

## **LAMPIRAN**

### **Lampiran 1**

#### **SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth

Siswa siswi SMAN 3 Kota Palangka Raya Di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Saya Sabila Ferzananda dengan NIM PO.62.31.3.21.230 sebagai mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Jurusan Gizi Diploma III Gizi akan melakukan penelitian tentang “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih” di SMAN 3 Kota Palangka Raya.

Sehubung dengan hal tersebut, saya mohon kesedian siswa siswi untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi siswa siswi di SMAN 3 Kota Palangka Raya suatu penghormatan dan penghargaan bagi saya dalam melakukan penelitian ini.

Atas kesediaan dan bantuan siswa siswi saya ucapkan terima kasih.

Palangka Raya, 24 Mei 2024

Hormat Saya

(Sabila Ferzananda)

## Lampiran 2

### LEMBAR PERNYATAAN RESPONDEN

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan nama saya Sabila Ferzananda, mahasiswi Jurusan gizi poltekkes kemenkes Palangka Raya. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk penyusunan Tugas Akhir tentang “gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 Palangka Raya” Untuk itu, saya mohon kesediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya. Data yang akan ditampilkan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil.

Apabila teman-teman bersedia, mohon untuk menandatangani pernyataan di bawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengisi lembar kuisisioner yang telah disediakan dibawah ini.

Tertanda

(                    )

Setelah menandatangani pernyataan di atas, saya mohon kesediaan teman-teman untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan sebenarnya. Atas perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kas

### **Lampiran 3**

## **KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA GIZI LEBIH DI SMAN 3 KOTA PALANGKA RAYA**

### **A. Identitas Responden**

1. Nama :
2. Tanggal lahir :
3. Jenis kelamin :
4. Umur/kelas :
5. Alamat :
6. Berat badan :
7. Tinggi badan :
8. IMT :



No	Bahan makanan	Frekuensi konsumsi ( skor konsumsi pangan )					
		>3 Kali/hari (50)	1-2 Kali/hari (25)	3-6 Kali/minggu (15)	1-2 Kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
<b>B</b>	<b>LAUK HEWANI</b>						
11	Daging sapi						
12	Daging ayam						
13	Ikan segar						
14	Ikan teri kering						
15	Telur ayam						
16	Udang basah						
17	Cumi-cumi						
<b>C</b>	<b>LAUK NABATI</b>						
18	Kacang hijau						
19	Kacang kedelai						
20	Kacang merah						
21	Kacang mete						

No	Bahan makanan	Frekuensi konsumsi ( skor konsumsi pangan )					
		>3 Kali/hari (50)	1-2 Kali/hari (25)	3-6 Kali/minggu (15)	1-2 Kali/minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
22	Tahu						
23	Tempe						
<b>D</b>	<b>SAYURAN</b>						
24	Bayam						
25	Kangkung						
26	Sawi						
27	Terong						
28	kentang						
29	Wortel						
<b>E</b>	<b>BUAH-BUAHAN</b>						
28	Alpukat						
29	Anggur						

No	Bahan makanan	Frekuensi konsumsi ( skor konsumsi pangan )					
		>3 Kali/hari	1-2 Kali/hari	3-6 Kali/minggu	1-2 Kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
30	Durian						
31	Jeruk manis						
32	Manga						
33	Nanas						
34	Papaya						
35	Pisang						
36	Semangka						
37	apel						
Skor konsumsi pangan							

## Lampiran 4

### FORMULIR RECALL AKTIVITAS FISIK

#### Aktivitas fisik Petunjuk Pengisian

Daftar aktivitas fisik ini adalah perincian seluruh aktivitas fisik yang dilakukan dalam **24 jam**. Hal ini dirincikan pada satu hari ( Pada saat di sekolah).Kolom yang diisi adalah kolom **durasi (dalam satuan menit)** dan **keterangan (bila ada)**

#### Contoh Pengisian

Waktu (jam)	Durasi (menit)					
	5 – 10	15- 20	25- 30	35- 40	45 - 50	55 -60
05.00 – 06.00	Ibadah (10 menit)	Sarapan (20 menit)	Nonton TV (30 menit)	Nonton TV (40 menit)	Main HP (50 menit)	Belajar (60 menit)
06.00 – 07.00	Dandan (5 menit)	Mandi (20 menit)	Berangkat sekolah (30 menit)			
07.00 – 08.00	Berlari (10 menit)					
08.00 – 09.00	Makan siang ( 10 menit)					



