

*Lampiran 1*

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Ditempat

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa program studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melaksanakan penelitian mengenai, **“Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas” Di Karang Taruna “Jatayu” RT 01 dan RT 02 RW 01, Dukuh Gembes, Desa Slahung, Kecamatan Slahung.** Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam mengambil data untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas saya mengharapkan kesediaan responden untuk memberikan jawaban dan tanggapan yang ada dalam angket ini sesuai dengan pendapat anda sendiri tanpa dipengaruhi orang lain sesuai petunjuk. Kami menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas Anda dan informasi yang Anda berikan hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud-maksud lain.

Atas perhatian dan kesediaanya saya ucapkan terimakasih.

Ponorogo, .....2018

Peneliti

**MAR'ATUS SHOLIKHAH**

**NIM.15612705**

*Lampiran 2***LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang bernama Mar'atus Sholikhah dengan judul, **“Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas” di Karang Taruna “Jatayu” RT 01 dan RT 02 RW 01, Dukuh Gembes, Desa Slahung, Kecamatan Slahung.**

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini, besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu keperawatan dan akan dijamin kerahasiaannya.

Ponorogo,.....2018

Responden

( )

## Lampiran 3

## KISI-KISI KUESIONER

## Kunci Jawaban Soal

SL : Selalu

SR : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	No. Soal	Jenis Pertanyaan
Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas	1. Pola dan cara makan buah dan sayur	5	1, 2, 3, 4, 5	(+), (+), (+), (-), (+)
	2. Cara pengolahan sayur dan buah	5	6, 7, 8, 9, 10	(-), (-), (+), (-), (+)
	3. Peran Keluarga untuk menanamkan kebiasaan makan sayur dan buah	5	11, 12, 13, 14, 15	(+), (+), (+), (-), (+)
<b>Jumlah Soal</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

## Lampiran 4

## INSTRUMEN PENELITIAN

**Judul Penelitian:** Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

No. Responden

(diisi oleh peneliti)

**A. Petunjuk pengisian:**

Isi kolom yang ada sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Berilah tanda cek list (√) pada kolom yang akan anda pilih. Kami sangat menghargai kejujuran dan keterbukan Anda.

**B. Identitas**

Nama Inisial :

Pendidikan :

- SD  
 SMP  
 SMA  
 Perguruan Tinggi  
 Tidak Sekolah

BB (Berat Badan) :

TB (Tinggi Badan):

Apakah anda sering mengkonsumsi makanan cepat saji daripada sayur dan buah?

- Sering  Jarang  Tidak pernah

Pekerjaan Orang Tua :

- PNS

- Karyawan Swasta  
 Petani  
 Ibu Rumah Tangga  
 Wiraswasta

Penghasilan Orang tua Perbulan:

- < 1.500.000/bulan  
 ≥ 1.500.000/bulan

**C. Keterangan jawaban:**

- SL : Selalu  
 SR : Sering  
 J : Jarang  
 TP : Tidak Pernah

**D. Pertanyaan**

No	Pertanyaan	SL	SR	J	TP
1.	Saya makan sayur segar atau dikukus				
2.	Saya setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang.				
3.	Saya makan sayur 2 porsi setiap hari				
4.	Saya makan sayur yang direbus				
5.	Saya makan buah-buahan 2-3 kali sehari				
6.	Saya merebus sayuran yang empuk seperti kembang kol, terong, gambas selama lebih dari 5 menit				
7.	Saya mengonsumsi buah kalengan setiap hari				

8.	Saya mengonsumsi buah sebagai makanan pencuci mulut				
9.	Saya mengolah buah manis untuk dijadikan manisan				
10.	Saya minum jus buah dan sayuran satu kali sehari				
11.	Orang tua saya menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah				
12.	Orang tua saya memperkenalkan sejak dini kebiasaan makan sayur dan buah pagi, siang, dan malam				
13.	Orang tua saya memanfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya makan sayur dan buah pada saya				
14.	Orang tua saya menyediakan sayur dan buah 2 minggu sekali di rumah				
15.	Orang tua saya memanfaatkan pekarangan dengan menanam sayur dan buah				



