

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR

Komisi Etik Penelitian yang
Melibatkan Subjek Manusia
Telepon (0251) 8622093/083862773599
Faksimile (0251) 8622323
Email: sekre.kepmsm@apps.ipb.ac.id

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK **ETHICAL APPROVAL**

Nomor : 1795/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2025

Komisi Etik Penelitian yang Melibatkan Subjek Manusia Institut Pertanian Bogor dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian yang melibatkan manusia, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

Human Research Ethics Committee of the Bogor Agricultural University, with regards of the protection of human rights and welfare in research involving human subject, has carefully reviewed the research protocol entitled:

"Hubungan Literasi Pangan, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Remaja"

"Associations of Food Literacy, Eating Behaviors, and Physical Activity with Diet Quality and Nutritional Status in Adolescents"

Peneliti Utama
Principal Researcher

: Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi

Peneliti Lain
Other Researcher

: Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS
Dr. Dyah Retna Puspita, M.Hum.
Rahma Nia Putri
Nadhifa Izza Nurra
Muhammad Fadhil Indrawan

Nama Instansi
Name of the Institution

: Institut Pertanian Bogor

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

Bogor, 25 Juni 2025

Ketua,
Chairman,



Dr. dr. Mira Dewi, M.Si
NIP. 197611162005012001

***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 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan dan *Informed Assent*

Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan dari Subjek Kegiatan

Judul Kegiatan : Hubungan Literasi Pangan, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Remaja
Instansi Pelaksana : Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Ketua Pelaksana : Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Selamat Pagi/Siang/Sore, Adik-adik. Sebelum Adik-adik memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, kami mengajak Adik-adik untuk membaca penjelasan berikut dengan seksama.

Pendahuluan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami hubungan antara pemahaman remaja tentang makanan sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kualitas pola makan dan status gizi pada remaja di Kota Bogor. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, di mana mereka sangat rentan mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan karena remaja sering memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, dipengaruhi oleh teman sebaya, media sosial, dan cara mereka memandang tubuh sendiri. Saat ini, banyak remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di Provinsi Jawa Barat, persentase remaja yang mengalami masalah ini mencapai 13,1%, dimana angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 12,1%. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berisiko menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kencing manis (diabetes mellitus), stroke, dan kanker. Masalah ini tentu saja perlu mendapatkan perhatian serius agar tidak mengganggu kesehatan dan kehidupan mereka di masa depan. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan sehat dan menerapkannya dalam keseharian, diiringi dengan kebiasaan berolahraga yang cukup. Melalui penelitian ini, kami ingin mendapatkan gambaran yang jelas mengenai tingkat pemahaman dan kebiasaan makan serta aktivitas fisik remaja, sehingga hasilnya bisa digunakan untuk menyusun model program pendidikan gizi yang tepat dan bermanfaat bagi mereka. Dengan begitu, diharapkan kualitas diet dan kesehatan remaja di Kota Bogor dapat meningkat dan masalah gizi yang ada dapat dikurangi.

Tujuan dan manfaat kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara pemahaman tentang makanan sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kualitas pola makan dan kondisi kesehatan remaja di Kota Bogor. Kami ingin memahami seberapa besar pengaruh pengetahuan remaja tentang makanan sehat terhadap kebiasaan makan mereka serta aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari. Dengan hasil penelitian ini, kami berharap dapat membuat program edukasi

gizi yang tepat dan bermanfaat untuk membantu remaja menjaga kesehatan dan tumbuh dengan baik.

Perlakuan/hal-hal yang akan dialami peserta

Dalam penelitian ini, Adik-adik akan berpartisipasi dalam beberapa kegiatan. Adik-adik akan mengikuti penelitian ini selama 2 hari. Pada hari pertama, adik-adik akan mengisi kuisioner karakteristik remaja secara mandiri dengan didampingi oleh tim peneliti. Kemudian adik-adik akan diwawancara terkait tingkat pengetahuan tentang keterampilan memasak serta makanan, kebiasaan makan, konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Selanjutnya, adik-adik akan diukur berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang, dan lingkaran panggul. Total waktu yang akan dihabiskan pada hari pertama sekitar 1 jam 30 menit. Pada hari kedua, adik-adik akan diwawancarai kembali terkait konsumsi makanan dengan perkiraan waktu yang dihabiskan sekitar 15 menit.

