

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Ethical Clearance



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.141/KE.PE/2024

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

**Peneliti utama** : Tutut Emelia  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Palangka Raya  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Serta Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri Underweight Di SMA Negeri 1 Katingan Tengah"**

*"Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Serta Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri Underweight Di SMA Negeri 1 Katingan Tengah"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bajukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Permission/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 Januari 2024 sampai dengan tanggal 22 Januari 2025.

*This declaration of ethics applies during the period January 22, 2024 until January 22, 2025.*



January 22, 2024  
Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep,MPH

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KATINGAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Jalan Ahmad Yani Komplek Perkantoran Kereng Humbang Kasongan  
Kabupaten Katingan – Kalimantan Tengah  
Telp/Fax : (0536) 4043599, Website : [bappedalitbang.katingan.go.id](http://bappedalitbang.katingan.go.id)

### SURAT IZIN

Nomor : 050/070/14/Bappedalitbang-IZ/2024

### TENTANG

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Tugas Akhir

Dasar : Surat Pengantar Penelitian Nomor : PP.08.02/F.XLIX/11861/2023 Tanggal 19 Desember 2023 Perihal Izin Penelitian an. TUTUT EMELIA

### MEMBERI IZIN

Kepada :  
Nama : TUTUT EMELIA  
NIM / NIK : P06231321238  
TTL : DADAHUP, 16 January 2004  
Junsan : D-3 GIZI Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
Judul Penelitian : GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SERTA ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN PADA REMAJA PUTRI UNDERWEIGHT DI SMA KATINGAN TENGAH  
Lokasi Penelitian : SMA Katingan Tengah  
Nomor Telepon : 065751900825  
Waktu : 3 bulan (05 Februari 2024 – 05 Mei 2024)

Dengan ketentuan :

1. Surat Izin Penelitian berlaku paling lama 1 (satu) tahun sejak tanggal diterbitkan.
2. Dalam hal penelitian dilaksanakan lebih dari 1 (satu) tahun, peneliti wajib mengajukan perpanjangan Surat Izin Penelitian maksimal 6 (enam) bulan.
3. Pengajuan perpanjangan Surat Izin Penelitian wajib menyertakan laporan hasil kegiatan penelitian yang dilaksanakan sebelumnya.
4. Peneliti wajib menyampaikan hasil penelitian kepada Bupati Katingan melalui Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Katingan paling lama 6 (enam) bulan setelah penelitian selesai dilaksanakan.

Demikian surat keterangan izin ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dikeluarkan di Kasongan  
Pada tanggal, 05 Februari 2024

KEPALA BAPPEDALITBANG  
KABUPATEN KATINGAN



NIP. 19670714 199603 2 003

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

**MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH**  
**SMAS MUHAMMADIYAH KATINGAN TENGAH**  
AKREDITASI (A) NSS : 301140421/NPSN : 30202758  
Alamat : Jln. Minun Dehen No. 4 Tumbang Samba Kab. Katingan ( 74454 )

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.1/075/14/SMAS-MUH KAT.TENGAH/KP/I/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMAS Muhammadiyah Katingan Tengah :

Nama : **Dra. MARYANI, M.Pd**  
NIP. : 19680416 199803 2 002  
Pangkat/golongan : Pembina, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jalan Minun Dehen No. 4 Tumbang Samba

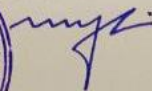
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :


Nama : **TUTUT EMELIA**  
NIM : PO.62.31.3.21.238  
Universitas : POLTEKES Kemenkes Palangka Raya  
Prodi : D-III Gizi  
Jurusan : Gizi

Mahasiswa tersebut benar-benar melakukan kegiatan penelitian di SMAS Muhammadiyah Katingan Tengah pada Tanggal 24 – 26 Januari, dengan judul Penelitian **"Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Serta Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri Underweight di SMA Katingan Tengah"**.