## Lampiran 5

## TABULASI DATA DEMOGRAFI

No	Nama Inisial	Pendidikan	Pekerjaan Orang Tua	Penghasilan Orang Tua	BB	TB	IMT	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Kategori Perilaku
1.	Sdr. R	SMA	Wiraswasta	<1.500.000	52	165	19,10	Jarang	Positif
2.	Sdr. F	SMA	Wiraswasta	<1.500.000	86	162	32,82	Jarang	Positif
3.	Sdr. A	SMP	Wiraswasta	<1.500.000	67	149	30,18	Jarang	Positif
4.	Sdr. S	SMA	Petani	≥1.500.000	68	169	23,80	Jarang	Positif
5.	Nn. E	SMP	Karyawan Swasta	<1.500.000	50	145	23,78	Jarang	Positif
6.	Sdr. D	SMP	Wiraswasta	<1.500.000	80	167	28,68	Sering	Negatif
7.	Nn A	SMA	Karyawan Swasta	≥1.500.000	60	152	25,96	Sering	Negatif
8.	Sdr. D	SMP	PNS	≥1.500.000	48	145	22,82	Sering	Negatif
9.	Sdr. A	SMP	Karyawan Swasta	<1.500.000	50	150	22,22	Sering	Negatif
10.	Sdr. I	SMA	PNS	≥1.500.000	60	150	26,66	Sering	Positif
11.	Nn. S	SMA	Karyawan Swasta	<1.500.000	46	159	18,19	Jarang	Positif
12.	Sdr. R	SMP	Wiraswasta	<1.500.000	70	164	26,02	Jarang	Positif

13.	Nn. Y	SMA	Petani	<1.500.000	60	165	22,03	Jarang	Positif
14.	Sdr. I	SMA	Petani	<1.500.000	60	170	20,76	Jarang	Negatif
15.	Sdr. D	SMA	Karyawan Swasta	<1.500.000	65	172	21,97	Jarang	Negatif
16.	Sdr. A	SMA	Petani	<1.500.000	47	150	20,88	Jarang	Negatif
17.	Sdr. H	SMA	Karyawan Swasta	$\geq$ 1.500.000	65	170	22,49	Jarang	Positif
18.	Nn. L	Perguruan Tinggi	Wiraswasta	<1.500.000	48	161	18,51	Jarang	Negatif
19.	Sdr. M	SMP	Karyawan Swasta	<1.500.000	57	165	20,93	Jarang	Negatif
20.	Sdr. Z	SMA	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	55	165	20,20	Jarang	Positif
21.	Sdr. W	SMP	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	50	155	20,81	Sering	Negatif
22.	Sdr. B	SMA	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	67	170	23,18	Jarang	Negatif
23.	Sdr. W	SMA	Karyawan Swasta	$\geq$ 1.500.000	65	159	25,71	Jarang	Positif
24.	Sdr. F	SMA	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	75	170	25,95	Jarang	Negatif
25.	Sdr. F	SMP	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	46	143	22,49	Sering	Positif
26.	Sdr. Y	SMA	Petani	<1.500.000	65	159	25,71	Sering	Negatif
27.	Sdr. Z	SMP	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	72	150	32	Sering	Positif
28.	Sdr. A	SMA	Wiraswasta	$\geq$ 1.500.000	68	163	25,59	Sering	Negatif
29.	Sdr. D	SMP	Petani	$\geq$ 1.500.000	52	165	19,10	Jarang	Positif