Selain itu, 1-2 orang dari adik-adik akan dipilih untuk diwawancara mendalam selama 15-30 menit pada hari kedua. Wawancara berupa pertanyaan terbuka yang meliputi pengetahuan dan pemahaman mengenai literasi pangan, praktik kebiasaan makan, sumber informasi, pengaruh media dan teman sebaya, topik literasi pangan dan keterampilan memasak yang sesuai untuk siswa SMA, peran orang tua dan sekolah, serta saran dan harapan mengenai literasi pangan siswa SMA. Wawancara akan direkam dengan aplikasi recording pada ponsel.

Risiko yang mungkin timbul

Adik-adik tidak perlu khawatir karena penelitian ini aman dan tidak berbahaya. Kami akan selalu memastikan Adik-adik merasa nyaman dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, menjelaskan setiap langkah dengan jelas, menjaga kerahasiaan semua informasi yang Adik-adik berikan, memperhatikan kondisi Adik-adik selama kegiatan berlangsung, serta menjamin hak Adik-adik untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu.

Manfaat

Walaupun tidak terdapat manfaat langsung yang Adik-adik dapatkan, partisipasi Adik-adik sangat berharga untuk membantu kami memahami cara meningkatkan kesehatan remaja. Jika Adik-adik berminat untuk mengetahui lebih lanjut hasil dari penelitian ini, maka setelah penelitian selesai, hasil penelitian akan dikirimkan melalui e-mail.

Hak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan

Partisipasi Adik-adik dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Adik-adik dapat memilih untuk tidak ikut, dan dapat berhenti sewaktu-waktu. Tidak akan ada hukuman atau sanksi apapun jika Adik-adik mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Kerahasiaan data

Semua informasi yang diperoleh dari Adik-adik akan dijaga kerahasiaannya dengan baik. Rekaman wawancara dari subjek yang terpilih untuk wawancara mendalam juga akan dirahasiakan. Pihak sekolah juga tidak akan tahu detail jawaban yang Adik-adik berikan. Identitas Adik-adik juga tidak akan

dipublikasikan dan akan dijaga kerahasiaannya. Semua informasi dan data hanya dapat diakses oleh tim peneliti.

Insentif yang diberikan

Sebagai bentuk apresiasi, adik-adik yang telah mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai akan menerima insentif berupa uang tunai sebesar Rp 50,000. Insentif ini diberikan sebagai penghargaan atas partisipasi dan kontribusi adik-adik selama kegiatan berlangsung.

Peneliti yang dapat dihubungi (terkait penelitian)

Nama : Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi
 No. HP/Telepon : 089809890246
 E-mail : karinare@apps.ipb.ac.id



ASSENT FORM (untuk anak)

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 keikut sertaannya, maka saya **setuju** untuk ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN LITERASI PANGAN, KEBIASAAN MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS DIET DAN STATUS GIZI REMAJA

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

	Tgl.:	Tanda tangan:
Nama Peserta:		
Umur:		
Alamat:		
Nama Orang Tua/Wali:		
Nama Peneliti:		
Nama Saksi:		

Lampiran 3 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan dan *Informed Consent*

Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan dari Subjek Kegiatan

Judul Kegiatan : Hubungan Literasi Pangan, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Remaja
Instansi Pelaksana : Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
Ketua Pelaksana : Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Pendahuluan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami hubungan antara pemahaman remaja tentang makanan sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kualitas pola makan dan status gizi pada remaja di Kota Bogor. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, di mana mereka sangat rentan mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan karena remaja sering memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, dipengaruhi oleh teman sebaya, media sosial, dan cara mereka memandang tubuh sendiri. Saat ini, banyak remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di Provinsi Jawa Barat, persentase remaja yang mengalami masalah ini mencapai 13,1%, dimana angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 12,1%. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berlanjut hingga dewasa dan berisiko menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kencing manis (diabetes mellitus), stroke, dan kanker. Masalah ini tentu saja perlu mendapatkan perhatian serius agar tidak mengganggu kesehatan dan kehidupan mereka di masa depan. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan sehat dan menerapkannya dalam keseharian, diiringi dengan kebiasaan berolahraga yang cukup. Melalui penelitian ini, kami ingin mendapatkan gambaran yang jelas mengenai tingkat pemahaman dan kebiasaan makan serta aktivitas fisik remaja, sehingga hasilnya bisa digunakan untuk menyusun model program pendidikan gizi yang tepat dan bermanfaat bagi mereka. Dengan begitu, diharapkan kualitas diet dan kesehatan remaja di Kota Bogor dapat meningkat dan masalah gizi yang ada dapat dikurangi.

