

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ANAK REMAJA  
PADA SAAT MASA PANDEMI COVID-19  
DI SMP NEGERI 45 MEDAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SABAR ROMAULI SIMAMORA  
P01031118113**

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

**2021**

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ANAK REMAJA  
PADA SAAT MASA PANDEMI COVID-19  
DI SMP NEGERI 45 MEDAN**

**Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**SABAR ROMAULI SIMAMORA  
P01031118113**

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

**2021**

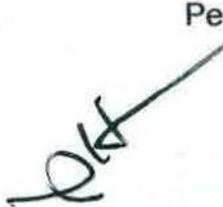
## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 45 Medan  
Nama Mahasiswa : Sabar Romauli Simamora  
NIM : P01031118113  
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes  
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

Penguji I



Lusyana Gloria Doloksaribu SKM, M.Kes

Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Nip. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 25 Mei 2021

## ABSTRAK

SABAR ROMAULI SIMAMORA “**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ANAK REMAJA PADA SAAT MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 45 MEDAN**” ( DIBAWAH BIMBINGAN ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT )

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10- 19 tahun. Masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Pada saat masa pandemi covid-19 gaya hidup remaja berubah, pola makan yang cenderung tidak teratur, tidak seimbang dan perubahan penurunan aktivitas fisik diakibatkan pemerintah menganjurkan dirumah saja.

Tujuan penelitian untuk menilai gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak remaja pada saat masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan.

Penelitian di lakukan di SMPN 45 Medan Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan. Pada April sampai mei 2021 melalui daring. Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Populasi adalah seluruh siswa/i SMPN 45 Medan. Sampel sebanyak 40 siswa, teknik pengambilan dengan *Accidental Sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner dengan bantuan digital yaitu Google Form (Google Formulir).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pada remaja di SMPN 45 Medan saat masa pandemi covid-19 dengan jenis makan kategori baik 10%, tidak baik 90%, frekuensi makan kategori baik 22,5%, tidak baik sebesar 77,5%. Aktivitas fisik pada remaja di SMPN 45 Medan saat masa pandemi covid-19 dengan kategori rendah 87,5%, sedang 12,5%.

Kesimpulan pola makan berdasarkan jenis dan frekuensi makan responden umumnya tidak baik dan aktivitas fisik responden umumnya dengan kategori rendah.

Kata Kunci : Anak Remaja, Pola Makan, Aktivitas Fisik

## ABSTRACT

SABAR ROMAULI SIMAMORA "DESCRIPTION OF ADOLESCENT'S DIET AND PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT SMP NEGERI 45 MEDAN" (CONSULTANT: ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT)

Adolescents are residents in the age range of 10-19 years. Adolescence is associated with the transition from childhood to adulthood. This period is a period of preparation for adulthood which will pass through several important developmental stages in life. During the COVID-19 pandemic, teenagers' lifestyles changed, eating patterns tended to be irregular, unbalanced and changes in physical activity decreased due to the government's recommendation to stay at home.

The purpose of the study was to assess the description of the diet and physical activity of adolescents during the COVID-19 pandemic at SMPN 45 Medan.

The research was conducted at SMPN 45 Medan, Medan Labuhan District, Medan City. From April to May 2021 via online. This type of research was descriptive. The population was all students of SMPN 45 Medan. The sample was 40 students, the sampling technique was Accidental Sampling. The data collection method used was a questionnaire. Questionnaire with digital assistance, namely Google Form (Google Forms).

The results showed that the eating patterns of teenagers at SMPN 45 Medan during the covid-19 pandemic with the type of eating in the good category 10%, not good 90%, eating frequency in good category 22.5%, not good at 77.5%. Physical activity for adolescents at SMPN 45 Medan during the COVID-19 pandemic was in the low category of 87.5%, moderate was 12.5%.

The conclusion was that diet patterns based on the type and frequency of eating of the respondents are generally not good and the physical activity of the respondents was generally in the low category.

Keywords: Adolescents, Diet, Physical Activity



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 45 Medan”**

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Negeri Medan.
2. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing.
3. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku Dosen Penguji I dan Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberi bimbingan , saran serta motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ayah dan ibu tercinta Tua Simamora, SE dan Marice Nababan serta kakak-kakak tercinta Efriyanti, Nenni, Wiwi dan abang-abang tercinta Mancen, Saber, Rico yang senantiasa memberikan dukungan kepada saya.
5. Teman seperjuangan dan teman satu bimbingan mahasiswa Reguler Jurusan Gizi T.A 2018/2019 yang turut membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Remaja .....	5
B. Pola Makan .....	8
C. Aktivitas Fisik .....	11
D. Definisi Operasional .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	16
B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	17
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	21
B. Karakteristik Sampel .....	22
C. Hasil Pengukuran Pola Makan .....	22
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>27</b>
A. Kesimpulan .....	27
B. Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Angka Kecukupan Gizi Remaja .....	8
2. Nilai METS Aktivitas Fisik .....	14
3. Definisi Operasional.....	15
4. Distribusi Karakteristik Sampel .....	22
5. Distribusi Gambaran Jenis Makan .....	23
6. Distribusi Gambaran Frekuensi Makan.....	24
7. Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Kuesioner .....	31
2. Link Google Formulir .....	38
3. Surat Izin Penelitian .....	39
4. Surat Pernyataan Dari Lokasi Penelitian.....	40
5. Master Tabel.....	41
6. Output SPSS .....	42
7. Foto Dokumentasi.....	44
8. Profil Sekolah .....	44
9. Visi Misi Sekolah.....	45
10. Struktur Organisasi .....	45
11. Penyebaran Link Kuesioner Melalui Grup Siswa.....	46
12. Tanggapan Responden .....	46
13. Hasil Jawaban Kuesioner Responden .....	47
14. Surat Pernyataan .....	57
15. Daftar Riwayat Hidup .....	58
16. Etical Clereance.....	59
17. Bukti Bimbingan.....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10- 19 tahun. Masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisi kemampuan (skill) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi. (WHO, 2015).

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga energi juga zat gizi di perlukan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan gaya hidup yang salah karena sebagian remaja putri memiliki keinginan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat dan juga kesadaran yang kurang akan kesehatan membuat sebagian besar remaja putri makan secara berlebihan dan menyebabkan kegemukan. Hal ini akan mempengaruhi status gizi remaja putri. (Yusinta, 2018)

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Ketidakseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia 4,5% remaja usia 16-18 tahun status gizi sangat pendek, 22,4% dengan status gizi pendek dan 73,1% normal. Selain itu prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan di Sumatera Utara 5,7% remaja usia 16-18 tahun status gizi sangat pendek, 23,5% dengan status

gizi pendek, dan 70,8% normal. Di Sumatera Utara 14,9% status gizi berat badan lebih dan obesitas.

Pandemi covid-19 (corona virus) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama pandemi. Karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi covid-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi covid-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh yang baik. (Kemenkes, 2020)

Pola makan yang baik adalah berpedoman pada gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola makan yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. (Ibu et al., 2018)

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Proporsi penduduk Indonesia menurut tingkat kecukupan energi menurut jenis kelamin perempuan sangat kurang 46,7%, kurang 33,4%, normal 14,1% dan lebih 5,8%. (Kemenkes, 2016)

Pada masa pandemi covid-19, kekhawatiran akan terjadi penularan terhadap remaja yang membuat remaja stres dan kecemasan meningkat. Hal ini mempengaruhi remaja, keluarga dan masyarakat secara luas. Kondisi yang rentan pada remaja yang mempunyai mental dan fisik yang lemah sebelum pandemi ini. Keadaan pandemi ini pun mengakibatkan gangguan psikologis

remaja. WHO menerbitkan pedoman kesehatan umum untuk masa pandemi periode tinggal di rumah yang mencakup pola hidup yang sehat diantaranya melakukan aktivitas fisik dan konsumsi makanan sehat. (Alfitri & Widiatrilupi, 2020)

Aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedangkan sedang pandemi. Kita harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemic, seperti jalan cepat sekeliling rumah, Latihan anaerobik bisa dilakukan dengan memanfaatkan perabotan rumah. Seperti kursi, meja, dinding dipakai untuk melatih kekuatan otot, yaitu push up sambil berdiri dengan dinding sebagai landasan untuk menggantikan lantai. (Wicaksono, 2020)

Berdasarkan hasil laporan Riskesdas 2018 Proporsi aktivitas fisik pada penduduk Umur  $\geq 10$  Tahun Di Indonesia sebesar 66,5% dengan aktivitas cukup, 33,5% dengan aktivitas kurang. Sedangkan Di Sumatera Utara sebesar 66,3% dengan aktivitas cukup, 33,7% dengan aktivitas kurang. Selain itu terdapat 50,4% remaja usia 15-19 tahun dengan aktivitas cukup, 49,6% aktivitas kurang.

Pemerintah mengeluarkan surat edaran dengan menginstruksikan seluruh masyarakat Indonesia untuk berdiam diri di rumah dan tidak dianjurkan keluar rumah jika tidak mendesak. Dampak sebaran covid-19 ini, telah memaksa adanya kebijakan sosial distancing, atau dikenal dengan physical distancing (untuk menjaga jarak fisik), sebagai upaya untuk meminimalisir dan mencegah covid-19. (Bimbingan et al., 2020). Hal ini berlaku juga untuk peserta didik di seluruh masyarakat Indonesia termasuk peserta didik di SMPN 45 Medan, tepatnya di Griya Martubung, Provinsi Sumatera Utara. Seluruh peserta didik Di SMPN 45 Medan dianjurkan untuk belajar dari rumah. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti bagaimana gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak

remaja pada saat masa pandemi di SMPN 45 Medan melalui Google Form dan lokasi Penelitian berada di dekat domisili peneliti.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak remaja pada saat masa pandemi covid-19 Di SMPN 45 Medan.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menilai gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak remaja pada saat masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai gambaran pola makan pada anak Remaja pada masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan.
- b. Menilai gambaran Aktivitas Fisik pada anak Remaja pada masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Penulis**

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam menyusun karya tulisan ilmiah mengenai gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak remaja pada saat masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan

### **b. Bagi Siswa**

Memberikan informasi kepada siswa remaja mengenai pola makan dan aktivitas fisik yang baik pada masa pandemi covid-19.

### **c. Bagi Pihak Sekolah**

Memberikan gambaran tentang pola makan dan aktivitas fisik terhadap proses belajar mengajar dan prestasi belajar siswanya pada masa pandemi covid-19.

