

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PRESTASI  
BELAJAR REMAJA MTs NURUL ITTIHADYAH  
LUBUK PAKAM**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ANGGRENI SELLY MARGARETTI  
P01031116050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2019**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PRESTASI  
BELAJAR REMAJA MTs NURUL ITTIHADiyAH  
LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan syarat untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Medan



**ANGGRENI SELLY MARGARETTI  
P01031116050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2019**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan  
Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul Ittihadiyah  
Lubuk Pakam  
Nama Mahasiswa : Anggreni Selly Margaretti  
NIM : P01031116050  
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :

Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Penguji I

Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Penguji II

Mengetahui:

Ketua Jurusan,

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

NIP : 196403121987031003

Tanggal Lulus : 29 Juli 2019

## ABSTRAK

### ANGGRENI SELLY MARGARETTI “**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PRESTASI BELAJAR REMAJA MTs NURUL ITTIHADYAH LUBUK PAKAM**” (DIBAWAH BIMBINGAN MAHDIAH)

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di mana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. Penelitian ini dilakukan di sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April tahun 2019. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, pengetahuan remaja tentang gizi seimbang melalui kuesioner, dan prestasi belajar remaja melalui nilai raport semester 2.

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan observasional dengan desain deskriptif. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *systematic random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 96 orang. Analisis data dilakukan untuk menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing variabel yaitu : umur, jenis kelamin, kategori pengetahuan gizi seimbang, dan kategori prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 15,6% frekuensi pengetahuan gizi seimbang remaja berada dalam kategori kurang dan 59,4% frekuensi prestasi belajar remaja berada dalam kategori cukup. Diharapkan adanya sosialisasi dari pihak Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam tentang pengetahuan Gizi Seimbang karena masih adanya para remaja belum mengetahui tentang gizi seimbang untuk remaja sehingga dengan mempelajari gizi seimbang bagi remaja dapat merubah pola makan yang baik.

Kata kunci: Remaja, Pengetahuan Gizi Seimbang, Prestasi Belajar

## ABSTRACT

### ANGGRENI SELLY MARGARETTI "OVERVIEW OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND ADOLESCENT STUDENTS LEARNING ACHIEVEMENT OF MTs NURUL ITTIHADYAH LUBUK PAKAM " (CONSULTANT : MAHDIAH)

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood where physically will experience specific changes and psychologically will begin to look for self-identity. Nutrition knowledge provides adolescents with how to choose healthy foods and understands that food is closely related to nutrition and health.

The purpose of this study was to determine the overview of balanced nutrition knowledge and learning achievement of MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. This research was conducted at MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam . Data collection was carried out in April 2019. Data collected included the characteristics of respondents, adolescent knowledge about balanced nutrition through questionnaires, and adolescent learning achievements through report cards for 2 semester.

This research was observational study using descriptive design. Sampling in this study was carried out by systematic random sampling and obtained sample of 96 people. Data analysis was carried out to describe the percentage and average of each variable, namely: age, gender, balanced nutrition knowledge category, and category of teenage learning achievement at MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

The results of this study indicate that 15.6% of the frequency of balanced nutrition knowledge of adolescents was in poor category and 59.4% of the frequency of adolescent learning achievement was in sufficient category. It is expected that the socialization of MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam School about Balanced Nutrition knowledge because there were still teenagers who do not know about balanced nutrition for adolescents so that by studying balanced nutrition for adolescents can change good eating patterns.

**Keywords:** Teenagers, Balanced Nutrition Knowledge, Learning Achievement



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam”**.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah.
3. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku penguji I yang telah memberi masukan untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
4. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes penguji II yang telah memberi masukan untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, dan dorongan kepada penulis.
6. Rekan-rekan satu tim bimbingan dalam payung penelitian atas kerjasamanya dan rekan-rekan seperjuangan semester VI terima kasih atas kerjasama, motivasi dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran maupun masukan yang berguna untuk penyempurnaannya karya tulis ilmiah ini. Semoga apa yang telah ditulis dapat menambah pengetahuan bagi kita semua.

Penulis

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1.Pengertian Remaja.....	5
2.Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya .....	5
3.Karateristik Remaja .....	6
B. Prestasi Belajar .....	6
1.Pengertian Prestasi Belajar .....	6
2.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	7
3.Aspek-Aspek Prestasi Belajar .....	8
C. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	9
1.Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang.....	9
2.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja.....	9
3.Gizi Seimbang Pada Remaja .....	11
4.Kebutuhan Gizi Pada Remaja .....	15

D. Kerangka Teori .....	17
E. Defenisi Operasional .....	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19
1.Populasi.....	19
2.Sampel .....	19
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	20
1.Jenis Data .....	20
2.Cara Pengumpulan Data .....	21
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	22
1.Pengolahan Data.....	22
2.Analisis Data .....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
B. Gambaran UmumKarakteristik Sampel.....	24
C. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	27
D. Prestasi Belajar.....	28
BAB V .....	30
KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	34



## DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Defenisi Operasional .....	18
2. Distribusi Sampel Menurut Jenis kelamin.....	24
3. Distribusi Sampel Menurut Umur.....	25
4. Distribusi Sampel Menurut Pendidikan Orangtua.....	26
5. Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan Orangtua.....	27
6. Distribusi Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang.....	27
7. Distribusi Prestasi Belajar Remaja.....	28

## DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	15
2. Kerangka Teori.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Table .....	34
2. Tabel Jawaban dari Pertanyaan Kuesioner.....	38
3. Permohonan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....	43
4. Data Identitas Sample siswa.....	44
5. Kuesioner Penelitian.....	45
6. Kunci Jawaban Kuesioner.....	48
7. Hasil Uji Statistik.....	49
8. Dokumentasi.....	52
9. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	53
10. Pernyataan Keaslian KTI.....	55
11. Daftar Riwayat Hidup.....	56

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 13-18 tahun, di mana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia (Irine C, 2009).

Berdasarkan data penelitian dan pengembangan Departemen Kesehatan tahun 2013, penilaian status gizi remaja awal berusia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U secara nasional prevalensi berat badan kurus pada remaja awal adalah 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus) terakhir prevalensi berat badan gemuk pada remaja awal adalah sebesar 10,8% (2,5% sangat gemuk dan 8,3% gemuk) (Risikesdas, 2013).

Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017, persentase kurus pada remaja berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah 6,7% di Indonesia dan 4,4% di Sumatra Utara. Sedangkan persentase sangat kurus pada remaja pada 2,6% dan di Sumatra Utara 2,2%.

Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja serupa atau merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi besi serta kelebihan dan kekurangan berat badan (Arisman, 2010: 77 dalam Aulia, 2012). Hasil survey Risikesdas 2013 memperlihatkan bahwa anemia secara umum di Indonesia masih tinggi sebesar 22.7% pada remaja putri usia 13-18 tahun (Risikesdas, 2013).

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Untuk mengoptimalkan penyampaian

pesan gizi seimbang kepada remaja, diperlukan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tepat. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan yang bergizi atau melakukan diet yang berlebihan maka akan berpengaruh terhadap perkembangan otak yang akan berdampak pada proses belajar dan hasil belajarnya (Elnovriza, 2008 dalam Nurarifah, 2016).

Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Bina Gizi dan KIA. Kemenkes RI, 2014 dalam Ningsih, 2018).

Cara efektif menilai kualitas seorang anak adalah dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Prestasi yang dicapai menunjukkan hasil dari proses belajar. Prestasi belajar anak didik dipakai sebagai ukuran untuk mengetahui sejauh mana mereka dapat menguasai pelajaran yang sudah diajarkan atau dipelajari. Hasil prestasi belajar ini biasanya bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai rapor (Jumirah.dkk, 2003: 2 dalam Aulia, 2012).

Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tidak lepas dari berbagai faktor yang menentukan baik itu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang maupun yang berasal dari luar diri individu (Heni Wijayanti, 2014). Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17-19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya

hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan (Depkes, 2014).

Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat remaja sebenarnya bisa diperbaiki melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Haddad dalam Emilia, 2009). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Mahacribe, 2013)

Hasil survei awal yang telah dilakukan di MTs Nurul Ittihadiyah dari sebanyak 321 orang remaja ternyata masih ditemukan 133 orang siswa (41%) yang prestasi belajar siswa dibawah nilai rata-rata 75,00 ini akan berpengaruh pada kualitas generasi muda (*loss generation*) di masa mendatang dan kurangnya pengetahuan gizi seimbang akan menyebabkan sikap yang salah/negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan. Untuk itu diperlukan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja sehingga dapat mencegah masalah gizi ganda dan penyakit degeneratif di kemudian hari.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam”.

## **B. Perumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan prestasi belajar reamaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

## 2. Tujuan Khusus

- a) Menilai pengetahuan remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam tentang gizi seimbang.
- b) Mengidentifikasi tingkat prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Siswa/i

Melihat bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

### 2. Bagi Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

Sebagai masukan kepada sekolah agar menyampaikan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

### 3. Bagi Institusi Kesehatan/Pemerintah

Dapat menambah sumber informasi bagi Dinas Kesehatan dan Pemerintah dalam rangka menentukan kebijakan yang berkaitan dengan penanggulangan masalah gizi.

