Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Tanggal Wawancara :

Kode sampel :

INSTRUMENT PENELITIAN

Oleh :

NI MADE MAETRYANI
NIM. P07131015044

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018

Daftar Pertanyaan

Penelitian

"Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan, dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Tegallalang, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali"

A. Identitas Sampel

Kode Sampel	
Nama Sampel	
Kelas	
Jenis Kelamin	
Tanggal Lahir	
Umur	

B. Antropometri

1. Berat Badan
2. Tinggi Badan

C. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pilih salah satu jawaban yang anda anggap benar

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang ?
   a. Konsumsi makanan sehari – hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur
   b. Konsumsi makanan sehari – hari yang banyak mengandung vitamin
   c. Pedoman yang berisi aturan makan
   d. Konsumsi makan yang baik dan benar

2. Apa yang dimaksud dengan makanan beragam ?
   a. Makanan yang beraneka ragam jenis pangan dan proporsi makan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur
   b. Makana yang banyak mengandung zat gizi
   c. Makana yang banyak porsinya
   d. Makanan yang sehat

3. Berapa liter seorang remaja membutuhkan air setiap harinya ?
   a. 1 liter
   b. 2 liter
   c. 3 liter
   d. 4 liter

4. Mengapa remaja membutuhkan air lebih banyak dibandingkan anak – anak ?
   a. Karena aktivitas remaja yang cukup padat
   b. Karena remaja cepat lelah
   c. Karena aktivitas amak – anak kurang sehingga minum airnya kurang
   d. Karena anak – anak kebanyakan tidak suka minum air

5. Apa saja makanan yang bersumber dari karbohidrat ?
   a. Beras, jagung, daging ayam
   b. Beras, singkong, sagu
   c. Jagung, sagu, tempe
   d. Singkong, ubi, tahu

6. Berapa porsi konsumsi karbohidrat yang dianjurkan dalam sehari
   a. 1 – 2 porsi
   b. 3 – 4 porsi
   c. 3 – 8 porsi
   d. 3 – 10 porsi

7. Berapa porsi konsumsi sayur yang dianjurkan dalam sehari
   a. 2 – 4 porsi
   b. 2 – 8 porsi
   c. 3 – 5 porsi
   d. 3 – 10 porsi

8. Jenis sayur yang mengandung tinggi vitamin A
   a. Wortel
   b. Buncis
   c. Sawi
   d. Kol

9. Jenis sayur yang tinggi mengandung zat besi (Fe)
    a. Bayam
    b. Sawi
    c. Buncis
    d. Kol

10. Berapa porsi buah yang dianjurkan dalam sehari
    a. 1 – 2 porsi
    b. 2 – 3 porsi
    c. 2 – 4 porsi
    d. 2 – 8 porsi

D. Semi Quantitative Form Food Frequency (SQ FFQ)

Kode sampel :

Nama :

No	Jenis Bahan Makanan	Frequensi Makan			URT	Gram
		Hari	Minggu	Bulan		
1	Sumber Karbohidrat					
	a. Beras					
	b. Jagung					
	c. Singkong					
	d. Ubi					
	e. Roti					
	f. Mie					
	g. lainnya					
	……..					
	……..					
	……..					
2	Sumber Protein					
	A. Protein Hewani					
	a. Ayam					
	b. Daging Babi					
	c. Daging Sapi					
	d. Daging Kambing					
	e. Ikan					
	f. Udang					
	g. Kepiting					
	h. Kerang					
	i. Telur					
	j. Susu					
	k. Keju					
	l. lainnya					
	……..					
	……..					
	……..					
	B. Protein Nabati					
	a. Tahu					
	b. Tempe					
	c. Kacang Ijo					
	d. Kacang Tanah					
	e. Kacang Kedele					

	f. Kacang Kapri					
	g.Kacang Panjang					
	h. lainnya					
	……..					
3	Sumber Vitamin dan Mineral					
	a. Bayam					
	b. Kangkung					
	c. Buncis					
	d. Kol					
	e. Sawi					
	h. Tauge					
	i. Nangka					
	j. Brokoli					
	k. Pisang					
	l. Pepaya					
	m. Semangka					
	n. Melon					
	o. Jeruk					
	p. Apel					
	q. Salak					
	s. Anggur					
	t. lainnya					
	……..					
	……..					
	……..					
4	Minuman					
	a. The					
	b. Kopi					
	c. Sirup					
	d. Susu					
	e.Minuman Bersoda					
	f. lainnya					
	…….					
	…….					
	……					

Lampiran 7. Dokumentasi

DOKUMENTASI

Foto Bersama Siswa SMA 1 Tegallalang