## **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 menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas, istilah pubertas (bahasa Inggris: adolescence) juga digunakan. Para ahli meyakini bahwa istilah remaja digunakan untuk menggambarkan bentuk biologis dan perubahan fisiologis yang terjadi secara cepat dari masa kanak-kanak hingga dewasa, terutama perubahan pada organ reproduksi. Pada saat yang sama, istilah "pubertas" menekankan pada perubahan sosio-psikologis atau kedewasaan yang menyertai masa pubertas. (Patmawati, 2015)

Pada masa remaja juga terdapat proses pembelajaran untuk mencapai kematangan emosi melalui proses berinteraksi dengan lingkungan. Namun, ada juga beberapa remaja yang tidak bisa mencapai kematangan emosi. Dikatakan bahwa individu tidak akan mencapai tujuan kematangan emosi pada akhir masa puber (usia 16-18 tahun), tidak akan meluapkan emosinya di depan orang lain, tetapi menunggu waktu dan tempat yang lebih sesuai untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima. (Hymel & Swearer, 2015)

##### **2. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja**

Pada masa perkembangan remaja ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya (Fatmawaty, 2017). Antara lain adalah sebagai berikut :

- 1) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak. Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat.

## 2) Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

## 3) Perubahan Eksternal

Tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai peasanya lebih cepat daripada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh : berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

## 4) Perubahan Internal

### a. Sistem Pencernaan

- 1) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- 2) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

- 3) Otot-otot di perut dan dindingdinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
  - 4) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.
- b. Sistem Peredaran Darah : Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.
  - c. Jaringan Tubuh : perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.
  - d. Sistem Pernafasan : kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.
  - e. Perkembangan Kognisi  
Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.
  - f. Perkembangan Sosial  
Sosial cognition berkembang pada masa remaja. Sosial cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaanya.

### 3. Kebutuhan Gizi Remaja

Rata-rata pertumbuhan tinggi remaja mencapai 20% dan penambahan berat badan 50% (Penuntun Diet Anak, 2014). Dalam AKG 2013, berat badan remaja laki-laki berada dalam rentang 34 kg – 56 kg dan remaja perempuan yakni 36 kg – 50 kg. Sedangkan tinggi badan remaja laki-laki berada dalam rentang 142 cm – 165 cm dan pada remaja perempuan yakni 145 cm – 158 cm.

Dalam masa pertumbuhan ini dibutuhkan asupan gizi yang cukup dengan adanya keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didukung dengan perilaku makan remaja yang baik, kualitas pangan yang baik dan tidak adanya penyakit infeksi sehingga dapat mencegah timbulnya masalah status gizi pada remaja (Khusniyati et al., 2016)

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi 2019 Nomor 28 Tentang Angka Kecukupan Remaja**

Jenis Kelamin	Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-Laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Sumber : (Kemenkes, 2020)

### B. Pola Makan

#### 1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah (Khairiyah, 2016). Pola makan yang baik biasanya diiringi dengan tingkat keadaan gizi yang baik, atau apabila baik konsumsi makan seseorang maka akan baik pula status gizinya

selama seseorang tersebut tidak memiliki faktor-faktor lain yang merugikan seperti penyakit infeksi. (Nuzrina, 2016)

Pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas. Pola makan mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi lebih dapat menimbulkan gangguan psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, obesitas, dan penyakit tidak menular. Sedangkan status gizi kurang dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi. (Khusniyati et al., 2016)

Pemilihan makanan oleh remaja banyak dipengaruhi oleh rasa, harga, ketersediaan, dan pengaruh orang terdekat. Remaja tidak banyak mempertimbangkan faktor kesehatan dalam pemilihan makanan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan remaja adalah keakraban, kenyamanan, kenikmatan makanan, daya pikat makanan (food appeal), dan nilai uang terhadap makanan. Remaja dan dewasa muda juga akan membentuk kebiasaan makan sesuai dengan orang di sekitar mereka, karena pada fase ini, mereka cenderung menghabiskan waktu bersama dengan orang lain, terutama teman. Pembentukan pola makan berawal dari keluarga. Membuat anggota keluarga terlibat sedini mungkin dalam proses pemilihan dan persiapan makanan keluarga dapat menumbuhkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang lebih sehat dan keterampilan dalam memilih serta menyiapkan makanan sehat. (Wigiyandiaz et al., 2020)

Berikut panduan pola makan bergizi dan seimbang selama pandemi Covid-19, menurut Kementerian Kesehatan RI (2020) :

- 1) Makan dengan komposisi lengkap Konsumsi makanan dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi. Salah satunya, pedoman "isi piringku" dari Kementerian Kesehatan. Dalam pedoman tersebut, disarankan untuk makan tak sekedar kenyang. Dalam setiap sesi makan, usahakan separuh bagian

piring makan berisi buah dan sayur-sayuran. Separuh piring lainnya berisi karbohidrat dan protein.

- 2) Batasi asupan lemak, gula, dan garam Makan garam terlalu banyak menyebabkan serangan jantung dan stroke dan sekarang juga diduga menyebabkan perubahan fungsi otak. Banyak orang yang saat stres, seperti musim pandemi ini, menggunakan makanan sebagai pelampiasan. Akibatnya, konsumsi lemak, gula, garam, dan kalori jadi tidak terkontrol.
- 3) Penuhi kebutuhan cairan Jaga tubuh agar tidak dehidrasi dengan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh juga penting untuk menjaga daya tahan tubuh. Usahakan untuk tidak mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula seperti soda, minuman dalam kemasan, dan minuman tinggi gula lainnya.
- 4) Jaga kebersihan makanan Selama ini, belum ada bukti bahwa makanan atau kemasan makanan berperan dalam penularan virus corona (Covid-19). Seseorang memang dapat tertular karena menyentuh permukaan atau benda yang telah terkontaminasi virus, kemudian menyentuh wajahnya. Akan tetapi, risiko penularan lebih tinggi datang dari interaksi dalam jarak dekat dengan orang lain, misalnya saat berbelanja bahan makanan atau menerima pesanan. Dalam keadaan apa pun, kebersihan sangat penting saat menyiapkan makanan untuk mencegah penularan penyakit melalui makanan.(UNICEF, 2020)

Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang sangat penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh yang kuat agar tidak tertular virus covid-19. Selain menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang, praktikkan juga cara mencegah penularan virus corona. Yakni, dengan rajin mencuci tangan pakai sabun dan tetap tinggal di rumah. Bila terpaksa harus ke luar rumah karena

ada kepentingan mendesak, selalu gunakan masker dan jaga jarak aman dengan orang sekitar minimal dua meter.

## **2. Metode Pengukuran Pola Makan**

### **a. Food Frequency Questionnaire**

Metode FFQ adalah metode semi kualitatif, dimana informasi tentang bahan makanan yang dikonsumsi hanya berupa nama sedangkan jumlahnya tidak secara tegas dibedakan. Setiap subjek yang menyatakan sering mengonsumsi makanan dan minuman tertentu, tidak selalu harus diuraikan lebih lanjut menjadi ukuran dan porsi yang dikonsumsi. Metode FFQ hanya memerlukan data bahwa jenis makanan tertentu sering atau tidak sering dikonsumsi dan berapa kekerapan konsumsinya. (Sirajuddin, dkk, 2018)

## **C. Aktivitas Fisik**

### **1. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global. (Habut et al., 2015)

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kita perlu melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan terukur, paling tidak 60 menit dalam sehari. Lebih dari 60 menit lebih baik apalagi jika termasuk penguatan tulang dan otot minimal 3 kali seminggu agar lebih bugar dan lebih bersemangat belajar. (Kemendikbud RI, 2019)

Menurut FAO/WHO/UNU (dalam Saragih, 2015) kategori tingkat aktivitas fisik mengarah pada jenis pekerjaan. Orang-orang yang memiliki aktivitas sedang merupakan orang yang melakukan suatu pekerjaan berat dalam satu kurun waktu tertentu. Kegiatan yang dikategorikan ke dalam kategori ringan adalah sekolah (mengerjakan tugas/belajar dan ngobrol/diskusi), kebersihan diri (mandi/berpakaian), makan, ibadah, dan kegiatan waktu luang (berbisnis/dagang, bermain laptop, nonton TV, membaca, mendengarkan musik/radio, bermain game dan duduk). Kegiatan yang dikategorikan ke dalam kategori sedang terbagi atas 2 kategori yaitu bepergian (naik mobil, mengendarai mobil, mengendarai motor, ke pesta, ke pasar/warung, belanja, bersepeda, berjalan tanpa beban) dan melakukan pekerjaan rumah tangga (memasak, membersihkan rumah, mengepel, menyetrika, mencuci baju, mencuci piring, menyapu). Dikategorikan ke dalam kategori berat adalah orang-orang yang dalam kesehariannya melakukan aktivitas mengeluarkan banyak energi seperti menari, berenang, bekerja sebagai buruh tani yang melakukan pekerjaan mencangkul, dan berjalan kaki dalam jarak yang jauh dengan beban yang berat. Jenis kegiatan yang sering dilakukan adalah sekolah/kuliah, memasak, menonton, melakukan pekerjaan rumah, mengendarai motor, berdiri membawa beban, mencuci baju, membaca buku. (Saragih et al., 2015)

## **2. Manfaat Aktivitas Fisik**

Kemajuan teknologi saat ini sudah mempengaruhi pola aktivitas manusia. Perubahan gaya hidup kearah sedentary yaitu gaya hidup yang semakin sedikit melakukan aktivitas fisik berpengaruh terhadap Kesehatan. Secara umum manfaat aktivitas fisik dapat disimpulkan yaitu :

- 1) Manfaat fisik/biologis meliputi : menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan

tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh.

- 2) Manfaat aktivitas fisik secara psikis/mental dapat : mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial. (Khairuzzaman, 2016)

Menurut (National Institute of Health., 2016) manfaat dari aktivitas fisik adalah :

- 1) Membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari
- 2) Anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya.
- 3) Menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker.
- 4) Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

Menurut (Retnaningsih., 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

- 1) Gaya Hidup Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat.
- 2) Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).
- 3) Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.
- 4) Lingkungan Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan. Hereditas Faktor determinan yang paling berperan

adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

#### 4. Pengukuran aktivitas fisik

1. Aktifitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu (IPAQ Research Committee, 2015)

a) Aktivitas rendah, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 METs menit.

b) Aktivitas sedang, jika rata-rata aktivitas fisik 600< 1500METs menit.

c) Aktivitas berat, jika rata-rata aktivitas fisik ≥ 1500 METs menit

Nilai MET dari sejumlah aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilihat secara langsung pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Nilai METS dari Sejumlah Aktivitas Fisik Yang Sering Dilakukan**

Aktivitas	METS	Aktivitas	MET
Mengemudikan sepeda motor	2,5	Tidur	0,9
Duduk bersama teman, makan	1,5	Duduk, belajar, membaca, menulis	1,8
Bersepeda	8	Mandi	1,5
Mencuci piring (sambil berdiri), sapu rumah	3,5	Memakai sepatu	8
Jogging	7	Berdoa shalat	1
Sepak bola	8	Main game sambil tidur	1,5
Berbaring atau duduk diam (sambil menonton TV mendengarkan music)	1	Main HP, main game	1,5
Sepak bola	8	Berenang	8,0-10,5
Bola voli, pertandingan	3,0	Berdiri, bangun dari tidur	1,2

Sumber: (WHO, 2016)

## D. Definisi Operasional

**Tabel 3. Defenisi Operasional**

No	Variabel	Defenisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
1.	Pola Makan	Pola makan adalah menilai kesesuaian yang meliputi jenis makan dan frekuensi makan setiap hari atau setiap kali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur, dan buah.	<p>-Jenis makan diukur dengan menggunakan kuesioner. Dengan kategori : Baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah lengkap dikonsumsi. Tidak baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah tidak lengkap dikonsumsi.</p> <p>- Frekuensi makan diukur dengan menggunakan kuesioner. Dengan kategori : Baik : bila skor 28- 60 Tidak baik : bila skor <math>\leq 28</math></p> <p>-Pola makan diperoleh melalui gabungan jenis dan frekuensi makan Dengan Kategori : Baik = jenis, dan frekuensi semuanya baik. Tidak baik = jenis, dan frekuensi salah satunya tidak baik.</p>	Ordinal
2.	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sadar dan melibatkan pergerakan tubuh yang mengeluarkan energi . Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu : aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.	Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu(IPAQ Research Committee, 2015): a. Rendah, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 METs menit b. Sedang, jika rata-rata aktivitas fisik 600< 1500METs menit c. Berat, jika rata-rata aktivitas fisik $\geq 1500$ METs menit.	Ordinal

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Dikarenakan Di Masa Pandemi Covid-19 seluruh Siswa SMPN 45 Medan belajar Melalui daring, Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan bantuan aplikasi google form (google formulir) dimana aplikasi ini berguna untuk menyebarkan kuesioner secara cepat dan luas melalui link yang dibagikan kepada subjek penelitian. Waktu penelitian ini berlangsung mulai dari bulan November 2020 - Mei 2021.

#### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini bersifat Deskriptif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak Remaja pada masa pandemi covid-19 di SMPN 45 Medan.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek yang diteliti itu (Sugiyono, 2016). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 45 Medan dengan jumlah 210 siswa.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2016;118). Pengambilan sampel yang digunakan adalah Sampling Insidental / Accidental Sampling. Menurut Sugiyono, (2016;124) Sampling Insidental / Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara

kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data maka subjek tersebut dijadikan sampel.

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

### **1. Jenis Data**

#### **a) Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung terdiri dari :

##### **a). Data Identitas Responden**

Identitas sampel meliputi nama responden, kelas responden, umur responden, jenis kelamin responden yang diperoleh dengan mewawancarai responden. Wawancara dilakukan secara online dengan menggunakan kuesioner yang dimasukkan melalui aplikasi google form (google formulir).

##### **b). Data Pola Makan**

Kuesioner pola makan diperoleh (Sirajuddin dkk, 2018) yang sudah dipublikasi oleh peneliti dan telah ditambahkan atau dikurangi sesuai dengan topik dan kepentingan dari peneliti.

##### **c). Data Aktivitas Fisik**

Kuesioner Aktivitas Fisik diperoleh (GPAQ WHO, 2016) yang sudah dipublikasi oleh peneliti dan telah ditambahkan atau dikurangi sesuai dengan topik dan kepentingan dari peneliti.

#### **b) Data Sekunder**

Data sekunder adalah beberapa data yang diperoleh melalui informasi yang dilakukan peneliti di SMPN 45 Medan meliputi gambaran umum lokasi dan jumlah siswa kelas IX di SMPN 45 Medan.

### **2. Cara Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan salah satu aspek yang berperan dalam kelancaran dan keberhasilan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan

adalah kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data melalui formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan tanggapan dari informasi yang diperlukan.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan digital yaitu Google Form (Google Formulir), dengan waktu pengisian 1x24 jam. Jika jawaban dikirimkan lewat dari jam yang sudah ditentukan maka jawaban tidak diterima oleh pihak pemberi kuesioner.

## **E. Tahapan Penelitian**

### **1. Sebelum Penelitian**

- a) Mencari referensi dari jurnal yang terkait dengan masalah yang akan diteliti.
- b) Menentukan lokasi penelitian.
- c) Melakukan pertemuan dengan Tenaga Pelaksana Kesehatan untuk meminta izin agar bersedia menyediakan tempat dan menjadikan sampel, serta menjelaskan apa manfaat dan tujuan penelitian dilaksanakan.
- d) Menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang sebelumnya telah ditetapkan.
- e) Menentukan waktu/jadwal penelitian

### **2. Saat Penelitian**

Adapun cara-cara yang dilakukan sebelum mengumpulkan data penelitian meliputi :

- a) Mengunjungi responden
- b) Menggunakan masker dan menganjurkan responden untuk menggunakan masker
- c) Menggunakan Hand Sanitizer
- d) Tetap menjaga jarak pada saat melakukan wawancara

- e) Wawancara dilakukan secara online dengan menggunakan kuesioner yang dimasukkan melalui aplikasi google form.

## **F. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Pengolahan data keseluruhan diolah melalui komputer meliputi tahapan-tahapan proses yang dimulai secara *Editing, Coding, Data Entry* dan Tabulasi.

#### a) Pengolahan data pola makan

##### 1). Pengolahan Data Jenis Makan

Dari jenis makanan, dapat ditemukan bahan pangan apa saja yang dikonsumsi responden. Baik itu dari segi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

Baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah lengkap dikonsumsi.

Tidak baik = makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah tidak lengkap dikonsumsi.

##### 2). Pengolahan Data Frekuensi Makan

Pengolahan data frekuensi makan yang dikumpulkan dengan alat bantu kuisisioner sebanyak 10, jawaban yang benar memiliki skor 6 dan jawaban yang salah memiliki skor 1 total skor masing-masing jawaban dibandingkan dengan skor tertinggi 60 dan nilai terendah adalah 10 sehingga dapat dikategorikan sebagai berikut:

$$= \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{2}$$
$$= \frac{60 - 10}{2} = 25$$

Selanjutnya dikategorikan berdasarkan jumlah skor yang diperoleh menjadi 2 kategori yaitu :

- Baik : bila skor 28- 60
- Tidak baik : bila skor  $\leq 28$

b) Pengolahan Data Aktivitas Fisik

Perhitungan aktivitas fisik menggunakan rumus (Gibney, 2016) :

$$\text{Total aktivitas fisik} = \sum \text{MET} \times \text{durasi aktivitas (menit)} \times \text{frekuensi/minggu}$$

Keterangan :

Total aktivitas fisik = total volume aktivitas fisik dalam 1 minggu (MET minggu/minggu)

$\sum$  MET = Jumlah total aktivitas dalam MET

Durasi aktivitas = lama melakukan aktivitas dihitung dalam menit

Frekuensi/minggu = frekuensi melakukan aktivitas dalam 1 minggu.

Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu (IPAQ Research Committee, 2015):

- a) Aktivitas fisik rendah, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 METs menit
- b) Aktivitas fisik sedang, jika rata-rata aktivitas fisik 600 < 1500 METs menit
- c) Aktivitas fisik berat, jika rata-rata aktivitas fisik  $\geq$  1500 METs menit

## 2. Analisis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif, yang diperoleh dari data primer. Data primer dalam penelitian ini berupa hasil jawaban dari responden dengan membagikan kuesioner atau angket kepada responden melalui google form. Kuesioner pada penelitian ini dibuat dengan pertanyaan tertutup, dimana responden dipersilahkan untuk memilih salah satu dari jawaban yang disediakan.

Analisis data univariat secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai penjelasan dalam bentuk narasi.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMPN 45 Medan adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri yang berlokasi di Provinsi Sumatera Utara Kabupaten Kota Medan dengan alamat Jalan Raya Blok VII Griya Martubung.

SMPN 45 Medan dengan akreditasi B dan visi sekolah adalah sekolah unggul dalam pembentukan karakter, berbudaya, & berpengetahuan dan misi sekolah adalah menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengalaman ajaran agama, mengoptimalkan proses bimbingan pembentukan karakter, mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat, dan potensi peserta didik, membina kemandirian peserta didik melalui kegiatan pembiasaan, kewirausahaan, dan pengembangan diri yang terencana dan berkesinambungan, menjalin kerjasama yang harmonis antara warga dan lembaga lain yang terkait.

Gedung sekolah SMPN 45 Medan terdiri dari 1 Perpustakaan, 1 laboratorium IPA, 17 ruang kelas serta 1 ruang guru yang terdiri 43 orang guru. Semenjak Corona Covid-19 Menyerang dunia kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah (Daring) dimulai hari senin sampai hari jumat.

#### **B. Karakteristik Sampel**

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa di SMP Negeri 45 Medan. Variabel yang diteliti adalah pola makan dan aktivitas fisik. Hasil pengumpulan data karakteristik sampel dapat dilihat pada Tabel.

**Tabel 4. Distribusi Karakteristik Sampel**

<b>Karakteristik Sampel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b><u>Umur</u></b>		
15 tahun	31	77,5
16 tahun	9	22,5
Jumlah	40	100
<b><u>Jenis Kelamin</u></b>		
Laki-laki	25	62,5
Perempuan	15	37,5
Jumlah	40	100
<b><u>Kelas</u></b>		
IX-1	2	5
IX-2	15	37,5
IX-3	3	7,5
IX-4	3	7,5
IX-5	8	20
IX-6	5	12,5
IX-7	4	10
Jumlah	40	100

Tabel 4 di atas menunjukkan data karakteristik sampel yang dikumpulkan meliputi umur, jenis kelamin, dan kelas. Tahun lahir sampel berkisar antara 2005 hingga 2006. Sehingga rata-rata umurnya adalah 15-16 tahun. Usia 15 tahun memiliki persentase sebanyak 77,5%, sedangkan yang paling sedikit adalah 16 tahun sebanyak 22,5%.

### **C. Hasil Pengukuran Pola Makan**

Pola makan merupakan jenis makan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016).

#### **1. Gambaran Jenis Makan Remaja SMP N 45 medan Pada Saat Pandemi Covid-19**

Jenis makan akan menggambarkan seberapa banyak responden mengonsumsi suatu jenis bahan makanan tertentu yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-

sayuran, dan buah-buahan. Berikut ini adalah gambaran frekuensi makan remaja di SMP Negeri 45 Medan.

**Tabel 5. Distribusi Gambaran Jenis Makan**

<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	4	10%
Tidak Baik	36	90%
Total	40	100%

Tabel 5 bahwa menunjukkan Jenis makan yang tidak baik pada remaja SMP N 45 Medan adalah 90% sedangkan jenis makan yang baik adalah 10%.

Pada saat masa pandemi perubahan jenis makan yang cenderung lebih sering dikonsumsi oleh remaja di Smp N 45 Medan adalah makanan siap saji seperti burger, bakso, pizza, ayam goreng, gorengan dan jarang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Pola makan yang baik dan seimbang memiliki berbagai jenis makanan, jumlah maupun porsi makanan yang sesuai dalam memenuhi pada kebutuhan gizi dari seseorang. Sebaliknya pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan dari zat gizi yang masuk dalam tubuh seseorang dan beresiko terjadinya kekurangan gizi, atau kelebihan gizi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar, yaitu : Mengonsumsi anekaragam pangan, Membiasakan perilaku hidup bersih , Melakukan aktivitas fisik dan Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Keempat Pilar pada dasarnya tersebut merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. (Kemenkes RI, 2014).