### 4. Bagi Peneliti

- a) Pengalaman berharga dalam memperluas wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang di peroleh
- b) Dapat menambah sumber informasi dan merupakan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (dalam bahasa Inggris: adolescence). Para ahli merumuskan bahwa istilah Pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan istilah adolesens lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Aryani, 2012 dalam Patmawati, 2015).

##### **2. Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya**

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangan remaja, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap (Widyastuti, 2011 dalam Patmawati, 2015) yaitu:

- a) Masa remaja awal (10-12 tahun)
  1. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
  2. Tampak dan merasa ingin bebas.
  3. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
- b) Masa remaja tengah (13-15 tahun)
  1. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
  2. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
  3. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
  4. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
  5. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.



- c) Masa remaja akhir (16-19 tahun)
  - 1. Menampakkan Pengungkapan kebebasan diri.
  - 2. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
  - 3. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
  - 4. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
  - 5. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.

### **3. Karakteristik Remaja**

Karakteristik remaja yaitu :

- a) Bersifat konsumen aktif
- b) Berfikir kritis terhadap makanan, mempunyai motivasi makan,.
- c) Kegiatan fisik lebih banyak dan mulai membentuk kelompok sosial.
- d) Faktor gizi berperan dalam menentukan postur dan performance di usia dewasa.
- e) Mulai memilih dan menentukan diet sesuai dengan keinginannya.

(Sari, 2017)

## **B. Prestasi Belajar**

### **1. Pengertian Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yaitu prestasi dan belajar. Antara kata prestasi dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1984), yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya), sedangkan belajar adalah sebuah usaha untuk memperoleh kepandaian atau ilmu (Niswah, 2016)

Menurut Depdikbud (2003) dalam Niswah (2016), prestasi belajar adalah hasil proses pembelajaran yang telah dibukukan dalam bentuk rapor yang merupakan hasil belajar siswa untuk semua mata pelajaran yang diikuti, baik yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari factor eksternal dan faktor internal.

### **a) Faktor internal**

Terdiri dari factor-faktor yang berasal dalam diri seseorang yang berupa faktor fisiologi meliputi kondisi kesehatan dan kebugaran, kondisi panca inderanya terutama penglihatan dan pendengaran (M. Alisuf Sabri 2007). Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar yang akhirnya berujung pada prestasi belajar. Bila seseorang keadaan jasmaninya kurang segar dan keadaan jasmaninya lelah, maka dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Sumadi, Suryabrata ,2010 dalam Niswah, 2016).

#### **1. Inteligensi dan bakat**

Seseorang yang memiliki inteligensi baik umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Begitu pula sebaliknya, seseorang dengan inteligensi rendah cenderung mengalami kesulitan belajar, lamban berpikir sehingga prestasi belajarnya pun rendah (Niswah, 2016).

#### **2. Minat dan motivasi**

Minat yang besar terhadap sesuatu merupakan modal yang besar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga dalam dirisendiri. Motivasi berbeda dengan minat. Motivasi adalah daya penggerak atau pendorong untuk melakukan suatu pekerjaan. Seberapa kuat minat dan motivasi seseorang turut mempengaruhi keberhasilan dalam belajar. Karena itu minat dan motivasi perlu diusahakan terutama berasal dari dalam diri sendiri (Niswah, 2016).

### **b) Faktor Eksternal**

Terdiri dari faktor lingkungan meliputi faktor lingkungan alam seperti keadaan suhu, kelembapan udara, waktu, tempat letak gedung sekolah dan faktor lingkungan sosial. Sedangkan, Faktor Instrumental meliputi gedung/ sarana fisik kelas, sarana/ alat pengajaran, media pengajaran, guru dan kurikulum/materi pelajaran serta strategi belajar mengajar.

### 1. Guru / cara mengajar

Faktor guru dan cara mengajar itu sangat penting. Bagaimana sikap guru dan kepribadian guru, tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki guru, dan bagaimana cara guru itu mengajarkan pengetahuan itu kepada peserta didiknya, turut menentukan bagaimana hasil belajar yang dicapai anak (Niswah, 2016).

### 2. Alat-alat Pelajaran

Ada dan tidaknya alat-alat pelajaran yang tersedia di sekolah. Sekolah yang cukup memiliki alat-alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk belajar ditambah dengan cara mengajar yang baik dari guru-gurunya, kecakapan guru dalam menggunakan alat-alat itu, akan mempermudah dan mempercepat belajar anak-anak (Niswah, 2016).

## **3. Aspek-Aspek Prestasi Belajar**

Proses belajar mengajar harus dapat perhatian serius yang melibatkan berbagai aspek yang menunjang keprestasian belajar mengajar. Prestasi belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek yaitu:

#### a) Aspek kognitif

Aspek ini berkenaan dengan pengenalan baru atau mengingat kembali (menghafal), memahami, mengaplikasikan, menganalisis, dan kemampuan mengevaluasi. Aspek kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian (Niswah, 2016).

#### b) Aspek afektif

Aspek ini berhubungan dengan pembangkitan minat, sikap atau emosi juga penghormatan (kepatuhan) terhadap nilai atau norma. Aspek afektif ini mempunyai lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi atau karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai (Niswah, 2016).

### c) Aspek psikomotorik

Aspek ini merupakan aspek pengajaran yang bersifat keterampilan atau menunjukkan gerak (*skill*). Keterampilan tangan menunjukkan pada tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau kumpulan tugas tertentu.<sup>25</sup>Aspek psikomotorik meliputi ketrampilan motorik, manipulasi benda – benda, dan koordinasi neuromuskular (menghubungkan dan mengamati) (Niswah, 2016).

## **C. Pengetahuan Gizi Seimbang**

### **1. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003 dalam Florence 2017).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

### **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja**

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

#### a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa.

Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang . Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2010 dalam Florence 2017).

b. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Florence, 2017).

c. Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Florence, 2017).

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Florence, 2017).

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya (Florence, 2017).

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Florence, 2017).

### **3. Gizi Seimbang Pada Remaja**

Dengan berbagai permasalahan tersebut, maka remaja sangat membutuhkan panduan gizi. Dalam hal ini, di Indonesia dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas (Soekirman, 2010 dalam Jafar, 2012).

Tiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu sebagai: (1) sumber energi/tenaga (2) sumber zat pembangun dan (3) sumber zat pengatur. Sumber energi diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan kebutuhan zat pembangun dan zat pengatur, sedang kebutuhan zat pengatur diperlukan dalam jumlah yang lebih besar dari pada kebutuhan zat pembangun (Jafar Nurhaedar, 2012).

Sumber karbohidrat diperoleh dari beras, jagung, sereal/gandum, ubi kayu, kentang dan sebagainya. Zat pengatur diperoleh dari sayur dan buah buahan, sedang zat pembangun diperoleh dari ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan dan sebagainya. Ketiga golongan bahan makanan dalam konsep dasar gizi seimbang tersebut digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan-urutan menurut banyaknya bahan makanan tersebut yang dibutuhkan oleh tubuh. Dasar kerucut menggambarkan sumber energi/tenaga, yaitu golongan bahan pangan yang paling banyak dimakan, bagian tengah menggambarkan sumber zat pengatur, sedangkan bagian atas menggambarkan sumber zat pembangun yang secara relatif paling sedikit dimakan tiap harinya (Jafar Nurhaedar, 2012).

Secara umum, gizi seimbang dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu :

1. Makan makanan yang bervariasi

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Pada susunan makanan mempengaruhi kebutuhan tubuh baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya . Agar dalam konsumsi makanan sehari-hari mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik, maka dalam memilih dan mengkonsumsi makanan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut

- a) Adekuat, artinya makanan tersebut memberi zat gizi, fiber, dan energi dalam jumlah yang cukup.
- b) Seimbang, artinya keseimbangan dalam zat gizi lainnya.

- c) Kontrol kalori, artinya makanan tersebut tidak memberikan kalori yang berlebihan.
- d) Moderat (tidak berlebihan), artinya makanan tidak berlebihan dalam hal lemak, garam, gula dan zat lainnya.
- e) Bervariasi, artinya makanan yang dikonsumsi berbeda dari hari ke hari.

## 2. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam kehidupan yang semakin moderen ini dengan kemajuan teknologi yang mutakhir, hidup jadi serba mudah bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolah raga secara teratur (Jafar Nurhaedar, 2012).

## 3. Pemantauan berat badan

Pemantauan berat badan penting untuk dilakukan secara berkala. Karena berat badan merupakan indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Perubahan berat badan akan mengindikasikan status kesehatan. Sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal. Karena dengan berat badan yang ideal, maka status kesehatan yang optimal dapat diraih. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan preventif terhadap obesitas maupun KEK (Jafar Nurhaedar, 2012).

