

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 1 Surat Kaji Etik

@Hak cipta milik IPB University



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR

Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680
Telepon (0251) 8622642
ask@apps.ipb.ac.id
ipb.ac.id

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK ETHICAL APPROVAL

Nomor: 2201/IT3.KEP-IPB/SK/2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan IPB University, dalam upaya menjamin perlindungan hak, martabat, serta kesejahteraan subjek penelitian manusia, telah melakukan telaah etik secara menyeluruh terhadap protokol penelitian yang berjudul:

The Health Research Ethics Committee of IPB University, in its effort to safeguard the rights, dignity, and welfare of human research participants, has conducted a thorough review of the research protocol entitled:

**"Body Image, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi
pada Siswi SMA"**

***"Body Image, Nutrition Knowledge, Eating Habits, Physical Activity, and Nutritional Status among
Female Senior High School Students"***

Peneliti Utama : Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid
Principal Researcher

Peneliti Lain : Haura Azzahro
Other Researcher

Nama Instansi : Institut Pertanian Bogor
Name of the Institution

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.
And approved the above-mentioned protocol.

Bogor, 5 Februari 2026
Ketua,
Chairman,



Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi.
NIP. 198612102010122003

**Ethical approval berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan*

****Peneliti berkewajiban:**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Perubahan protokol, dalam hal ini, *ethical approval* harus diajukan kembali (amandemen protokol)
 - c. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent* ditandatangani.

Inspiring Innovation with Integrity

Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Persetujuan

NASKAH PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

“*Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Siswi SMA”

Latar Belakang

Perkenalkan saya Haura Azzahro mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor, di bawah bimbingan Ibu Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid, bermaksud melakukan penelitian dengan judul “*Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi remaja perempuan yang merupakan kelompok rentan mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image*). Persepsi terhadap tubuh berkaitan dengan kebiasaan makan dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi.

Selain itu, meskipun sebagian remaja telah memiliki pengetahuan mengenai gizi, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari belum selalu optimal. Lingkungan sekolah dengan aktivitas belajar yang padat juga dapat memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik remaja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai hubungan *body image*, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja perempuan.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *body image* (citra tubuh), pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja perempuan di SMAIT Ummul Quro Bogor.

Manfaat Penelitian

Manfaat langsung ke subjek adalah memperoleh data mengenai status gizi sehingga diharapkan dapat menjadi upaya dalam memperbaiki kebiasaan makan dan peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Dengan demikian, status gizi yang baik dapat dicapai atau dipertahankan sehingga mendukung kesehatan dan produktivitas belajar.

Manfaat umumnya adalah dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah serta edukasi bagi siswi mengenai pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak terkait dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja di lingkungan sekolah menengah atas, sekaligus digunakan sebagai data pembandingan dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti topik serupa.

Mengapa Subjek Terpilih

Subjek terpilih untuk ikut serta dalam penelitian ini dikarenakan memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan. Kriteria tersebut yaitu: 1) siswi aktif SMAIT Ummul Quro Bogor, 2) berusia 15–18 tahun, 3) bersedia secara sukarela menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Perlakuan/Hal-Hal yang Akan Dialami Peserta

Dalam penelitian ini, rangkaian kegiatan pengumpulan data dibagi ke dalam tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pengisian kuesioner/pertanyaan yang mencakup instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk menilai persepsi citra tubuh (*body image*), kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner kebiasaan makan sehat menggunakan instrumen *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), serta kuesioner aktivitas fisik menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). Tahap kedua yaitu pengukuran pengukuran tinggi badan menggunakan alat *microtoise* serta pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital. Tahap ketiga adalah wawancara mengenai kebiasaan makan responden menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Seluruh proses pengambilan data akan dilaksanakan selama **dua hari**, dengan pembagian hari pertama adalah pengisian kuesioner, sementara hari kedua adalah pengukuran berat badan serta tinggi badan dan wawancara FFQ. Perkiraan waktu yang dibutuhkan untuk pengumpulan data pada setiap responden adalah sekitar 41 menit, dengan rincian sebagai berikut: pengisian kuesioner secara mandiri selama kurang lebih 25 menit, pengukuran berat badan dan tinggi badan selama 1 menit, serta wawancara FFQ selama 15 menit.