Pandemi penyakit akibat virus corona (Covid-19) telah mengubah kehidupan banyak keluarga di seluruh dunia. Penutupan

sekolah, serta pergerakan yang terbatas membuat orang tua mereka harus menyeimbangkan kehidupan dengan berbagai peran di rumah selama hampir sepanjang hari: mengasuh anak, bekerja, dan menyelesaikan tugas-tugas lain. Dalam situasi ini, menentukan menu makan untuk keluarga pun bisa terasa sulit.

Keadaan bertambah berat karena sebagian orang memborong stok makanan, sementara sistem pasokan pangan terganggu. Akibatnya, beberapa jenis pangan mungkin menjadi langka. Bagi banyak orang, tantangan pangan bukan hanya seputar ketersediaan, tetapi juga kondisi finansial—tidak sedikit yang kehilangan pekerjaan dan pendapatan pada masa ini.

## **2. Gambaran Frekuensi Makan Remaja SMP N 45 medan Pada Saat Pandemi Covid-19**

Frekuensi makan akan menggambarkan seberapa sering responden mengonsumsi suatu bahan pangan tertentu dalam periode waktu hari, minggu, bulan, dan makanan yang tidak pernah dikonsumsi. Berikut ini adalah gambaran frekuensi makan remaja di SMP Negeri 45 Medan.

**Tabel 6. Distribusi Gambaran Frekuensi Makan**

<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Baik	9	22,5%
Tidak Baik	31	77,5%
Total	40	100%

Tabel 6 bahwa menunjukkan Frekuensi makan yang tidak baik pada remaja SMP N 45 Medan adalah 77,5% sedangkan frekuensi yang baik adalah 22,5%.

Frekuensi makan remaja mengalami penurunan dibandingkan sebelum pandemi Covid-19, ini disebabkan gaya hidup masyarakat yang berubah selama masa pandemi. Pola makan yang cenderung tidak teratur dan tidak seimbang.

Pola makan yang baik dan seimbang memiliki berbagai jenis makan, jumlah maupun frekuensi makan yang sesuai dalam memenuhi pada kebutuhan gizi dari seseorang. Sebaliknya pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan dari zat gizi yang masuk dalam tubuh seseorang dan beresiko terjadinya kekurangan gizi, atau kelebihan gizi.

Beberapa penelitian menunjukkan terjadinya perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik saat masyarakat lebih banyak di rumah. Perubahan tersebut berupa penurunan aktivitas fisik (38.0%) dan peningkatan frekuensi duduk (28.6%), peningkatan frekuensi makan dan kudapan, serta mengonsumsi makanan tidak sehat, dibanding sebelum pandemi Covid-19 (Ammar et al., 2020)

### **3. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja SMP N 45 Medan Pada Saat Masa Pandemi**

Aktivitas fisik akan menggambarkan segala kegiatan yang dilakukan responden selama masa pandemi. Berikut ini adalah gambaran aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 45 Medan.

**Tabel 7. Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik**

<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah	35	87,5%
Sedang	5	12,5%
Berat	0	0
Total	40	100%

Tabel 7 bahwa menunjukkan kebanyakan aktivitas fisik remaja Smp N 45 Medan mempunyai tingkat aktivitas Rendah 87,5% dan aktivitas sedang 12,5%, lebih dari setengahnya responden melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu selama Covid-19.

Pada saat masa pandemi kurangnya aktivitas fisik pada remaja Smp N 45 Medan kebanyakan mereka selesai daring

langsung rebahan dan banyaknya remaja yang masih rendah dalam kebiasaan aktifitas fisik/olahraga yang dilakukan adalah bentuk dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya aktifitas fisik/ olahraga untuk kesehatan.

Rendahnya tingkat aktivitas seseorang dapat memberikan dampak negatif bagi kebugaran jasmani (Ruiz-Montero & Castillo-Rodríguez, 2016). Dampak negatif dari tingkat kebugaran yang rendah yaitu tubuh menjadi cepat lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (Mainous et al., 2019). Kebugaran sangat penting untuk mendukung seseorang melaksanakan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Moggetti et al., 2019).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 beberapa masyarakat mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak (Srivastav et al., 2020)

Corona virus Disease 2019 (Covid-19) sedang melanda beberapa Negara termasuk Indonesia, sehingga pada masa pandemi Covid-19 ini amat penting untuk kita meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus, seperti berolahraga secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Selama pembatasan fisik karena adanya pandemi Covid-19 ini cara yang baik untuk melakukan olahraga yaitu dengan melakukan banyak gerakan misalnya dengan berjalan kaki atau lari di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton video olahraga dan mengikutinya (Kemenkes RI, 2020).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Pola makan baik pada remaja di SMP Negeri 45 Medan saat masa pandemi covid-19 secara keseluruhan adalah 16,25% dan pola makan tidak baik adalah 83,75%. Jenis makan baik 10% dan tidak baik 90%. Frekuensi makan baik 22,5% dan tidak baik 77,5%.
2. Aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 45 Medan saat masa pandemi covid-19 dengan aktivitas rendah sebanyak 87,5%.

#### **B. SARAN**

1. Bagi remaja SMP N 45 Medan diharapkan menjaga pola makan seimbang, tepat waktu, perbanyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Karena dengan menjaga pola makan yang baik dapat menjaga kekebalan tubuh dan dapat terhindar dari infeksi dan virus pada masa pandemi.
2. Bagi remaja SMP N 45 Medan diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik yang cukup dan teratur pada masa pandemi sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. veronika. (2020). Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 173. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329>
- Bimbingan, J., Indonesia, K., Setiawan, M. A., & Yani, M. D. (2020). *Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Ulm*. 5(4), 20–23.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Habut, Y. M., Nurmawan, S. P., & Wiryanthini, D. A. I. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 45–51. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/22087>
- Hymel & Swearer, 2015. (2015). Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. *Hymel & Swearer, 2015*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p069>
- Ibu, P., Di, H., & Kerja, W. (2018). *No Title*. 1, 108–122.
- IPAQ Research Committee, 2015. (2015). Guidelines for data processing and analysis concerning the International Physical Activity Questionnaire. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi = Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 35(8), 961–964.
- Kemendikbud RI. (2019). *Remaja Sehat itu Keren*. [https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156\\_2019-10-30/remaja sehat itu keren \(1\).pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20(1).pdf)
- Kemenkes. (2016). *Situasi Gizi*, 43.
- Kemenkes. (2020). Final-Panduan-Gizi-Seimbang-Pada-Masa-Covid-19-1.Pdf. In *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19* (p. 31).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Diunduh dari :

<https://covid19.go.id>

- Khairiyah, E. L. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. *SKRIPSI Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 9. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
- Khairuzzaman, M. Q. (2016). *Buku Gizi Untuk Aktivitas Dan Kebugaran* (Vol. 4, Issue 1).
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- National Institute of Health. (2016). *National Institute of Health. (2016). Benefits of physical activity. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>. August.*
- Nuzrina, R. (2016). Analisis Perbedaan Pola Konsumsi Makanan dan Asupan Zat Gizi Makro Masyarakat Wilayah Pulau Sumatera dan Jawa. *Nutrire Diaita*, 8(2), 114–125.
- Patmawati, 2015. (2015). *No Title*.
- Retnaningsih. (2015). Retnaningsih. (2015). Hubungan aktivitas fisik olahraga dengan andropause. Skripsi, tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. *Nhk技研*, 151, 10–17.
- Saragih, E. V. A. O., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2015). Kualitas Tidur Mahasiswa Perempuan Gemuk. *Institusi Pertanian Bogor*.
- Sirajuddin, dkk, 2018. (2018). *Sirajuddin, dkk , 2018. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>*
- WHO. (2016). *WHO, 2016 <http://repository.unmuha.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/900/8.%20BAB%20II.pdf?sequence=9&isAllowed=y>. 53(9), 1689–1699.*
- WHO, 2015. (2015). Lovestyle dan Gender Attitude Mempengaruhi Perilaku Seks Pranikah pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1–10.

<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.144>

Wicaksono, A. (2020). *AKTIVITAS FISIK YANG AMAN PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 8, 10–15.

Wigiyandiaz, J. A., Br. Purba, M., & Padmawati, R. S. (2020). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Akhir Dengan Riwayat Diabetes Di Yogyakarta. *Gizi Indonesia*, 43(2), 87–96.  
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.283>

Yusinta, A. N. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years*. 147–154.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.147-154>

Website :

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm>

<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>

## LAMPIRAN 1

### KUESIONER

#### FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan hormat,

Responden yang terhormat, Saya adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi. Saat ini saya sedang mengadakan penelitian mengenai " Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 45 Medan " Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data primer. Oleh karena itu, saya mohon bantuan adik-adik untuk berkenan meluangkan waktu mengisi/memberikan jawaban atas beberapa pertanyaan terkait dengan penelitian ini. Apapun yang adik-adik jawab di kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah, namun saya mohon agar adik-adik menjawab semua pertanyaan secara lengkap sesuai ketentuan. Atas perhatian dan waktu yang adik-adik berikan untuk mengisi/memberikan jawaban, Saya ucapkan terima kasih.

#### I. INFORMASI RESPONDEN

Nama responden :  
Tanggal lahir :  
Kelas :  
Jenis kelamin :

#### II. Kuesioner

Saya ingin mengetahui pola makan dan berbagai aktivitas fisik yang anda kerjakan sebagai bagian kehidupan sehari-hari anda. Pertanyaan-pertanyaan akan bertanya tentang waktu yang anda habiskan secara fisik aktif dalam 7 hari terakhir. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, sehingga tolong jawab sesuai dengan keseharian Anda.