## 4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

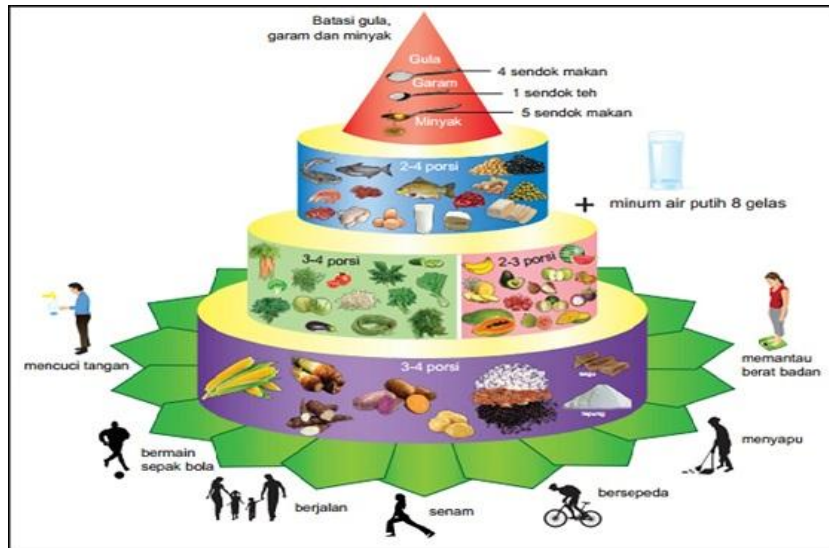
Kebiasaan hidup bersih pada remaja harus ditanamkan sejak kecil, terutama mengenai cuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan mulut dan gigi, menutup makan dengan tudung saji, memilih jajanan



makanan minuman yang aman, tidak banyak lemak serta tidak terlalu manis dan terlalu asin . Selain pola hidup bersih khusus untuk remaja, juga perlu diperhatikan pola hidup sehat, seperti tidak merokok, tidak menggunakan narkoba dan tidak mengkonsumsi minuman beralkohol. Remaja harus selalu diingatkan akan bahaya rokok, narkoba dan minuman beralkohol. Semua itu akan berpengaruh pada pola makan yang tidak ber-Gizi Seimbang dan merugikan kesehatan (Jafar Nurhaedar, 2012).

Konferensi Gizi Internasional yang dilakukan di Roma pada tahun 1992 merekomendasikan agar setiap negara menyusun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi (*nutritional well-being*). Indonesia saat itu menghadiri dan menandatangani rekomendasi tersebut. Jadilah Indonesia menyusun PGS tersebut dan menjabarkannya sebagai 13 pesan dasar yang disebut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kemudian PUGS ini dikeluarkan oleh Direktorat Gizi, Depkes pada tahun 1995. Ketiga belas pesan dasar gizi seimbang tersebut adalah:

- a. Makan makanan yang beraneka ragam
- b. Makan makanan sesuai dengan kebutuhan energi
- c. Makan makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- d. Makan makanan sumber lemak seperempat dari kebutuhan energi
- e. Konsumsi garam beryodium
- f. Konsumsi makanan sumber zat besi
- g. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan
- h. Sarapan pagi
- i. Konsumsi air bersih, aman dan cukup jumlahnya
- j. Menghindari minuman beralkohol
- k. Makan makanan yang aman bagi kesehatan
- l. Membaca label pada makanan berkemasan
- m. Aktivitas dan olahraga teratur



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

#### 4. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

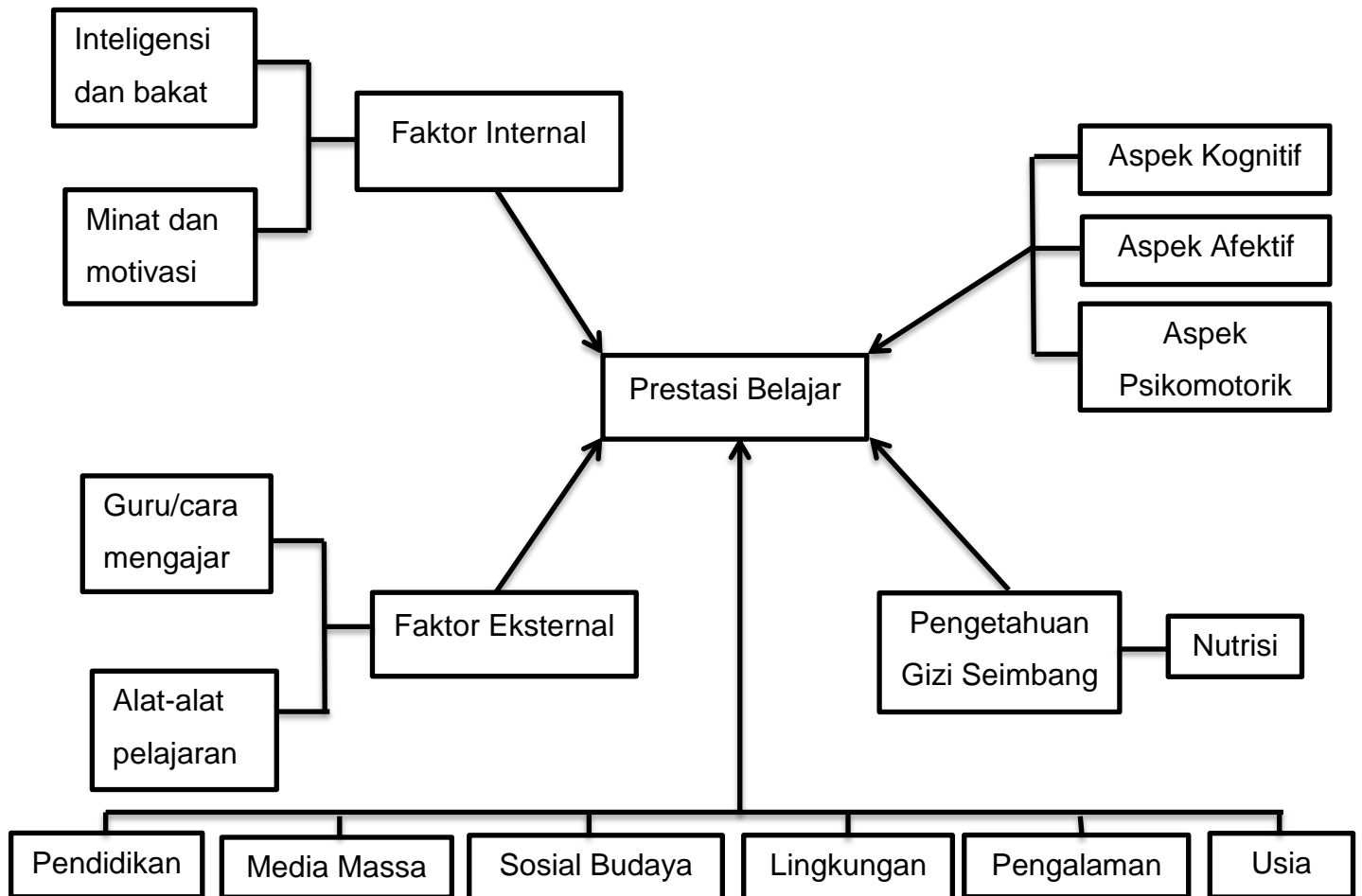
Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa begitu juga vitamin dan mineral. Seseorang remaja laki-laki membutuhkan 3000 kalori atau lebih per hari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2000 kalori per hari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2, B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam pembentukan sel-sel darah merah (Husaini, 2006 dalam Rosdianti, 2016).

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-

18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari (Dedeh, 2010 dalam Rosdianti, 2016).

Ada 3 alasan yang membuat remaja dalam kondisi rentan diantaranya yaitu percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, alasan selanjutnya ialah karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Dan alasan terakhir ialah adanya kehamilan pada remaja di masa mendatang, keikutsertaan dalam berolahraga, kecanduan alkohol dan obat (Arisman, 2010 dalam Rosdianti, 2016).

### D. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

(Sumadi, Suryabrata, 2010 dalam Niswah, 2016 ; Notoatmodjo, 2007 dalam Florence 2017).

## E. Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi	Alat dan Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja	Pemahaman remaja tentang pengetahuan gizi seimbang yang diperoleh dari kuesioner yang disediakan meliputi pengertian gizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, sumber makanan bergizi dan akibat kelebihan zat gizi.	Alat : Kuesioner Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang diperoleh dengan menjawab pertanyaan menggunakan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan pilihan ganda. Jawaban yang Benar=1 Salah=0. Kriteria objektif : a. Baik : 76-100% (10-15 jawaban yang benar) b. Cukup : 56-75% (8-9 jawaban yang benar) c. Kurang : 40-55% (3-5 jawaban yang benar) (Arikunto, 2006 <u>dalam</u> Susianti, 2017)	Ordinal
Prestasi Belajar Remaja	Hasil raport semester II dari seluruh mata pelajaran	Alat : Daftar nilai Nilai rata-rata siswa tersebut dikategorikan, sesuai baku skala penilaian a. Nilai rata-rata : 86 -100 : Baik Sekali b. Nilai rata-rata : 71-85 : Baik c. Nilai rata-rata : 56-70 : Cukup d. Nilai rata-rata : < 56 : Kurang  (Dindiknas dalam Budy, 2004).	Ordinal

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. Peninjauan lokasi serta izin penelitian dilakukan pada bulan Oktober dan November 2018. Dilakukan survei pendahuluan pada 27 Oktober 2018 sedangkan penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2019. Pengolahan data dilakukan pada mulai Mei 2019.

