

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
PERILAKU GIZI SEIMBANG SISWA SMP IT AL-ITTIHAD
KOTA PEKANBARU**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Oleh :

AHMAD YUSUF ALHAMDA AULIA
11980314387

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
PERILAKU GIZI SEIMBANG SISWA SMP IT AL-ITTIHAD
KOTA PEKANBARU**



Oleh :

**AHMAD YUSUF ALHAMDA AULIA
11980314387**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Desa Rawang Binjai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau
Nama : Jumiati Rahil
NIM : 11980322577
Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 5 Januari 2024

Pembimbing I



Yanti Ernalina, Dietisien, M.P.H
NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II



drg. Nur Pelita Sembiring, M.KM
NIP. 19690918 199903 2 002


Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Arsyadi Ali, S. Pt., M. Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 031

Ketua,
Program Studi gizi


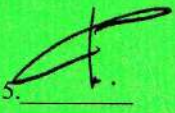


drg. Nur Pelita Sembiring, M.KM
NIP. 19690918 199903 2 002

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 05 Januari 2024

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si.	KETUA	
2	Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H	SEKRETARIS	
3	drg. Nur Pelita Sembiring, M.KM	ANGGOTA	
4	Sofya Maya S.Gz, M.Si	ANGGOTA	
5	Dr. Ir. Hj. Elfawati. M.Si	ANGGOTA	



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jumiati Rahil
NIM : 11980322577
Tempat/Tgl. Lahir : Duri, 15 September 2000
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Program Studi : Gizi
Judul : Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Desa Rawang Binjai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Januari 2024
yang membuat pernyataan,



Jumiati Rahil
11980322577

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



RIWAYAT HIDUP

Ahmad Yusuf Alhamda Aulia dilahirkan di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau pada Tanggal 22 Mei 2001. Lahir dari pasangan Bapak Drs. Ediwarman, M.Pd. dan ibu Eldesni Hayati, S.Sos., dan merupakan anak keempat dari 5 bersaudara. Mengawali pendidikan taman kanak-kanak pada tahun 2006 TK Cendana Pekanbaru, Provinsi Riau dan lulus pada tahun 2007.

Pada tahun 2007 melanjutkan pendidikan ke sekolah dasar di SD Cendana Pekanbaru, Provinsi Riau dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru, Provinsi Riau dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Cendana Pekanbaru dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), penulis diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa aktif perkuliahan penulis mengikuti kepengurusan organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi.

Selama kepengurusan (3 periode) di organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi, penulis pernah menjabat sebagai Kepala Divisi Sekretariat dan Rumah Tangga pada periode 2019-2020. Periode 2020 -2021 penulis terpilih menjadi Wakil Ketua Umum HMPS Gizi. Pada periode 2021-2022, Penulis terpilih menjadi Ketua Umum Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi, (Bupati Gizi).

Bulan Juli sampai dengan Agustus 2022 penulis melaksanakan KKN di Desa Sungai Buluh, Kecamatan Bunut, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. September 2022, melaksanakan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Muara Fajar Rambai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Bulan Oktober 2022 melaksanakan PKL Gizi Insitusi di Pondok Pesantren Al-Mujtahadah Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Bulan November 2022 melaksanakan PKL Dietetik di RSUD Tengku Rafi'an, Siak Sri Indra Pura, Kabupaten Siak Provinsi Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘Alamiin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, hidayah, dan memberikan kemudahan dalam setiap perjalanan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa kita hadiahkan dan sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan teladan bagi kita dalam kerja keras dan kegigihan dalam mencapai cita-cita.

Alhamdulillah, selama proses penelitian, penulis mendapat doa dan restu dari orang tua yang tidak pernah putus menjadikan penulis semangat untuk melanjutkan penulisan skripsi penelitian. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan, bimbingan dan dukungan kepada :

1. Ayahanda Drs. Ediwarman, M.Pd. dan Ibunda Eldesni Hayati, S.Sos., orang tua tercinta yang selalu mengiringi peneliti dengan motivasi, doa yang tulus dan ikhlas dalam penyelesaian perkuliahan dan skripsi ini. Para saudara dan saudariku yang tercinta, Atika Ayu Aulia, S.Psi., Ahmad Yusuf Fadhil Aulia, S.T., Ahmad Yusuf Hatta Aulia, S.H. Terimakasih karena selalu ada.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc. Selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta Bapak Dr.Irwan Taslapratama, M.Sc., Selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S. Hut, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan saran dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H. selaku Pembimbing Akademik dan dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan nasihat, motivasi dan bimbingan selama masa perkuliahan, serta bersedia membimbing dan memberikan petunjuk dalam penulisan penyelesaian skripsi ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si. selaku dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan kontribusi untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. selaku dosen Penguji I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran yang konstruktif dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah beserta seluruh ustadz dan ustadzah SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru yang telah mengizinkan serta membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian untuk tugas akhir skripsi ini.
9. Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi (HMPS Gizi) yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Yoni Robiatun Adwiyah terimakasih telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan yang bermanfaat serta ikut membersamai saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Muhammad Azizan Shah yang telah memberi dukungan dalam proses pembuatan skripsi.
12. Para sahabat-sahabat saya Shalu Saida Fitria, Lisdayati Siagian, Putri Destya Ramadhani, Nurkhovivah Siagian, Rosita Kurnia Wahyuni, Muhammad Ilham Hidayat, Sandi Aguswan, Dheo Pratama, Rahman Alwi, Indri Gunawan, Muhammad Iqbal, Rahmat Putra Afrizal, Adhitya Raka Pratama, Sandi Irawan, Alfariz Priofani, Fadhel Muhammad, Fajar, Ridho Gunawan, Mail yang telah memberikan support dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
13. E.S.A Management yang telah memberikan dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Rekan-rekan seperjuangan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah mendorong untuk penyelesaian skripsi ini. Semoga pertemanan dan persahabatan kita selalu terjaga.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat dalam menambah khasanah perbendaharaan Ilmu Pengetahuan Gizi bagi pembaca. Kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT membalas semua bantuan, bimbingan, motivasi, dan dorongan dengan imbalan yang setimpal dan menjadi amal sholeh bagi mereka. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamiin.

Pekanbaru, Januari 2024

Penulis



UIN SUSKA RIAU

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

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG SISWA SMP IT AL-ITTIHAD KOTA PEKANBARU

Ahmad Yusuf Alhamda Aulia (11980314387)
Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Tahrir Aulawi

INTISARI

Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan pengetahuan gizi yang berdampak pada asupan makanan dan berujung pada status gizinya. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi asupan seseorang, semakin tinggi pengetahuan gizinya, maka diharapkan akan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan kuantitas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru. Penelitian *cross sectional* dengan teknik pengambilan *propotional stratified random sampling* dan didapatkan 76 sampel. Instrumen yang digunakan untuk variabel pengetahuan dengan perilaku adalah kuesioner. Selanjutnya hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Hasil dari seluruh responden, diketahui bahwa lebih dari sebagian siswa memiliki pengetahuan yang baik (56,6%) dan perilaku yang baik (43,4%). Analisis bivariat menunjukkan nilai p-value terkait hubungan pengetahuan dengan perilaku adalah 0,000 ($p < 0,10$). Kesimpulan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru.