Risiko dan Ketidaknyamanan

Potensi risiko yang mungkin muncul selama pelaksanaan penelitian bersifat **minimal**, yaitu potensi rasa malu, canggung, atau ketidaknyamanan ketika menjawab pertanyaan terkait kebiasaan makan maupun selama pengukuran BB/TB. Peneliti memitigasi risiko ini dengan memberikan penjelasan yang jelas sebelum pelaksanaan penelitian, menjamin kerahasiaan seluruh data yang dikumpulkan, serta memastikan bahwa subjek memiliki hak untuk menolak menjawab pertanyaan yang dirasa sensitif. Hasil pengukuran tidak diinformasikan secara langsung kepada subjek, kecuali apabila subjek secara sukarela meminta untuk mengetahuinya.

Kerahasiaan Data

Seluruh data dan hasil penelitian dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan. Identitas peserta diganti dengan kode subjek. Daftar kecocokan identitas dan kode subjek disimpan terpisah dalam berkas yang dilindungi kata sandi dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Hasil penelitian dipublikasikan tanpa mencantumkan identitas pribadi peserta. Seluruh data penelitian akan disimpan dalam media penyimpanan yang aman dan dimusnahkan dengan cara menghapus secara permanen berkas elektronik dan menghancurkan dokumen fisik yang berkaitan dengan peneliti.

Perkiraan Jumlah Subjek yang akan Diikut Sertakan

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebesar 84 orang siswa perempuan SMAIT Ummul Quro Bogor

Kesukarelaan

Keikutsertaan menjadi subjek dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Saudari berhak mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan. Keikutsertaan atau penolakan siswa untuk

berpartisipasi dalam penelitian ini tidak akan memengaruhi nilai akademik, penilaian sekolah, maupun hubungan siswa dengan pihak sekolah.

Periode Keikutsertaan Subjek

Periode pengambilan data subjek dilakukan satu atau dua hari bergantung pada kesediaan subjek.

Subjek Dapat Dikeluarkan/Mengundurkan Diri dari Penelitian

Subjek dapat mengundurkan diri kapanpun tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan apabila tidak bersedia melanjutkan partisipasi, mengalami risiko atau efek samping yang merugikan, tidak memenuhi kriteria inklusi, atau terdapat pelanggaran etika selama penelitian.

Kemungkinan Timbulnya Pembiayaan dari Perusahaan Asuransi Kesehatan atau Peneliti

Tidak ada asuransi yang diberikan kepada subjek dalam penelitian ini.

Kompensasi dan *Contact Person*

Setiap siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan menerima insentif. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut tentang penelitian ini atau jika Anda memiliki masalah terkait penelitian, Anda dapat menghubungi Haura Azzahro dengan nomor *handphone/WhatsApp* 089641779377 atau melalui email hauraazzahro@apps.ipb.ac.id atau Resaanadina@apps.ipb.ac.id

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN UNTUK ORANG TUA/WALI

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan mengenai penelitian dan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian. Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan. Saya mengerti bahwa sewaktu-waktu anak saya dapat mengundurkan diri dari keikut-sertaannya.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Orang tua/wali dari :
No Hp (WA) :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya **SETUJU/TIDAK SETUJU*** anak saya untuk menjadi subjek penelitian dengan judul “*Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya. Jika ada kerugian atau masalah apapun selama penelitian berlangsung, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Ket: *coret yang tidak perlu

Bogor,

Peneliti

Orang Tua/Wali

Haura Azzahro

()

Lampiran 4 *Informed Assent*

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED ASSENT*)
PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
UNTUK SISWI**