#### B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan observasional dengan desain deskriptif yaitu suatu penelitian untuk mempelajari tentang pengetahuan gizi seimbang dan prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putra dan putri kelas VII dan VIII di MTs Nurul Ittihadiyah yang berjumlah 321 orang. Kelas XI tidak diikutsertakan karena dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2002 dalam Sari, 2014). Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *systematic random sampling*. Hal tersebut dilakukan karena tersedianya absen kelas sehingga mempermudah dalam pengambilan sampel khususnya *sampling frame*. Sampel ditentukan dengan cara membagi jumlah atau anggota populasi dengan perkiraan jumlah sampel yang diinginkan, hasilnya adalah interval sampel. Kemudian sampel diambil dengan membuat daftar elemen atau anggota populasi secara acak antara 1 sampai dengan n

(Notoatmodjo, 2002 dalam Sari 2014). Jumlah sampel ditentukan dengan rumus:

Rumus: 
$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

Keterangan:

n = Estimasi jumlah sampel

$Z^2$  = Derajat kepercayaan 1,96 pada nilai  $\alpha$  95%

d = Perkiraan proporsi remaja MTs

q = 1-p

d = Derajat ketelitian

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96 \text{ orang}$$

Jadi total sampel sebanyak 96 siswa. Penentuan sampel, sebagai berikut:

Interval sampel = Jumlah populasi : Sampel yang diinginkan

$$\begin{aligned} \text{Interval sampel} &= 321 : 96 \\ &= 3,3 \text{ dibulatkan menjadi } 3 \end{aligned}$$

Maka anggota populasi yang terkena sampel adalah setiap elemen yang mempunyai nomor kelipatan 3.

## **D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

- a. Data Primer diperoleh dari wawancara secara langsung meliputi:

- i. Identitas sampel meliputi : nama, umur, jenis kelamin, alamat, kelas, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua, suku dengan alat bantu form identitas.
  - ii. Prestasi belajar : diperoleh dari data yang sudah tersedia, yaitu nilai raport yang merupakan hasil penilaian oleh para akedemisi.
- b. Data sekunder adalah data yang dikumpulkan meliputi :  
Gambaran Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam, meliputi luas wilayah dan jumlah murid, diperoleh dari bagian administrasi.

## **2. Cara Pengumpulan Data**

Adapun cara kerja yang dilakukan selama penelitian berlangsung yaitu:

### **a. Pra Penelitian**

- 1) Mencari bahan-bahan literatur yang berkaitan dengan masalah yang hendak diteliti.
- 2) Mencari sampel yang akan diteliti.
- 3) Melakukan tinjauan pendahuluan dengan melihat lokasi penelitian.
- 4) Melakukan pertemuan untuk meminta izin kepada Kepala Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam
- 5) Melakukan survei awal pada remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

### **b. Penelitian**

Pada saat penelitian, jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Adapun data-data yang akan dikumpulkan meliputi :

#### **1) Data Primer**

- a) Data karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua) diperoleh dengan cara mewawancara langsung dengan alat bantu form identitas.



- b) Data pengetahuan gizi seimbang responden diperoleh dengan cara mewawancarai langsung dengan alat bantu kuesioner.
- c) Data prestasi belajar responden diperoleh dari nilai raport yang merupakan hasil penilaian oleh para akademisi.

## 2) Data Sekunder

Data tentang gambaran umum lokasi penelitian yaitu Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara yang didapat dari pihak sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara.

## E. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

#### a. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengolahan pengetahuan gizi seimbang pada remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam dilakukan berdasarkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang berisi 10 pertanyaan. Ketentuan penilaian sebagai berikut:

- Jawaban benar diberi nilai 1
- Jawaban salah diberi nilai 0

Hasil yang didapatkan kemudian dihitung persentasenya berdasarkan rumus berikut:

$$P = \frac{X}{N} \times 100$$

Keterangan:

P: Presentase pengetahuan

X: Jumlah jawaban yang benar

N: Jumlah pertanyaan

Selain dihitung persentasenya, nilai setiap responden dikategorikan dalam tiga kelompok yaitu: baik, cukup dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan cut off point dari skor yang dijadikan persen.

Kriteria objektif :

- a) Baik : 76-100% (10-15 jawaban yang benar)
- b) Cukup : 56-75% (8-9 jawaban yang benar)
- c) Kurang : 40-55% (3-5 jawaban yang benar).

(Arikunto, 2006 dalam Susianti, 2017)

b. Prestasi Belajar

Prestasi belajar diukur dengan melihat nilai raport yang merupakan hasil penilaian oleh para akedemisi. Nilai rata-rata siswa tersebut dikategorikan, sesuai baku skala penilaian.

- a) Nilai rata-rata : 86 -100 : Baik Sekali
- b) Nilai rata-rata : 71-85 : Baik
- c) Nilai rata-rata : 56-70 : Cukup
- d) Nilai rata-rata : < 56 : Kurang

(Dindiknas dalam Budy, 2004).

## **2. Analisis Data**

a. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing variabel yaitu : umur, jenis kelamin, kategori pengetahuan gizi seimbang, dan kategori prestasi belajar remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan program komputer yang kemudian disajikan dalam grafik distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam beralamat di Jl. Thamrin No 1 Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang dibawah pimpinan bapak Drs. MHD. Yusron Siregar dengan jumlah siswa sebanyak 440 orang terdiri dari kelas VII jumlah siswa sebanyak 163 orang, kelas VIII jumlah siswa sebanyak 158 orang, dan kelas IX jumlah siswa sebanyak 119 orang. Jumlah guru sebanyak 29 orang dengan staf tata usaha 2 orang. Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam ini memiliki sarana dan prasarana antara lain yaitu ruang kelas sebanyak 13 kelas, perpustakaan, laboratorium , musholla, dan UKS masing-masing 1 ruang, kamar mandi siswa sebanyak 9 ruang dan kamar mandi guru sebanyak 2 ruang dan terdapat 1 lapangan yang biasa digunakan siswa/i untuk kegiatan ekstrakurikuler. Proses belajar mengajar dilakukan pada pagi hari.

### B. Gambaran Umum Karakteristik Sampel

#### 1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah atribut-atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Distribusi sampel menurut jenis kelamin dapat disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	53	55,2
Perempuan	43	44,8
Total	96	100

Hasil tabel menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 53 orang (55,2%) dan frekuensi jenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (44,8%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Remaja perempuan mengalami laju pertumbuhan yang lebih cepat dari laki-laki karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan dua tahun kemudian. Puncak pertambahan berat dan tinggi badan perempuan tercapai pada usia masing-masing 12,9 dan 12,1 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 14,3 dan 14,1 tahun (Arisman, 2010).

## 2. Umur

Umur adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Distribusi frekuensi remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Umur**

Umur	n	%
12-13 tahun	56	58,3
14-16 tahun	40	41,7
Total	96	100

Hasil tabel menunjukkan bahwa frekuensi umur terbanyak yaitu 12-13 tahun sebanyak 56 orang (58,3%) dan frekuensi umur 14-16 tahun sebanyak 40 orang (41,7%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 .

Subjek penelitian pada rentang usia tersebut termasuk dalam masa remaja awal dan menengah, pada masa ini pertumbuhan tinggi dan berat tubuhnya berlangsung cepat (Marmi, 2013).

## 3. Pendidikan Orangtua

Dari hasil penelitian yang dilakukan, distribusi karakteristik remaja di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam berdasarkan pendidikan orangtua dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Pendidikan Orangtua**

<b>Pendidikan Ayah</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
SD	10	10.4
SMP	23	24.0
SMA	59	61.5
PT	4	4.2
Total	96	100.0
<b>Pendidikan Ibu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
SD	14	14.6
SMP	19	19.8
SMA	59	61.5
PT	4	4.2
Total	96	100.0

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa kebanyakan pendidikan ayah dan pendidikan ibu yaitu SMA sebesar 59 orang (61,5%) sedangkan paling sedikit adalah PT (Perguruan Tinggi) yaitu sebesar 4 orang (4,2%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka pengetahuannya tentang gizi akan lebih baik dari yang berpendidikan rendah. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan lebih memahami dan memilih makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi sehari-hari. Pemilihan makanan yang bergizi dan seimbang diharapkan dapat mempengaruhi status gizi yang optimal (Marmi, 2013).

#### 4. Pekerjaan Orangtua

Dari hasil penelitian yang dilakukan, distribusi karakteristik remaja di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam berdasarkan pendidikan orangtua dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan Orangtua**

<b>Pekerjaan Ayah</b>	n	%
PNS	6	6.2
Wiraswasta	69	71.4
Buruh	21	21.9
Total	96	100.0
<b>Pekerjaan Ibu</b>	n	%
PNS	5	5.2
Wiraswasta	9	9.3
IRT	82	85.4
Total	96	100.0

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa kebanyakan pekerjaan ayah yaitu wiraswasta sebesar 69 orang (71,4%) sedangkan pekerjaan ibu yaitu IRT(Ibu Rumah Tangga) sebesar 82 orang (85,4%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Pekerjaan erat kaitannya dengan pendapatan yang merupakan salah satu faktor untuk menentukan kuantitas dan kualitas makanan. Status sosial dan ekonomi pada suatu keluarga berpengaruh pada daya beli bahan pangan. Pada keluarga dengan sosial ekonomi yang memadai akan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi pada tingkat keluarga sehingga dapat mewujudkan status gizi yang baik (Adriani dan Bambang, 2013).