Kata kunci : gizi seimbang, pengetahuan, perilaku, remaja

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND
NUTRITIONAL BEHAVIOR OF STUDENTS AT SMP IT AL-ITTIHAD
PEKANBARU CITY**

Ahmad Yusuf Alhamda Aulia (11980314387)
Under guidance by Yanti Ernalia and Tahrir Aulawi

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Nutritional knowledge can be defined as intelligence in choosing foods that are sources of nutrients. Nutritional knowledge can influence a person's intake, where the higher their nutritional knowledge, the more they are expected to pay attention to their food consumption in terms of quality and type. This research aimed to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutritional behavior of Al-Ittihad IT Middle School students in Pekanbaru City. Cross sectional research using propotional stratified random sampling technique and obtained 76 samples. The instrument used for the knowledge and behavior variable is a questionnaire. The results were analyzed univariately and bivariate with the Chi Square test. The results of all respondents showed that more than half of the students had good knowledge (56,6%) and good behavior (43,4%). Bivariate analysis showed that the p-value related to the relationship between knowledge and behavior was 0,000 ($p < 0,10$). The conclusion of this research was that there was a relationship between nutritional knowledge and nutritional behavior of student at SMP IT Al-Ittihad Pekanbaru City.

Keywords: *adolescents, balance nutritional, nutritional behavior, nutritional knowledge*

DAFTAR ISI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

	Halaman
KATA PENGANTAR	VIII
INTISARI	XI
ABSTRACT	XII
DAFTAR ISI	XIII
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR GAMBAR	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	2
1.3. Manfaat Penelitian	2
1.4. Hipotesis Penelitian.....	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Remaja	4
2.2. Pengetahuan Gizi	6
2.3. Perilaku Siswa	8
2.4. Gizi Seimbang	10
2.5. Masalah Gizi Pada Remaja	11
2.6. Kerangka Pemikiran	14
III. METODE PENELITIAN	16
3.1. Waktu dan Tempat	16
3.2. Konsep Operasional	16
3.3. Metode Pengambilan Sampel	17
3.4. Analisis Data	21
3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas	22
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Umum	26
4.2. Karakteristik Responden	27
4.3. Pengetahuan Gizi Seimbang	28
4.4. Perilaku Gizi Seimbang	29
4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang	31

V. KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1. Kesimpulan	34
5.2. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	39

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Konsep Operasional	16
2. Cara Pengumpulan Data	21
3. Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Seimbang	23
3.1. Hasil Uji Validitas Perilaku Gizi Seimbang	24
3.2. Hasil Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang	25
3.3. Hasil Reliabilitas Perilaku Gizi Seimbang	25
4. Karakteristik Jenis Kelamin	27
4.1. Pengetahuan Gizi Seimbang	28
4.2. Perilaku Gizi Seimbang	30
4.3. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Gizi Seimbang	31

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar

	Halaman
1 Kerangka Pemikiran	15
2 SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru	26



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kerangka Alur Penelitian	39
2 Lembar Persetujuan Responden	40
3 Lembar Kuesioner	41
4 Surat Izin Riset	45
5 Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan Riset	46
6 Surat Keterangan Layak Etik	47
7 Lembar Dokumentasi	48
8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penelitian	50
9 Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Responden	51
10. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Pengetahuan Gizi Seimbang ...	53
11. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang	56

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yaitu saat menjadi kanak-kanak, namun di satu sisi remaja belum dianggap sepenuhnya dapat bertanggung jawab karena masa ini adalah masa mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya (Nurussakinah, 2020). Remaja mempunyai kebutuhan gizi yang spesial, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Pertumbuhan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi, hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat (Aryani, 2012).

Pada saat proses pematangan fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang (Sukiman, 2019). Salah satu penyebab dari pola makan yang tidak seimbang adalah kurangnya pengetahuan dari remaja. Pengetahuan gizi dapat didefinisikan sebagai kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi (Kemenkes RI, 2018). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi asupan seseorang, yang mana semakin tinggi pengetahuannya, maka diharapkan akan semakin memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis (Mutmainah dkk, 2019). Gizi sangat berperan penting untuk mencapai tujuan dari kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi itu sendiri.

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.

Perilaku gizi seimbang akan mempengaruhi status gizi pada setiap individu. Hasil Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 penilaian status gizi remaja Provinsi Riau berdasarkan IMT/U pada usia 13-15 tahun dengan status gizi

kurang sebesar 7,4% (sangat kurus 1,2% dan kurus 6,2%), status gizi lebih sebesar 16,2% (gemuk 12,0% dan obesitas 4,2%) (Kemenkes RI, 2018). Hasil Laporan Daerah Provinsi Riau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) usia 13-15 tahun kota Pekanbaru dengan status gizi kurang sebesar 14,15% (sangat kurus 3,69%, kurus 7,46%), status gizi lebih sebesar 15,76% (gemuk 8,96% dan obesitas 6,80%) (Riskesdas, 2018).

Menurut penelitian Rima, dkk (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang dengan p value 0,001. Adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang disebabkan tingkat pengetahuan seseorang mengenai pentingnya kandungan gizi dan manfaatnya bagi kesehatan akan merubah perilaku gizi seimbang suatu individu. Penelitian Ery, dkk (2014) menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang ($p < 0.05$). Oleh karena itu, pendidikan gizi di lingkungan sekolah perlu ditingkatkan untuk memberikan gambaran kepada siswa tentang pentingnya penerapan gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai informasi ilmiah mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Yang ditandai perubahan fisik, yaitu karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan itu berlangsung sangat cepat, baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Marmi, 2014). Remaja dalam Islam berarti mulainya masa baligh. Keadaan fisik, kognitif (pemikiran) dan psikososial (emosi dan kepribadian) remaja berbeda dengan keadaan pada tahap perkembangan lain. Karena sudah baligh, mereka menanggung kewajiban beribadah wajib. Masa ini merupakan periode seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka (Layyin dkk, 2009).

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Istilah remaja berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, sehingga memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Fillah, 2014). Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Terlebih lagi pada masa ini, aktivitas fisik remaja umumnya lebih banyak. Semua itu tentu akan menguras energi yang berujung pada keharusan untuk menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang (Riska dkk, 2022).

Perubahan tersebut tentu akan mempengaruhi gaya hidup pada remaja semisal bagaimana bersikap dalam memilih makanan yang dikonsumsinya. Kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti makan berlebihan, mengikuti trend dengan makan *fast food* tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan, sehingga remaja akan beresiko mengalami *Overweight*/Obesitas (Retno, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi undang-undang. UIN Suska Riau. State Islamic University of Sultan Saifudin Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perkembangan remaja ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku negatif. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Tetapi, berkembangnya perilaku, pada dasarnya sangat dipengaruhi adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja (Ida, 2019).

Setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang seimbang. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi di dalamnya, yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan ‘Tri Guna Makanan’, yaitu kelompok zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Mengimplementasikan pola konsumsi kelompok zat gizi ini, sejak tahun 2014 pemerintah memperkenalkan ‘Tumpeng Gizi Seimbang’ sebagai pedoman masyarakat dalam mengatur pola konsumsi per hari yang ditetapkan dalam bentuk Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya. Jika pola makan tidak ditangani dengan baik, maka akan mempengaruhi pertumbuhannya hingga dewasa, risiko terjadinya kesulitan belajar, kemampuan kognitifnya lemah, mudah lelah, tidak lincah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, risiko terserang penyakit infeksi lebih tinggi, dan penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, di usia dewasa (Aslis, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Hasil dari pengindraan khususnya indera mata dan indera telinga yang sebagian besar mempengaruhi perhatian dan persepsi pada sebuah objek. Pengetahuan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti dukungan dan faktor eksternal berupa sarana informasi dan keadaan sosial budaya. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak cukup, kurangnya kebiasaan makan yang baik pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan, akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas (Fakhriyah dkk, 2021).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan konsumsi pangan seseorang. Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam pemilihan dan pengolahan pangan, sehingga dapat diharapkan asupan makanannya lebih baik, baik dalam menggunakan alat masak atau memilih pangan yang baik, dan mampu memperhatikan zat gizi yang baik (Salman dkk, 2017). Menurut Mardalena (2021) gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang.