Dengan kategori :

Baik : bila skor 28- 60

Tidak baik : bila skor  $\leq 28$

## Pola Makan

### a. Jenis Makan

1. Seberapa banyak anda mengkonsumsi bahan makanan pokok (seperti : nasi, mie dll ) ?
  - a. Selalu (6)
  - b. Sangat sering (5)
  - a. Sering (4)
  - b. Kadang-kadang (3)
  - c. Jarang (2)
  - d. Tidak pernah (1)
2. Seberapa banyak anda mengkonsumsi bahan makanan lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?
  - a. Jarang (2)
  - b. Sangat sering (5)
  - a. Sering (4)
  - b. Kadang-kadang (3)
  - c. Tidak pernah (1)
  - d. Selalu (6)
3. Seberapa banyak anda mengkonsumsi lauk nabati (seperti : Tahu, Tempe) ?
  - a. Kadang-kadang (3)
  - b. Tidak pernah (1)
  - c. Selalu (6)
  - d. Jarang (2)
  - e. Sangat sering (5)
  - f. Sering (4)
4. Seberapa banyak anda mengkonsumsi sayur?
  - a. Tidak pernah (1)
  - b. Selalu (6)
  - c. Jarang (2)
  - d. Sangat sering (5)
  - e. Sering (4)
  - f. Kadang-kadang (3)

5. Seberapa banyak anda mengkonsumsi buah-buahan?
  - a. Selalu (6)
  - b. Sangat sering (5)
  - c. Sering (4)
  - d. Kadang-kadang (3)
  - e. Jarang (2)
  - f. Tidak pernah (1)

**b. Frekuensi Makan**

1. Apakah anda mengkonsumsi makanan pokok (seperti : nasi, mie, jagung, dll ) ?
  - e. Ya
  - f. Tidak
2. Berapa kali Anda mengkonsumsi makanan pokok ?
  - a. >3 kali/hari (6)
  - b. 1 kali/hari (5)
  - c. 3-6 kali/minggu (4)
  - d. 1-2 kali/minggu (3)
  - e. 2 kali sebulan (2)
  - f. Tidak pernah (1)
3. Apakah anda mengkonsumsi lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Berapa kali Anda mengkonsumsi lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?
  - a. >3 kali/hari (6)
  - b. 1 kali/hari (5)
  - c. 3-6 kali/minggu (4)
  - d. 1-2 kali/minggu (3)
  - e. 2 kali sebulan (2)
  - f. Tidak pernah (1)
5. Apakah anda mengkonsumsi lauk nabati (seperti : Tahu, Tempe) ?
  - a. Ya
  - b. Tidak

6. Berapa kali Anda mengonsumsi lauk nabati ?
  - a. 3-6 kali/minggu (4)
  - b. 1-2 kali/minggu (3)
  - c. 2 kali sebulan (2)
  - d. Tidak pernah (1)
  - e. >3 kali/hari (6)
  - f. 1 kali/hari (5)
7. Apakah anda mengonsumsi sayur ?
  - a. Ya
  - b. Tidak
8. Berapa kali Anda mengonsumsi sayur ?
  - a. Tidak pernah (1)
  - b. >3 kali/hari (6)
  - c. 1 kali/hari (5)
  - d. 3-6 kali/minggu (4)
  - e. 1-2 kali/minggu (3)
  - f. 2 kali sebulan (2)
9. Apakah Anda mengonsumsi buah-buahan ?
  - e. Ya
  - f. Tidak
10. Berapa kali Anda mengonsumsi buah-buahan ?
  - a. 3-6 kali/minggu (4)
  - b. 1-2 kali/minggu (3)
  - c. 2 kali sebulan (2)
  - d. Tidak pernah (1)
  - e. >3 kali/hari (6)
  - f. 1 kali/hari (5)

**c. Aktivitas Fisik**

**Aktivitas Fisik(Adopsi dari GPAQ WHO, 2016)**

**Aktivitas Saat Bekerja/Belajar (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)**

- 1) Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan kerja berat (membawa atau mengangkat beban berat seperti galon air, meja/kursi) selama setidaknya 10 menit/hari?
  - a. Ya.
  - b. Tidak.

- 2) Berapa hari dalam 1 minggu Anda melakukan aktivitas berat?
  - a. 7 hari
  - b. 6 hari
  - c. 4 hari
  - d. 2 hari
  - e. Tidak pernah
- 3) Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda melakukan aktivitas fisik berat?
  - a. 2 jam
  - b. 3 jam
  - c. 1 jam
  - d. 5 jam
  - e. Tidak pernah
- 4) Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang (membersihkan rumah seperti menyapu, mengepel dan lainnya ) minimal 10 menit perhari?
  - a. Ya
  - b. Tidak.
- 5) Berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang tersebut ?
  - a. 7 hari
  - b. 6 hari
  - c. 4 hari
  - d. 2 hari
  - e. Tidak pernah
- 6) Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan aktivitas sedang ?
  - a. 2 jam
  - b. 3 jam
  - c. 1 jam
  - d. 5 jam
  - e. Tidak pernah

**Perjalanan Dari Tempat Ke Tempat (perjalanan ke tempat kerja, berbelanja, beribadah, dll)**

- 7) Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?
- a. Ya
  - b. Tidak
- 8) Berapa hari dalam 1 minggu Anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?
- a. 7 hari
  - b. 6 hari
  - c. 4 hari
  - d. 2 hari
  - e. Tidak pernah
- 9) Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?
- a. 1 jam
  - b. 2 jam
  - c. 3 jam
  - d. 4 jam
  - e. Tidak pernah

**Aktivitas Rekreasi (Olahraga, fitness, dan rekreasi)**

- 10) Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat (seperti lari atau sepakbola) minimal 10 menit/hari?
- a. Ya
  - b. Tidak
- 11) Berapa hari dalam 1 minggu Anda melakukan aktivitas berat?
- a. 7 hari
  - b. 6 hari
  - c. 4 hari
  - d. 2 hari
  - e. Tidak pernah

- 12) Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?
- 1 jam
  - 3 jam
  - 4 jam
  - 2 jam
  - Tidak pernah
- 13) Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli) minimal 10 menit/hari?
- Ya
  - Tidak
- 14) Berapa hari dalam 1 minggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?
- 7 hari
  - 6 hari
  - 4 hari
  - 2 hari
  - Tidak pernah
- 15) Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?
- 3 jam
  - 4 jam
  - 2 jam
  - 1 jam
  - Tidak pernah
- Aktivitas Menetap (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak (seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton tv, atau berbaring), tetapi tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk tidur)**
- 16) Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?
- 5 jam sehari
  - 4 jam sehari
  - 2 jam sehari
  - 1 jam sehari
  - Tidak pernah

## LAMPIRAN 2

### LINK GOOGLE FORM (GOOGLE FORMULIR) PENGISIAN KUESIONER

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZbtJAfacJSfaQsR\\_85BynYCTgamD55t8EC3KuE\\_GmoQe2IA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZbtJAfacJSfaQsR_85BynYCTgamD55t8EC3KuE_GmoQe2IA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)

## LAMPIRAN 3

### IZIN PENELITIAN JURUSAN GIZI



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA 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 , email : poltekkes\_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam 23 April 2021

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0506/1/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

KepadaYth:  
Kepala Sekolah SMP Negeri 45 Medan

Di –  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma – III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) . Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 45 Medan

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Sabar Romauli Simamora  
NIM : P01031118113  
Judul : Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Anak Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid -19 Di SMP Negeri 45 Medan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan G  
  
Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes  
NIP. 1964031219870310

## LAMPIRAN 4

### SURAT PERNYATAAN DARI LOKASI PENELITIAN



**PEMERINTAH KOTA MEDAN**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT. SMP NEGERI 45 MEDAN**

NPSN : 10210995

NSS : 201076011428

Jalan Jala Raya Gniya Martubung Kel. Besar Kec. Medan Labuhan – Medan Teip. (061) 6857537 Kode Pos. 20251

Nomor : 420/ 572

Kepada,

Hal : Izin mengadakan Penelitian

Yth : Ketua Jurusan

Badan Pengembangan dan Pemberdayaan

Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes

Medan

di –

Tempat

Dengan hormat,

Bersama surat ini, kami memberi izin kepada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang tertera namanya dibawah ini :

Nama : **SABAR ROMAULI SIMAMORA**

N I M : P01031118113

Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah :

*" Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 45 Medan "*

Sesuai dengan surat Ketua Jurusan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dengan Nomor surat KM.03.01/00/02/03/05061/2021, tanggal 23 April 2021.

Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 18 Mei 2021

Kepala Sekolah,



Drs. H. SANGKOT BASUKI, M.M

NIP. 19690817 199801 1 001

**LAMPIRAN 5 MASTER TABEL**

No	Nama	Umur (Thn)	Jk	kelas	Pola makan				Aktivitas Fisik	
					Frekuensi		Jenis		score	Kategori
					Score	kategori	score	kategori		
1	PS	15	P	9-1	21	Tidak Baik	12	Tidak Baik	150	Rendah
2	MA	15	L	9-4	21	Tidak Baik	17	Tidak Baik	194	Rendah
3	SN	15	P	9-2	20	Tidak Baik	21	Tidak Baik	121	Rendah
4	ED	16	L	9-1	20	Tidak Baik	20	Tidak Baik	228	Rendah
5	NJ	15	P	9-2	28	Baik	26	Baik	170	Rendah
6	RR	15	L	9-4	28	Baik	21	Tidak baik	128	Rendah
7	CL	16	P	9-2	25	Baik	22	Tidak baik	171	Rendah
8	HA	15	P	9-4	25	Baik	17	Tidak baik	124	Rendah
9	MH	15	L	9-2	19	Tidak baik	14	Tidak baik	74	Rendah
10	RA	15	L	9-2	17	Tidak baik	12	Tidak baik	117	Rendah
11	RS	15	L	9-2	26	Baik	18	Tidak baik	77	Rendah
12	WI	15	L	9-2	24	Tidak baik	20	Tidak baik	268	Rendah
13	EA	15	L	9-2	21	Tidak baik	19	Tidak baik	349	Rendah
14	JA	16	L	9-5	20	Tidak baik	19	Tidak baik	133	Rendah
15	LA	15	P	9-2	18	Tidak baik	22	Tidak baik	116	Rendah
16	CD	15	P	9-5	24	Tidak baik	21	Tidak baik	661	Sedang
17	AF	15	P	9-4	21	Tidak baik	20	Tidak baik	108	Rendah
18	AS	15	P	9-5	25	Baik	23	Tidak baik	102	Rendah
19	SP	16	L	9-5	25	Baik	20	Tidak baik	265	Rendah
20	DP	16	L	9-2	24	Tidak baik	20	Tidak baik	281	Rendah
21	AM	15	P	9-5	24	Tidak baik	21	Tidak baik	106	Rendah
22	EH	15	P	9-5	21	Tidak baik	15	Tidak baik	217	Rendah
23	RJ	16	L	9-2	30	Baik	26	Baik	79	Rendah
24	AC	16	L	9-5	26	Baik	26	Baik	93	Rendah
25	DM	16	L	9-2	20	Tidak baik	22	Tidak baik	134	Rendah
26	OH	15	L	9-2	23	Tidak baik	16	Tidak baik	34	Rendah
27	P	15	P	9-2	23	Tidak baik	19	Tidak baik	345	Rendah
28	L	15	L	9-2	19	Tidak baik	16	Tidak baik	346	Rendah
29	GC	15	P	9-2	20	Tidak baik	19	Tidak baik	91	Rendah
30	GS	15	L	9-1	19	Tidak baik	15	Tidak baik	220	Rendah
31	AS	15	L	9-7	24	Tidak baik	23	Tidak baik	115	Rendah
32	HT	15	L	9-6	22	Tidak baik	23	Tidak baik	450	Rendah
33	J	15	P	9-7	21	Tidak baik	19	Tidak baik	41	Rendah
34	P	16	L	9-6	22	Tidak baik	25	Baik	901	Sedang
35	BL	15	L	9-6	20	Tidak baik	21	Tidak baik	916	Sedang
36	SA	15	L	9-6	16	Tidak baik	20	Tidak baik	560	Rendah
37	C	15	P	9-7	21	Tidak baik	12	Tidak baik	73	Rendah
38	C	15	P	9-5	24	Tidak baik	21	Tidak baik	661	Sedang
39	P	15	P	9-6	17	Tidak baik	16	Tidak baik	79	Rendah
40	BM	15	L	9-7	19	Tidak baik	23	Tidak baik	929	Sedang