Demikian surat keterangan ini kami dibuat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tumbang Samba, 29 Januari 2024  
Kepala Sekolah,

  
**MARYANI, M.Pd**  
NIP. 19680416 199803 2 002





**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 KATINGAN TENGAH**



Akreditasi: A

NPSN: 30202751 NSS: 311140421000

Jl. SMA NO. 01 Samba Danum Kec. Katingan Tengah Email: sma1katingantengah@gmail.com ☎ 0536-4044036

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor: 421.1/65/14/SMAN-1.KT/MN/I/2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

nama : **Dr. H. Iskardi**  
NIP : 19660707 199303 1 006  
pangkat/golongan : Pembina Tk. I / IV.b  
jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Katingan Tengah

dengan ini menerangkan bahwa :

nama : **Tutut Emelia**  
NIM : PO.62.31.3.21.238  
Program studi : Diploma III Gizi  
jurusan : Gizi  
jenjang : D-III  
instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Bahwa yang namanya tersebut di atas adalah mahasiswa pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Katingan Tengah pada tanggal **17 Januari 2024, 22 Januari 2024 dan 24 Januari 2024** dengan judul :

**“GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG SERTA ASUPAN ENERGI  
DAN PROTEIN PADA REMAJA PUTRI UNDERWEIGHT DI SMA KATINGAN TENGAH”**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Dikeluarkan di : Tumbang Samba  
Pada Tanggal : 24 Januari 2024

Kepala Sekolah,



**Lampiran 4.** Lembar Persetujuan Remaja Putri *Underweight*

**LEMBARAN PERSETUJUAN REMAJA PUTRI**  
**(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : .....  
No. Sampel : .....  
Umur (th) : .....  
No Hp/WhatsApp : .....

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti, maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Tutut Emelia (PO.62.31.3.21.238), mahasiswi Gizi, Program Studi Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang serta Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri *Underweight* di SMA Katingan Tengah”**. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif kepada saya, maka dari itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Palangka Raya ..... 2024

Responden

(.....)

## Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

### KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama/Inisial :
2. No. Sampel :
3. Umur (th) :
4. Berat Badan (kg) :
5. Tinggi Badan (cm) :

### KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG

#### I. Identitas

- Nama/Inisial :
- No Sampel :
- No Telepon/WhatsApp :

#### II. Kuesioner

Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda paling tepat.

1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut?
  - a. Gizi seimbang
  - b. Pangan harian
  - c. Zat gizi
  - d. Pangan beragam

2. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang terdiri atas?
  - a. Nasi, sayuran, tempe, tahu, dan susu
  - b. Nasi, sayuran, buah, daging dan susu
  - c. Nasi, sayuran, buah, tempe, dan daging
  - d. Nasi, tempe, buah, sayuran, dan yoghurt
3. Berapa kali seharusnya remaja putri makan utama yang seimbang?
  - a. 1x sehari
  - b. 2x sehari
  - c. 4x sehari
  - d. 3x sehari
4. Apa fungsi utama dari karbohidrat?
  - a. Pembentukan sel darah merah
  - b. Sumber utama energi bagi tubuh
  - c. Membangun dan memelihara tubuh
  - d. Menjaga kesehatan
5. Apa contoh makanan yang bersumber dari karbohidrat?
  - a. Ikan dan mi
  - b. Kentang dan *seafood*
  - c. Nasi dan kentang
  - d. Tahu dan ayam

6. Konsumsi protein bagi remaja putri berfungsi untuk?
  - a. Proses pertumbuhan dan pembentukan sel
  - b. Meningkatkan hemoglobin dan mencegah anemia
  - c. Meningkatkan nafsu makan
  - d. Pembentukan sel dan sistem saraf
7. Apa contoh makanan yang bersumber dari protein hewani?
  - a. Ikan, daging, dan unggas
  - b. Tahu, tempe, dan ikan
  - c. Susu, yoghurt, dan kedelai
  - d. Kacang-kacangan, susu, dan abon sapi
8. Apa contoh pangan yang bersumber dari protein nabati?
  - a. Ikan, daging, dan tempe
  - b. Kacang-kacangan, tempe, dan ikan
  - c. Tempe, kacang-kacangan, dan tahu
  - d. Susu sapi, tempe, dan tahu
9. Apa fungsi utama dari lemak?
  - a. Sumber energi bagi tubuh
  - b. Membangun dan memelihara tubuh
  - c. Proses pertumbuhan
  - d. Mencegah anemia
10. Apa contoh pangan yang bersumber dari lemak?
  - a. Ikan, tempe, mi
  - b. santan, mie, bihun