Tujuan dan manfaat kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara pemahaman tentang makanan sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kualitas pola makan dan kondisi kesehatan remaja di Kota Bogor. Kami ingin memahami seberapa besar pengaruh pengetahuan remaja tentang makanan sehat terhadap kebiasaan makan mereka serta aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari. Dengan hasil penelitian ini, kami berharap dapat membuat program edukasi gizi yang tepat dan bermanfaat untuk membantu remaja menjaga kesehatan dan tumbuh dengan baik.

Perlakuan/hal-hal yang akan dialami peserta

Putra/putri Bapak/Ibu akan menjadi peserta penelitian ini selama 2 hari. Pada hari pertama, peserta akan mengisi kuisioner karakteristik remaja secara mandiri dengan didampingi oleh tim peneliti. Kemudian peserta akan diwawancara terkait tingkat pengetahuan peserta tentang keterampilan memasak serta makanan, kebiasaan makan peserta, konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Selanjutnya, peserta akan diukur berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar pinggang, dan lingkar panggul. Total waktu yang akan dihabiskan pada hari pertama sekitar 1 jam 30 menit. Pada hari kedua, peserta akan diwawancarai kembali terkait konsumsi makanan dengan perkiraan waktu yang dihabiskan sekitar 15 menit.

Selain itu, 1-2 orang dari peserta akan dipilih untuk diwawancara mendalam selama 15-30 menit pada hari kedua. Wawancara berupa pertanyaan terbuka yang meliputi pengetahuan dan pemahaman mengenai literasi pangan, praktik kebiasaan makan, sumber informasi, pengaruh media dan teman sebaya, topik literasi pangan dan keterampilan memasak yang sesuai untuk siswa SMA, peran orang tua dan sekolah, serta saran dan harapan mengenai literasi pangan siswa SMA. Wawancara akan direkam dengan aplikasi recording pada ponsel.

Risiko yang mungkin timbul

Tidak terdapat risiko fisik maupun mental yang dapat membahayakan peserta. Walaupun begitu, peserta dapat merasa tidak nyaman karena perlu meninggalkan kegiatan belajar untuk mengikuti penelitian ini.

Manfaat

Partisipasi peserta yang bersedia menjadi responden dapat memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara pemahaman tentang makanan sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kualitas pola makan serta kondisi kesehatan remaja di Kota Bogor. Peserta akan mendapatkan hasil pengukuran sehingga dapat mengetahui status gizinya. Selain itu, data yang diperoleh dari responden dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam penelitian dan menjadi referensi dalam penyusunan kebijakan yang mendukung upaya penurunan angka obesitas di wilayah Jawa Barat, khususnya di Kota Bogor.

Hak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan

Partisipasi peserta dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Peserta berhak menolak mengikuti penelitian maupun menarik diri dari kegiatan penelitian saat penelitian sedang berlangsung tanpa dikenai sanksi apapun.

Kerahasiaan data

Segala identitas peserta dan jawaban peserta yang diisikan pada kuesioner dan rekaman hasil wawancara mendalam semata-mata akan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak ada tujuan komersil atau kerja sama dengan pihak manapun serta akan dijaga kerahasiaannya.

Insentif yang diberikan

Sebagai bentuk apresiasi, peserta yang telah mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai akan menerima insentif berupa uang tunai sebesar Rp 50,000.

Insentif ini diberikan sebagai penghargaan atas partisipasi dan kontribusi peserta selama kegiatan berlangsung.

Peneliti yang dapat dihubungi (terkait penelitian)

Nama : Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi
 No. HP/Telepon : 089809890246
 E-mail : karinare@apps.ipb.ac.id

@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.

INFORMED CONSENT (untuk Orang tua/wali)

Setelah mendengar dan memahami penjelasan penelitian, dengan ini saya,

Nama :

No HP :

Orang tua/wali dari:

Nama anak :

Kelas :

Sekolah :

No HP :

menyatakan

SETUJU / TIDAK SETUJU*

Putra/i saya untuk ikut sebagai responden / subjek penelitian dengan judul

**“Hubungan Literasi Pangan, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik dengan
Kualitas Diet dan Status Gizi Remaja”**

Bogor,

Tanda tangan,

(.....)

Saksi:

(.....)

Keterangan:

* coret yang tidak perlu

Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Subjek dan Sosial Ekonomi

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN**“ Hubungan Literasi Pangan, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Remaja ”**

Dengan hormat,

Ketua Peneliti dari riset ini adalah Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi dari Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Peneliti memohon kesediaan Saudara/i untuk diwawancarai dan menjawab pertanyaan pada kuesioner ini dengan jujur, teliti, dan lengkap sesuai dengan kondisi yang dialami/dirasakan, sehingga dapat dijadikan data yang objektif dan mendukung proses penelitian ini. Perlu diperhatikan bahwa dalam menjawab kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Waktu yang dibutuhkan untuk wawancara sekitar 30-45 menit. Seluruh informasi dalam kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan sebaik-baiknya untuk kepentingan penelitian. Terima kasih atas ketersediaan dalam meluangkan waktu Saudara/i untuk wawancara pengisian kuesioner ini.