## LAMPIRAN 6

### OUTPUT SPSS

Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	25	62.5	62.5	62.5
Valid Perempuan	15	37.5	37.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Umur Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15 thn	31	77.5	77.5	77.5
Valid 16 thn	9	22.5	22.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Kelas Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kelas 9-1	2	5.0	5.0	5.0
Valid kelas 9-2	15	37.5	37.5	42.5
Valid kelas 9-3	3	7.5	7.5	50.0
Valid kelas 9-4	3	7.5	7.5	57.5
Valid kelas 9-5	8	20.0	20.0	77.5
Valid kelas 9-6	5	12.5	12.5	90.0
Valid kelas 9-7	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Frekuensi Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik (>75% konsumsi)	9	22.5	22.5	22.5
Valid Tidak baik (<75% konsumsi)	31	77.5	77.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Jenis Konsumsi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	4	10.0	10.0	10.0
Valid Tidak Baik	36	90.0	90.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Aktivitas Fisik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	35	87.5	87.5	87.5
Valid Sedang	5	12.5	12.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 7

### DOKUMENTASI PENELITIAN



## LAMPIRAN 8

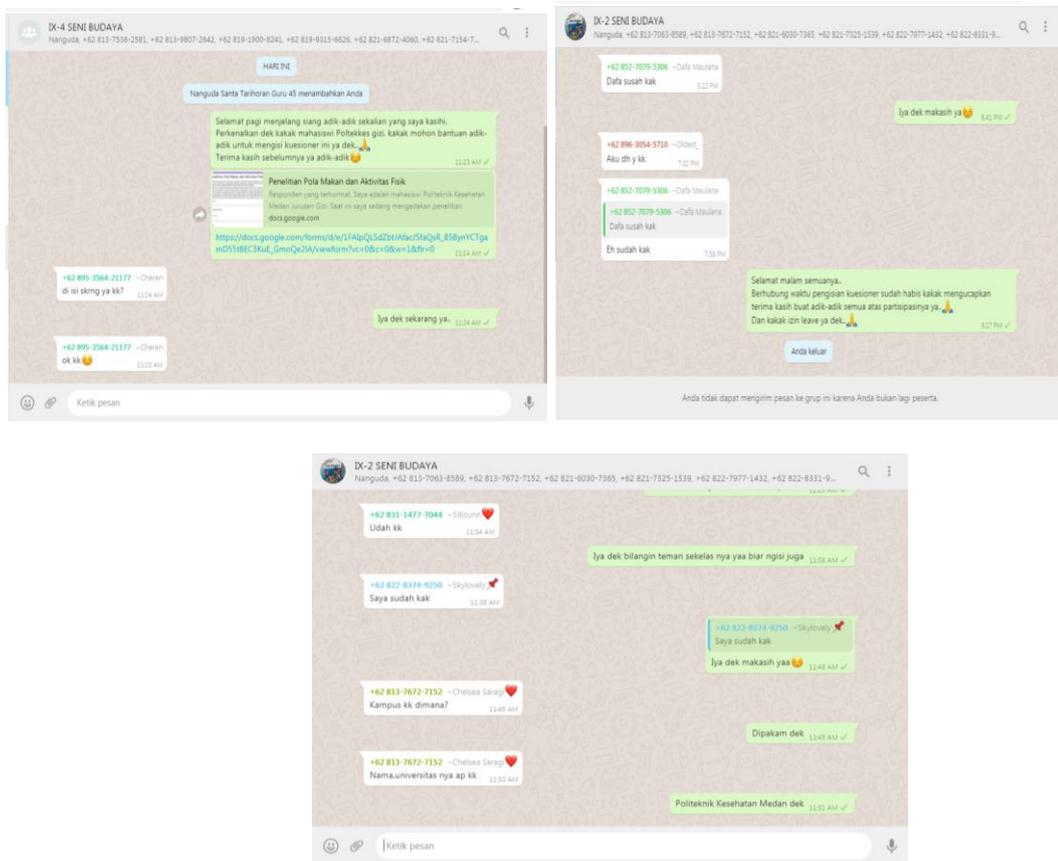
### PROFIL SEKOLAH

<b>UPT SMP NEGERI 45 MEDAN</b> Jln. Jala Raya Griya Martubung	
<b>PROFIL SEKOLAH</b>	
Nama Sekolah	: UPT SMP NEGERI 45 MEDAN
Kepala Sekolah	: Drs. H. Sangkot Basuki, MM
Alamat	: Jln. Jala Raya Griya Martubung
Kelurahan	: Besar
Kecamatan	: Medan Labuhan
Provinsi	: Sumatera Utara
Status Sekolah	: Negeri
Tahun Berdiri	: 1997 / 1998
Nomor SK. Pembukaan Sekolah	: 001a / 0 / 1999
Tanggal SK. Pembukaan Sekolah	: 5 Januari 1999
Akreditasi	: Nilai 86 Terakreditasi B ( Baik ) 2018
Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN)	: 10210995
Nomor Statistik Sekolah (NSS)	: 201076011428
Kepemilikan LAhan	:
Status Tanah	: Hibah Dari Perumnas Griya Martubung
Luas Tanah	: 5.208 Meter Persegi
Jumlah Ruang Belajar	: 18 Rombel
Waktu Belajar	: Pagi
Telepon	: 061 - 6857537
Email	: smpn45medan@gmail.com



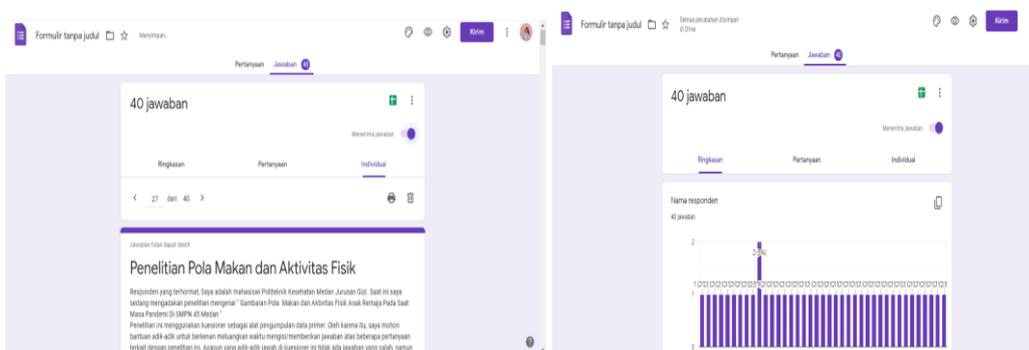
## LAMPIRAN 11

### PENYEBARAN LINK KUESIONER MELALUI GRUP SISWA



## LAMPIRAN 12

### TANGGAPAN RESPONDEN



## LAMPIRAN 13. HASIL JAWABAN KUESIONER RESPONDEN MELALUI GOOGLE FORM

### A. Aktivitas Fisik

Nama responden	Timest amp	Kelas	Jenis Kelamin	1. Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan kerja berat (membawa atau mengangkat beban berat seperti galon air, meja/kursi) selama setidaknya 10 menit/hari?	2. Berapa hari dalam 1 minggu Anda melakukan aktivitas berat?	3. Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda melakukan aktivitas fisik berat?	4. Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang (membersihkan rumah seperti menyapu, mengepel dan lainnya) minimal 10 menit perhari?	5. Berapa hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut ?	6. Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan aktivitas sedang ?	7. Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat ?	8. Berapa hari dalam 1 minggu Anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat ?	9. Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ?	10. Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat (seperti lari atau sepakbola) minimal 10 menit/hari?	11. Berapa hari dalam 1 minggu Anda melakukan aktivitas berat?	12. Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	13. Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli) minimal 10 menit/hari?	14. Berapa hari dalam 1 minggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	15. Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	16. Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari ?
Putri sagala	05/17/2021 11:32:35 AM	9-1	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	a. 7 hari	a. 2 jam	Ya	b. 6 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	a. 7 hari	c. 2 jam	b. 4 jam sehari
Martinsadyahputra lase	05/17/2021 11:32:37 AM	9-4	Laki-laki	b. Tidak	c. 4 hari	c. 1 jam	a. Ya	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	b. 2 jam	Ya	c. 4 hari	b. 3 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	c. 2 jam sehari

Siti nurjannah	05/17/2021 11:34:38 AM	9-2	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	a. 7 hari	c. 1 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari
Excel depito	05/17/2021 11:35:33 AM	9-1	Laki-laki	a. Ya	c. 4 hari	b. 3 jam	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Tidak	d. 2 hari	e. Tidak pernah	Tidak	b. 6 hari	a. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	d. 1 jam	b. 4 jam sehari
Nova josevia pardede	05/17/2021 11:36:26 AM	9-2	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	c. 1 jam	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Ya	b. 6 hari	a. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	c. 2 jam	c. 2 jam sehari
Rizki ramadhan	05/17/2021 11:38:28 AM	9-4	laki-laki	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	c. 4 hari	a. 2 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	c. 4 hari	d. 1 jam	b. 4 jam sehari
Chelsea Laurent Saragi	05/17/2021 11:41:47 AM	9-2	Perempuan	a. Ya	a. 7 hari	a. 2 jam	a. Ya	c. 4 hari	c. 1 jam	Ya	c. 4 hari	a. 1 jam	Tidak	a. 7 hari	e. Tidak pernah	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari
Haikal ahlun naza	05/17/2021 11:52:23 AM	9 <sup>1</sup>	Peria	a. Ya	a. 7 hari	c. 1 jam	a. Ya	d. 2 hari	e. Tidak pernah	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	e. Tidak pernah	Ya	e. Tidak pernah	d. 1 jam	b. 4 jam sehari
m nur habibi	05/17/2021 11:53:57 AM	9-2	laki laki	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	c. 4 hari	c. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	d. 2 jam	Ya	c. 4 hari	c. 2 jam	c. 2 jam sehari
Rafi almuttaqin	05/17/2021 11:56:55 AM	9-2	laki laki	a. Ya	d. 2 hari	a. 2 jam	b. Tidak	d. 2 hari	a. 2 jam		c. 4 hari	a. 1 jam	Ya	c. 4 hari	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. 5 jam sehari
Riski syahputra	05/17/2021 12:12:42 PM	9-2	Laki-laki	a. Ya	d. 2 hari	b. 3 jam	a. Ya	d. 2 hari	b. 3 jam	Tidak	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. 5 jam sehari
Willi iskandar	05/17/2021 12:37:55 PM	9 <sup>2</sup>	Laki – Laki	b. Tidak	d. 2 hari	a. 2 jam	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	b. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	c. 2 jam sehari