- c. mentega, minyak, dan santan
  - d. keju, mentega, mi
11. Apa kandungan gizi pada sayuran dan buah-buahan sehingga remaja perlu mengonsumsinya secara rutin?
- a. Mengandung vitamin dan mineral
  - b. Mengandung serat dan protein tinggi
  - c. Mengandung lemak tinggi dan vitamin c
  - d. Mengandung zat besi dan protein
12. Porsi sayuran dalam panduan makanan sehat melalui Isi Piringku yaitu?
- a. 1/2 dari satu isi piringku
  - b. 2/3 dari setengah isi piringku
  - c. 1/3 dari setengah isi piringku
  - d. 1/4 dari satu isi piringku
13. Apa manfaat konsumsi zat besi bagi remaja putri?
- a. Sebagai sumber utama energi
  - b. Meningkatkan hemoglobin, mencegah anemia
  - c. Sebagai zat pembangun dan energi
  - d. Pembentukan sel dan sistem saraf
14. Apa contoh pangan yang bersumber dari zat besi?
- a. Kacang kedelai, susu, dan brokoli
  - b. Bayam, ikan, dan teh
  - c. Daging, bayam, dan brokoli
  - d. Kelakai, susu, dan hati ayam

15. Apa manfaat konsumsi asam folat bagi remaja putri?
- Meningkatkan nafsu makan
  - Membantu proses penyembuhan
  - Sebagai zat pembangun
  - Pembentukan sel darah merah
16. Apa contoh pangan yang bersumber dari asam folat?
- Kedelai dan brokoli
  - Bit dan teh
  - Brokoli dan susu
  - Keju dan jeruk
17. Apa akibat apabila remaja putri kekurangan zat besi dan asam folat?
- Anemia
  - Overweight*
  - diabetes
  - Underweight*
18. Apa saja makanan yang konsumsinya perlu dibatasi?
- Serat dan gula
  - Ikan dan buah
  - Brokoli dan garam
  - Gula dan garam
19. Apabila remaja putri mengalami kekurangan asupan energi hingga penurunan berat badan, maka apa yang akan terjadi pada remaja putri?
- Overweight*

b. *Underweight*

c. Normal

d. Obesitas

20. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?

a. 6 gelas

b. 8 gelas

c. 5 gelas

d. 4 gelas

## FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama/Inisial :  
No. Sampel :  
No Hp/WhatsApp :  
Tanggal Wawancara :  
Hari Ke :

Langkah-langkah dalam melakukan *Food Recall* 24 jam yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan wawancara tentang semua makanan dan minuman yang dikonsumsi baik di rumah maupun di luar rumah 24 jam terakhir. Peneliti akan membantu responden untuk mengingat kembali makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir, dan wawancara akan dilakukan secara detail seperti teknik pengolahan serta label makanan/minuman yang dikonsumsi.
2. Jumlah semua makanan yang dikonsumsi akan diwawancara secara detail. Pada saat menanyakan berat makanan yang dikonsumsi, maka peneliti akan menanyakan jumlah makanan yang dikonsumsi yaitu menggunakan URT dengan bantuan foto makanan atau *food model* untuk mempermudah responden dalam memperkirakan makanan yang dikonsumsi.
3. Setelah diwawancarai, maka peneliti akan mengulangi kembali untuk meyakinkan jawaban agar mendapatkan hasil yang sesuai.
4. Langkah selanjutnya peneliti akan mengkonversi dari URT ke dalam gram menggunakan bantuan buku foto makanan atau *food model* serta URT yang telah terkalibrasi.
5. Hasil data asupan ini akan dianalisis menggunakan Nutrisurvey kemudian hasil perhitungan akan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi remaja putri.

**FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM**

NO	Waktu Makan dan Nama Masakan	Teknik Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi		Ket
				URT	G	
1	Makan Pagi ( WIB)					
2	Selingan Pagi ( WIB)					
3	Makan Siang ( WIB)					
4	Selingan Sore ( WIB)					
5	Makan Malam ( WIB)					

**Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian**