30.	Sdr. T	SMA	Wiraswasta	$\geq 1.500.000$	80	170	27,68	Jarang	Positif
31.	Sdr. Y	SMA	Wiraswasta	$\geq 1.500.000$	60	160	23,43	Jarang	Positif
32.	Sdr. E	SMA	Petani	$< 1.500.000$	79	162	30,10	Jarang	Positif
33.	Sdr. E	SMA	Petani	$< 1.500.000$	55	173	18,37	Jarang	Negatif
34.	Sdr. S	SMA	Karyawan Swasta	$\geq 1.500.000$	67	151	29,38	Jarang	Negatif
35.	Sdr. E	SMA	Karyawan Swasta	$\geq 1.500.000$	65	165	23,87	Jarang	Positif
36.	Sdr. E	SMP	Petani	$\geq 1.500.000$	55	160	21,48	Jarang	Negatif
37.	Sdr. E	SMP	Petani	$\geq 1.500.000$	55	162	20,95	Jarang	Negatif
38.	Sdr. C	Perguruan Tinggi	Karyawan Swasta	$\geq 1.500.000$	11 6	178	36,61	Sering	Negatif
39.	Sdr. Y	SMA	PNS	$\geq 1.500.000$	85	168	30,14	Tidak Pernah	Positif
40.	Sdr. Y	Perguruan Tinggi	PNS	$\geq 1.500.000$	55	165	20,20	Sering	Positif
41.	Sdr. I	SMA	Wiraswasta	$\geq 1.500.000$	80	178	25,24	Jarang	Positif
42.	Sdr. T	SMA	Wiraswasta	$< 1.500.000$	75	160	29,29	Sering	Positif
43.	Nn. A	SMA	Karyawan Swasta	$< 1.500.000$	50	160	19,53	Sering	Positif
44.	Sdr. E	SMP	Petani	$< 1.500.000$	47	152	20,34	Sering	Negatif
45.	Sdr. S	SMP	Karyawan Swasta	$< 1.500.000$	45	150	20	Sering	Negatif

## Lampiran 6

**Tabulasi Data Khusus Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas” di Karang Taruna “Jatayu” RT 01 dan RT 02 RW 01, Dukuh Gembes, Desa Slahung, Kecamatan Slahung.**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	X	$x-\bar{x}$	$(x-\bar{x})^2$	$\frac{10.(x-\bar{x})}{s}$	T Skor	Kategori
1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	39	0,27	0,07	0,68	50,68	Positif
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1	4	46	7,27	52,85	18,36	68,36	Positif
3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	42	3,27	10,69	8,26	58,26	Positif
4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	39	0,27	0,07	0,68	50,68	Positif
5	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	1	39	0,27	0,07	0,68	50,68	Positif
6	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	2	3	3	2	36	-2,73	7,45	-6,89	43,11	Negatif
7	2	2	1	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2	38	-0,73	0,53	-1,84	48,16	Negatif
8	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	35	-3,73	13,91	-9,42	40,58	Negatif
9	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	33	-5,73	32,83	-14,47	35,53	Negatif
10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	41	2,27	5,15	5,73	55,73	Positif
11	2	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	1	1	45	6,27	39,31	15,83	65,83	Positif
12	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	43	4,27	18,23	10,78	60,78	Positif
13	2	1	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	42	3,27	10,69	8,26	58,26	Positif
14	3	1	4	2	2	3	4	1	4	1	3	1	1	1	3	34	-4,73	22,37	-11,94	38,06	Negatif
15	2	1	3	3	1	4	4	2	4	1	3	1	1	1	3	34	-4,73	22,37	-11,94	38,06	Negatif
16	3	1	3	2	2	3	4	2	4	1	3	1	1	1	3	34	-4,73	22,37	-11,94	38,06	Negatif
17	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	1	2	3	1	42	3,27	10,69	8,26	58,26	Positif
18	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	35	-3,73	13,91	-9,42	40,58	Negatif