Menurut Notoadmojo (2014), faktor yang mempengaruhi pengetahuan: 1) Pendidikan, adalah bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal agar dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. 2) Pekerjaan, pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh

pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. 3) Umur, pertambahan umur seseorang terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Aspek fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru, akibat pematangan fungsi organ. Aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan menjadi dewasa. 4) Minat, suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Mencoba dan menekuni yang pada akhirnya diperoleh pengetahuan lebih mendalam. 5) Pengalaman, suatu kejadian yang dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman kurang baik, sehingga seseorang akan berusaha untuk melupakan, tetapi jika pengalaman tersebut menyenangkan akan secara psikologis menimbulkan kesan sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, yang akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupan. 6) Informasi, kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu seseorang memperoleh pengetahuan baru dengan cepat. 7) Status Kesehatan, menurut WHO sehat adalah suatu kondisi yang sempurna baik fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.

Meningkatnya status kesehatan ditinjau dari faktor sosial adalah sejalan dengan meningkatnya derajat pendidikan, pengetahuan dan teknologi. Pengetahuan gizi mempengaruhi konsumsi pangan seseorang. Orang yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam pemilihan dan pengolahan pangan sehingga asupan makanannya lebih terjamin dan mampu memperhatikan gizi yang baik untuk anak dan keluarganya (Salman dkk, 2017).

Segala pengetahuan datang dari pengalaman, dan akal manusia adalah pasif saat pengetahuan itu didapat. Akal tidak dapat memperoleh pengetahuan dari dirinya sendiri. Akal seperti kertas putih kosong yang menerima segala sesuatu yang datang dari pengalaman. Satu-satunya objek pengetahuan adalah ide-ide yang timbul karena adanya pengalaman lahiriah dan pengalaman batiniah. Pengalaman lahiriah berkaitan dengan hal-hal yang berada di luar kita. Sementara pengalaman batiniah berkaitan dengan hal-hal yang ada dalam diri/psikis manusia itu sendiri (Suaedi, 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2.3. Perilaku Siswa

Perilaku berasal dari kata “peri” dan “laku”. Peri berarti cara berbuat kelakuan perbuatan, dan laku berarti perbuatan, kelakuan, cara menjalankan. Perilaku terbagi menjadi dua, yakni perilaku yang alami (*innate behaviour*) dan perilaku operan (*operant behaviour*). Perilaku yang alami (*innate behavior*) yaitu perilaku yang dibawa sejak lahir berupa refleks-refleks dan insting-insting. Perilaku operan (*operant behaviour*) yaitu perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Pada manusia, perilaku operan atau psikologis inilah yang dominan. Sebagian terbesar perilaku ini merupakan perilaku yang dibentuk, perilaku yang diperoleh, perilaku yang dikendalikan oleh pusat kesadaran atau otak (kognitif) (Irwani, 2017).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas kegiatan organisme (makhluk hidup) bersangkutan yang mempunyai bentangan sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons (Adventus dkk, 2019).

Perilaku kesehatan merupakan tindakan individu, kelompok, dan organisasi termasuk perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, peningkatan keterampilan coping, dan peningkatan kualitas hidup. Perilaku kesehatan juga didefinisikan sebagai atribut pribadi seperti keyakinan, harapan, motif, nilai, persepsi, dan elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk keadaan dan sifat afektif dan emosional, dan pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan terbuka yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan peningkatan kesehatan (Martina dkk, 2021).

Perilaku dipengaruhi oleh pembelajaran perubahan dari pengetahuan, keahlian, kepercayaan dan sikap. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku antara lain mediator yang memfasilitasi atau membantu perubahan perilaku seseorang berupa motivasi, kecenderungan untuk berubah, perilaku orang lain yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipengaruhi oleh pengalaman terdahulu serta keadaan sekitar berupa usia, jenis kelamin, kepribadian, pendapatan, ras, tempat tinggal, dan komposisi keluarga/jumlah anak (Wawan dan Dewi, 2010).

Perilaku manusia dapat dibedakan antara perilaku refleksif dan perilaku non refleksif. Perilaku refleksif merupakan perilaku yang terjadi atas reaksi secara spontan (tanpa dipikir) terhadap stimulus mengenai organisme tersebut. Contoh reaksi kedip mata bila kena sinar, gerak lutut bila kena sentuhan palu, menarik jari jika kena api. Stimulus yang diterima oleh individu tidak sampai ke pusat susunan syaraf atau otak, sebagai pusat kesadaran, pusat pengendali, dari perilaku manusia. Perilaku refleksif respons langsung timbul begitu menerima stimulus. Perilaku Non-refleksif dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran, baru kemudian terjadi respons melalui afektor. Proses yang terjadi dalam otak atau pusat kesadaran ini yang disebut proses psikologi (Adnan, 2018).

Perilaku gizi seseorang dapat dilihat dari pola konsumsi pangan dan sangat menentukan optimasi asupan energi dan protein setiap individu menurut tingkat kecukupannya terhadap zat gizi. Perilaku makan seseorang dapat memberikan gambaran konsumsi zat gizi seseorang (Hermina dkk, 2000). Seseorang yang memiliki niat berperilaku yang kuat, maka dia membutuhkan pengetahuan dan keterampilan untuk melaksanakan perilaku tersebut. Pengalaman mengimplementasikan perilaku dapat menjadikan kebiasaan untuk menerapkan perilaku tersebut (Windi, 2019). Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku gizi sambilan perlu ditingkatkan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Permenkes, 2014).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.4. Gizi Seimbang

Gizi berasal dari bahasa arab “ghidza” artinya adalah makanan. Gizi dalam Bahasa Inggris disebut nutrition. Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan (Mardalena, 2021). Makna kata gizi secara dasar dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja (Rahayu dkk, 2020).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Kenre dan Fitriani, 2022). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014). Ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan makanan dapat menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih (Dieny, 2014).

Perkembangan pesat pada fase remaja jika tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang akan mengakibatkan defisiensi relatif, terutama defisiensi vitamin-vitamin. Fase yang juga disebut dengan istilah adolescence growth spurt ini, sangat memerlukan perhatian, baik dari orang tua maupun lingkungannya. Jika zat gizi yang tak terpenuhi mengakibatkan defisiensi relatif, kekurangan perhatian dapat menjadikan perilaku individu remaja bisa berperilaku menyimpang (Mardalena, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang berpengaruh terhadap pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik “Body image” pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus dipenuhi adalah konsumsi pangan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat. Upaya ini dilakukan antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan; perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi (BPOM RI, 2013).

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Almatsier, 2002).

Keadaan gizi yang baik atau status gizi yang baik dapat menimbulkan kesehatan yang optimal, dan dapat meningkatkan kemampuan daya pikir dan performa belajar pada anak sekolah. Semakin banyak mengkonsumsi makanan yang bervariasi dan beranekaragam oleh remaja maka akan semakin terpenuhinya kecukupan zat gizi dan kemudian akan berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Azrimaidaliza dan Purnakarya, 2011).