### **C. Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang**

Menurut (Notoadmodjo, 2010) Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, telinga, dan sebagainya) (Sari, 2017).

**Tabel 5. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja**

Kategori	n	%
Baik	39	40,6
Cukup	42	43,8
Kurang	15	15,6
Total	96	100

Dari tabel diatas mengenai tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dapat diketahui bahwa dari 96 siswa kelas VII dan kelas VIII yang memiliki pengetahuan baik didapat 39 siswa (40,6%), yang memiliki pengetahuan cukup didapat 42 siswa (43,8%), dan yang memiliki pengetahuan kurang didapat 15 siswa (15,6%).

Hasil penelitian Haddad (2009) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bias diperbaiki saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Patmawati, 2015). Pengetahuan dapat diperoleh secara internal, eksternal dan dengan pendekatan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian ternyata masih ada yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan dan pendidikan Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

#### **D. Prestasi Belajar Remaja**

Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai sesuai kemampuan siswa dari proses belajar dalam waktu tertentu (ujian semester terakhir) yang disajikan dalam bentuk nilai dari ujian semester.

**Tabel 6. Distribusi Prestasi Belajar Remaja**

Kategori	n	%
Baik	39	40.6
Cukup	57	59.4
Total	96	100

Dari tabel diatas mengenai tingkat prestasi belajar remaja dapat diketahui bahwa dari 96 siswa kelas VII dan kelas VIII yang memiliki

prestasi belajar baik didapat 39 siswa (40,6%) sedangkan yang memiliki prestasi belajar cukup didapat 57 siswa (59,4%).

Menurut Slameto (2010) prestasi belajar siswa juga tergantung kepada banyak faktor yang tidak dapat dikontrol yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Beberapa faktor tersebut antara lain seperti faktor internal dari dalam diri siswa seperti minat, bakat, IQ, motivasi dan lain sebagainya, selain itu faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Cibro, 2017). Artinya, pengetahuan gizi seimbang tidak menjadi faktor penentu dalam keberhasilan remaja mendapat hasil prestasi belajar yang baik, dengan usia siswa yang memasuki tingkat remaja, diduga ada banyak faktor-faktor yang lebih kuat mempengaruhi prestasi belajar remaja seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Hal ini juga didukung oleh Halmilton (1984) dalam apriyanti (2005) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan orangtua seseorang maka akan menambah kemampuan berpikirnya untuk menyerap informasi dan menggunakannya secara tepat didalam pengambilan keputusan khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan anak atau status gizi anak. Keterbatasan penghasilan akan berdampak terhadap gizi anak. Pendidikan ibu dapat menerima semua informasi dari luar terutama tentang saran pengasuhan anak yang baik, bagaimana menjaga kesehatan anaknya, pendidikannya, dan sebagainya (Asnani,2005 dalam Pratiwi, 2010).



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam masih tergolong dalam kategori cukup pesentasenya yaitu 43,8%
2. Prestasi belajar remaja di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam tergolong dalam kategori cukup pesentasenya yaitu 59,4%

#### **B. Saran**

1. Perlu adanya sosialisasi dari pihak Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam tentang pengetahuan Gizi Seimbang karena masih adanya para remaja belum mengetahui tentang Gizi Seimbang untuk remaja sehingga dengan mempelajari penting gizi seimbang bagi remaja dapat merubah pola makan yang baik.
2. Diharapkan remaja MTs Nurul Ittihadiyah agar lebih memperhatikan pola makan yang baik dan teratur sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang pada remaja sehingga dapat menerima pelajaran di sekolah lebih bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi yang nantinya akan mencapai prestasi belajar yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita, Susirah Soetardjo, dan Moesijanti. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Penerbit Buku PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Aulia Farra. 2012. Hubungan Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Watang Pulu Kabupaten Sidenreng Rappang. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Cibro Nenny Rotua. 2017. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Prestasi Belajar Pada Siswa *Stunting* Di Yayasan Pendidikan Smp Swasta Anugerah Sitingo Kabupaten Dairi. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan
- Effendy Fauzan. 2012. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Indramayu. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Florence Agnes Grace. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institusi Teknologi Bandung. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung
- Hakim .Abd, Nikmah Utami, Arum M. 2014. Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Al-Azhar Palu 2014. Jurnal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Tadulako
- Hanifah Dian Luthfi. 2015. Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Di SMP Negeri 2 Kartasura. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Irine C, Mohammad H, Toto S. Status Zat Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro dan Zat gizi Makro Hubungannya Dengan Sindroma Premenstruasi Pada Remaja Putri SMU Sejahtera di Surabaya. *Vol. 6. No. 1. Juli 2009. P. 29-34*
- Jafar Nurhaedar. 2012. Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Maharibe C. Christan, Shirley E. S Kawengian, dan Alexander S. L Bolang. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter

Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.  
Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Najahah Imtihanatun. 2018. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. Jurnal Poltekkes Kementerian Kesehatan Mataram. Vol.12, No.10. ISSN 2615-3505

Ningsih Tengku Hartian Silawati. 2018. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kurus. JOMIS (Journal Of Midwifery Science). Vol 2. No.2, Juli 2018

Niswah Mustathi'atun. 2016. Hubungan Antara Pola Makan Sehari – Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang. Skripsi. Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Noviyanti Retno Dewi dan Dewi Marfuah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Jurnal Universitas Muhammadiyah Magelang. ISSN 2407-9189

Nurarifah Khoirina. 2016. Hubungan Asupan Makronutrien (Karbohidrat, Lemak, Protein) Dan Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Polokarto Kab. Sukoharjo. Publikasi Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pedoman Gizi Seimbang. 2014. Kementerian Kesehatan RI 2014. Jakarta

Patmawati Windi. 2015. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Status Gizi Di SMP Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Tahun 2015. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatera Utara Medan

Pratiwi Dian Ayu. 2010. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn. No.22 Kalukuang Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto Tahun 2010. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Fakultas Ilmu Kesehatan

Rahman Nurdin, Nikmah Utami Dewi, dan Fitra Armawaty. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. Jurnal Preventif. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako

Riskesdas. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

- Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Rinanti Oky Setyaning. 2014. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rosdianti Yeri. 2016. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smp N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
- Sari Dian Muti. 2014. Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Pada Remaja Di MTs. Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sari Melisa Puspita. 2017. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Riwayat Penyakit, Dan Status Sosial Ekonomi Keluarga Anak Stunting Di Smp Negeri 2 Rantau Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan
- Sefaya Khoirunisa Triavi, S.A Nugraheni, dan Dina Rahayuning P. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*. Volume 5 No.1. ISSN: 2356-3346
- Susianti. 2017. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Imunisasi Dasar Pada Bayi Usia 0-12 Bulan Di Puskesmas Bontonompo 2 Kec. Bontonompo Kab.Gowa Tahun 2016. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Syahfitri Yolanda, Yanti Ernalina, dan Tuti Restuastuti. 2017. Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. Artikel Penelitian. JOM FK Vol. 4 No. 1
- Wijayanti Heni. 2014. Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Bidang Keahlian Tata Boga Di Sekolah Menengah Kejuruan [Smk] Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2010 – 2011. Jurnal. Volume 1 No.2

## Lampiran 1.

### Master Table

No.	Nama Siswa	Kelas	JK	Tanggal Lahir	Umur	Pendidikan Orangtua		Pekerjaan Orangtua		Skor	Pengetahuan	Rata2 Nilai	Prestasi Belajar
						Ayah	Ibu	Ayah	Ibu				
1.	Ahmad Dhany	VII A	L	10/03/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	69,31	Cukup
2.	Diva Nadya	VII A	P	14/06/2006	13 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	46,7	Cukup	71,31	Baik
3.	Malika Fathin	VII A	P	30/03/2006	13 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	PNS	40	Cukup	72,19	Baik
4.	Sabriah Barus	VII A	P	26/03/2006	13 tahun	SD	SMP	Wiraswasta	IRT	26,7	Kurang	70,19	Cukup
5.	Suci Sartika	VII A	P	01/10/2006	12 tahun	SMP	SD	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	72,06	Baik
6.	Chairul Salim	VII A	L	09/09/2006	12 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	40	Cukup	69	Cukup
7.	Fitra Juanda	VII A	L	25/03/2006	13 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	20	Kurang	69,63	Cukup
8.	Nia Kurniawati	VII A	P	03/05/2006	13 tahun	SD	SMP	Wiraswasta	IRT	73	Baik	72,31	Baik
9.	Najwa Khairiyah	VII A	P	29/03/2006	13 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	73	Baik	71,44	Baik
10.	Puja Agustina	VII A	P	13/08/2006	12 tahun	SMP	SD	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	69,44	Cukup
11.	Adelia Harni	VII A	P	16/09/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	69,13	Cukup
12.	Juli Sofika	VII A	P	29/07/2006	12 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	71,19	Baik
13.	Berkat Sakti	VII A	L	09/01/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	86,7	Baik	71,31	Baik
14.	Berliana Lubis	VII B	P	27/06/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	66,7	Baik	73,13	Baik
15.	Siti Aisya Lubis	VII B	P	05/03/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta	66,7	Baik	72,44	Baik
16.	Nicky Salsa	VII B	P	21/08/2006	12 tahun	PT	SMA	PNS	PNS	66	Baik	70,38	Cukup
17.	Riki Irwansyah	VII B	L	26/10/2006	12 tahun	SMP	SMP	Buruh	IRT	40	Cukup	68,5	Cukup
18.	M.Ridho	VII B	L	28/08/2006	13 tahun	SMA	SMA	PNS	IRT	13	Kurang	69,25	Cukup
19.	Indra Firansyah	VII B	L	02/12/2006	12 tahun	SMP	SD	Buruh	IRT	73	Baik	72	Baik
20.	Aditya	VII B	L	27/06/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	46,7	Cukup	68	Cukup
21.	Anastasya Putri	VII B	P	26/03/2007	12 tahun	SD	SMA	Wiraswasta	IRT	66,7	Baik	70,56	Cukup