19	3	3	1	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	3	37	-1,73	2,99	-4,37	45,63	Negatif
20	3	2	2	1	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	40	1,27	1,61	3,21	53,21	Positif
21	2	1	2	3	1	4	3	3	4	1	2	1	1	4	2	34	-4,73	22,37	-11,94	38,06	Negatif
22	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	37	-1,73	2,99	-4,37	45,63	Negatif
23	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	43	4,27	18,23	10,78	60,78	Positif
24	2	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	36	-2,73	7,45	-6,89	43,11	Negatif
25	4	4	4	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	42	3,27	10,69	8,26	58,26	Positif
26	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	38	-0,73	0,53	-1,84	48,16	Negatif
27	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	3	3	4	39	0,27	0,07	0,68	50,68	Positif
28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	33	-5,73	32,83	-14,47	35,53	Negatif
29	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	44	5,27	27,77	13,31	63,31	Positif
30	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	3	41	2,27	5,15	5,73	55,73	Positif
31	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	42	3,27	10,69	8,26	58,26	Positif
32	4	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	4	3	40	1,27	1,61	3,21	53,21	Positif
33	2	2	1	1	2	1	4	2	4	2	1	3	1	3	2	31	-7,73	59,75	-19,52	30,48	Negatif
34	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	38	-0,73	0,53	-1,84	48,16	Negatif
35	2	2	4	3	2	3	4	1	4	2	4	2	4	4	4	45	6,27	39,31	1,58	51,58	Positif
36	3	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	36	-2,73	7,45	-6,89	43,11	Negatif
37	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	35	-3,73	13,91	-9,42	40,58	Negatif
38	2	2	1	3	1	3	4	2	3	2	1	2	2	3	1	32	-6,73	45,29	-17	33	Negatif
39	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	4	46	7,27	52,85	18,36	68,36	Positif
40	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	1	4	44	5,27	27,77	13,31	63,31	Positif
41	3	3	2	1	3	2	4	3	4	2	3	4	4	1	2	41	2,27	5,15	5,73	55,73	Positif
42	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	40	1,27	1,61	3,21	53,21	Positif
43	3	3	3	3	2	4	4	1	3	1	3	2	1	4	3	40	1,27	1,61	3,21	53,21	Positif
44	2	2	3	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	4	38	-0,73	0,53	-1,84	48,16	Negatif

45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	34	-4,73	22,37	-11,94	38,06	Negatif
Jumlah	122	94	114	99	109	113	116	110	115	91	122	120	117	101	116	1743	0,15	706,67	-13,83	2236,17		

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1	4
3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3
4	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4
5	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	1
6	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	2	3	3	2
7	2	2	1	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2
8	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2
9	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2
10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
11	2	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	1	1
12	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3
13	2	1	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2
14	3	1	4	2	2	3	4	1	4	1	3	1	1	1	3
15	2	1	3	3	1	4	4	2	4	1	3	1	1	1	3
16	3	1	3	2	2	3	4	2	4	1	3	1	1	1	3
17	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	1	2	3	1
18	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
19	3	3	1	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	3
20	3	2	2	1	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3

21	2	1	2	3	1	4	3	3	4	1	2	1	1	4	2
22	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2
23	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2
24	2	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3
25	4	4	4	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1
26	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
27	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	3	3	4
28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1
29	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3
30	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	1	3
31	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4
32	4	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	4	3
33	2	2	1	1	2	1	4	2	4	2	1	3	1	3	2
34	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3
35	2	2	4	3	2	3	4	1	4	2	4	2	4	4	4
36	3	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2
37	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
38	2	2	1	3	1	3	4	2	3	2	1	2	2	3	1
39	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	4
40	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	1	4
41	3	3	2	1	3	2	4	3	4	2	3	4	4	1	2
42	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3
43	3	3	3	3	2	4	4	1	3	1	3	2	1	4	3
44	2	2	3	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	4
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
SL	6	1	6	6	5	3	0	2	0	0	7	8	7	11	8

SR	20	9	16	24	12	14	3	16	6	7	20	19	19	16	16
J	19	28	19	15	25	20	13	22	19	32	16	13	13	14	15
TP	0	7	4	0	3	8	29	5	20	6	2	5	6	4	6
JUMLAH	SL= 70 SR= 217 J= 283 TP= 105														

**Perhitungan :**

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$= \frac{1743}{45}$$

$$= 38,73$$

$$S = \frac{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2}}{n}$$

$$= \sqrt{\frac{706,67}{45}}$$

$$= \sqrt{15,70}$$

$$= 3,96$$

$$T = 50 + 10 \left[ \frac{X - \bar{X}}{S} \right]$$

$$MT = \frac{\sum T}{n}$$

$$= \frac{2236,17}{45}$$

$$= 49,7$$

**Keterangan:**

T : Skor perilaku

X : Nilai yang di dapat

$\bar{X}$  : Skor yang didapat

S : Devisiasi standart

MT : Mean T

T > MT : perilaku positif

T ≤ MT : perilaku negatif

## Lampiran 7

## TABULASI SILANG

Tabulasi silang Pendidikan dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