### FORMULIR AKTIVITAS FISIK

Waktu (jam)	Durasi (menit)					
	5 - 10	15 - 20	25 - 30	35 - 40	45 - 50	55 - 60
05.00 - 06.00						
06.00 - 07.00						
07.00 - 08.00						
08.00 - 09.00						
09.00 - 10.00						
10.00 - 11.00						
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.00						
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00						
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00						
20.00 - 21.00						
21.00 - 22.00						
22.00 - 23.00						
00.00 - 01.00						
01.00 - 02.00						
02.00 - 03.00						
03.00 - 04.00						
04.00 - 05.00						

**Lampiran 5**

**Hasil analisis data**

**Statistics**

		Aktivitas Fisik	Jenis Kelamin	Umur	Status Gizi	Pola Makan
N	Valid	61	61	61	61	61
	Missing	0	0	0	0	0

**Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	34	55.7	55.7	55.7
	ringan	1	1.6	1.6	57.4
	ringan	10	16.4	16.4	73.8
	ringan	2	3.3	3.3	77.0
	ringan	10	16.4	16.4	93.4
	sedang	2	3.3	3.3	96.7
	sedang	2	3.3	3.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	32	52.5	52.5	52.5
	Perempuan	29	47.5	47.5	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

### Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Umur 16 Tahun	46	75.4	75.4	75.4
	Umur 17 Tahun	15	24.6	24.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

### Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Resiko Gizi Lebih	9	14.8	14.8	14.8
	Gizi Lebih	52	85.2	85.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

### Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pola Makan Dikategorikan Cukup	31	50.8	50.8	50.8
	PolaMakan Ditegorikan Kurang	30	49.2	49.2	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

**Status Gizi \* Aktivitas Fisik Crosstabulation**

			Aktivitas Fisik						Total	
			ringan	ringan	ringan	ringan	ringan	sedang	sedang	
Status Gizi	Resiko Gizi Lebih	Count	4	0	2	0	3	0	0	9
		Expected Count	5.0	.1	1.5	.3	1.5	.3	.3	9.0
		% within Status Gizi	44.4%	0.0%	22.2%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	100.0%
		% of Total	6.6%	0.0%	3.3%	0.0%	4.9%	0.0%	0.0%	14.8%
	Gizi Lebih	Count	30	1	8	2	7	2	2	52
		Expected Count	29.0	.9	8.5	1.7	8.5	1.7	1.7	52.0
		% within Status Gizi	57.7%	1.9%	15.4%	3.8%	13.5%	3.8%	3.8%	100.0%
		% of Total	49.2%	1.6%	13.1%	3.3%	11.5%	3.3%	3.3%	85.2%
Total	Count	34	1	10	2	10	2	2	61	
	Expected Count	34.0	1.0	10.0	2.0	10.0	2.0	2.0	61.0	
	% within Status Gizi	55.7%	1.6%	16.4%	3.3%	16.4%	3.3%	3.3%	100.0%	
	% of Total	55.7%	1.6%	16.4%	3.3%	16.4%	3.3%	3.3%	100.0%	


**Aktifitas Fisik \* Status Gizi Crosstabulation**


			Status Gizi		Total
			Resiko Gizi Lebih	Gizi Lebih	
Aktifitas Fisik	ringan	Count	4	30	34
		Expected Count	5.0	29.0	34.0
		% within Aktifitas Fisik	11.8%	88.2%	100.0%
		% of Total	6.6%	49.2%	55.7%
	ringan	Count	0	1	1
		Expected Count	.1	.9	1.0
		% within Aktifitas Fisik	0.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	0.0%	1.6%	1.6%
	ringan	Count	2	8	10
		Expected Count	1.5	8.5	10.0
		% within Aktifitas Fisik	20.0%	80.0%	100.0%
		% of Total	3.3%	13.1%	16.4%
	ringan	Count	0	2	2
		Expected Count	.3	1.7	2.0
		% within Aktifitas Fisik	0.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	0.0%	3.3%	3.3%
	ringan	Count	3	7	10
		Expected Count	1.5	8.5	10.0
		% within Aktifitas Fisik	30.0%	70.0%	100.0%
		% of Total	4.9%	11.5%	16.4%
sedang	Count	0	2	2	
	Expected Count	.3	1.7	2.0	

	% within Aktifitas Fisik	0.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	0.0%	3.3%	3.3%
sedang	Count	0	2	2
	Expected Count	.3	1.7	2.0
	% within Aktifitas Fisik	0.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	0.0%	3.3%	3.3%
Total	Count	9	52	61
	Expected Count	9.0	52.0	61.0
	% within Aktifitas Fisik	14.8%	85.2%	100.0%
	% of Total	14.8%	85.2%	100.0%