2.5. Masalah Gizi Pada Remaja

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani, 2013).

Masalah gizi pada remaja, meliputi:

1) Gizi Lebih

Gizi lebih dapat disebabkan beberapa faktor resiko yaitu faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, konsumsi energi yang berlebihan, pengetahuan tentang gizi, faktor lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua. Gizi lebih merupakan refleksi ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih (Rachmad, 2013).

Salah satu bentuk gizi lebih adalah obesitas yang berdampak pada anak: 1) Timbulnya asma dan penyakit pernapasan lainnya, 2) Pubertas awal, 3) Kanker, 4) Dua kali berisiko menderita diabetes, 5) Psikologis, misalnya kecemasan, minder dan kelainan makan. 6) Lebih besar kemungkinan mendapat perlakuan tidak menyenangkan (bully) dari teman sebaya. Efek obesitas bagi masyarakat luas: 1) Angka harapan hidup lebih pendek, 2) Beban kesehatan lebih tinggi. 3) Menurunkan produktivitas kerja. Efek obesitas yang dapat menurunkan produktivitas pelajar/pekerja: 1) Menurunnya konsentrasi saat belajar/bekerja, 2) Meningkatkan jumlah hari sakit, 3) Meningkatkan stres di tempat kerja/sekolah (salah satunya akibat bullying) (Evi dkk, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2002). Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja, khususnya siswa SMP tentang faktor risiko penyebab gizi lebih agar faktor risiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan ditanggulangi dengan baik (Aini, 2013).

2. Gizi Kurang

Kekurangan gizi muncul karena pola makan tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan tubuh. Selain kurangnya asupan gizi, kekurangan gizi dapat terjadi akibat buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya penyakit infeksi, khususnya diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) (Dedeh, 2010).

Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Soekirman, 2000).

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut. Usia remaja (10-19 tahun) biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Sundari dan Rumini, 2004).

Faktor penyebab langsung masalah gizi seperti makanan tidak sehat, pemahaman gizi yang keliru dan penyakit infeksi yang mungkin diderita. Faktor penyebab tidak langsung dalam permasalahan gizi seperti pola pengasihan orang tua, kesukaan berlebihan terhadap makanan, produk-produk dari negara yang lain yang lebih menarik dan kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

buruk sering terjadi pada usia remaja karena mereka makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat gizi terhadap kesehatan (Hafizah dkk, 2020).

2.6. Kerangka Pemikiran

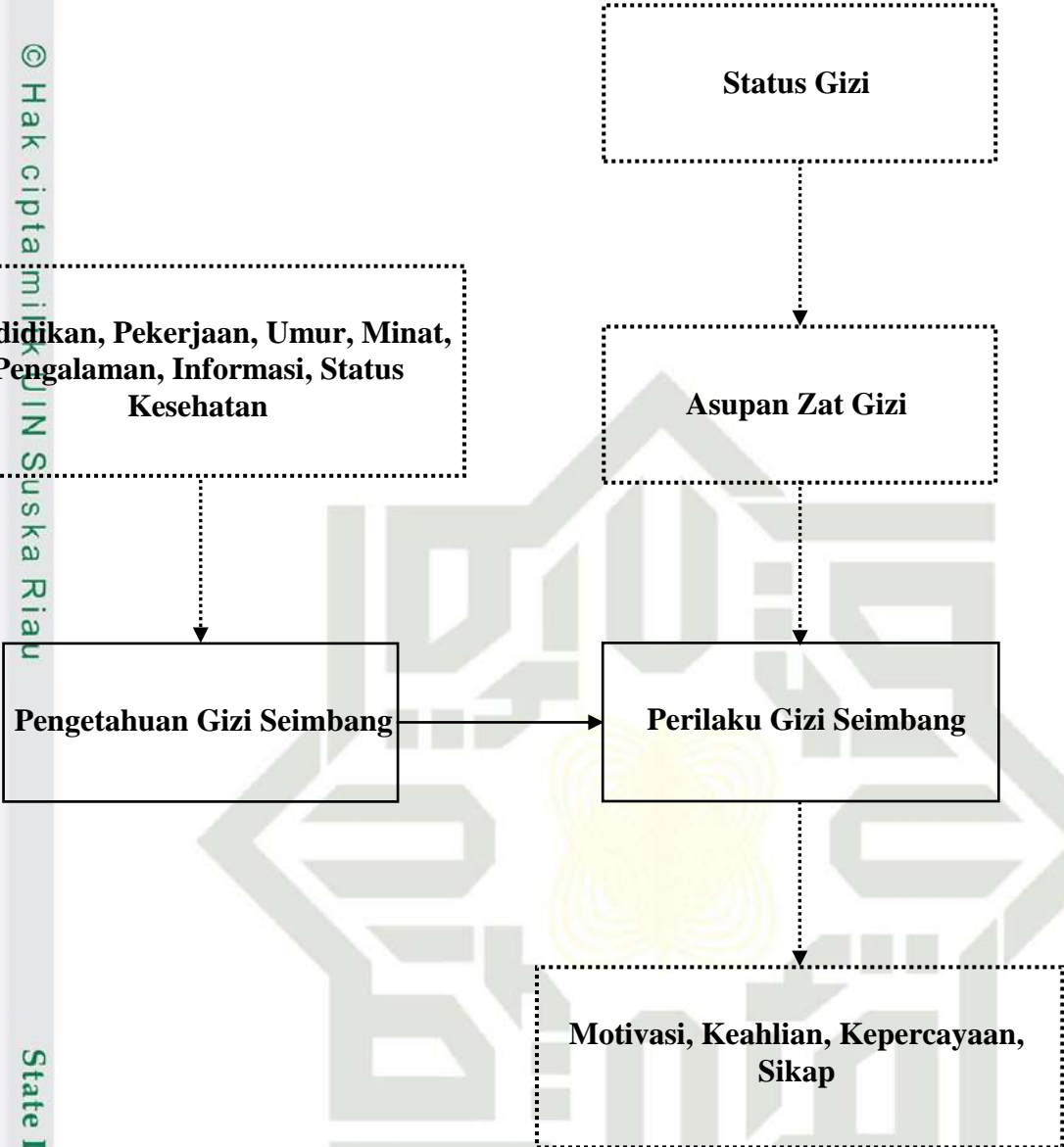
Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Pengetahuan gizi yang baik ditandai dengan semakin pahamnya seseorang dengan manfaat gizi. Pengetahuan gizi didefinisikan sebagai faktor pengetahuan yang berhubungan dengan makanan dan zat gizi. Sifat dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang salah satunya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi. Karena menentukan sikap atau perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya serta pola makan terkait jumlah, jenis, dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan (Khomsan, 2021).

Sesuai dengan kerangka pemikiran, ada beberapa faktor yang memicu timbulnya pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Pengetahuan dapat timbul dengan adanya faktor pendukung seperti pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, informasi, dan status kesehatan, sedangkan faktor perilaku dapat langsung mempengaruhi individu seperti motivasi, keahlian, kepercayaan, dan sikap. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang gizi seimbang, dan perilaku gizi seimbang. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 1.

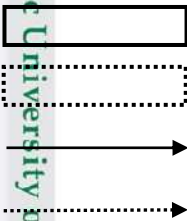


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Keterangan :



- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang dianalisis
- : Hubungan yang tidak dianalisis

Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

III. METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Agustus 2023. Penelitian dilakukan di SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru, Kelurahan Lembah Damai, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pemilihan lokasi dipertimbangkan berdasarkan tempat lokasi yang menjadi pusat makanan jajanan sehingga asupan makanan yang bervariasi dapat mempengaruhi perilaku gizi seimbang.