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Usia :
No Hp (WA) :
Nama orang tua/wali :
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya **SETUJU/TIDAK SETUJU** untuk menjadi subjek penelitian dengan judul “*Body Image*, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Siswi SMA”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya. Jika ada kerugian atau masalah apapun selama penelitian berlangsung, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Ket: *coret yang tidak perlu

Bogor,

Peneliti

Responden

Haura Azzahro

()

Lampiran 5 Karakteristik Subjek dan Keluarga

Hari/Tanggal :

Karakteristik Responden		
1	Nama Responden	
2	Tanggal Lahir	
3	Usia	
4	Jumlah Uang Saku	1. <Rp50.000,00/hari 2. ≥Rp50.000,00/hari
5	Apakah responden sedang melakukan diet tertentu?	1. Ya, yaitu diet..... 2. Tidak
Karakteristik Keluarga		
6	Pendidikan Ayah	1. Tidak sekolah 2. SD/Sederajat 3. SMP/Sederajat 4. SMA/Sederajat 5. Perguruan tinggi
7	Pendidikan Ibu	1. Tidak sekolah 2. SD/Sederajat 3. SMP/Sederajat 4. SMA/Sederajat 5. Perguruan tinggi
8	Pekerjaan Ayah	1. Tidak bekerja 2. PNS 3. TNI/POLRI 4. Pegawai swasta 5. Wirausaha/pedagang 6. Petani 7. Buruh 8. Lainnya
9	Pekerjaan Ibu	1. Tidak bekerja 2. PNS 3. TNI/POLRI 4. Pegawai swasta 5. Wirausaha/pedagang 6. Petani 7. Buruh 8. Lainnya
10	Pendapatan keluarga	1. < Rp5.126.897 2. ≥ Rp5.126.897
Data Antropometri Responden		
11	Berat badan	kg
12	Tinggi badan	cm
13	IMT/U	

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

IPB University

Lampiran 6 *Body Shape Questionnaire* (BSQ)***Body Shape Questionnaire* (BSQ-16)**

Kami ingin mengetahui bagaimana kamu menilai penampilanmu selama **empat minggu terakhir**. Baca dan jawablah setiap pertanyaan berikut dengan melingkari nomor yang sesuai dengan kondisimu.

Keterangan:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 = Tidak Pernah | 4 = Sering |
| 2 = Jarang | 5 = Sering sekali |
| 3 = Kadang-kadang | 6 = Selalu |

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6
1	Pernahkah Kamu merasa khawatir sekali tentang bentuk tubuhmu, sehingga merasa harus mengatur pola makan (diet)?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah Kamu merasa takut kalau tubuhmu menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah perasaan kenyang (misalnya setelah makan hidangan yang banyak) membuat Kamu merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuhmu tidak sebaik mereka?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkan fikiran tentang bentuk tubuh Kamu mengganggu konsentrasimu (misalnya saat menonton televisi, membaca, mendengar percakapan)?	1	2	3	4	5	6
6	Apakah Kamu merasa ketika Kamu tidak berpakaian, misalnya sewaktu mandi; membuat Kamu merasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah Kamu berpikir untuk membuang bagian tubuh yang Kamu rasa berlebihan?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkan Kamu memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi hanya karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuhmu?	1	2	3	4	5	6
9	Pernahkah Kamu merasa terlalu gemuk dan bulat?	1	2	3	4	5	6
10	Pernahkah Kamu berpikir bahwa bentuk tubuh Kamu sekarang karena kurangnya kontrol diri?	1	2	3	4	5	6
11	Pernahkah Kamu merasa khawatir bila orang lain melihat lipatan-lipatan	1	2	3	4	5	6

