

**Lampiran 1.**  
**Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja (10-19 Tahun) Per Orang Per Hari**

Kecukupan Gizi Rata-rata bagi Remaja (10-19 tahun) Per Orang Per Hari

No	Zat gizi	Anak		Pria (tahun)			Wanita (tahun)		
		7-9	10 – 12	13-15	16-19	10-12	13-15	16-19	
1	Energi (Kal)	1860	1950	2200	2360	1759	1900	1850	
2	Protein (g)	36	45	57	62	49	57	47	
3	Vit. A (RE)	400	450	600	600	500	500	500	
4	Vit. B1, (mg)	0.6	0.8	0.9	1.0	0.7	0.8	0.8	
5	Vit. B2 (mg)	0.9	1.0	1.1	1.2	0.9	1.0	0.9	
6	Niasin (mg)	8.1	8.6	9.7	10.0	7.7	8.4	8.1	
7	Vit. B12 (mg)	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
8	A. Folat (ug)	80	90	125	165	100	130	150	
9	Vit. C (mg)	25	30	40	40	30	30	30	
10	Kalsium (mg)	500	700	600	600	700	700	600	
11	Fosfor (mg)	400	500	500	500	450	450	450	
12	Besi (mg)	10	14	23	23	14	19	25	
13	Seng (mg)	10	15	15	15	15	15	15	
14	Iodium (ug)	120	150	150	150	150	150	150	

Anangka Kecukupan Gizi rata –rata (Dedeh dkk, 2010)

## Lampiran 2.

### Tujuan Khusus 1 : Mengidentifikasi Pengetahuan gizi seimbang pada Remaja

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Sumber	Sampel	Hasil	URL / DOI
1	Amilia Yuni Damayanti 1, Fathimah1 ,Inma Yunita Setyorini1	Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada santriwati remaja putri di pondok pesantren	Vol. 2, No. 2, November 2018 Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam	Jumlah responden yang didapat adalah 158 santriwati dengan menggunakan metode population sampling	Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%) tergolong baik	DOI: <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/235573953.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/235573953.pdf</a>
2	Fristy Rahmazahra Danty1, Muhammad Nur Hasan Syah1, Afrinia Eka Sari	Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi	Vol. X, No. 1, 2019. Jurnal Kesehatan Indonesia	Subjek penelitian ini adalah remaja putri Berusia antara 14-18 tahun. Lokasi penelitian di SMKN 2 Kota Bekasi, SMKN 3 Kota Bekasi, SMKN 5 Kota Bekasi, SMKS Bina Karya Mandiri, dan SMKS Bina Husada Mandiri.	Persentase konsumsi makanan kualitas dengan kategori buruk 55% dan kategori sangat baik hanya 6%.	DOI: <a href="http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/download/198/153">http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/download/198/153</a>

3	<p>Christan C. Maharibe Shirley E. S Kawengian Alexander S. L Bolang</p>	<p>Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi Seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter Angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas sam ratulangi</p>	<p>Vol. 5 No. (2013) : Jurnal Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado</p>	<p>Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 252 orang.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang mahasiswa sebagian besar baik yaitu sebanyak 199 orang(79%).dan pengetahuan gizi kurang 53 orang (21%). Adapun praktik gizi seimbang, kategori baik sebanyak 154 orang (61,1%) dan kategori tidak baik 98 orang (38,9%).</p>	<p>DOI: <a href="https://media.neliti.com/media/publications/62861-ID-hubungan-pengetahuan-gizi-seimbang-denga.pdf">https://media.neliti.com/media/publications/62861-ID-hubungan-pengetahuan-gizi-seimbang-denga.pdf</a></p>
4	<p>Agustina, Putri Permatasari</p>	<p>Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi</p>	<p>Vol. 11 Edisi 1, 2019. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat</p>	<p>Sampel penelitian 120 yang merupakan masyarakat yang ada di kelurahan Tamansari. Pengambilan sampel dengan teknik random sampling dan data dianalisis dengan menggunakan uji chi square</p>	<p>Penelitian ini menunjukan bahwa prevalensi anemia 46.4%, klasifikasi anemia berat 8.6%, anemia sedang 20 % dan anemia ringan 17.8%. Pengetahuan anemia gizi besi kategori cukup 67.3%, pengetahuan gizi seimbang kategori cukup 51.3%. Penerapan pesan gizi seimbang yang belum sesuai PGS 64%</p>	<p><a href="https://jikm.unpvj.ac.id/index.php/home/article/download/10/1/">https://jikm.unpvj.ac.id/index.php/home/article/download/10/1/</a></p>