3.2. Konsep Operasional

Konsep operasional hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Pekanbaru disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Konsep Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen: Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2007). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Permenkes, 2014). Pengetahuan Gizi Seimbang adalah sesuatu yang diketahui tentang susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.	Wawancara dengan menggunakan kuesioner.	1. Kurang < 60% 2. Sedang 60% - 80% 3. Baik > 80% (Khomsan, 2021)	Nominal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Dependen: Perilaku Gizi Seimbang	Perilaku adalah kegiatan atau aktivitas kegiatan organisme (makhluk hidup) bersangkutan (Adventus dkk, 2019). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Permenkes, 2014). Perilaku Gizi Seimbang adalah aktivitas sehari-hari dengan menerapkan pola hidup sehat serta konsumsi pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.	Wawancara dengan menggunakan kuesioner.	1. Kurang = < 60% 2. Sedang = 60% - 80% 3. Baik = > 80% (Khomsan, 2021)	Nominal

3.3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah korelasional menggunakan metode *cross sectional* untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian observasional yang bersifat analitik karena pengumpulan variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan untuk melihat apakah ada hubungan antara kedua variabel tersebut.

3.3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi dari penelitian adalah seluruh siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru sebanyak 260 orang. Pengambilan sampel data dalam penelitian diambil dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Peneliti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan rumus *Slovin 1991* untuk menentukan besar sampel yang akan mewakili populasi, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Persentase kelonggaran penelitian kesalahan pengambilan sampel yang bisa ditolerir 10% (e=0,10)

Maka jumlah sampel yang diteliti adalah :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N.(e)^2} \\ &= \frac{260}{1 + 260 \times (0,1)^2} \\ &= \frac{260}{3,6} = 72,2222222 \text{ dibulatkan menjadi } 72 \text{ orang} \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil hitung di atas diketahui bahwa jumlah keseluruhan minimal sampel dalam penelitian ini adalah 72 orang, dan kemudian untuk menghindari terjadinya drop out peneliti menambahkan 10% maka jumlah sampel keseluruhan yang dibutuhkan sebanyak 80 orang.

Mencari Proporsional Sampel menggunakan rumus (Sugiyono, 2006)

$$n = \frac{\text{Proporsi Populasi}}{\text{Populasi Total (N)}} \times \text{Total Sampel (s)}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

s = Total Sampel

N = Populasi Total

Kriteria inklusi yang harus dipenuhi dalam mengambil sampel penelitian antara lain:

1. Siswa hadir dan bersedia menjadi responden.
2. Siswa berada di dalam kelas saat penelitian.
3. Siswa dalam keadaan sadar dan kooperatif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmojo, 2012). Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar kuesioner. Pada jenis pengumpulan ini, peneliti mengumpulkan data secara langsung pada waktu yang bersamaan kepada subjek untuk menjawab pertanyaan (Nursalam, 2016).

1. Variabel independen, variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang ini menggunakan lembar kuesioner.
2. Variabel dependen, variabel dalam penelitian ini adalah perilaku gizi seimbang. Pengukuran perilaku gizi seimbang ini menggunakan lembar kuesioner.

3.3.4. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian, yaitu:

- a. Persiapan administrasi : lulus pada mata kuliah riset yang ditentukan dan mencukupi SKS sebagai persyaratan.
- b. Persiapan penelitian: 1) Diawali dengan memberikan surat izin pengambilan data awal dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau kepada kepala sekolah SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru. 2) Selanjutnya melakukan pengambilan data awal untuk mengetahui populasi dan sampel penelitian.
- c. Penelitian : 1) Peneliti memberikan surat izin penelitian dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau kepada kepala sekolah SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru. 2) Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti melakukan penelitian di SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru setelah menjelaskan manfaat dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. 3) Peneliti menetapkan responden sesuai kriteria dan sebanyak sampel yang telah ditetapkan pada penelitian selama waktu penelitian. Sampel sesuai pada kriteria yang telah ditetapkan. 4) Melakukan pendekatan dengan responden guna untuk membina rasa saling percaya antara peneliti dengan responden. Melalui cara saling

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

memperkenalkan diri sebelum proses penelitian dimulai. 5) Sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada responden, serta menjaga kerahasiaan data yang diberikan. Responden berhak untuk menerima dan menolak untuk menjadi responden dalam penelitian. Bila calon responden menyetujui menjadi responden maka peneliti meminta responden menyetujui menjadi responden, maka peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan. 6) Penelitian dengan menilai adakah hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang. 7) Memberitahu kepada responden bahwasannya sebelum dilakukannya penelitian siswa dapat istirahat secara teratur dan diharapkan saat penelitian dimulai peneliti dan siswa bekerjasama agar tidak ada keributan saat penelitian sedang berlangsung. 8) Memberi tahu kepada responden, dalam penelitian ini dalam 1 ruangan terdiri atas 10-13 responden, setelah itu dilanjutkan besok hari kepada responden lainnya. Begitu seterusnya selama kurang lebih satu minggu. 10) Kemudian menjelaskan cara mengisi kuesioner kemudian diberi lembaran kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang kepada responden. 11) Kemudian melakukan pemberian materi dan motivasi kepada siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru terkait gizi seimbang setelah mengisi kuesioner. 12) Pengisian kuesioner akan dilakukan hingga responden mencapai ambang batas baik sebesar 80%. 13) Setelah penelitian semuanya, peneliti mengkodekan lembaran yang telah diisi responden dengan menggunakan proses komputerisasi dengan aplikasi Microsoft excel dan SPSS.

3.3.5. Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari pengisian kuesioner meliputi karakteristik sampel, pengetahuan gizi seimbang. Data sekunder didapatkan dari profil SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru. Pengumpulan data dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Cara Pengumpulan Data.

Variabel	Jenis Data	Pengumpulan Data
Pengetahuan	Primer	Kuesioner
Perilaku	Primer	Kuesioner
Jumlah Seluruh Siswa	Sekunder	Data dari Sekolah

3.4. Analisis Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi pengetahuan gizi seimbang (variabel independen) dan perilaku gizi seimbang (variabel dependen) dengan mengisi kuesioner, kemudian dianalisis dengan menggunakan *Microsoft Excel 2013* dan program komputer *IBM SPSS Statistic versi 24*. Pengolahan dan analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisis. Pengolahan data terdiri dari *editing, coding, tabulating dan data entry*. Pengukuran data menggunakan kuesioner. Jika nilai 1 apabila jawaban “Benar” dan nilai 0 apabila jawaban “Salah”.

Pengolahan data terdiri atas: a) *Editing* atau memeriksa data, adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner (Notoatmodjo, 2012). Data yang diambil selama penelitian dikumpulkan dalam bentuk kuesioner. Peneliti melakukan pemeriksaan fisik kuesioner untuk mengecek keutuhan jawaban responden dan memastikan setiap lembar kuesioner tidak ada yang rusak atau hilang. b) *Coding* atau memberi kode, adalah penyediaan kode untuk semua data yang telah dikumpulkan dalam kategori yang sama. c) *Tabulating* atau penyusunan data, adalah pembuatan tabel-tabel berisi data yang telah diberi kode sesuai analisis yang dibutuhkan. Tabulasi ini diperlukan agar tidak terjadi kesalahan. d) *Data Entry*, adalah data dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau “*software*” *computer*. Proses ini menuntut ketelitian dari orang yang melakukan “*data entry*” ini. Apabila tidak, maka akan terjadi bias meskipun hanya memasukkan data.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rencana analisis data yang dilakukan dalam penelitian, yaitu:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel seperti: a) Umur, b) Jenis kelamin, c) Pengetahuan gizi seimbang d) Perilaku gizi seimbang.