Pendidikan	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	F	P(%)		
SMP	6	13,33	9	20	15	33,33
SMA	17	37,79	10	22,22	27	60,01
Perguruan Tinggi	1	2,22	2	4,44	3	6,66
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabulasi silang Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

Pekerjaan	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	F	P(%)		
PNS	3	6,68	1	2,21	4	8,89
Karyawan Swasta	6	13,33	7	15,56	13	28,89
Wiraswasta	11	24,44	6	13,33	17	37,77
Petani	4	8,89	7	15,56	11	24,45
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabulasi silang Penghasilan dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

Penghasilan	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	F	P(%)		
≥1.500.000	14	31,11	10	22,22	24	53,33
<1.500.000	10	22,23	11	24,44	21	46,67
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabulasi silang IMT dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

IMT	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	F	P(%)		
BB kurang	1	2,22	1	2,22	2	4,44
BB Ideal	12	26,68	13	28,89	25	55,57
BB lebih	6	13,33	6	13,33	12	26,66
Gemuk	5	11,11	1	2,22	6	13,33
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>



Tabulasi silang Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

Konsumsi Makanan Cepat Saji	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	f	P(%)		
Sering	6	13,33	10	22,22	16	35,55
Jarang	17	37,79	11	24,44	28	62,23
Tidak Pernah	1	2,22	0	0	1	2,22
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabulasi silang Jenis Kelamin dengan Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas

Jenis Kelamin	Perilaku Remaja dalam Konsumsi Sayur dan Buah untuk Mencegah Obesitas				Jumlah	P(%)
	Positif		Negatif			
	F	P(%)	f	P(%)		
Laki-laki	20	44,44	19	42,22	39	86,66
Perempuan	4	8,90	2	4,44	6	13,34
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>53,34</b>	<b>21</b>	<b>46,66</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

*Lampiran 8***SOP PENGUKURAN BB DAN TB**

## 1. Pengukuran berat badan

Pengukuran berat badan menggunakan alat ukur timbangan, alat ukur ini digunakan baik untuk mengukur berat badan orang dewasa dan anak yang sudah bisa berdiri. Langkah pertama adalah penyiapan alat ukur, yaitu:

- i. Meletakkan alat timbang di bagian yang rata/datar dan keras.
- ii. Jika berada di atas rumput yang tebal atau karpet tebal atau permadani, maka pasang kaki tambahan pada alat timbangan untuk bisa mengatasi daya pegas dari alas yang tebal.
- iii. Pastikan alat timbang menunjukkan angka 00.00 sebelum melakukan penimbangan dengan menekan alat timbang tersebut. Jika alat timbang tidak menunjukkan angka 00.00 lakukan hal sebagai berikut:
  - Periksa apakah ada baterai pada alat timbang tersebut.
  - Periksa apakah posisi positif dan negatif baterai sudah sesuai.
  - Ganti baterai baru (testor harus membawa baterai cadangan selama kegiatan pengukuran dilakukan).

➤ Persiapan sebelum melakukan pengukuran:

- i. Jelaskan kepada peserta tes/testi tujuan dari pengukuran berat badan dan berikan kesempatan untuk bertanya.

- ii. Pastikan bahwa peserta tes tidak menggunakan pakaian tebal agar mendapatkan berat badan seakurat mungkin.

➤ Cara pengukuran berat badan:

- i. Ketika alat timbang sudah menunjukkan angka 00.00 mintalah testi untuk berdiri di tengah-tengah alat timbang.
- ii. Pastikan posisi badan testi dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus ke arah depan, kaki tidak menekuk. Testor dapat membantu testi berdiri dengan baik di atas timbangan dan untuk mengurangi gerakan yang tidak perlu sehingga dapat mempengaruhi hasil timbangan.
- iii. Setelah testi berdiri dengan benar, secara otomatis alat timbang akan menunjukkan hasil penimbangan. Testor segera mencatat hasil penimbangan tersebut dan mintalah testi untuk turun.