**Tujuan Khusus 2: Mengidentifikasi praktek gizi seimbang pada Remaja**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Sumber	Sampel	Hasil	URL / DOI
1	Vivi Cinthya Rotua Silalahi, Dian Luthfiana Sufyan, Utami Wahyuningsih, Luh Desi Puspareni	PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU PILIHAN PANGAN PADA REMAJA PUTRI OVERWEIGHT	Volume 9, Nomor 4, Tahun 2020. Journal of Nutrition College,	Jumlah subjek sebanyak 16 orang.	Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek penelitian lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna daripada Pedoman Gizi Seimbang	DOI: <a href="https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708">https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708</a>
2	Diah Muti Sari	Gambaran praktek gizi seimbang (PGS) pada Remaja di MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013	Tahun 2014. Journal fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	Remaja di MTs pembangun UIN syarif dengan Pengambilan sampel dilakukan secara systematic random sampling	Diketahui hasil penelitian gambaran praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) diketahui bahwa jenis bahan makanan yang dikonsumsi remaja 62,5% kurang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang	Link : <a href="https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24159">https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24159</a>
3	Christan C. Maharibe Shirley E. S Kawengian Alexander S. L Bolang	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi Seimbang mahasiswa program studi pendidikan dokter Angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas sam ratulangi	Vol. 5 No. (2013) : Jurnal Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado	Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 252 orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengegetahuan gizi seimbang mahasiswa sebagian besar baik yaitu sebanyak 199 orang (79%). dan pengetahuan gizi kurang 53 orang (21%). Adapun praktik gizi seimbang, kategori baik sebanyak 154 orang (61,1%) dan kategori tidak baik 98 orang (38,9%).	DOI: <a href="https://media.neliti.com/media/publications/62861-ID-hubungan-pengetahuan-gizi-seimbang-denga.pdf">https://media.neliti.com/media/publications/62861-ID-hubungan-pengetahuan-gizi-seimbang-denga.pdf</a>

**Tujuan Khusus 3: Mengidentifikasi keterkaitan pengetahuan dan praktek gizi seimbang  
pada Remaja**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Sumber	Sampel	Hasil	URL / DOI
1	Vivi Cinthya Rotua Silalahi, Dian uthfiana Sufyan, Utami Wahyuningsih, Luh Desi Puspareni	Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight	Volume 9, Nomor 4, Tahun 2020. Journal of Nutrition College,	Jumlah subjek sebanyak 16 orang.	Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek penelitian lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna daripada Pedoman Gizi Seimbang	DOI: <a href="https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708">https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708</a>
2	Waode Fifin Ervina, A. Razak Thaha, Ulfah Najamuddin	Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi  Seimbang pada wanita prakonsepsi i kota makassar	Tahun 2014. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin	Sampel penelitian ini adalah wanita prakonsepsi usia 18-35 tahun. Penarikan sampel menggunakan proportional sampling dengan besar sampel 92 orang.	Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan responden terhadap perilaku gizi seimbang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang dengan nilai (p=0.030). Sikap responden terhadap perilaku gizi seimbang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan (p=0,000).	Link : <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/25496504.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/25496504.pdf</a>

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Komang Rina Apriastuti  
NIM : P07131018031  
Program Studi : Prodi Diploma Tiga  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Nusamara, Kelurahan Yehembang Kangin, Kecamatan Mendoyo, Kabupaten Jembrana  
Nomor HP/Email : 085854340681/ [rinaapriastuti4@gmail.com](mailto:rinaapriastuti4@gmail.com)


Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Pengetahuan dan Praktek Gizi Seimbang pada Remaja

1. Dan Menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06 Oktober 2021

Yang menyatakan  


Ni Komang Rina Apriastuti  
NIM. P07131018031