Salam hormat,

Ketua Peneliti

Tanggal/hari :
 Waktu :
 Nama surveyor :

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : [1] Laki-laki
[2] Perempuan
3. Usia :
4. Uang saku :/minggu
5. Jumlah anggota keluarga :
6. Pendidikan ayah : [1] Tidak lulus SD
[2] SD
[3] SMP
[4] SMA
[5] Pendidikan tinggi
a.) S1
b.) S2
c.) S3
7. Pekerjaan ayah : [1] Tidak bekerja
[2] Pegawai honorer
[3] ASN/TNI/Polri
[4] BUMN
[5] Swasta

8. Pendidikan ibu : [6] Wiraswasta
[7] Buruh
[8] Lainnya (.....)
[1] Tidak lulus SD
[2] SD
[3] SMP
[4] SMA
[5] Pendidikan tinggi
a.) S1
b.) S2
c.) S3
9. Pekerjaan ibu : [1] Tidak bekerja/ibu rumah tangga
[2] Pegawai honorer
[3] ASN/TNI/Polri
[4] BUMN
[5] Swasta
[6] Wiraswasta
[7] Buruh
[8] Lainnya (.....)
10. Nomor :
WA/HP

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 5 Kuesioner Aktivitas Fisik

B. Pertanyaan Aktivitas Fisik

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?
 _____ hari seminggu Tidak ada aktivitas fisik berat
 → **Lanjut ke nomor 3**
2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?
 _____ jam _____ menit sehari Tidak tahu / Tidak pasti
3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.
 _____ hari seminggu Tidak ada aktivitas fisik sederhana
 → **Lanjut ke nomor 5**
4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?
 _____ jam _____ menit sehari Tidak tahu / Tidak pasti
5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit.
 _____ hari seminggu Tidak berjalan kaki
 → **Lanjut ke nomor 7**
6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?
 _____ jam _____ menit sehari Tidak tahu / Tidak pasti
7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja?
 _____ jam _____ menit sehari Tidak tahu / Tidak pasti

Lampiran 6 Kuesioner Konsumsi *Fast Food***C. SQ-FFQ *Fast food***

Berilah ceklis pada nomor frekuensi makan yang sesuai

No.	Makanan cepat saji	Harian	Mingguan	Bulanan	Tidak pernah	Jumlah 1x konsumsi (URT)	Merk/cara pengolahan/beli dimana
1.	Fried chicken/ ayam geprek						
2.	Burger/kebab						
3.	Kentang goreng/ tahu krispi						
4.	Pizza						
5.	Spaghetti						
6.	Somay/batagor						
7.	Roti bakar/ sandwich/donat						
8.	Sosis/nugget/ otak-otak						
9.	Cireng/cimol/cilor						
10.	Mie instan						
11.	Bakso/mie ayam						

12.	Risoles/pastel/ lumpia goreng						
13.	Snack ringan/chips						
14.	Seblak						
15.	Kue manis/cake						
16.	Soda/soft drink						
17.	Ice cream						
18.	Boba/milkshake						
19.	Kopi						
20.	Minuman kemasan						

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Jakarta Timur pada 11 Oktober 2004 dan merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Hardi Nurdi dan Ibu Putri. Penulis menempuh pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 31 Jakarta dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Pada tahun 2026, Program Studi Sarjana Ilmu Gizi beralih naungan ke Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University. Selama menempuh pendidikan sarjana, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan kepanitiaan. Penulis pernah menjadi staf Departemen Informasi dan Komunikasi (*Infocom*) HIMAGIZI tahun 2023/2024 serta staf Divisi Multimedia dan Desain (MMD) dalam beberapa kegiatan mahasiswa. Penulis juga melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) IPB di Kelurahan Nagri Kidul, Kabupaten Purwakarta, dengan berkontribusi dalam pelaksanaan program di bidang gizi pada tahun 2025. Pada tahun yang sama, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Kelurahan Cisalak, Depok. Pada tahun 2026, penulis melaksanakan PKL Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan (MSPM) dan PKL Manajemen Asuhan Gizi Klinik (MAGK) di RS Persahabatan, Jakarta Timur.

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