➤ Cara pengisian kolom pengukuran berat badan:

- i. Kolom 1. Tuliskan hasil penimbangan yang didapat pada baris yang tersedia di kolom pertama.
- ii. Kolom 2. Ulangi pengukuran dan tuliskan hasilnya pada kolom ke dua. Jika hasil yang didapat pada kolom ke dua sama dengan kolom pertama, maka langsung tuliskan hasilnya pada kolom ke empat, dan pengukuran berat badan selesai. Namun jika pengukuran berat badan pada kolom ke dua menunjukkan hasil yang berbeda, maka lakukan pengukuran ke tiga.
- iii. Kolom 3. Ulangi pengukuran sekali lagi. Jika hasilnya sama dengan salah satu kolom (kolom pertama atau kolom ke dua), maka tuliskan hasilnya pada kolom ke empat. Dan pengukuran selesai. jika hasilnya

berbeda dengan ke dua kolom lainnya, maka cari rata-rata untuk berat badan testi, rata-rata berat badan ini harus dituliskan pada kolom ke empat.

➤ Cara mencari rata-rata adalah sebagai berikut:

- i. Bandingkan perbedaan antar kolom.
  - ii. Jika perbandingan antar ke tiga kolom adalah  $\leq 0,4$ , maka dari rata-rata dari ketiga kolom.
  - iii. Jika hanya ada dua kolom yang perbandingannya  $\leq 0,4$ , maka cari rata-rata dari ketiga kolom saja yang perbandingannya  $\leq 0,4$ .
  - iv. Jika perbandingan antar kolom menunjukkan  $> 0,4$ , maka pengukuran harus diulang dengan menggunakan alat timbangan yang berbeda.
2. Pengukuran tinggi badan
- Pengukuran tinggi badan seseorang dapat menggunakan alat ukur microtoise dengan persiapan alat sebagai berikut:
- i. Gantungkan bandul benang untuk membantu memasang microtoise di dinding agar tegak lurus.
  - ii. Letakkan pengukur di lantai yang datar tidak jauh dari bandul tersebut dan menempel pada dinding. Dinding jangan ada lekukan atau tonjolan (rata).
  - iii. Tarik papan penggeser tegak lurus ke atas, sejajar dengan benang berbandul yang tergantung dan tarik sampai angka pada jendela baca menunjukkan angka nol (0). Kemudian dipaku atau direkatkan dengan lakban pada bagian atas microtoise.

iv. Untuk menghindari terjadi perubahan posisi pita, beri lagi perekat pada posisi sekitar 10 cm dari bagian atas microtoise.

➤ Alat dan Bahan:

1. Timbangan.
2. Mocretoise.
3. Alat tulis.
4. Meteran.

➤ Cara Kerja :

1. Persiapan peralatan

Persiapan peralatan dilaksanakan sebelum pelaksanaan pengukuran, yaitu 1 jam sebelum kegiatan dilaksanakan. Persiapan peralatan meliputi pengumpulan semua peralatan yang dibutuhkan dalam proses pengukuran termasuk pengujian kelayakan peralatan, pemasangan semua peralatan yang dibutuhkan dalam proses pengukuran, dan pengujian akhir peralatan sampai peralatan siap untuk digunakan dalam proses pengukuran. Dalam proses pengumpulan peralatan didapatkan 2 buah timbangan dan 2 buah alat pengukur tinggi badan (microtoise dan meteran). Alat pengukur tinggi badan dapat langsung digunakan sedangkan alat pengukur tinggi badan seperti microtoise harus dipasang di tempat yang memungkinkan untuk

dilakukan pengukuran dengan memperhatikan tempat. Sedangkan meteran harus disusun sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagaimana fungsinya alat pengukur tinggi badan, yaitu ditempel di dinding dengan tegak lurus lantai. Alat pengukur berat badan ditempatkan pada tempat yang tertutup, karena saat pengukuran berat badan peserta hanya diperbolehkan memakai pakaian yang seminimal mungkin. sehingga untuk mengantisipasi tindakan yang dianggap melanggar norma kesusilaan maka ditempatkan di daerah yang tertutup dari pandangan orang yang tidak berkepentingan. Pengujian akhir peralatan adalah dengan cara mempraktikkan pengukuran oleh panitia pengukuran sehingga dapat direvisi kekurangannya dan disusun sehingga dapat dilakukan pengukuran dengan efektif, efisien, dan aman saat kegiatan berlangsung.

