

--	--	--

Lembar Persetujuan Sebagai Responden Penelitian

Saya Ovi Eka Faradila, mahasiswi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul sedang melakukan penelitian mengenai *“Perbedaan Pemilihan Makan pada Remaja Putri Berdasarkan Faktor Media Sosial, Body Image, Pengetahuan Gizi, Label Pangan dan Teman Sebaya di SMA Daerah Kota dan Kabupaten Tahun 2018”*. Penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan Adik untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Saya akan merahasiakan informasi yang Adik berikan. Saya informasikan bahwa keikutsertaan Adik dalam penelitian ini bersifat sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan pengambilan data ini, maka saya:

Nama :

Tanggal lahir :

Usia :

Kelas :

No HP :

Alamat :

Asal Sekolah : MA Al-Falah Jakarta / SMAN 10 Kabupaten Tangerang

Secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun setuju menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakarta,

2018

Responden

Peneliti

()

(Ovi Eka Faradila)

--	--	--

Pemilihan Makan			
Tulis jawaban Anda dikotak kosong yang telah tersedia			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Jika saya membawa bekal dari rumah, saya memilih makanan yang rendah lemak	1. Tidak 2. Ya	A1
2	Saya selalu menghindari makan makanan yang digoreng terlalu banyak	1. Tidak 2. Ya	A2
3	Saya selalu konsumsi makanan penutup yang mengandung lemak tinggi jika tersedia	1. Tidak 2. Ya	A3
4	Saya makan setidaknya satu porsi buah perhari	1. Tidak 2. Ya	A4
5	Saya mencoba untuk membatasi asupan lemak secara keseluruhan	1. Tidak 2. Ya	A5
6	Jika saya membeli makanan ringan, saya memilih merek dengan kandungan lemak yang rendah	1. Tidak 2. Ya	A6
7	Saya menghindari konsumsi sosis dan burger	1. Tidak 2. Ya	A7
8	Saya sering membeli kue atau kue kering	1. Tidak 2. Ya	A8
9	Saya mencoba untuk membatasi asupan gula secara keseluruhan	1. Tidak 2. Ya	A9
10	Saya makan setidaknya satu porsi sayuran perhari	1. Tidak 2. Ya	A10
11	Jika saya mengonsumsi makanan penutup dirumah, maka saya akan memilih yang rendah lemak	1. Tidak 2. Ya	A11
12	Saya jarang makan <i>fast food</i> atau makanan cepat saji	1. Tidak 2. Ya	A12
13	Saya mencoba untuk makan banyak buah dan sayuran	1. Tidak 2. Ya	A13
14	Saya sering makan cemilan manis di sela waktu makan	1. Tidak 2. Ya	A14
15	Saya selalu makan setidaknya 1 porsi sayuran di makan malam saya	1. Tidak 2. Ya	A15
16	Ketika saya membeli minuman ringan, saya selalu memilih minuman untuk	1. Tidak 2. Ya	A16

--	--	--

	diet (rendah kalori)			
17	Saat saya makan roti tawar, saya mengoleskan selai	1. Tidak 2. Ya		A17
18	Jika saya membawa bekal untuk makan siang, saya biasanya membawa serta coklat atau biskuit	1. Tidak 2. Ya		A18
19	Jika saya ingin makan cemilan, saya lebih memilih buah	1. Tidak 2. Ya		A19
20	Jika saya ingin makan makanan penutup di restoran, saya lebih memilih makanan yang rendah lemak	1. Tidak 2. Ya		A20
21	Saya sering makan makanan penutup yang mengandung krim	1. Tidak 2. Ya		A21
22	Saya makan setidaknya 3 porsi buah setiap harinya	1. Tidak 2. Ya		A22
23	Saya pernah mencoba diet yang sehat dan sesuai pedoman diet	1. Tidak 2. Ya		A23

Media Sosial

Berilah tanda (X) pada pertanyaan dibawah ini










Keterangan: STS: sangat tidak setuju; TS: tidak setuju; RR: Ragu-ragu; S: setuju; dan SS: sangat setuju

