

## LAMPIRAN I



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510 Indonesia  
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari :

Nama : Annisa Indri Riantika

NIM : 2015-32-294

Judul : **Pengaruh Pemberian Lagu Sebagai Media Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Jakarta Barat.**

Telah mendapatkan penjelasan dan memahami mengenai segala tindakan yang akan dilakukan terhadap saya. Dengan ini saya menyatakan setuju untuk diikutsertakan sebagai subyek/responden dalam penelitian ini. Demikian surat persetujuan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan.

Jakarta, 2017

(Responden)

## LAMPIRAN 2

## ANGKET PENELITIAN

Nama	
Tanggal lahir	
Jenis kelamin	
Sekolah	

## I. PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban di bawah ini dengan memberikan tanda (X) pada jawaban pilihan Anda.

1. Berapa banyak jumlah pilar dalam gizi seimbang?
  - a. 3
  - b. 4
  - c. 5
  - d. 6
2. Di bawah ini adalah zat gizi yang harus dipenuhi oleh tubuh, kecuali?
  - a. Protein
  - b. Karbohidrat
  - c. Kolesterol
  - d. Vitamin
3. Berikut ini yang bukan merupakan contoh dari berperilaku hidup sehat adalah?
  - a. Memakai alas kaki ketika di luar rumah
  - b. Mencuci tangan sebelum makan
  - c. Membuang sampah ditempat yang terbuka
  - d. Menutup mulut dan hidung bila bersin
4. Dibawah ini manakah ciri-ciri makanan yang aman?
  - a. Makanan kadaluarsa
  - b. Makanan tertutup rapi
  - c. Makanan tinggi gula garam
  - d. Makanan dekat dengan jangkauan binatang
5. Mengapa kita harus rajin berolahraga?
  - a. Agar tubuh menjadi lemas
  - b. Agar tubuh tetap bugar
  - c. Agar seseorang mudah terkena penyakit
  - d. Melatih kita menjadi orang yang malas
6. Berikut ini yang bukan merupakan penyebab berat badan berlebih atau kegemukan adalah?
  - a. Kurang aktivitas fisik
  - b. Makan berlebihan
  - c. Olahraga teratur
  - d. Terlalu banyak makan makanan berlemak

7. Bagaimanakah cara untuk memantau berat badan?
- Timbang berat badan sedikitnya satu bulan sekali
  - Timbang berat badan sedikitnya dua bulan sekali
  - Timbang berat badan sedikitnya tiga bulan sekali
  - Timbang berat badan sedikitnya empat bulan sekali
8. Yang tidak termasuk aktivitas fisik dibawah ini adalah?
- Berbaring
  - Berkebun
  - Bermain
  - Bersepeda
9. Sebutkan pilar ke tiga dalam 'pilar gizi seimbang'!
- Mengonsumsi sayur dan buah
  - Jagalah berat badan
  - Membiasakan berperilaku hidup sehat
  - Rajin olahraga
10. Sebutkan pilar ke dua dalam 'pilar gizi seimbang'!
- Mengonsumsi makanan beragam
  - Membaca label pada kemasan
  - Membiasakan berperilaku hidup sehat
  - Rajin olahraga
11. Sebutkan pilar ke satu dalam 'pilar gizi seimbang'!
- Mengonsumsi makanan beragam
  - Membaca label pada kemasan
  - Membiasakan berperilaku hidup sehat
  - Rajin olahraga

## II. SIKAP

Pilihlah jawaban di bawah ini dengan memberikan tanda (√) pada jawaban pilihan Anda.

No.	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Saya selalu berusaha makan sayur dan buah setiap hari		
2.	Saya harus mengonsumsi makanan yang beraneka ragam		
3.	Saya akan mencuci tangan sebelum makan		
4.	Saya akan memastikan makanan saya bersih		
5.	Saya akan membiarkan makanan saya terbuka dan tercemar oleh debu/lalat		
6.	Saya akan menghindari memakan buah-buahan karena dapat membuat tubuh kegemukan		
7.	Saya akan memantau berat badan setiap bulan		
8.	Saya tidak akan mengikuti pelajaran olahraga karena melelahkan		
9.	Saya tidak perlu berolahraga karena badan saya tidak gemuk		
10.	Saya selalu berusaha olahraga minimal 30 menit dalam sehari		
11.	Saya akan bermain <i>gameonline</i> lebih dari satu jam setiap hari		
12.	Saya akan lebih memilih memakan kue daripada buah atau jus		
13.	Bila ada buah dirumah, maka saya akan mengambil dan memakannya tanpa disuruh		

Modifikasi Arimurti (2012), Yusfikasari (2016), dan Saloso (2011)

## LAMPIRAN 3

## ARANSEMEN LAGU

## “SEHAT BUGAR BERPRESTASI”

Universitas  
**Esa Unggul**  
Universitas  
**Esa Unggul**

**Moderato** Annisa Indri

Se-hat bu-gar ber-pres-ta-si A - yo ma-kan ma-ka - nan be - ra - gam\_\_

5 Bi - a - sa-kan-lah hi - dup se - hat\_\_ Ra - jin o - lah ra - ga ja - ga be - rat ba - dan\_\_ I - tu - lah

9 em - pat pi - lar gi - zi se - im - bang\_\_ Em - pat pi - lar gi - zi se - im - bang Kon - sum - si - lah ma - kan - an

14 be - ra - gam\_\_ pe - nu - hi kar - bo - hi - drat pro - te - in vi - ta - min dan mi - ne - ral\_\_

19 Bi - a - sa - kan ber - pri - la - ku\_\_ hi - dup se - hat\_\_ cu - ci ta - ngan se - be - lum ma - kan

25 pas - ti - kan ma - ka - nan - mu ber - sih\_\_ dan ti - dak ter - ce - mar Ra - jin ber - o -

30 lah - ra - ga\_\_ a - gar tu - buh ki - ta te - tap\_\_ bu - gar\_\_ Ja - ga - lah be -

34 rat ba - dan\_\_ Tim - bang - lah ba - dan se - ti - ap - bu - lan\_\_ Pas - ti - kan\_\_ be - rat ba - dan - mu i - de - al

LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI PENELITIAN