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6
	lemak di sekitar perut dan pinggang Kamu?						
12	Sewaktu bersama orang lain, apakah Kamu merasa mengambil ruang terlalu banyak (misalnya saat duduk di sofa/ bus)?	1	2	3	4	5	6
13	Ketika melihat pantulan diri Kamu (misalnya di cermin atau di etalase toko) apakah Kamu merasa sedih karena bentuk tubuh Kamu?	1	2	3	4	5	6
14	Pernahkah Kamu mencubit bagian tubuh Kamu untuk mengetahui betapa banyak timbunan lemaknya?	1	2	3	4	5	6
15	Pernahkah Kamu menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat bentuk tubuh Kamu (misalnya di ruang ganti umum atau di ruang mandi kolam renang)?	1	2	3	4	5	6
16	Pernahkah Kamu merasa peka/menyadari bentuk tubuh Kamu ketika berada di tengah-tengah sekelompok orang?	1	2	3	4	5	6

(Sumber: Evans dan Dolan 1993)

Lampiran 7 Kuesioner Pengetahuan Gizi

Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan ini dengan memberikan tanda silang [X] pada salah satu jawaban yang menurut anda benar.

1. Remaja yang memiliki citra tubuh positif akan merasa ...
 - a. Menerima dan merasa nyaman dengan tubuh yang dimiliki
 - b. Tidak puas dan merasa dirinya tidak baik
 - c. Bangga meskipun berat badannya sudah tergolong obesitas
2. Seseorang dikatakan memiliki tubuh ideal apabila memiliki?
 - a. Tubuh langsing dan kurus seperti model
 - b. Tubuh yang memiliki nilai IMT normal
 - c. Tidak ada tubuh ideal
3. Seseorang yang memiliki tubuh ideal dan sedang menjalani diet ketat karena takut gemuk merupakan contoh orang yang memiliki citra tubuh?
 - a. Positif
 - b. Negatif
 - c. Standar
4. Sikap yang seharusnya dilakukan remaja dalam menghadapi tekanan terkait standar penampilan fisik dan kecantikan yang ada di masyarakat adalah?
 - a. Merasa tertekan dan cemas
 - b. Menjalani diet untuk mengikuti standar kecantikan di masyarakat
 - c. Tidak terpengaruh dan menjaga pola makan agar tubuh tetap ideal
5. Langkah tepat yang dapat dilakukan oleh remaja yang merasa tubuhnya gemuk adalah?
 - a. Mengonsumsi sayur tinggi serat
 - b. Melakukan diet ketat dan mengonsumsi pil penurun berat badan
 - c. Tidak makan nasi setiap hari
6. Obesitas dapat dicegah dengan menerapkan perilaku hidup sehat, antara lain?
 - a. Membatasi asupan tinggi serat dan lemak
 - b. Membatasi asupan lemak dan mineral
 - c. Membatasi asupan lemak dan makanan manis
7. Untuk menjaga berat badan ideal. sebaiknya olahraga dilakukan sebanyak
 - a. 1-2 kali/minggu
 - b. 4-5 kali/minggu
 - c. 7-8 kali/minggu
8. Kegiatan berikut yang termasuk aktivitas fisik adalah
 - a. Naik turun tangga dan bermain game
 - b. Berlari dan mengobrol
 - c. Peregangan dan berkeliling kompleks
9. Asupan gizi yang berlebih namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup akan menyebabkan masalah gizi?
 - a. Overweight
 - b. Wasting
 - c. Kekurangan Energi Kronik (KEK)

10. Agar tubuh tetap sehat, sebaiknya olahraga dilakukan minimal berapa menit dalam sehari?

- a. 10 menit
- b. 60 menit
- c. 30 menit

11. Jenis zat gizi apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh manusia?

- a. Energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral
- b. Energi, protein nabati, protein hewani, lemak, dan vitamin
- c. Energi, karbohidrat, protein hewan, lemak, dan vitamin

12. Manakah porsi makanan di bawah ini yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku?

- a. Makanan pokok 1/2 bagian, lauk pauk 1/3 bagian, sayur dan buah 1/3 bagian
- b. Makanan pokok 1/3 bagian, lauk pauk 1/6 bagian, sayur 1/3 bagian, dan buah 1/6 bagian
- c. Makanan pokok 1/6 bagian, lauk pauk 1/3 bagian, sayur 1/6 bagian, dan buah 1/3 bagian

13. Remaja perlu mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan karena kedua kelompok pangan tersebut kaya akan kandungan?