## 2. Pengkondisian peserta

Pengkondisian peserta dilaksanakan di daerah terbuka yang memungkinkan untuk dapat menampung semua peserta. Saat pengkondisian, semua peserta dikelompokkan ke dalam kelompoknya masing-masing yang telah ditentukan sebelumnya. Pengelompokan peserta sesuai dengan kelompoknya masing-masing sekaligus diberikannya kartu kendali pengukuran dan

pemberian arahan atau petunjuk dalam melaksanakan rangkaian pengukuran. Dalam tahap ini peserta diberi arahan untuk melakukan test pengukuran berat badan dahulu/pengukuran tinggi badan dahulu sesuai dengan urutan kelompoknya masing-masing.

### 3. Pelaksanaan pengukuran

Dalam proses pengukuran ditentukan kelompok 2 sampai 5 melaksanakan pengukuran tinggi badan dahulu sedangkan kelompok 6 sampai 8 melaksanakan pengukuran berat badan. Hal ini dilakukan untuk mengefisienkan waktu sehingga semua alat ukur dapat digunakan dalam waktu yang bersamaan dan juga ditujukan untuk mencegah adanya urutan peserta yang terlalu banyak pada setiap sesi dan setiap alat pengukuran. Selanjutnya, setelah satu sesi pengukuran telah diselesaikan oleh setiap kelompoknya maka kelompok tersebut dapat melaksanakan pengukuran pada sesi selanjutnya pada bidang pengukuran yang berbeda, misalnya setelah suatu kelompok telah menyelesaikan pengukuran tinggi badan maka dapat langsung menuju pada tempat pengukuran berat badan, begitu juga sebaliknya.

Daftar Pustaka :

Anggraeni, Adisty Cynthia. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*.

Yogyakarta: Graha Ilmu

Guyton and Hall. 2007. *Bahan Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC







**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: [akademik@umpo.ac.id](mailto:akademik@umpo.ac.id) website : [www.umpo.ac.id](http://www.umpo.ac.id)  
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B  
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 881/IV.6/PN/2018

20 Dzulqa'dah 1439 H

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

2 Agustus 2018 M

Kepada

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
 Kabupaten Ponorogo

Di

PONOROGO

*Assalamu'alaikum w. w.*

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2017 / 2018, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (penelitian/riset sederhana) lingkup Keperawatan.

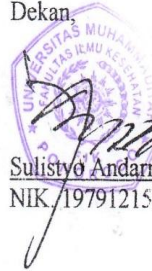
Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Mar'atus Sholikhah
NIM	: 15612705
Lokasi	: Karang Taruna Jatayu, Dukuh Gembes, Desa Slahung Kec. Slahung Kabupaten Ponorogo
Ponorogo Waktu	: 1 Bulan
Judul Penelitian/Riset	: Perilaku remaja dalam konsumsi sayur dan buah untuk mencegah Obesitas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum w. w.*

Dekan



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.  
 NIK/19791215 200302 12



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852  
**PONOROGO**

Kode Pos 63413

**REKOMENDASI**

Nomor : 072 / 539 / 405.30 / 2018

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tanggal 02 Agustus 2018, Nomor : 881/IV.6/PN/2018, perihal Permohonan Ijin Penelitian

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **MAR'ATUS SHOLIKHAH.**  
 Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Alamat : Dukuh Sabil RT/RW 002/001 Kel/Desa Pomahan Kec. Pulung Kab. Ponorogo

Thema / Acara Survey / Research / PKL/ Pengumpulan data/Magang : " **Prilaku Remaja Dalam Konsumsi Sayur Dan Buah Untuk Mencegah Obesitas** "

Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : Desa Slahung Kec. Slahung Kab. Ponorogo

Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah

Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 3 (tiga) Bulan Sejak Tanggal Surat Dikeluarkan.

