

**SKRIPSI**

**GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I KOMODO**

**Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah  
Puskesmas Batu Cermin Dinas Kesehatan Manggarai Barat**



**Oleh :  
MARIA SERLINDA HARTINI  
NIM.P07124225144**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2026**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I KOMODO**

**Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah  
Puskesmas Batu Cermin Dinas Kesehatan Manggarai Barat**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan  
Jurusan Kebidanan**

**Oleh :  
MARIA SERLINDA HARTINI  
NIM.P07124225144**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I KOMODO**

Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Batu Cermin  
Dinas Kesehatan Manggarai Barat

**Oleh :**

**MARIA SERLINDA HARTINI  
NIM.P07124225144**

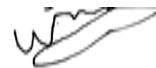
**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



Ni Komang Erny Astiti, SKM.,M.Keb  
NIP.198305082005012002

Pembimbing Pendamping :



I Nyoman Wirata, SKM.,M.Kes  
NIP.197305221993031001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn.Ni Ketut Somoyani,SST,.M.Biomed  
NIP. 1969041211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI I KOMODO**

Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Batu Cermin  
Dinas Kesehatan Manggarai Barat

Oleh :

**MARIA SERLINDA HARTINI**  
**NIM.P07124225144**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 09 JUNI 2026**

**TIM PENGUJI:**

1. Bdn.Ni Wayan Suarniti, SST.,M.Keb (Ketua)
2. Ni Komang Erny Astiti, SKM.,M.Keb (Sekretaris)
3. Bdn.Made Widhi Gunapria (Anggota)  
Darmapatni, SST., M.Keb

.....  
.....  
.....

MENGETAHUI:  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



**Bdn.Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed**  
**NIP. 1969041211989032001**

## **GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KOMODO**

### **ABSTRAK**

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena meningkatnya kebutuhan zat gizi pada masa pertumbuhan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, masih ditemukan berbagai permasalahan gizi pada remaja yang berkaitan dengan perilaku gizi seimbang. Hasil skrining di SMA Negeri 1 Komodo tahun 2025 menunjukkan bahwa 125 dari 244 remaja putri (51,2%) mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah perilaku gizi seimbang yang meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku gizi seimbang pada remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 224 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebesar  $8,98 \pm 1,17$  dengan kategori baik, sikap sebesar  $31,46 \pm 3,42$  dengan kategori baik, dan tindakan sebesar  $30,88 \pm 4,82$  dengan kategori cukup. Disimpulkan bahwa perilaku gizi seimbang remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo sudah baik pada aspek pengetahuan dan sikap, namun aspek tindakan masih perlu ditingkatkan melalui edukasi gizi berkelanjutan serta dukungan dari sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

**Kata kunci:** perilaku gizi seimbang, pengetahuan, sikap, tindakan, remaja putri.

## **DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITION BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1 KOMODO**

### **ABSTRACT**

*Adolescent girls are a vulnerable group to nutritional problems due to their increased nutritional requirements during the growth period. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), nutritional problems among adolescents remain a public health concern and are closely related to balanced nutrition behavior. A health screening conducted at SMA Negeri 1 Komodo in 2025 found that 125 out of 244 adolescent girls (51.2%) experienced Chronic Energy Deficiency (CED). One of the factors contributing to this condition is balanced nutrition behavior, which consists of knowledge, attitude, and practice. This study aimed to describe the balanced nutrition behavior of adolescent girls at SMA Negeri 1 Komodo. This study employed a descriptive cross-sectional design. A total sampling technique was used, involving 224 respondents. Data were collected using a validated and reliable questionnaire and analyzed descriptively using SPSS version 26. The results showed that the mean knowledge score was  $8.98 \pm 1.17$ , categorized as good; the mean attitude score was  $31.46 \pm 3.42$ , categorized as good; and the mean practice score was  $30.88 \pm 4.82$ , categorized as fair. In conclusion, the balanced nutrition behavior of adolescent girls at SMA Negeri 1 Komodo was generally good in terms of knowledge and attitude, while the practice aspect still requires improvement through continuous nutrition education and support from schools, families, and healthcare professionals.*