- a. Vitamin dan protein
- b. Vitamin dan karbohidrat
- c. Vitamin dan serat

14. Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi untuk mencegah obesitas, kecuali

- a. Sumber protein rendah lemak
- b. Makanan tinggi lemak, gula, dan garam
- c. Sayur tinggi serat

15. Dalam satu hari, frekuensi makan utama sebaiknya dilakukan berapa kali?

- a. 2 kali
- b. 3 kali
- c. 1 kali

(Sumber: Nurfadilah 2025)

Lampiran 8 *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)****Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)*****Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut Kamu **paling sesuai** dengan kebiasaan yang sering Kamu lakukan.

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Jika saya makan siang di luar rumah, saya sering memilih makanan yang rendah lemak. Seperti sayur, buah, dll	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah makan siang di luar rumah
2.	Saya biasanya menghindari makan makanan yang digoreng	☐ Ya ☐ Tidak
3.	Saya biasanya makan <i>dessert</i> (makanan pencuci mulut) atau puding jika tersedia	☐ Ya ☐ Tidak
4.	Saya pasti makan buah dalam sehari minimal satu porsi	☐ Ya ☐ Tidak
5.	Saya menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah	☐ Ya ☐ Tidak
6.	Jika saya membeli camilan sejenis makanan ringan, keripik kentang atau <i>chiki</i> saya sering memilih yang kadar lemaknya rendah	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah membeli <i>snack</i>
7.	Saya menghindari terlalu banyak makan <i>fast food</i>	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah makan <i>fast food</i>
8.	Saya sering membeli <i>pastry/croissant</i> atau <i>cake</i>	☐ Ya ☐ Tidak
9.	Saya menjaga asupan gula agar tetap dalam batas rendah	☐ Ya ☐ Tidak
10.	Saya pasti makan minimal 1 porsi sayuran atau salad dalam sehari	☐ Ya ☐ Tidak
11.	Jika saya makan <i>dessert</i> atau makanan penutup di rumah, saya mencoba makan yang rendah lemak seperti buah, sayur, dll	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak makan <i>dessert</i>
12.	Saya jarang membeli makanan dari luar rumah	☐ Ya ☐ Tidak
13.	Saya mencoba banyak makan buah dan sayur	☐ Ya ☐ Tidak
14.	Saya sering makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan	☐ Ya ☐ Tidak
15.	Biasanya saya makan minimal satu porsi sayur (kecuali kentang) atau salad pada makan malam saya	☐ Ya ☐ Tidak

No	Pertanyaan	Jawaban
16.	Ketika saya membeli <i>soft drink</i> biasanya saya memilih yang rendah kalori	☐ Ya ☐ Tidak
17.	Ketika saya mengoleskan mentega atau margarin pada roti, biasanya saya mengoleskannya dengan tipis	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah memakai margarin atau mentega dalam roti
18.	Jika saya membawa bekal makan siang, biasanya saya menambahkan beberapa coklat dan atau biskuit	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah membawa bekal makan siang
19.	Ketika saya makan camilan atau makanan ringan sebelum makan, saya sering memilih buah sebagai camilannya	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah makan camilan sebelum makan
20.	Saat makan di restoran, saya cenderung memilih makanan penutup yang paling sehat	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah makan <i>dessert</i> di restoran
21.	Saya sering menambahkan krim pada makanan penutup (<i>dessert</i>) atau minuman	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Saya tidak pernah makan <i>dessert</i>
22.	Saya makan minimal tiga porsi buah hampir setiap hari	☐ Ya ☐ Tidak
23.	Saya sering kali mencoba pola makan sehat	☐ Ya ☐ Tidak

(Sumber: Johnson *et al.* 2002)