Bidang Penelitian : Kesehatan

Status Penelitian : Baru

Anggota Peneliti : -

Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns., M.Kes**  
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo

Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :  
 - Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 06 Agustus 2018

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
 KABUPATEN PONOROGO

Sekretaris

**Tembusan :**





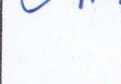
1. Camat Slahung
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo






**BUKU KEGIATAN BIMBINGAN  
KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**

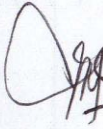
Pembimbing 1/2 : 1. Heri Ernawati, S.Kep., Ns., M. Kep  
2. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M. Kes.  
Nama Mahasiswa : MAR'ATUS SHOLIKHAH  
NIM : 15612705

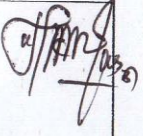
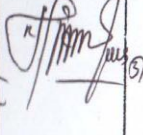
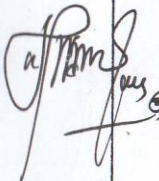

**PRODI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

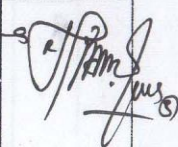
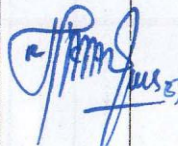
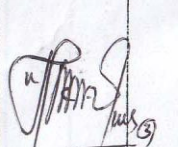
**2017/2018**

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	Sabtu/28-10-2017	Perbaiki Gal I	
2.	Sabtu/18-11-2017	Perbaiki	
3.	26/11 2017.	Gal I: Prinsip Aee Langut bab 2.	
4.	12/12 2017	Bab 2 : Konsep buah dan sayur tambahan. - kerangka konsep harus sesuai Gal 2.	
5.	16/12 2017	Bab 2 : Aee. Langut bab 3 + kesimpulan	


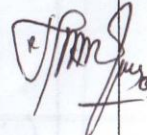
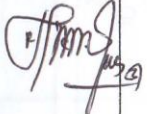
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	30/4/2018	<p>Selalunya ganti ke resp remaja.</p> <p>Bab I : alasan &amp; jatayu.</p> <p>Bab II : Def. operatione.</p>	
	7/5 2018	Concul keseluruhan	
	15/5 2018	Ace usian proposal	
	3/12 2018	Tabulasi Ace	
	18/12 2018	<p>Bab 4 : Ace.</p> <p>Lamput Gal 5 + ARstrale</p> <p>Perbaitu pengetile</p>	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	8/1 2019	Ace ujian <del>matematika</del> KTI - Pelajari & persiapkan Ujian dg baik	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	Senin/29-10-2017	Judul acc : Perilaku Ibu dalam Pemberian makan sayur dan buah pada anak untuk mencegah obesitas	
2.	Rabu/1-11-2017	Penyusunan bab I - Cek penulisan semua pd buku panduan ICT - Prinsip LBM → IJRS Konsep solusi ?	
3.		- Perbaiki semua saran - Hindari Plagiarisme	
4.	7/12/2017	- Cari data obesitas di lab. porosojo bali anak remaja	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
5	Senin / 17-12-2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Periksa dulu jurnal &amp; format penelitian</li> <li>- Baik qt sepatutnya bimbingan kembali!</li> </ul>	
6.	27/16 /4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki kuisioner sesuai saran</li> <li>- Indikator D.O → sematkan di bagian teori.</li> </ul>	
7.	7/18 /5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki sesuai saran w/ D.O</li> <li>- Kuisioner sematkan siapa respondennya w/ mengetahui data umum!</li> <li>↓</li> <li>yg relevan dg rencana penelitian yg akan dilakukan.</li> <li>- Buat daftar lampiran</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsul selanjutnya lengkapi draft scr keseluruhan</li> </ul>	



NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
8	16/7 <sup>18</sup>	Prinsip acc yujian proposal	
9.	21/12 <sup>18</sup>	<p>⊕ Bab 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi semua saran</li> <li>- Sumber referensi gunakan max. 10 th terakhir.</li> <li>- Perbaiki redaksi saat pembahasan &amp; tabulasi ulang.</li> </ul>	
10.	26/12 <sup>18</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buat bab. 5</li> <li>- Lengkapi draft.</li> </ul>	
11.	7/1 <sup>19</sup>	Prinsip Acc.	