**Keywords:** *balanced nutrition behavior, knowledge, attitude, practice, adolescent girls.*

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Komodo**

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Remaja putri merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami masalah gizi dibandingkan remaja putra karena selain mengalami pertumbuhan yang cepat, remaja putri juga mengalami menstruasi setiap bulan yang meningkatkan kebutuhan zat besi dan zat gizi lainnya. Oleh karena itu, penerapan perilaku gizi seimbang menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah terjadinya berbagai masalah gizi pada remaja. Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memantau berat badan secara berkala. Namun, dalam praktiknya masih banyak remaja yang belum menerapkan pedoman tersebut secara optimal. Kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi buah dan sayur, tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis, serta kurangnya aktivitas fisik masih sering dijumpai pada remaja. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi yang berdampak terhadap kesehatan pada masa remaja maupun dewasa. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian di Indonesia. Hasil skrining kesehatan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Komodo pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa 125 dari 244 remaja putri (51,2%) mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi masih ditemukan pada remaja putri sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan melalui peningkatan perilaku gizi seimbang. Salah satu langkah awal yang dapat dilakukan adalah mengetahui gambaran perilaku gizi seimbang remaja putri sebagai dasar dalam menyusun program edukasi dan promosi kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku gizi seimbang pada remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo berdasarkan aspek pengetahuan, sikap,

dan tindakan. Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, sehingga pengukuran seluruh variabel dilakukan pada satu waktu pengamatan. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian dengan jumlah 224 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner terdiri atas tiga bagian, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan diukur menggunakan pertanyaan dengan jawaban benar dan salah, sikap diukur menggunakan skala Likert, sedangkan tindakan diukur berdasarkan frekuensi penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui proses editing, coding, entry data, cleaning, dan dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS versi 26. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku gizi seimbang yang cukup baik. Pada aspek pengetahuan, diperoleh nilai rata-rata sebesar  $8,98 \pm 1,17$  dari skor maksimum 10 atau sebesar 89,8%, sehingga termasuk dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memahami konsep dasar gizi seimbang, manfaat mengonsumsi makanan bergizi, pentingnya aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, serta pemantauan status gizi secara berkala. Pengetahuan yang baik merupakan modal awal dalam membentuk perilaku hidup sehat. Pada aspek sikap, diperoleh nilai rata-rata sebesar  $31,46 \pm 3,42$  dari skor maksimum 37 atau sebesar 85,03%, sehingga termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang. Responden menyadari bahwa mengonsumsi makanan bergizi, membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, melakukan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan merupakan perilaku yang penting untuk mempertahankan kesehatan. Sikap yang positif merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan pengetahuan dan sikap, aspek tindakan menunjukkan hasil yang lebih rendah. Nilai rata-rata tindakan sebesar  $30,88 \pm 4,82$  dari skor maksimum 42 atau sebesar 73,52%, sehingga

termasuk dalam kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya optimal. Masih terdapat remaja yang belum membiasakan sarapan setiap hari, belum mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup, serta belum melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai anjuran. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh tindakan yang baik. Hal ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya pengetahuan dan sikap, tetapi juga faktor pendukung seperti ketersediaan makanan bergizi, kondisi ekonomi keluarga, lingkungan sekolah, kebiasaan di rumah, serta dukungan orang tua dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan perilaku gizi seimbang memerlukan keterlibatan berbagai pihak agar pengetahuan yang dimiliki remaja dapat diwujudkan dalam bentuk tindakan yang nyata. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku gizi seimbang remaja putri di SMA Negeri 1 Komodo sudah baik pada aspek pengetahuan dan sikap, namun masih memerlukan peningkatan pada aspek tindakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi sekolah dan puskesmas dalam menyusun program promosi kesehatan dan edukasi gizi bagi remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku gizi seimbang, sehingga dapat dirancang intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan remaja. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah meningkatkan kegiatan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan mengenai Pedoman Gizi Seimbang, membiasakan pola hidup sehat di lingkungan sekolah, serta bekerja sama dengan puskesmas dalam pelaksanaan program kesehatan remaja. Tenaga kesehatan juga diharapkan terus memberikan edukasi secara berkelanjutan mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang pada remaja. Dengan adanya kerja sama antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan, diharapkan perilaku gizi seimbang pada remaja putri dapat semakin meningkat sehingga mampu mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang optimal.

## KATAPENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “Gambaran Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma Empat Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan remaja putri serta menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam upaya promotif dan preventif. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bdn.Ni Ketut Somoyani SST.,M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk membuat Skripsi.
3. Ibu Ni Komang Erny Astiti,SKM.,m.Keb selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan serta masukan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak I Nyoman Wirata, SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan serta masukan selama menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Aurelius Rabu,S.Gz selaku Kepala Puskesmas Batu Cermin beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian
7. Para staf di sekolah yang membantu dalam pelaksanaan studi pendahuluan

8. Seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Orang tua, Suami dan anak-anak tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan selama proses penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Labuan Bajo, 2026

Penulis

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Serlinda Hartini  
NIM : P07124225144  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan  
Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Alamat : Jl. Dalu Bintang, Waemata, Desa Gorontalo, Kecamatan  
Komodo. NTT

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "**Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Komodo**" adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau merupakan plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Labuan Bajo, 04 Juni 2026  
Yang membuat pernyataan  
Maria serlinda hartini  
P07124225144



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL

|                                                                                 |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                                         | iii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                         | iv    |
| ABSTRAK.....                                                                    | vi    |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                                           | vii   |
| RINGKASAN PENELITIAN.....                                                       | viii  |
| KATAPENGANTAR .....                                                             | xi    |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....                                            | xiii  |
| DAFTAR ISI .....                                                                | xvi   |
| DAFTAR TABEL.....                                                               | xviii |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                              | xix   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                            | xx    |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                         | 1     |
| A. Latar Belakang .....                                                         | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                                                        | 5     |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                       | 6     |
| D. Manfaat penelitian.....                                                      | 6     |
| BAB II TINJAUAN TEORI .....                                                     | 8     |
| A. Perilaku Remaja Putri Pada Pemenuhan Gizi Seimbang .....                     | 8     |
| B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Seimbang.....                 | 23    |
| C. Masalah Gizi Pada Remaja Putri.....                                          | 29    |
| D. Pengukuran Perilaku .....                                                    | 35    |
| E. Dampak Negative Masalah Gizi Remaja Putri Terhadap Kesehatan Reprouksi ..... | 39    |
| BAB III KERANGKA KONSEP .....                                                   | 42    |
| A. Kerangka Konsep .....                                                        | 42    |
| B. Variabel Dan Definisi Operasional Variable.....                              | 43    |
| BAB IV METOE PENELITIAN .....                                                   | 45    |
| A. Jenis Penelitian .....                                                       | 45    |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| B. Alur Penelitian .....                   | 46 |
| C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....       | 47 |
| D. Polulasi Dan Sample.....                | 47 |
| E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 48 |
| F. Pengolahan Dan Analisia Data.....       | 52 |
| G. Etika Penelitian.....                   | 56 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....            | 57 |
| A. Hasil Penelitian .....                  | 57 |
| B. Pembahasan .....                        | 64 |
| BAB VI .....                               | 73 |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....                  | 73 |
| A. Kesimpulan .....                        | 73 |
| B. Saran.....                              | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                        | 75 |
| LAMPIRAN                                   |    |

## DAFTAR TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| TABEL 1 Menu Makan.....                                                | 18 |
| TABEL 2 Klasifikasi IMT/U .....                                        | 20 |
| TABEL 3 Klasifikasi KEK.....                                           | 33 |
| TABEL 4 Klasifikasi Lila (CM).....                                     | 34 |
| TABEL 5 Definisi Operasional.....                                      | 42 |
| TABEL 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden. .... | 44 |
| TABEL 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri.....             | 46 |
| TABEL 8 Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Putri .....                  | 50 |
| TABEL 9 Distribusi Frekuensi Perilaku Gizi Seimbang Remaja Putri ..... | 60 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| GAMBAR 1.1 ISI PIRINGKU.....     | 36 |
| GAMBAR 3.1 KERANGKA KONSEP ..... | 62 |
| GAMBAR 4.1 ALUR PENELITIAN.....  | 56 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Rencana Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 Rencana Anggaran Belanja

Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Informed Consent

Lampiran 5 Kuesioner

Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner

Lampiran 7 Tabulasi Data

Lampiran 8 Lampiran Surat Izin Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 10 Persetujuan Etik/ Ethical Approval

Lampiran 11 Surat keterangan telah melaksanakan penelitian