Lampiran 9 *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi Pangan				Cara Pengolahan
	/Hari	/Minggu	/Bulan	Tidak Pernah	
Sumber Karbohidrat					
Nasi putih					
Nasi merah/hitam					
Mie					
Roti					
Singkong, ubi, atau olahannya					
Kentang					
Sumber Protein					
Ikan sungai (patin, baung, gabus)					
Ikan laut (tongkol, kembung)					
Ayam					
Daging sapi					
Telur ayam					
Tahu					
Tempe					
Susu					
Sayur dan Buah-buahan					
Sayur bersantan					
Sayur bayam/bening/sop					
Urap atau lalapan					
Pisang					
Jeruk					
Pepaya					
Melon					
Semangka					
Makanan Ringan dan Minuman (Jajanan)					
Kue tradisional					
Minuman manis					
Kopi atau minuman kopi					
<i>Junkfood</i>					

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 10 *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah Kamu pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini **dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)**? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	1–2 kali	3–4 kali	5–6 kali	7 kali / lebih
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. <i>Baseball, Softball, Kasti</i>					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola basket					
15. Silat/karate /taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. <i>Woodball/ Gateball</i>					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. **Selama seminggu terakhir**, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar)?
- Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - Jarang aktif
 - Kadang-kadang aktif
 - Sering aktif
 - Selalu aktif
3. **Dalam seminggu terakhir**, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)?
- Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau berjalan berkeliling
 - Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - Sering berlari atau bermain aktif
 - Selalu berlari atau bermain aktif

4. **Dalam seminggu terakhir**, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2–3 kali minggu lalu
 - 4 kali minggu lalu
 - 5 kali minggu lalu
5. **Selama seminggu terakhir**, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2–3 kali minggu lalu
 - 4–5 kali minggu lalu
 - 6–7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2–3 kali
 - 4–5 kali
 - 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama **7 hari terakhir**.
- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - Saya kadang-kadang (1–2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - Saya sering (3–4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya lebih sering (5–6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. **Dalam seminggu terakhir**, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya?

	Tidak pernah	Sedikit	Cukup sering	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah minggu lalu Kamu sakit, atau ada hal lain yang menghambat Kamu untuk melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?
- ☐ Tidak
- ☐ Ya, yang menghalangi saya untuk beraktivitas/latihan fisik secara normal yaitu.....
- (sumber: Kowalski *et al.* 2004)

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bogor pada tanggal 12 April 2004 sebagai anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Ahmad Saripudin, S.Pd.I. dan Ibu Rosidah. Pendidikan menengah atas ditempuh di MAN 2 Kota Bogor pada tahun 2019–2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai organisasi, kepanitiaan, komunitas, dan kegiatan pengembangan diri baik di dalam maupun di luar kampus.

Penulis menjabat sebagai Sekretaris Umum Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi (HIMAGIZI) periode 2023/2024 dan 2024/2025, staf Research and Development (RnD) Badan Konsultasi Gizi tahun 2024, serta Sekretaris Umum Nutrition Fair tahun 2023 dan 2024. Selain itu, penulis turut berkontribusi sebagai staf divisi penanggung jawab kelompok pada Welcome Party Gizi Masyarakat 60, staf divisi kesekretariatan PASSION 7.0, dan volunteer pada kegiatan International Symposium on Food and Nutrition, Expo, and Award (ISFANEA) 2023. Di bidang pengembangan diri, penulis merupakan penerima Djarum Scholarship periode 2024/2025, menjabat sebagai Head of Health and Environment Division (HnE) Beswan Djarum Jarangor, serta aktif sebagai anggota Lightplus Community by Wardah. Pada tahun 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) di Desa Pasirpeuteuy, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Selanjutnya, pada tahun 2026 penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) bidang Gizi Masyarakat di Badan Perencanaan Pembangunan, Riset, dan Inovasi Daerah (Bapperida) Kota Bogor, serta bidang Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan (MSPM) dan Manajemen Asuhan Gizi Klinis (MAGK) di Rumah Sakit Umum Daerah Ciawi.