22.	Fauzaitul Zuhro	VII B	P	21/05/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	70,25	Cukup
23.	Kenny Aulia SP	VII B	P	11/09/2006	12 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	71	Baik
24.	Putri Anggraini	VII B	P	26/12/2004	15 tahun	SD	SD	Buruh	IRT	73	Baik	70,31	Cukup
25.	Rafli Ariandika	VII B	L	17/07/2005	14 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	53	Cukup	68,94	Cukup
26.	Randi Hidayat	VII C	L	15/10/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	20	Kurang	68,09	Cukup
27.	Dimas Andika	VII C	L	06/04/2006	13 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	IRT	33	Kurang	68,56	Cukup
28.	Farhan	VII C	L	07/04/2006	13 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	60	Cukup	68,81	Cukup
29.	Ghanda	VII C	L	05/10/2006	12 tahun	PT	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	71,91	Baik
30.	Zahwa	VII C	P	30/07/2006	13 tahun	SD	SD	Wiraswasta	IRT	80	Baik	72,19	Baik
31.	Wita Sintia	VII C	P	14/03/2007	12 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	73	Baik	70,75	Cukup
32.	Nayza Nabila	VII C	P	22/09/2006	13 tahun	SD	SMA	Buruh	IRT	66,7	Baik	71,19	Baik
33.	Lufita Sari	VII C	P	31/12/2005	14 tahun	SD	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	71,09	Baik
34.	MHD Nurul	VII C	L	11/08/2005	13 tahun	SMA	SMA	wiraswasta	Wiraswasta	66,7	Baik	69	Cukup
35.	MHD Fahril Azri	VII C	L	31/08/2006	13 tahun	SMA	PT	Wiraswasta	PNS	40	Cukup	69,41	Cukup
36.	Ridwan Husein	VII C	L	17/07/2005	14 tahun	SD	SMA	Wiraswasta	IRT	80	Baik	68,09	Cukup
37.	Andika Prabowo	VII C	L	11/06/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	6,7	Kurang	67,94	Cukup
38.	Heru	VII D	L	24/08/2005	14 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	13	Kurang	67,94	Cukup
39.	Irgi Pahrezi	VII D	L	26/12/2006	13 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	13	Kurang	67,38	Cukup
40.	Rizky Syahputra	VII D	L	12/10/2007	12 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	13	Kurang	68,31	Cukup
41.	Dimas Putrawan	VII D	L	07/05/2006	13 tahun	SMA	SMA	PNS	PNS	13	Kurang	68,13	Cukup
42.	Yogi Sahputra	VII D	L	21/05/2006	13 tahun	SMP	SD	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	69,31	Cukup
43.	Salsabila	VII D	P	09/07/2006	13 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	53	Cukup	71,13	Baik
44.	Tri Aminda Putri	VII D	P	13/03/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	66,7	Baik	68,69	Cukup
45.	MHD.Haikal	VII D	L	18/09/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	13	Kurang	67,94	Cukup
46.	Budi Pradina	VII D	L	29/09/2005	14 tahun	SMP	SMP	Buruh	IRT	13	Kurang	67,19	Cukup

47.	Reihan Ahmad	VII D	L	05/10/2006	14 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	40	Cukup	68,5	Cukup
48.	Nadila Indriani	VII D	P	21/08/2006	12 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	69,69	Cukup
49.	Nurmila Sari	VII D	P	11/04/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	69,88	Cukup
50.	Suryadi Nyata	VII D	L	07/04/2004	15 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	13	Kurang	66,88	Cukup
51.	M.Farraz Fatih	VIII A	L	13/10/2005	14 tahun	PT	PT	PNS	PNS	53	Cukup	72,31	Baik
52.	Said Afrizal	VIII A	L	17/08/2005	14 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	68,56	Cukup
53.	Riduan	VIII A	L	07/06/2006	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta	66,7	Baik	69,75	Cukup
54.	Putri Asyfa	VIII A	P	05/12/2005	13 tahun	PT	SD	PNS	IRT	53	Cukup	72,25	Baik
55.	Jumadil	VIII A	L	17/06/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	70,94	Baik
56.	Adinda Kartika	VIII A	P	24/04/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	72,19	Baik
57.	Maudy Aprilia	VIII A	P	19/04/2005	14 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	60	Cukup	71,44	Baik
58.	Della Dwi Sari	VIII A	P	17/11/2006	13 tahun	SMP	SD	Buruh	IRT	80	Baik	72,88	Baik
59.	Dwi Anggraini	VIII A	P	13/09/2005	13 tahun	SMP	SD	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	72,38	Baik
60.	Arzlu Khalif	VIII A	L	22/06/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	46,7	Cukup	71,63	Baik
61.	Imam Prabowo	VIII A	L	28/02/2006	13 tahun	SMA	SMA	PNS	IRT	60	Cukup	70,94	Baik
62.	Tamma Hafizky	VIII A	L	04/03/2005	14 tahun	SMA	PT	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	69,44	Cukup
63.	Minarni S	VIII B	P	19/07/2005	14 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	71,75	Baik
64.	Rendi	VIII B	L	20/10/2004	15 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	73	Baik	69,5	Cukup
65.	Irgi Rian Ifandi	VIII B	L	08/08/2005	15 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta	66,7	Baik	68,38	Cukup
66.	Dhea Finanda	VIII B	P	27/05/2005	14 tahun	SMA	SD	Wiraswasta	IRT	66,7	Baik	71,56	Baik
67.	Putri Adha Aulia	VIII B	P	19/01/2005	14 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta	80	Baik	71,5	Baik
68.	Anisa Hapsari	VIII B	P	04/02/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	80	Baik	73,19	Baik
69.	Siti Hanna	VIII B	P	28/09/2005	13 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	73	Baik	71,69	Baik
70.	Ferri Fadil	VIII B	L	20/10/2005	14 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	66,7	Baik	69,69	Cukup
71.	Rizky	VIII B	L	29/20/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	70,94	Baik

72.	Khairunnisa	VIII B	P	01/11/2005	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	86,7	Baik	74,19	Baik
73.	Intan Syahpitri	VIII C	P	26/10/2005	13 tahun	SD	SD	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	72,53	Baik
74.	Elsya Syahdina	VIII C	P	01/10/2019	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	70,34	Cukup
75.	Nurlinda	VIII C	P	10/03/2005	14 tahun	SMP	SD	Buruh	IRT	66,7	Baik	70,41	Cukup
76.	MHD Alfizar	VIII C	L	12/09/2005	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	60	Cukup	70,16	Cukup
77.	Bagas Satrio	VIII C	L	25/03/2005	14 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta	66,7	Baik	69,84	Cukup
78.	Siti Nur	VIII C	P	24/08/2005	13 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	Wiraswasta	46,7	Cukup	70,28	Cukup
79.	Dewi Arimbi	VIII C	P	16/06/2005	14 tahun	SD	SMP	Wiraswasta	IRT	33	Kurang	69,88	Cukup
80.	Fitri Ramadani	VIII C	P	08/10/2005	13 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	70,38	Cukup
81.	MHD. Sakti	VIII C	L	19/05/2004	14 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	69,13	Cukup
82.	Ibnu Syani	VIII C	L	25/02/2005	14 tahun	SMA	PT	Wiraswasta	IRT	80	Baik	71,81	Baik
83.	Willie Zazky	VIII C	L	15/11/2004	15 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	73	Baik	68,63	Cukup
84.	MHD Albanna	VIII D	L	15/09/2003	15 tahun	SMA	SD	Buruh	Wiraswasta	46,7	Cukup	68,81	Cukup
85.	Royan Al Badri	VIII D	L	21/05/2005	14 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	73	Baik	73,38	Baik
86.	Anggun Priyani	VIII D	P	26/08/2005	13 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	66,7	Baik	71,63	Baik
87.	Ade Firmansyah	VIII D	L	20/07/2004	14 tahun	SMP	SMA	Wiraswasta	IRT	26,7	Kurang	69,56	Cukup
88.	Riko Syahputra	VIII D	L	25/10/2005	14 tahun	SMA	SD	Buruh	IRT	66,7	Baik	70,69	Cukup
89.	Nursa Widari	VIII D	P	07/11/2005	13 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	73	Baik	71,44	Baik
90.	Jeri Saputra	VIII D	L	20/08/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	40	Cukup	67,94	Cukup
91.	Suheri Riangga	VIII D	L	21/07/2005	14 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	46,7	Cukup	68,81	Cukup
92.	Ariya Pratama	VIII D	L	15/08/2005	14 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	40	Cukup	69,5	Cukup
93.	Yoga Ananta	VIII D	L	19/11/2005	13 tahun	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	53	Cukup	68,56	Cukup
94.	MHD Risky	VIII D	L	11/05/2004	15 tahun	SMA	SMA	Wiraswasta	IRT	46,7	Cukup	68,75	Cukup
95.	Syaramadhanu	VIII D	L	17/03/2004	15 tahun	SMA	SMA	Buruh	IRT	80	Baik	71	Baik
96.	Tegar Wijaya	VIIID	L	08/05/2005	14 tahun	SMP	SMP	Wiraswasta	Wiraswasta	80	Baik	71,88	Baik



