		
25.	S	17	X IPS	Tidak pernah	_	Baik
26.	E	16	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
27.	F	16	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
28.	N	15	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Cukup
29.	D	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
30.	N	16	X IPS	Pernah	Media cetak/majalah atau Koran	Cukup
31.	E	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
32.	F	16	X IPS	Pernah	Media cetak/Majalah atau Koran	Kurang
33.	E	16	X IPS	Pernah	Orang lain atau tetangga	Cukup
34.	M	15	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Kurang
35.	T	16	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang

36.	E	17	X IPS	Tidak pernah	_	Cukup
37.	S	15	X IPS	Pernah	Petugas kesehatan	Cukup
38.	S	17	X IPS	Pernah	TV/Radio	Baik
39.	E	15	X IPS	Pernah	Tv/radio	Kurang
40.	S	17	X IPS	Pernah	Tv/radio	Baik
41.	T	16	X IPS	Tidak pernah	_	Cukup
42.	A	15	X IPS	Pernah	TV/Radio	Kurang
43.	N	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
44.	V	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
45.	E	15	X IPS	Tidak pernah	_	Kurang
46.	T	16	X IPA	Tidak pernah	_	Kurang
47.	S	16	X IPA	Pernah	Media cetak/Majalah atau Koran	Cukup
48.	T	16	X IPA	Pernah	TV/Radio	Cukup

49.	E	16	X IPA	Pernah	Media cetak/Majalah atau Koran	Baik
50.	F	17	X IPA	Tidak pernah	–	Baik
51.	N	15	X IPA	Tidak pernah	–	Cukup
52.	R	16	X IPA	Tidak pernah	–	Kurang
53.	L	16	X IPA	Pernah	Media cetak/Majalah atau Koran	Kurang
54.	P	15	X IPA	Tidak pernah	–	Kurang
55.	I	16	X IPA	Pernah	Media cetak/Majalah atau Koran	Cukup
56.	Y	15	X IPA	Tidak pernah	–	Kurang

**TABULASI HITUNG PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
DIET GIZI SEIMBANG**

No Resp	No Soal											Sp	Sm	N= Sp Sm X 100 %	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
1.	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	11	72,7	Cukup
2.	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	7	11	63,6	Cukup
3.	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6	11	54,5	Kurang
4.	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9	11	81,8	Baik
5.	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	11	72,7	Cukup
6.	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	11	63,6	Cukup
7.	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	11	54,4	Kurang
8.	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	11	54,4	Kurang
9.	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	11	72,2	Cukup
10.	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	11	90,9	Baik
11.	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	11	81,8	Baik
12.	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6	11	54,4	Kurang
13.	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	11	72,7	Cukup
14.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	11	90,9	Baik
15.	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	7	11	63,6	Cukup
16.	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	11	81,8	Baik

17.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	11	81,8	Baik
18.	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	11	45,4	Kurang
19.	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	11	63,6	Cukup
20.	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9	11	81,8	Baik
21.	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6	11	54,5	Kurang
22.	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	11	63,6	Cukup
23.	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	8	11	72,7	Cukup
24.	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	11	63,6	Cukup
25.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	11	81,8	Baik
26.	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
27.	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
28.	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	8	11	72,7	Cukup
29.	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
30.	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	8	11	72,7	Cukup
31.	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
32.	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5	11	45,4	Kurang
33.	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7	11	63,6	Cukup
34.	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	11	54,4	Kurang
35.	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	11	54,4	Kurang
36.	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8	11	72,7	Cukup
37.	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8	11	72,7	Cukup
38.	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	11	81,8	Baik
39.	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	6	11	54,5	Kurang

40.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	11	90,9	Baik
41.	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	11	63,6	Cukup
42.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	5	11	45,4	Kurang
43.	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
44.	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6	11	54,5	Kurang
45.	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5	11	45,4	Kurang
46.	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6	11	54,5	Kurang
47.	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	11	72,7	Cukup
48.	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	11	63,6	Cukup
49.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	11	81,8	Baik
50.	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9	11	81,8	Baik
51.	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	11	63,6	Cukup
52.	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	11	54,5	Kurang
53.	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	11	45,4	Kurang
54.	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	11	54,5	Kurang
55.	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	11	72,7	Cukup
56.	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	11	54,5	Kurang
Jumlah	50	23	51	37	33	26	35	11	38	45	53				

Keterangan :

- Nilai terendah skor 11 pada pertanyaan no 8 ada 45 responden yang salah
 - Nilai Tertinggi skor 53 pada pertanyaan no 11 ada 53 responden yang benar
- Pengetahuan baik : 12
 Pengetahuan cukup : 21
 Pengetahuan kurang : 23

Lampiran 7

Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Gizi Seimbang

Tabulasi Silang tingkat Usia Responden dengan pengetahuan remaja putri tentang diet gizi seimbang.

Umur (th)	Pengetahuan remaja putri tentang diet gizi seimbang						Jumlah	Prosentase (%)
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)		
15-17	12	21,4	21	37,5	23	41,1	56	100
Jumlah	12	21,4	21	37,5	23	41,1	56	100

Tabulasi Silang Tingkat Informasi yang di dapat responden dengan pengetahuan remaja putri tentang diet gizi seimbang

Informasi	Pengetahuan remaja putri tentang diet giziz seimbang						Jumlah	Prosentase (%)
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)		
Pernah	9	16,07	14	25,0	6	10,71	29	51,8
Tidak Pernah	3	5,36	7	12,5	17	30,36	27	48,2
Jumlah	12	21,4	21	37,5	23	41,1	56	100

Tabulasi Silang Tingkat Sumber informasi yang di dapat responden dengan pengetahuan remaja putri tentang diet gizi seimbang

Sumber informasi	Pengetahuan remaja putri tentang diet gizi seimbang						Jumlah	Prosentase (%)
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)		
Tidak Pernah	3	5,36	7	12,50	17	30,36	27	48,2
Petugas Kesehatan	3	5,36	4	7,14	1	1,79	8	14,3
TV/Radio	5	8,93	5	8,93	3	5,36	13	23,2
Media cetak/majalah atau Koran	1	1,79	4	7,14	2	3,57	7	12,5
Orang lain atau tetangga	0	0	1	1,79	0	0	1	1,8
Jumlah	12	21,4	21	37,5	23	41,1	56	100