Evan andreas Nainggolan	05/17/2021 12:56:52 PM	9.2	Laki laki	a. Ya	c. 4 hari	d. 5 jam	a. Ya	d. 2 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	b. 2 jam	Ya	c. 4 hari	d. 2 jam	Ya	b. 6 hari	a. 3 jam	a. 5 jam sehari
Jose Alberto sinambela	05/17/2021 1:13:33 PM	9-5	Laki-Laki	a. Ya	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	d. 2 hari	a. 2 jam	Ya	c. 4 hari	b. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 2 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. 5 jam sehari
Leony Anggreni Sembiring	05/17/2021 1:28:00 PM	9-2	perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	a. 7 hari	a. 2 jam	Ya	a. 7 hari	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	b. 4 jam sehari
Cristieriyadita	05/17/2021 1:34:54 PM	9-5	Perempuan	b. Tidak	a. 7 hari	d. 5 jam	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	d. 4 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	a. 5 jam sehari
Arga Frysilia Simorangkir	05/17/2021 1:41:11 PM	9-4	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	b. 4 jam sehari
Angelica Theresia Sinaga	05/17/2021 1:59:56 PM	IX 5	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	c. 4 hari	a. 2 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	d. 1 jam	c. 2 jam sehari
Samuelputra arifaldigulo	05/17/2021 2:03:06 PM	9.5	Lelaki	b. Tidak	b. 6 hari	d. 5 jam	a. Ya	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	d. 2 hari	e. Tidak pernah	Ya	d. 2 hari	c. 2 jam	a. 5 jam sehari
Daniel Panjaitan	05/17/2021 2:20:39 PM	IX 2	Laki-laki	b. Tidak	b. 6 hari	c. 1 jam	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	c. 4 hari	d. 2 jam	Ya	b. 6 hari	c. 2 jam	a. 5 jam sehari
Angel Maria Siahaan	05/17/2021 2:43:26 PM	9-5	Perempuan	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	a. 7 hari	c. 1 jam	Ya	a. 7 hari	b. 2 jam	Tidak	c. 4 hari	a. 1 jam	Tidak	c. 4 hari	d. 1 jam	b. 4 jam sehari
Ester Nehemia	05/17/2021 2:43:3	95	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	a. 7 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari

Samosi r	4 PM																		
Richard Junedy Feryaldo Simare Mare	05/17/2021 3:44:53 PM	9-2	Laki laki	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	d. 2 hari	e. Tidak pernah	Ya	a. 7 hari	b. 2 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. 5 jam sehari
Andreas Cristopel Pasaribu	05/17/2021 3:59:57 PM	IX-5	Laki-Laki	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	c. 4 hari	c. 1 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari
Dafa Maulana	05/17/2021 5:21:56 PM	9-2	Laki-Laki	a. Ya	c. 4 hari	a. 2 jam	a. Ya	d. 2 hari	a. 2 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	b. 6 hari	d. 1 jam	b. 4 jam sehari
Oldestman Haikal Lase	05/17/2021 7:01:29 PM	9-2	Pria	b. Tidak	e. Tidak pernah	c. 1 jam	a. Ya	d. 2 hari	a. 2 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	c. 2 jam sehari
Priscilia	05/17/2021 8:09:21 PM	9-2	Perempuan	a. Ya	c. 4 hari	c. 1 jam	a. Ya	b. 6 hari	c. 1 jam	Ya	b. 6 hari	b. 2 jam	Ya	b. 6 hari	c. 4 jam	Tidak	b. 6 hari	c. 2 jam	d. 1 jam sehari
HILARI US HF TURNIP	05/17/2021 8:09:44 PM	9-2	LAKI LAKI	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	c. 4 hari	b. 3 jam	Ya	c. 4 hari	d. 1 jam	c. 2 jam sehari
Grace Silitonga	05/17/2021 8:11:20 PM	9-2	Perempuan	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	d. 2 hari	b. 3 jam	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Ya	c. 4 hari	d. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari
Gabriel simare-mare	05/17/2021 8:14:27 PM	9-1	Laki-laki	b. Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	a. Ya	c. 4 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	c. 3 jam	Ya	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	Tidak	e. Tidak pernah	e. Tidak pernah	b. 4 jam sehari
Andhika Suate ndel	05/17/2021 8:20:12 PM	9-7	Laki	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	c. 4 hari	c. 1 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	a. 5 jam sehari

Hilarius turnip	05/17/2021 8:26:02 PM	9-6	Pria	a. Ya	c. 4 hari	a. 2 jam	a. Ya	c. 4 hari	a. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 4 jam		c. 4 hari	c. 4 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	c. 2 jam sehari
Jacqlyn	05/17/2021 8:37:06 PM	9-7	Perempuan	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Tidak	d. 2 hari	d. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	d. 1 jam sehari
Prian	05/17/2021 8:40:26 PM	9-6	Laki-Laki	a. Ya	a. 7 hari	d. 5 jam	a. Ya	a. 7 hari	d. 5 jam	Ya	a. 7 hari	d. 4 jam	Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	a. 5 jam sehari
Brok lesnar	05/17/2021 8:42:53 PM	9-6	Laki-laki	a. Ya	a. 7 hari	d. 5 jam	a. Ya	b. 6 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	d. 4 jam	Ya	a. 7 hari	c. 4 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	b. 4 jam sehari
Steve austin	05/17/2021 8:44:51 PM	9-6	Laki-Laki	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	b. 2 jam	Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	d. 2 hari	b. 4 jam	b. 4 jam sehari
Cantika	05/17/2021 8:47:56 PM	9-7	Perempuan	b. Tidak	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	d. 2 hari	c. 1 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	d. 2 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	d. 1 jam sehari
Cristie riya dita	05/17/2021 9:13:43 PM	9-5	Perempuan	b. Tidak	a. 7 hari	d. 5 jam	a. Ya	a. 7 hari	b. 3 jam	Ya	a. 7 hari	d. 4 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	a. 5 jam sehari
Pika	05/17/2021 10:14:57 PM	9-6	Perempuan	a. Ya	d. 2 hari	c. 1 jam	a. Ya	d. 2 hari	c. 1 jam	Ya	d. 2 hari	b. 2 jam	Ya	d. 2 hari	a. 1 jam	Ya	d. 2 hari	d. 1 jam	d. 1 jam sehari
Beto manew ar	05/17/2021 10:17:14 PM	9-7	Laki laki	a. Ya	a. 7 hari	d. 5 jam	a. Ya	a. 7 hari	d. 5 jam	Ya	a. 7 hari	a. 1 jam	Ya	a. 7 hari	c. 4 jam	Ya	a. 7 hari	b. 4 jam	a. 5 jam sehari

**B. Pola Makan**  
**1. Frekuensi Makan**

Nama responden	Kelas	Jenis Kelamin	1. Apakah anda mengkonsumsi makanan pokok (seperti : nasi, mie, jagung, dll ) ?	2. Berapa kali Anda mengkonsumsi makanan pokok ?	4. Apakah anda mengkonsumsi lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?	5. Berapa kali Anda mengkonsumsi lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?	7. Apakah anda mengkonsumsi lauk nabati (seperti : Tahu, Tempe) ?	8. Berapa kali Anda mengkonsumsi lauk nabati ?	10. Apakah anda mengkonsumsi sayur ?	11. Berapa kali Anda mengkonsumsi sayur ?	13. Apakah Anda mengkonsumsi buah-buahan ?	14. Berapa kali Anda mengkonsumsi buah-buahan ?
Putri sagala	9-1	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	b. Tidak	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2
Martinus ady syahputra lase	9-4	Laki-laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. Tidak pernah=1	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Siti nurjannah	9.2	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	d. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Excel depito	9-1	Laki-laki	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	d. Tidak pernah=1
Nova josevia pardede	9-2	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	b. Tidak	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	e. >3 kali/hari=6	b. Tidak	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	f. 1 kali/hari=5
Rizki ramadhan	9-4	laki-laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	e. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Chelsea Laurent Saragi	9-2	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Haikal ahlan naza	9 <sup>1</sup>	Peria	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	f. 1 kali/hari=5
m nur habibi	9-2	laki laki	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	d. Tidak pernah=1	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2
Rafi almuttaqin	9.2	laki laki	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	b. Tidak	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	d. 3-6 kali/minggu=4	b. Tidak	d. Tidak pernah=1
Riski syahputra	9-2	Laki-laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	f. 1 kali/hari=5
Willi iskandar situmeang	9 <sup>2</sup>	Laki – Laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	e. >3 kali/hari=6	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Evan andreas	9.2	Laki laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	d. 1-2 kali/minggu=3	b. Tidak	f. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2

Nainggolan												
Jose Alberto sinambela	9-5	Laki-Laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	b. Tidak	d. Tidak pernah=1	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Leony Anggreani Sembiring	9-2	perempuan	Ya	c. 3-6 kali/minggu	a. Ya	d. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2
Cristie riya dita	9-5	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Arga Frysilia Simorangkir	9-4	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	d. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	f. 1 kali/hari=5	a. Ya	d. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Angelica Theresia Sinaga	IX 5	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Samuel putra arifaldi gulo	9.5	Lelaki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	f. 1 kali/hari=5
Daniel Panjaitan	IX 2	Laki- laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Angel Maria Siahaan	9-5	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Ester Nehemia Samosir	95	Perempuan	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	b. Tidak	d. Tidak pernah=1	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	f. 1 kali/hari=5
Richard Junedy Feryaldo Simare Mare	9-2	Laki laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	e. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	e. >3 kali/hari=6
Andreas Cristopel Pasaribu	IX-5	Laki-Laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Dafa Maulana	9-2	Laki-Laki	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	b. Tidak	f. 1 kali/hari=5	a. Ya	f. 2 kali sebulan=2	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2
Oldestman Haikal Lase	9-2	Pria	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	f. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	d. Tidak pernah=1
Priscilia	9-2	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
HILARIUS H F	9-2	LAKI LAKI	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. Tidak pernah=1	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3

TURNIP												
Grace Silitonga	9-2	Perempuan	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Gabriel simare-mare	9-1	Laki-laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	b. Tidak	d. Tidak pernah=1	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2
Andhika Sukatendel	9-7	Laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Hilarius turnip	9-6	Pria	Ya	d. 1-2 kali/minggu	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Jacqlyn	9-7	Perempuan	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Prian	9-6	Laki-Laki	Ya	c. 3-6 kali/minggu	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Brok lesnar	9-6	Laki-laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. Tidak pernah=1	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Steve austin	9-6	Laki-Laki	Ya	d. 1-2 kali/minggu	a. Ya	a. >3 kali/hari=6	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	f. 2 kali sebulan=2	b. Tidak	c. 2 kali sebulan=2
Cantika	9-7	Perempuan	Ya	b. 1 kali/hari	a. Ya	b. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3
Cristie riya dita	9-5	Perempuan	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	c. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4	a. Ya	b. >3 kali/hari=6	a. Ya	a. 3-6 kali/minggu=4
Pika	9-6	Perempuan	Ya	b. 1 kali/hari		b. 1 kali/hari=5	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	e. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	d. Tidak pernah= 1
Beto manewar	9-7	Laki laki	Ya	a. >3 kali/hari	a. Ya	d. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	b. 1-2 kali/minggu=3	a. Ya	c. 1 kali/hari=5	a. Ya	c. 2 kali sebulan=2