Lampiran 2.

Tabel Jawaban Dari Pertanyaan Kuesioner

No.	Nama Siswa	Pertanyaan															Total	Skor	Pengetahuan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	VII A																		
1.	Ahmad Dhany Syahputra	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	9	60	Cukup
2.	Diva Nadya Putri	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7	46,7	Cukup
3.	Malika Fathin Nurjannah	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	40	Cukup
4.	Sabriah Barus	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	26,7	Kurang
5.	Suci Sartika	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	8	53	Cukup
6.	Chairul Salim	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6	40	Cukup
7.	Fitra Juanda	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	20	Kurang
8.	Nia Kurniawati	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11	73	Baik
9.	Najwa Khairiyah	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11	73	Baik
10.	Puja Agustina HRP	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	8	53	Cukup
11.	Adelia Harni	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8	53	Cukup
12.	Juli Sofika	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
13.	Berkat Sakti	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	3	6,7	Baik
	VII B																		
14.	Berliana Lubis	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
15.	Siti Aisyah Lubis	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
16.	Nicky Salsa Dalila	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
17.	Riki Irwansyah	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6	40	Cukup
18.	M.Ridho Setiawan	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	13	Kurang

19.	Indra Firansyah	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	11	73	Baik
20.	Aditya Syahputra	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	7	46,7	Cukup
21.	Anastasya Putri P	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	10	66,7	Baik
22.	Fauzaitul Zuhro Batu Bara	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11	73	Baik
23.	Kenny Aulia SP	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
24.	Putri Anggraini	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11	73	Baik
25.	Rafli Ariandika	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	8	53	Cukup
	VII C																		
26.	Randi Hidayat	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3	20	Kurang
27.	Dimas Andika	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	5	33	Kurang
28.	Farhan	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	9	60	Cukup
29.	Ghanda Ramadhan Siregar	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
30.	Zahwa Azziliadarma	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	12	80	Baik
31.	Wita Sintia	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	11	73	Baik
32.	Nayza Nabila	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
33.	Lufita Sari	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
34.	Muhammad Nurul Hadi	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
35.	MHD Fahril Azri	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	6	40	Cukup
36.	Ridwan Husein, Nst	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
37.	Andika Prabowo Bangun	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	6,7	Kurang
	VII D																		
38.	Heru Septiansiah	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	13	Kurang
39.	Irgi Pahrezi Nasution	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	13	Kurang
40.	Rizky Syahputra Nasution	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	13	Kurang
41.	Dimas Putrawan	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	13	Kurang

42.	Yogi Sahputra	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	9	60	Cukup
43.	Salsabila	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	8	53	Cukup
44.	Tri Amindo Putri	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	10	66,7	Baik
45.	MHD.Haikal	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	13	Kurang
46.	Budi Pradina	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	13	Kurang
47.	Reihan Ahmad Dani	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	6	40	Cukup
48.	Nadila Indriani	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	8	53	Cukup
49.	Nurmila Sari Apriani	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	73	Baik
50.	Suryadi Nyata	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	13	Kurang
	VIII A																		
51.	M.Farraz Fatih	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	8	53	Cukup
52.	Said Afrizal	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	9	0	Cukup
53.	Riduan	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	10	66,7	Baik
54.	Putri Asyfa	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	8	53	Cukup
55.	Jumadil Anugrah	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	9	60	Cukup
56.	Adinda Kartika	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
57.	Maudy Aprilia	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
58.	Della Dwi Sari	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
59.	Dwi Anggraini	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
60.	Arzlu Khalif	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	7	46,7	Cukup
61.	Imam Prabowo	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
62.	Tamma Hafizky	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
	VIII B																		
63.	Minarni Sitompul	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	11	73	Baik
64.	Rendi Hardiansyah	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	11	73	Baik

65.	Irgi Rianifandi	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10	66,7	Baik
66.	Dhea Finanda	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	10	66,7	Baik
67.	Putri Adha Aulia	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
68.	Anisa Hapsari	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	80	Baik
69.	Siti Hanna Salsabila	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11	73	Baik
70.	Ferri Fadil Ramadan	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
71.	Rizky Ramadhan	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	66,77	Baik
72.	Khairunnisa Ramadhani	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	86,7	Baik
	VIII C																		
73.	Intan Syahpitri	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
74.	Eisya Syahdina	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	9	60	Cukup
75.	Nurlinda	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	66,7	Baik
76.	Muhammad Alkizar	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
77.	Bagas Satrio	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
78.	Siti Nur Agustina	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	7	46,7	Cukup
79.	Dewi Arimbi	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	5	33	Kurang
80.	Fitri Ramadani	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	11	73	Baik
81.	MHD. Sakti Arjuna	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	8	53	Cukup
82.	Ibnu Syani	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	80	Baik
83.	Willie Zazky Al-Fitrah	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11	73	Baik
	VIII D																		
84.	Muhammad Al Banna	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	7	46,7	Cukup
85.	Royan Al Badri	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	11	73	Baik
86.	Anggun Priyani	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
87.	Ade Firmansyah	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	4	26,7	Kurang

88.	Riko Syahputra	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,7	Baik
89.	Nursa Widari	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11	73	Baik
90.	Jeri Saputra	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	40	Cukup
91.	Suheri Riangga	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	7	46,7	Cukup
92.	Ariya Pratama	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	6	40	Cukup
93.	Yoga Ananta	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	8	53	Cukup
94.	MHD Risky Pratama	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	7	46,7	Cukup
95.	Syaramadhanu	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
96.	Teger Wijaya	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik

**Lampiran 3.**

**PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

---

---

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : .....

Tempat Tgl Lahir : .....

Alamat : .....

Telp/Hp : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam”** yang akan dilakukan oleh :

Nama : Anggreni Selly Margaretti  
Alamat : Jln. Negara simp.Tanjung Garbus Lubuk Pakam  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III  
No HP : 082160923027

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam ,.....2019

Peneliti

Responden

(Anggreni Selly Margaretti)

(.....)

## Lampiran 4.

### DATA IDENTITAS SAMPEL SISWA

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

Nama Pewawancara :

1. Nama Siswa :

2. Kelas :

3. Jenis Kelamin  
L/P (coret salah satu)

4. Tanggal Lahir :

5. Umur :

6. Suku :

7. Pendidikan Orangtua  
a. Ayah :

b. Ibu :

8. Pekerjaan Orangtua  
a. Ayah :

b. Ibu :

9. Alamat :

10. Uang Jajan :

## Lampiran 5.

### Kuesioner Penelitian

Nama : .....

No. Absen : .....

Kelas : .....

#### Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Apakah yang anda ketahui tentang gizi seimbang.....
  - a. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
  - b. Pola makanan yang jumlah dan menuya sesuai dengan keinginan kita sendiri, yang bertujuan untuk mengenyangkan.
  - c. Pola makanan yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktifitas kita sehingga mampu memberikan energi.
  - d. Pola makan dengan menu pilihan sesuai keinginan sendiri dan tidak beranekaragam
2. Apakah yang anda ketahui tentang menu seimbang.....
  - a. Menu yang terdiri dari makanan pilihan berdasarkan keinginan sendiri sesuai selera
  - b. Menu yang bertujuan untuk mengenyangkan.
  - c. Menu yang terdiri dari beberapa jenis makanan tanpa memperhatikan kandungan zat gizi.
  - d. Menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pertumbuhan dan perkembangan.
3. Manakah jenis menu makanan dibawah ini yang dikatakan seimbang.....
  - a. Nasi putih, kentang balado, telur ceplok, tumis kangkung, & jus jeruk
  - b. Nasi putih, ayam goreng, tempe goreng, sayur bayam, & buah pepaya
  - c. Nasi goreng, ayam goreng, salad, & softdrink



- d. Nasi putih, ayam balado, tumis kangkung
- 4. Apa saja yang merupakan sumber utama energi/tenaga....
  - a. Karbohidrat, protein, dan lemak
  - b. Protein, lemak, dan vitamin
  - c. Lemak, mineral, dan karbohidrat
  - d. Vitamin, mineral, dan air
- 5. Menurut anda apakah yang menjadi fungsi utama dari karbohidrat....
  - a. Penghasil energi untuk tubuh
  - b. Pembentukan antibodi
  - c. Menjaga suhu
  - d. Pelarut vitamin A, D, E, dan K
- 6. Berikut ini bahan makanan yang bukan merupakan sumber karbohidrat yaitu .....