2. Analisis Bivariat

Pengolahan analisis bivariat menggunakan software Microsoft Excel dan SPSS 25. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square dengan derajat 90% ($\alpha = 0,10$). Data atau variabel berisi skala Ordinal. Uji Chi-Square merupakan salah satu uji statistic non parametik (distribusi dimana besaran-besaran populasi tidak diketahui).

Uji Chi-Square mencari hubungan atau pengaruh variabel bebas (pengetahuan gizi seimbang) dengan variabel terikat (perilaku gizi seimbang) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak yang dilihat dari nilai signifikan (Sujarweni, 2015).

- a. Jika $\text{Sig} \geq 0,10$ maka dikatakan tidak bermakna (tidak terdapat hubungan atau pengaruh antara dua variabel).
- b. Jika $\text{Sig} < 0,10$ maka dikatakan bermakna (terdapat hubungan atau pengaruh antara dua variabel).

3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan reliabilitas adalah uji coba kuesioner dilakukan untuk mencegah terjadinya kesalahan sistemik yang nantinya akan merusak validitas dan kualitas penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada siswa/siswi SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 responden.

Uji validitas dalam penelitian ini dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel. Uji validitas dilakukan dengan tujuan melihat apakah pertanyaan yang diajukan sesuai dan bisa menjawab hipotesis yang akan diteliti. Hasil r hitung akan dibandingkan dengan r tabel dimana $df=n-2$ dengan nilai signifikan 10%. Item pada instrument akan dianggap valid jika hasil uji validitas menyatakan bahwa r hitung $>$ dari r

tabel. Hasil uji validitas variabel instrument dapat dilihat pada Tabel 3.3 dan Tabel 3.4

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Pengetahuan Gizi Seimbang	P1	0,566	0,4329	Valid
	P2	0,634	0,4329	Valid
	P3	0,438	0,4329	Valid
	P4	0,484	0,4329	Valid
	P5	0,618	0,4329	Valid
	P6	0,538	0,4329	Valid
	P7	0,635	0,4329	Valid
	P8	0,499	0,4329	Valid
	P9	0,523	0,4329	Valid
	P10	0,513	0,4329	Valid
	P11	0,567	0,4329	Valid
	P12	0,456	0,4329	Valid
	P13	0,528	0,4329	Valid
	P14	0,644	0,4329	Valid
	P15	0,538	0,4329	Valid
	P16	0,471	0,4329	Valid
	P17	0,508	0,4329	Valid
	P18	0,582	0,4329	Valid
	P19	0,626	0,4329	Valid
	P20	0,745	0,4329	Valid
	P21	0,461	0,4329	Valid

Berdasarkan Tabel 3.3 diketahui dari hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan 15 responden dengan 21 pertanyaan, didapatkan hasil 21 kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan kategori valid. Didapatkan rata-rata hasil kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan jawaban salah terbanyak pada pertanyaan 14 dan pertanyaan 18. Kuesioner pengetahuan

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

gizi seimbang dengan jawaban benar terbanyak pada pertanyaan 9, dan pertanyaan

21.

Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas Variabel Perilaku Gizi Seimbang

Variabel	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Perilaku Gizi Seimbang	P1	0,716	0,5529	Valid
	P2	0,639	0,5529	Valid
	P3	0,575	0,5529	Valid
	P4	0,723	0,5529	Valid
	P5	0,657	0,5529	Valid
	P6	0,857	0,5529	Valid
	P7	0,639	0,5529	Valid
	P8	0,639	0,5529	Valid
	P9	0,690	0,5529	Valid
	P10	0,808	0,5529	Valid
	P11	0,641	0,5529	Valid
	P12	0,583	0,5529	Valid
	P13	0,633	0,5529	Valid

Berdasarkan Tabel 3.4 diketahui dari hasil uji validitas kuesioner perilaku gizi seimbang dengan 15 responden dengan 13 pertanyaan, didapatkan hasil 13 kuesioner perilaku gizi seimbang dengan kategori valid. Didapatkan rata-rata hasil kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan jawaban salah terbanyak pada pertanyaan 4, pertanyaan 4, pertanyaan 9, dan kuesioner perilaku gizi seimbang dengan jawaban benar terbanyak pada pertanyaan 12.

Berdasarkan isi dari kuesioner pengetahuan gizi seimbang, terdapat 7 pertanyaan mengenai seputar Pedoman Umum Gizi Seimbang, yang terdiri dari pertanyaan nomor 1, 3, 4, 5, 19, 20, dan 21. Terdapat 1 pertanyaan tentang pilar gizi seimbang, yaitu pertanyaan nomor 2. Terdapat 4 pertanyaan mengenai sumber zat gizi yaitu pada soal nomor 7, 9, 12, dan 17 serta mengenai fungsi zat gizi terdapat pada nomor 11. Untuk anjuran konsumsi pangan terdapat pada soal nomor 6, 13, 14, dan 16. Sedangkan untuk soal mengenai akibat dan manfaat gizi seimbang terdapat pada soal nomor 8, 10, 15, dan 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Berdasarkan isi dari kuesioner perilaku gizi seimbang, terdapat 5 pertanyaan mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang, yang terdiri dari pertanyaan nomor 1, 2, 11, 12, dan 13. Terdapat 3 pertanyaan tentang pola hidup sehat, yaitu pertanyaan nomor 3, 6, dan 9. Terdapat 5 pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi pangan yaitu pada soal nomor 4, 5, 7, 8, dan 17.

Uji reliabilitas untuk mengetahui apakah pertanyaan yang diajukan sesuai untuk karakteristik responden yang akan diteliti. Uji reliabilitas diukur menggunakan alpha cronbach berdasarkan skala alpha cronbach 0 sampai 1. Ukuran kemantapan alpha cronbach dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1. Nilai alpha cronbach 0,00 - 0,20 maka artinya kurang reliabel
2. Nilai alpha cronbach 0,21 - 0,40 maka artinya agak reliabel
3. Nilai alpha cronbach 0,41 - 0,60 maka artinya cukup reliabel
4. Nilai alpha cronbach 0,61 - 0,80 maka artinya reliabel
5. Nilai alpha cronbach 0,81 - 1,00 maka artinya sangat reliabel

Tabel 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Gizi Seimbang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,832	21

Tabel 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Perilaku Gizi Seimbang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,902	13

Berdasarkan Tabel 3.6 dan Tabel 3.7 diketahui hasil uji reliabilitas dari kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,832 dan hasil uji reliabilitas dari kuesioner perilaku gizi seimbang dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,902. Hal ini menunjukkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner perilaku gizi seimbang termasuk dalam kategori sangat reliabel.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Proporsi perilaku gizi seimbang yang baik lebih besar pada siswa yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik dan cukup (55,4%), dibanding siswa pengetahuan gizi kurang (10%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang.