No	Pertanyaan	STS	TS	RR	S	SS	Kode
1	Saya banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial (>8 jam/hari)						B1
2	Alasan saya menggunakan media sosial adalah mengikuti tren atau zaman						B2
3	Saya banyak mengakses media sosial saat sedang di rumah						B3
4	Saya banyak mengakses media sosial saat sedang di sekolah						B4
5	Saya mengakses akun media sosial karena keinginan sendiri						B5
6	Saya mengakses media sosial karena dorongan dari teman						B6
7	Pada saat saya menggunakan media sosial, saya lebih banyak mencari tahu tentang makanan						B7

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

8	Ketika ada iklan di media sosial mengenai makanan cepat saji, saya mudah tertarik untuk membelinya						B8
9	Ketika saya melihat resep makanan di media sosial, saya langsung mencobanya dirumah						B9
10	Media sosial membuat saya memutuskan untuk mengonsumsi makanan cepat saji						B10
11	Ketika saya melihat postingan di media sosial berupa makanan, saya selalu me"like" postingan tersebut						B11
12	Ketika saya melihat akun makanan di media sosial, saya melihat semua makanan yang ada di akun tersebut						B12

--	--	--

Body Image atau Citra Tubuh			
Tulis jawaban Anda dikotak kosong yang telah tersedia			
No	Pertanyaan	Kode	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> <div style="text-align: center;">9 </div> </div>		
1	Menurut Anda, dari gambar diatas bentuk tubuh nomor berapa yang sesuai dengan keadaan anda sekarang?	C1	
2	Menurut Anda, dari gambar diatas bentuk tubuh nomor berapa yang anda inginkan?	C2	
3	Menurut Anda, bagaimana bentuk tubuh yang ideal? (1 = Tidak , 2 = Ya)	C3	
	a. Tubuh yang atletis		1 2
	b. Tubuh seperti model		1 2
	c. Tubuh yang tidak memiliki lipatan lemak		1 2
	d. Tubuh yang sehat		1 2
e. Tubuh dengan status gizi yang normal	1 2		
4	Antropometri		
	Berat Badan		C4
	Tinggi Badan		C5
	Indeks Massa Tubuh		C6

--	--	--

Pengetahuan Gizi			
Tulis jawaban Anda dikotak kosong yang telah tersedia			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Ikan, Telur, Ayam, daging, susu, dan keju merupakan sumber zat?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vitamin 2. Lemak 3. Protein 4. Tidak tahu 	D1
2	Apa fungsi makanan bagi tubuh kita?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur 2. Sebagai zat tenaga dan zat pengatur 3. Untuk mengenyangkan perut 4. Tidak tahu 	D2
3	Berikut ini makanan yang merupakan makanan golongan karbohidrat adalah?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubi, kentang, ikan 2. Daging, susu, telur 3. Nasi, singkong, jagung 4. Tidak tahu 	D3
4	Berikut ini adalah kelompok zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yaitu?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karbohidrat, lemak 2. Karbohidrat, lemak, protein 3. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral 4. Tidak tahu 	D4
5	Berikut ini contoh makanan yang merupakan makanan tinggi lemak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Susu, ikan, putih telur 2. Kuning telur, susu, mentega 3. Mentega, putih telur, ikan 4. Tidak tahu 	D5
6	Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protein 2. Lemak 3. Vitamin dan Mineral 4. Tidak tahu 	D6
7	Makanan yang mengandung serat adalah?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buah dan sayur 2. Ikan 3. Telur 4. Tidak tahu 	D7
8	Berikut ini yang merupakan menu gizi seimbang adalah?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Roti dan susu 2. Nasi dan mie 3. Nasi, ayam, tempe, sayur bayam, dan melon 4. Tidak tahu 	D8
9	Manakan dari zat berikut yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lemak 2. Protein 3. Karbohidrat 4. Tidak Tahu 	D9
10	Apa fungsi dari karbohidrat?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai zat pengatur 2. Sebagai sumber tenaga 3. Sebagai zat pembangun 4. Tidak tahu 	D10