## Lampiran 6

### Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**  
Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya (Kampus B),  
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia  
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website): <https://www.polkesraya.ac.id>  
Surel (E-mail): [direktorat@polkesraya.ac.id](mailto:direktorat@polkesraya.ac.id)



Palangka Raya, 17 November 2023

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/11392/2023  
Lampiran : 1 (Berkas)  
Perihal : Mohon Izin Penelusuran Data

Kepada Yang Terhormat :

**Kepala Sekolah SMA NEGRI 3 Palangka Raya**

Di –  
**PALANGKA RAYA**


Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya penelusuran data bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam menyelesaikan tugasnya diwajibkan menyusun proposal Laporan Tugas Akhir, maka dari ini kami mengajukan permohonan sebagaimana hal diatas. Adapun mahasiswa yang mengajukan sbb :

Nama : Sabila Ferzananda  
NIM : PO.62.31.3.21.230  
Program Studi : Diploma III Gizi  
Jurusan : Gizi  
Jenjang : D-III  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
Penelusuran Data di : SMAN 3 Palangka Raya  
Dosen Pembimbing : Sugiyanto S.Gz, M.Pd  
NIP : 197505022000121003  
Judul :  
**"GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA GIZI LEBIH DI SMAN 3 PALANGKA RAYA"**

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Palangka Raya,



**Maria Magdalena Purba, S.Kep,Ns,MMed.Ed**  
NIP 197012121998032009

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A: Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,  
Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya  
Kampus B: Laboratorium Terpadu, Perpustakaan CBT Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Cui dan Dietetik, Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya  
Kampus C: OSCE Center, Guest House, Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya







Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN




## Lampiran 7

### Surat keterangan layak Etik

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA</b>	
<small>Sekretariat : Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah</small>		
<hr/> <b>KETERANGAN LAYAK ETIK</b> <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> <b>"ETHICAL EXEMPTION"</b>		
No.181/III/KE.PE/2024		
<p>Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i></p>		
<b>Peneliti utama</b> <i>Principal In Investigator</i>	: Sabila Ferzananda	
<b>Nama Institusi</b> <i>Name of the Institution</i>	: Poltekkes Kemenkes Palangka Raya	
<p>Dengan judul: <i>Title</i></p>		
<b>"Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih Di SMAN 3 Kota Palangka Raya"</b> <i>"Overview of Eating Patterns and Physical Activity of Overnourished Adolescents at SMAN 3 Palangka Raya City"</i>		
<p>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 setiap standar.</p>		
<p><i>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.</i></p>		
<p>Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Maret 2024 sampai dengan tanggal 27 Maret 2025.</p>		
<p><i>This declaration of ethics applies during the period March 27, 2024 until March 27, 2025.</i></p>		
	<p>March 27, 2024 Chairperson,</p> 	
	<p>Yeni Lucin, S.Kep,MPH</p>	

## Lampiran 8

### Surat perpanjangan izin penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**  
Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax (0536) 3221648, Website: www.bappeda.kalteng.go.id  
Email: bappedalitbang@kalteng.go.id  
Palangka Raya 73111

---

**PERPANJANGAN IZIN PENELITIAN**  
Nomor : 0720382/41/Bappalitbang

Membaca : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Nomor :  
PP.08.02/F.XLIX/60/2024 Tanggal 05 Januari 2023.  
Perihal : Perpanjangan Surat Izin Penelitian  
Mengingat :

- Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002, Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
- Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.


Memberikan Izin Kepada : **SABILA FERZANANDA**  
NIM : **PO.62.31.3.21.230**  
Tim Survey / Peneliti dan : **MAHASISWA DIPLOMA GIZI**  
Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul : **GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA GIZI LEBIH DI SMAN 3 KOTA PALANGKA RAYA**  
L o k a s i : **SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
- Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
  - Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy
  - Kepala SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah, tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah;
- Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas;
- Surat izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **18 JUNI 2024**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI PALANGKA RAYA  
PADA TANGGAL 18 APRIL 2024  
An.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,  
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN  
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,  
KABID LITBANG

  
Endy, ST, MT  
Pembina Tk. I  
NIP. 197412232000031002

**Tembusan disampaikan kepada Yth. :**  
1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;  
2. Kepala Badan Kesbang Dan Poltek. Provinsi Kalimantan Tengah;  
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;  
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

## Dokumentasi penelitian