5.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan subjek sehingga tidak hanya tertuju pada satu sekolah sehingga data penelitian lebih akurat, selain itu juga dapat menambahkan variabel lain seperti: media masa, pendapatan orang tua, uang saku, dll yang mempengaruhi atau berdampak pada perilaku gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. S. 2018. *Pengantar Psikologi*. Aksara Timur. Makassar. 238 hal.
- Adventus, I., M. M. Jaya., dan M. Doni. 2019. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta. 104 hal.
- Ami, S. N. 2013. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*. 2(1), 1-8. DOI: 10.15294/ujph.v2i1.3042
- Armatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 337 hal.
- Aryani. 2012. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika. Jakarta. 152 hal.
- Aslis, W. H. 2021. *Gizi Seimbang untuk Remaja: Cegah Stunting*. Uwais Inspirasi Indonesia. Jawa Timur. 229 hal.
- Azrimaidaliza, dan I. Purnakarya. (2011). Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatra Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 6(1), 17-22. DOI: 10.21109/kesmas.v6i1.114
- BPOM RI. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Direktorat SPP. Jakarta. 29 hal.
- Dedeh. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Kompas Gramedia. Jakarta. 144 hal.
- Dieny, F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 49 hal.
- Efy, Y. M., I. S. Mustikawati., P. Handayani., N. A. Rumana. 2014. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi. *Jurnal Abdimas*. 1(1). 98-104.
- Eri, E., J. Februhartanty., P. H. Rachman., H. Dianawati., dan H. Harsian. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. SEAMEO RECFON. Jakarta. 166 hal.
- Fakhriyah, M., S. Noor., M. I. Setiawan., A. O. Putri., H. Lasari, R. Qadrinnisa., M. Ilham., S. Y. L.S. Nur., Z. D. Lestari., dan M. H. Abdurrahman. 2021. *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik*. CV Mine. Yogyakarta. 52 hal.
- Fallah, F. D. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 131 hal.
- Hafizah, D., A. Utami., dan S. Niriayah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*. 2 (1). 332-342. DOI: 10.47650/jpp.v1i2.158

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hariyani, S. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 242 hal.
- Hermina. 2000. Perilaku Makan Murid Sekolah Dasar Penerima PMT-AS di Desa Ciheulet dan Pasar Gaok Kabupaten Bogor, Penelitian Gizi dan Makanan, Jilid 23 2000. 79 hal.
- Ida, M. 2019. Psikologi Remaja. Idea Press. Yogyakarta. 260 hal.
- Irwani. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Absolute Media. Yogyakarta. 227 hal.
- Kemendes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Jakarta.
- Kemendes RI. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta.
- Kenre, I., dan Fitriani. 2022. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. CV Eureka Media Aksara. Purbalingga. 109 hal.
- Khomsan, A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Press. Bogor. 73 hal.
- Krisdayani., dan L. Hanifah. 2023. Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Sosial Budaya dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. 46(1),11-22. Doi: 10.36457/gizindo.v46i1.721
- Layyin, M., Y. R. Elfi., dan W. Retno. 2009. Remaja dan Kesehatan Reproduksi. STAIN Ponorogo Press. Yogyakarta. 98 hal.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. PUSTAKA BARU PRESS. Yogyakarta. 256 hal.
- Martina, P., S. Deborah., S. Andi., Tasnim., R. R. Mustar., I. M. Evanny., S. Effendi., R. G. T. Marianna., F. S. Yenni., M. Maisyarah. 2021. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Medan. Yayasan Kita Menulis. 168 hal.
- Marmi. 2014. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 450 hal.
- Mutmainah, F., N, A. Khomsan., H. Riyadi, G. Prasetya. 2019. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2): 178-187. DOI: 10.30597/mkmi.v15i2.6222



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rhineka Cipta. 249 hal.
- Notoatmodjo, S. 2012a. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal.
- Notoadmojo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 133 hal.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta. 26 hal.
- Nurussakinah, D. 2020. *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*. Kencana. Jakarta. 346 hal.
- Permenkes, RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41*. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rachmad, R. 2009. *Obesitas: Permasalahan dan Terapi Praktis*. Sagung Seto. Jakarta. 105 hal.
- Rahayu, A., Y. Fahrini., dan I. S. Muhammad. 2020. *Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi*. CV Mine. Yogyakarta. 194 hal.
- Retno, W. 2019. *Kegemukan dan Gizi Seimbang pada Remaja*. Poltekkes Kemenkes Mataram. Mataram. 49 hal.
- Rima. N., K. Pradananta, dan Yuniarti. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Pendidikan Kedokteran*. 3(2). 14-22.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Laporan Hasil Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Laporan Provinsi Riau*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Jakarta.
- Riska, M., W. Efrizal., D. Waluyo., Qotimah., Sayuti., Rokhamah., S. Setyowati., Maesarah., S. Amir., Fatmawati., E. Kusumawati., S. H. Ananda., S. Suryanti., dan E. Abadi. 2022. *Gizi Seimbang*. Widina Bhakti Persada Bandung. Bandung. 311 hal.
- Salman, F., Y. Arbie., dan Y. Humolungo. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita di Desa Buhu Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo. *Health and Nutritions Journal*. 3(1), 42-53. DOI: 10.52365/jhn.v3i1.119
- Seekirman. 2000. *Masalah Gizi dalam Pembangunan Jangka Panjang Kedua : Agenda Repelita VI*. Makalah pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: LIPI


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Suaedi. 2016. Pengantar Filsafat Ilmu. IPB Press. Bogor. 144 hal.

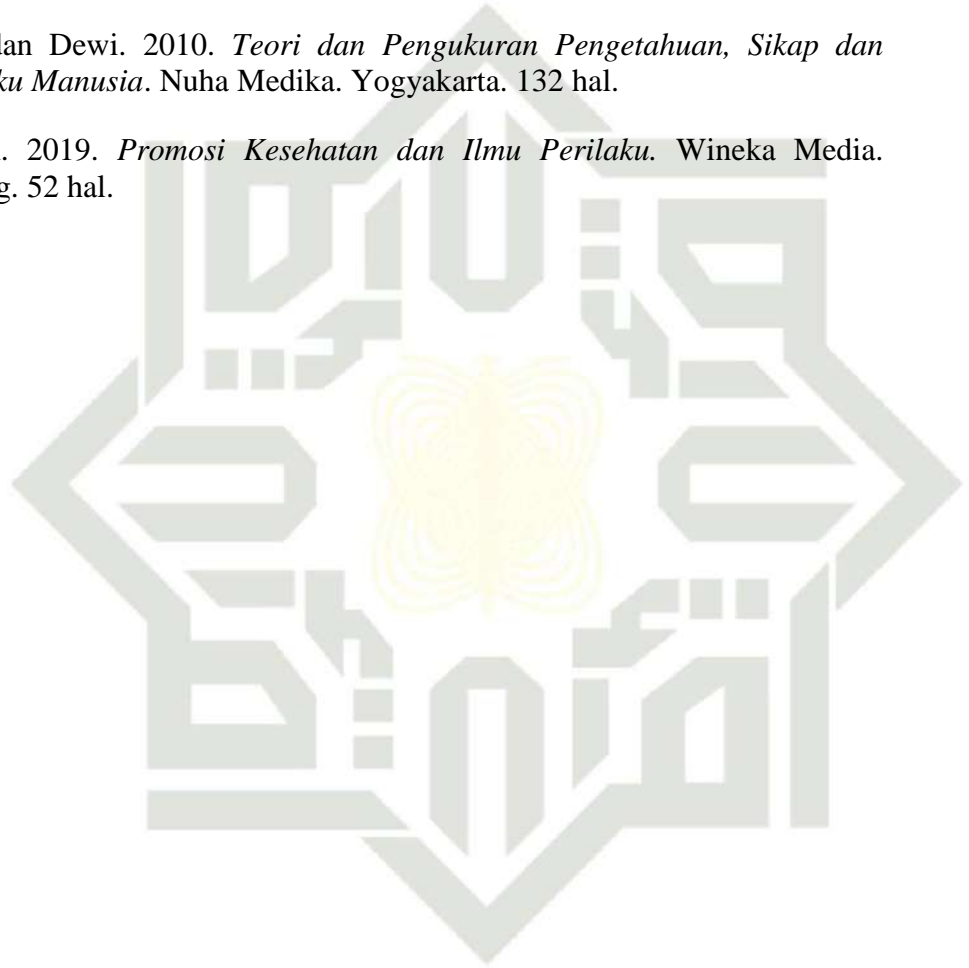
Sukiman. 2019. *Remaja Sehat Itu Keren*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 76 hal.