  - a. Sereal
  - b. Umbi-umbian
  - c. Tepung-tepungan
  - d. Daging ayam

- 7. Berikut ini yang termasuk sumber lemak nabati adalah.....
  - a. Minyak ikan
  - b. Minyak kambing
  - c. Minyak wijen
  - d. Lemak sapi
- 8. Protein berfungsi sebagai sumber .....

  - a. Penghasil energi untuk tubuh
  - b. Pelarut vitamin A, D, E, dan K
  - c. Menjaga suhu
  - d. Pembentukan antibodi

- 9. Bahan makan hewani yang merupakan sumber protein adalah.....
  - a. Tempe
  - b. Tahu
  - c. Telur
  - d. Tomat

10. Kegemukan (obesitas) menjadi berbahaya karena...
- Tidak dapat bergerak bebas
  - Tidak mudah terkena infeksi
  - Mendorong munculnya berbagai penyakit
  - Meningkatnya tingkat kebugaran
11. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung...
- Pertumbuhan
  - Aktivitas otot
  - Belajar
  - Menjaga suhu tubuh
12. Mengonsumsi banyak sayur dan cukup buah-buahan sangat baik, karena....
- Memperlancar saluran pencernaan
  - Menghambat proses pencernaan
  - Meningkatkan nafsu makan anak
  - Menambah berat badan
13. Yang termasuk sayuran hijau antara lain....
- Sawi hijau
  - Lobak
  - Kacang tanah
  - Talas
14. Menurut anda, manfaat sarapan adalah....
- Memelihara ketahanan tubuh
  - Meningkatkan konsentrasi belajar
  - Agar tidak mengantuk
  - Menghambat proses pencernaan
15. Menurut anda, manfaat olahraga adalah....
- Meningkatkan kebugaran tubuh
  - Mencegah kelebihan berat badan
  - Membantu mengatur nafsu makan
  - Meningkatkan nafsu makan

## Lampiran 6.

### Kunci Jawaban Kuesioner

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. A  | 11. D |
| 2. D  | 12. A |
| 3. B  | 13. A |
| 4. A  | 14. A |
| 5. A  | 15. A |
| 6. D  |       |
| 7. C  |       |
| 8. D  |       |
| 9. C  |       |
| 10. C |       |

## Lampiran 7. Hasil Uji Statistik

### Karakteristik Sampel

#### Jenis\_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	53	55.2	55.2	55.2
Perempuan	43	44.8	44.8	100.0
Total	96	100.0	100.0	

#### Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12-13 tahun	56	58.3	58.3	58.3
14-16 tahun	40	41.7	41.7	100.0
Total	96	100.0	100.0	

#### Pendidikan\_Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	10	10.4	10.4	10.4
SMP	23	24.0	24.0	34.4
SMA	59	61.5	61.5	95.8
PT	4	4.2	4.2	100.0
Total	96	100.0	100.0	

### Pendidikan\_Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	14	14.6	14.6	14.6
	SMP	19	19.8	19.8	34.4
	SMA	59	61.5	61.5	95.8
	PT	4	4.2	4.2	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Pekerjaan\_Ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	6	6.2	6.2	6.2
	Wiraswasta	69	71.9	71.9	78.1
	Buruh	21	21.9	21.9	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Pekerjaan\_Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	5	5.2	5.2	5.2
	Wiraswasta	9	9.4	9.4	14.6
	IRT	82	85.4	85.4	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	39	40.6	40.6	40.6
Cukup	42	43.8	43.8	84.4
Kurang	15	15.6	15.6	100.0
Total	96	100.0	100.0	

### Prestasi\_Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	39	40.6	40.6	40.6
Cukup	57	59.4	59.4	100.0
Total	96	100.0	100.0	

Lampiran 8.

Dokumentasi



**Lampiran 9.****BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Anggreni Selly Margaretti  
Nim : P01031116050  
Judul :Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang  
Dan Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul  
Ittihadiyah Lubuk Pakam  
Nama Pembimbing : Dr.Mahdiah, DCN, M.Kes

<b>No</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Judul/ Topik Bimbingan</b>	<b>T. Tangan Mahasiswa</b>	<b>T. Tangan Pembimbing</b>
1.	12 September 2018	Mendiskusikan topik usulan penelitian.		
2.	14 September 2018	Pemilihan Judul Usulan Penelitian		
3.	20 September 2018	Penetapan Judul Usulan Penelitian		
4.	12 Oktober 2018	Revisi Bab I		
5.	15 Oktober 2018	Revisi Bab I dan II		
6.	27 Oktober 2018	Izin Penelitian ke Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah		
7.	05 Desember 2018	Diskusi Bab I dan perbaikan Judul		
8.	12 Desember 2018	Revisi Bab I dan II		
9.	09 Januari 2019	Revisi Bab I, II dan III		
10.	14 Januari 2019	Revisi Bab I – Bab III serta Lampiran		



11.	15 Januari 2019	Revisi Bab I – Bab III, Lampiran, Daftar Pustaka		
12.	16 Januari 2019	Revisi Bab I – Bab III, Lampiran, Daftar Pustaka		
13.	17 Januari 2019	Revisi Bab I – Bab III, Lampiran, Daftar Pustaka		
14.	18 Januari 2019	Seminar Proposal		
15.	12 Febuari 2019	Revisi untuk Penguji I		
16.	13 Febuari 2019	ACC Penguji I		
17.	14 Febuari 2019	Revisi untuk Penguji II		
18.	18 Febuari 2019	ACC Penguji II		
19.	25 Febuari 2019	Revisi Dosen Pembimbing		
20.	18 Maret 2019	Mengurus perizinan penelitian		
21.	22 April 2019	Penelitian dan pengumpulan data I		
22.	13 Mei 2019	Pengolahan Data		
23.	19 Juli 2019	Penelitian dan pengumpulan data II		
24.	23 Juli 2019	Pengolahan Data		
25.	25 Juli 2019	Revisi Bab VI – Bab V, dan Lampiran		
26.	29 Juli 2019	Seminar Karya Tulis Ilmiah		
27.	08 Agustus 2019	Revisi Dosen Pembimbing		
28.	15 Agustus 2019	Revisi Penguji I		
29.	19 Agustus 2019	Revisi Penguji II		

**Lampiran 10.**

**Pernyataan Keaslian KTI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggreni Selly Margaretti

NIM : P01031116050

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Lubuk Pakam, Juli 2019

Yang membuat pernyataan

  
(Anggreni Selly Margaretti)

## Lampiran 11.

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anggreni Selly Margaretti  
Tempat/tanggal lahir : Seribu Jandi, 26 Maret 1999  
Jumlah bersaudara : 3 orang  
Alamat Rumah : Nagori Saribu Jandi Kec. Pamatang Silimahuta  
Kabupaten Simalungun  
No. Hp : 082160923027  
Riwayat Pendidikan : 1. TK Cakrawala Medan  
2. SD Swasta Masehi Medan  
3. SMP Negeri 2 Barusjahe  
4. SMA Negeri 1 Tigapanah  
Hobby : Bulu Tangkis  
Motto : Bersabar Dan Selalu Optimis



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644  
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) - email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)



Lubuk Pakam, 19 Juli 2019

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 11412/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

KepadaYth:  
Kepala Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

Di –  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma – III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa untuk melakukan Penelitian di MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No.	Nama	NIM	Judul
1	Anggreni Selly Margaretti	P01031116050	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja di Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.
2	Devi Rotua Simbolon	P01031115058	Gambaran Asupan Protein Dan Besi (Fe) Pada Remaja Putri Anemia Di Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan  
  
Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes  
NIP.196403121987031003



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136  
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644  
email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 632/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Prestasi Belajar Remaja MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Angreni Selly Margareti**  
Dari Institusi : **Prodi DIII Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian gizi.  
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.  
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.  
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.  
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2019  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

J# Ketua,

**Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes**  
NIP. 196101101989102001



**YAYASAN PENDIDIKAN NURUL ITTIHADIAH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH**  
**Jl.Thamrin No.1 Lubuk Pakam Telp.(061)7954445**

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
**Nomor : 040/MTs-YAPNI/LP/DS/VII/2019**


Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Tsanawiyah Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ANGGRENI SELLY MARGARETTI  
NIM : P01031116050  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Jurusan : Diploma III Gizi

Benar telah melaksanakan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam pada tanggal 19 Juli 2019 untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**“ Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Prestasi Belajar Remaja di Sekolah MTs Nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 23 Juli 2019  
Kepala Madrasah,  
  
**Drs. Mhd. Yusron Siregar**