--	--	--

Label Pangan			
Tulis jawaban Anda dikotak kosong yang telah tersedia			
No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1	Apakah anda pernah mendapatkan informasi mengenai label pangan?	1. Tidak 2. Ya	E1
2	Apa yang dimaksud dengan label pangan?	1. Kemasan pangan yang warna-warni 2. Keterangan mengenai pangan dalam bentuk tulisan, gambar maupun simbol 3. Penjelasan isi produk pangan 4. Tidak tahu	E2
3	Informasi nilai gizi pada kemasan berfungsi untuk?	1. Larangan agar konsumben membatasi atau mengontrol jumlah asupan zat gizi agar tidak berlebihan 2. Menginformasikan kandungan zat gizi produk pangan 3. A dan b benar 4. Tidak tahu	E3
4	Manfaat dari label pangan adalah?	1. Memberikan informasi tentang produk pangan kepada konsumen 2. Memberikan informasi yang benar dan lengkap kepada konsumen mengenai isi, kualitas, dan hal lain tentang produk pangan 3. a dan b Benar 4. Tidak tahu	E4
5	Batas akhir suatu produk pangan dapat dijamin mutunya pada label produk pangan tersebut dengan?	1. Tanggal kedaluwarsa 2. Batas akhir pemakaian 3. Tanggal penjualan 4. Tanggal Produksi	E5
6	Bahan yang pertama kali disebutkan pada komposisi atau daftar bahan makanan atau minuman pada label pangan dimaksud sebagai?	1. Bahan pelengkap 2. Bahan utama 3. Bahan tambahan 4. Tidak tahu	E6
7	Tujuan pelabelan informasi nilai gizi pada produk pangan adalah:	1. Memberikan informasi tentang kandungan gizi produk 2. Sebagai sarana komunikasi produsen kepada konsumen 3. A dan B benar 4. Tidak tahu	E7

--	--	--

8	Keterangan nilai gizi yang paling awal dicantumkan pada label informasi zat gizi pada produk pangan adalah?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jumlah kandungan energi total makanan 2. Jumlah kandungan lemak total makanan 3. A dan B salah 4. Tidak tahu 	E8
9	Pemanis buatan, pengawet dan pewarna pada suatu kemasan produk pangan, ketiga hal diatas termasuk kedalam bagian?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nama Produk 2. Informasi pada produk 3. Komposisi 4. Tidak tahu 	E9
10	Keterangan yang rinci pada label pangan akan membantu konsumen dalam hal...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memilih makanan yang paling murah harganya 2. Memilih makanan yang paling enak 3. Memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi konsumen 4. Tidak tahu 	E10

Teman Sebaya							
Berilah tanda (X) pada pertanyaan dibawah ini							
<i>Keterangan: STS: sangat tidak setuju; TS: tidak setuju; RR: Ragu-ragu; S: setuju; dan SS: sangat setuju</i>							
No	Pertanyaan	STS	TS	RR	S	SS	Kode
1	Teman mengingatkan saya makan secara teratur						F1
2	Teman mengingatkan saya untuk mulai mengurangi makanan yang tinggi lemak						F2
3	Teman menyemangati saya yang sedang diet makanan tertentu						F3
4	Teman saya mendukung saya untuk selalu berpikir positif						F4
5	Saya selalu membeli makanan dengan teman saya						F5
6	Ketika membeli makanan, teman saya selalu memutuskan makanan yang akan dibeli						F6
7	Ketika membeli makanan bersama teman, jenis makanan yang dibeli selalu sama						F7

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

8	teman memberikan saya buah ketika saya sudah beberapa hari tidak makan buah						F8
9	Teman mendukung saya untuk mulai memiliki gaya hidup yang lebih sehat						F9
10	Teman memberikan air minum untuk membiasakan saya minum air putih yang cukup						F10
11	Teman memberitahukan saya bahaya mengonsumsi makanan cepat saji						F11