## 2. Jenis Makan

Nama responden	Kelas	Jenis Kelamin	1. Seberapa banyak anda mengkonsumsi bahan makanan pokok (seperti : nasi, mie dll ) ?	2. Seberapa banyak anda mengkonsumsi bahan makanan lauk hewani (seperti : Daging ayam, Ikan, Telur) ?	3. Seberapa banyak anda mengkonsumsi lauk nabati (seperti : Tahu, Tempe) ?	4. Seberapa banyak anda mengkonsumsi sayur?	5. Seberapa banyak anda mengkonsumsi buah-buahan?
Putri sagala	9-1	Perempuan	d. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang	d. Jarang	c. Jarang	e. Jarang
Martinus ady syahputra lase	9-4	Laki-laki	d. Kadang-kadang	b. Sangat sering	a. Kadang-kadang	a. Tidak pernah	b. Sangat sering
Siti nurjannah	9.2	Perempuan	c. Sering	c. Sering	a. Kadang-kadang	b. Selalu	c. Sering

Excel depito	9-1	Laki-laki	c. Sering	a. Jarang	d. Jarang	b. Selalu	a. Selalu
Nova josevia pardede	9-2	Perempuan	a. Selalu	f. Selalu	c. Selalu	c. Jarang	a. Selalu
Rizki ramadhan	9-4	laki-laki	d. Kadang-kadang	c. Sering	d. Jarang	b. Selalu	a. Selalu
Chelsea Laurent Saragi	9-2	Perempuan	e. Jarang	f. Selalu	c. Selalu	c. Jarang	a. Selalu
Haikal ahlun naza	9 <sup>1</sup>	Peria	a. Selalu	d. Kadang-kadang	a. Kadang-kadang	c. Jarang	d. Kadang-kadang
m nur habibi	9-2	laki laki	d. Kadang-kadang	b. Sangat sering	d. Jarang	a. Tidak pernah	d. Kadang-kadang
Rafi almuttaqin	9.2	laki laki	d. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang	d. Jarang	c. Jarang	e. Jarang
Riski syahputra	9-2	Laki-laki	c. Sering	c. Sering	a. Kadang-kadang	e. Sering	d. Kadang-kadang
Willi iskandar situmeang	9 <sup>2</sup>	Laki – Laki	c. Sering	b. Sangat sering	a. Kadang-kadang	e. Sering	c. Sering
Evan andreas Nainggolan	9.2	Laki laki	c. Sering	c. Sering	b. Tidak pernah	b. Selalu	c. Sering
Jose Alberto sinambela	9-5	Laki-Laki	a. Selalu	d. Kadang-kadang	a. Kadang-kadang	e. Sering	d. Kadang-kadang
Leony Anggreani Sembiring	9-2	Perempuan	b. Sangat sering	c. Sering	f. Sering	b. Selalu	d. Kadang-kadang
Cristie riya dita	9-5	Perempuan	b. Sangat sering	b. Sangat sering	b. Tidak pernah	d. Sangat sering	b. Sangat sering
Arga Frysilia Simorangkir	9-4	Perempuan	b. Sangat sering	d. Kadang-kadang	f. Sering	d. Sangat sering	d. Kadang-kadang
Angelica Theresia Sinaga	IX 5	Perempuan	a. Selalu	f. Selalu	a. Kadang-kadang	d. Sangat sering	d. Kadang-kadang
Samuel putra arifaldi gulo	9.5	Lelaki	a. Selalu	a. Jarang	e. Sangat sering	e. Sering	d. Kadang-kadang
Daniel Panjaitan	IX 2	Laki- laki	a. Selalu	c. Sering	f. Sering	f. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang
Angel Maria Siahaan	9-5	Perempuan	d. Kadang-kadang	c. Sering	a. Kadang-kadang	d. Sangat sering	a. Selalu
Ester Nehemia Samosir	95	Perempuan	c. Sering	d. Kadang-kadang	d. Jarang	f. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang
Richard Junedy Feryaldo Simare	9-2	Laki laki	a. Selalu	f. Selalu	f. Sering	e. Sering	a. Selalu

Mare							
Andreas Cristopel Pasaribu	IX-5	Laki-Laki	a. Selalu	b. Sangat sering	e. Sangat sering	d. Sangat sering	b. Sangat sering
Dafa Maulana	9-2	Laki-Laki	c. Sering	c. Sering	c. Selalu	e. Sering	c. Sering
Oldestman Haikal Lase	9-2	Pria	a. Selalu	a. Jarang	a. Kadang-kadang	f. Kadang-kadang	e. Jarapng
Priscilia	9-2	Perempuan	b. Sangat sering	a. Jarang	a. Kadang-kadang	e. Sering	b. Sangat sering
HILARIUS H F TURNIP	9-2	LAKI LAKI	b. Sangat sering	a. Jarang	a. Kadang-kadang	a. Tidak pernah	b. Sangat sering
Grace Silitonga	9-2	Perempuan	d. Kadang-kadang	b. Sangat sering	a. Kadang-kadang	f. Kadang-kadang	b. Sangat sering
Gabriel simare-mare	9-1	Laki-laki	a. Selalu	d. Kadang-kadang	d. Jarang	c. Jarang	e. Jarang
Andhika Sukatendel	9-7	Laki	a. Selalu	c. Sering	a. Kadang-kadang	e. Sering	a. Selalu
Hilarius turnip	9-6	Pria	c. Sering	a. Jarang	c. Selalu	b. Selalu	b. Sangat sering
Jacqlyn	9-7	Perempuan	d. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang	a. Kadang-kadang	b. Selalu	c. Sering
Prian	9-6	Laki-Laki	b. Sangat sering	b. Sangat sering	e. Sangat sering	d. Sangat sering	b. Sangat sering
Brok lesnar	9-6	Laki-laki	a. Selalu	b. Sangat sering	d. Jarang	c. Jarang	a. Selalu
Steve austin	9-6	Laki-Laki	d. Kadang-kadang	c. Sering	c. Selalu	e. Sering	d. Kadang-kadang
Cantika	9-7	Perempuan	d. Kadang-kadang	d. Kadang-kadang	a. Kadang-kadang	f. Kadang-kadang	
Cristie riya dita	9-5	Perempuan	b. Sangat sering	b. Sangat sering	b. Tidak pernah	d. Sangat sering	b. Sangat sering
Pika	9-6	Perempuan	e. Jarang	d. Kadang-kadang	b. Tidak pernah	b. Selalu	d. Kadang-kadang
Beto manewar	9-7	Laki laki	a. Selalu	b. Sangat sering	b. Tidak pernah	b. Selalu	b. Sangat sering

**LAMPIRAN 14**

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabar Romauli Simamora

NIM : P01031118113

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

Yang membuat pernyataan,



(Sabar Romauli Simamora)

## LAMPIRAN 15

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Sabar Romauli Simamora  
Tempat/tgl lahir : Makassar, 09 September 2000  
Nama Orang Tua : 1. Ayah : Tua Simamora, SE  
2. Ibu : Marice Nababan  
Jumlah Saudara : 3  
Alamat Rumah : JL. Jala Asri No.17 Blok X  
Kec.Medan Labuhan, Medan, Kode Pos  
20251  
No Hp/Telp : 088260108457  
Riwayat Pendidikan :1. SD Negeri 068475 Medan  
2. SMP Negeri 25 Medan  
3. SMA Negeri 9 Medan  
4. DIII-Gizi Politeknik Kesehatan Medan  
Hobby : Berolahraga dan Berenang

## LAMPIRAN 16

### ETICAL CLEREANCE

 KEMENKES RI	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN</b> Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : <a href="mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com">kepk.poltekkesmedan@gmail.com</a>	 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
--	---	--

---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 1092/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021**

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 Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 45 Medan”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : **Sabar Romauli Simamora**  
Dari Institusi : **Jurusan D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan
- 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, Agustus 2021  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

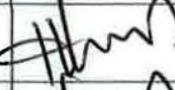
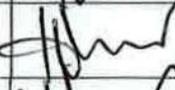
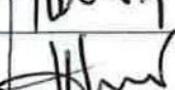
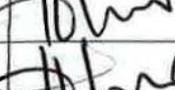
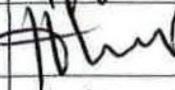
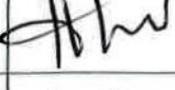
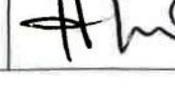
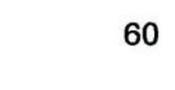
Ketua,

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



**LAMPIRAN 17****BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Sabar Romauli Simamora  
NIM : P01031118113  
Judul : Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 45 Medan  
Dosen Pembimbing : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	09/10/2020	Pertemuan dengan Dosen Pembimbing dan ACC Judul Proposal		
2	21/10/2020	Revisi Usulan Penelitian BAB I		
3	5/11/2020	Revisi Usulan Penelitian BAB I		
4	03/12/2020	Revisi Usulan Penelitian BAB 1-3		
5	7/12/2020	Revisi Usulan Penelitian BAB 1-3		
6	15/12/2020	Revisi Usulan Penelitian BAB 1-3		
7	07/01/2021	Seminar Proposal		
8	01/02/2021	Revisi Usulan penelitian dari dosen pembimbing		
9	02/02/2021	Revisi Usulan penelitian dan ACC dari dosen pembimbing		
10	08/02/2021	Revisi Usulan Penelitian dari penguji I		
11	18/02/2021	Revisi Usulan Penelitian dari penguji I		
12	07/03/2021	ACC Usulan Penelitian dari penguji I		
13	22/02/2021	Revisi Usulan Penelitian dari penguji II		
14	08/03/2021	ACC Usulan penelitian dari penguji II		

15	19-05-2021	Revisi BAB IV dan V	Check	Handwritten signature
16	21-05-2021	Revisi BAB IV dan V	Check	Handwritten signature
17	22-05-2021	Revisi BAB IV dan V. ACC dari dosen pembimbing	Check	Handwritten signature
18	25-05-2021	Seminar Hasil	Check	Handwritten signature
19	30-07-2021	Membahas perbaikan setelah sidang akhir dengan Dosen Pembimbing dan ACC	Check	Handwritten signature
20	04-08-2021	Membahas perbaikan setelah sidang akhir dengan Penguji I dan ACC	Check	Handwritten signature
21	10/08/2021	Membahas perbaikan setelah sidang akhir dengan Penguji II	Check	Handwritten signature
22	24/08/2021	Membahas perbaikan setelah sidang akhir dengan Penguji II	Check	Handwritten signature
23	31/08/2021	Membahas perbaikan setelah sidang akhir dengan Penguji II dan ACC	Check	Handwritten signature
24	07/09/2021	Revisi Abstrak dan ACC	Check	Handwritten signature