Sindari, S. dan S. Rumini. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Rineka Cipta. Jakarta. 82 hal.

Sujarweni, W. 2015. Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi. Pustaka Baru. Yogyakarta. 255 hal.

Wawan, A. dan Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Yogyakarta. 132 hal.

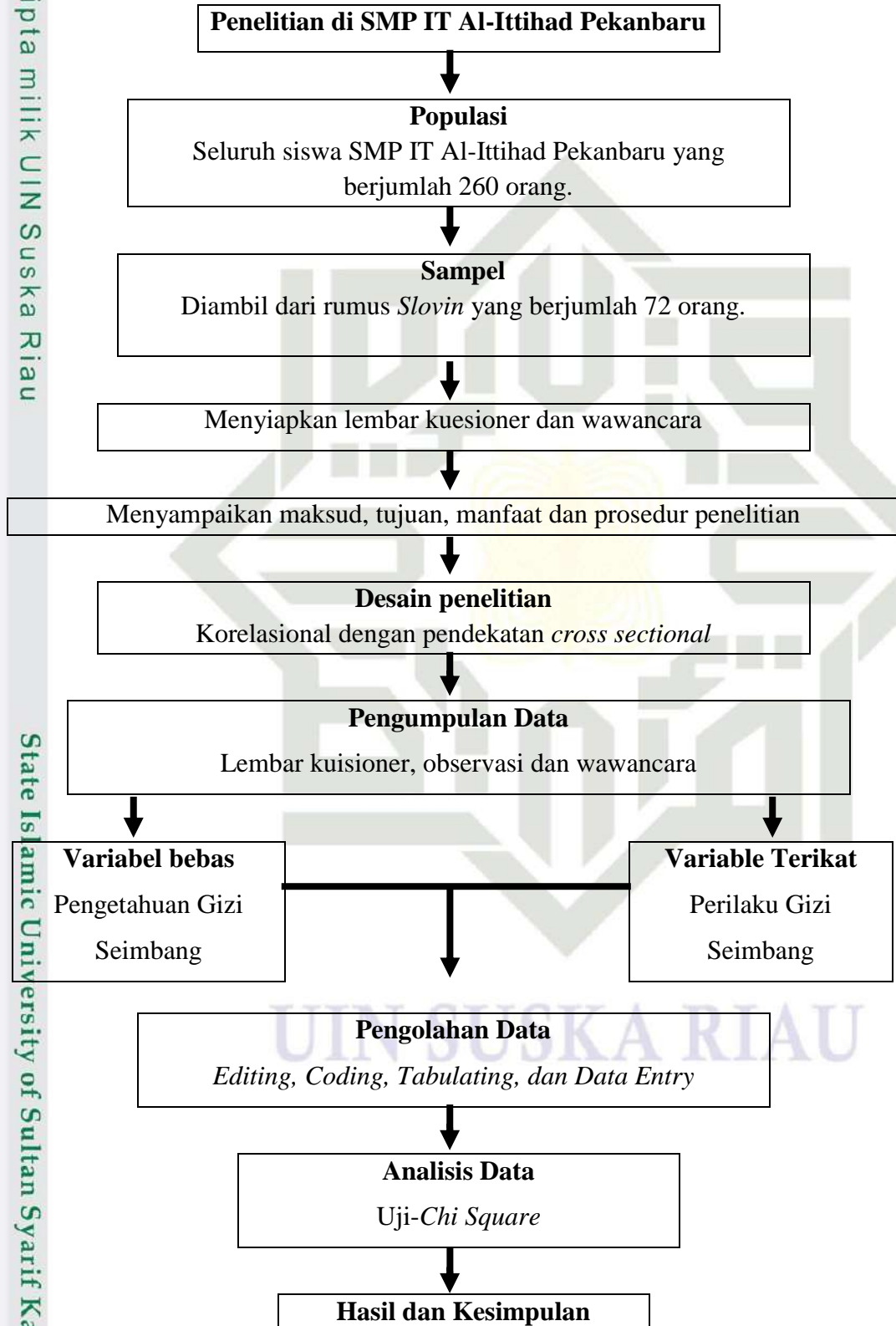
Windi, C., R. 2019. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media. Malang. 52 hal.



UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kerangka Alur Penelitian



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Agama :

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah memperoleh informasi baik secara lisan dan tulisan mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh (Ahmad Yusuf Alhamda Aulia) dan informasi tersebut telah saya pahami dengan baik mengenai manfaat, tindakan yang akan dilakukan keuntungan dan kemungkinan ketidaknyamanan yang mungkin akan dijumpai, maka saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran dan tanpa keterpaksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru,2023

Yang menyatakan,

(.....)
UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Lampiran 3. Lembar Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG
SISWA SMP IT AL-ITTIHAD KOTA PEKANBARU**

© **Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

A. Identitas

1. Nama :
2. Umur :
3. Tempat, Tanggal Lahir :
4. Jenis Kelamin :
5. Suku :
6. Alamat :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)
 - a. 10 pesan
 - b. 13 pesan
 - c. 14 pesan
2. Ada berapa pilar gizi seimbang
 - a. 2 pilar
 - b. 3 pilar
 - c. 4 pilar
3. Pedoman menu seimbang berbentuk
 - a. Kerucut
 - b. Persegi
 - c. Lingkaran
4. Makanan yang beraneka ragam terdiri atas
 - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah – buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
5. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah
 - a. Biasakan sarapan
 - b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
 - c. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari
 - a. 1–3x/hari
 - b. 2–7x/ hari
 - c. 5–10x/ hari
7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
8. Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan
 - a. Badan yang langsing
 - b. Berat badan normal
 - c. Badan yang gemuk
9. Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu
 - a. Nasi, roti, mie, singkong
 - b. Roti, nasi, daging, sayur
 - c. Singkong, telur, buah
10. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan
 - a. Berat badan berlebih
 - b. Stamina meningkat
 - c. Kurang gizi
11. Fungsi utama karbohidrat adalah
 - a. Sumber energi bagi tubuh
 - b. Menjaga kesehatan
 - c. Pembentuk sel darah merah
12. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah
 - a. Sagu, pisang, madu
 - b. Ubi, pisang, nasi
 - c. Nasi, kentang, gula
13. Anjuran konsumsi gula sehari – hari sebanyak
 - a. 3 – 4 sendok makan
 - b. 7 – 8 sendok makan
 - c. 5 – 6 sendok makan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14. Konsumsi garam sehari – hari sebaiknya tidak lebih dari
 - a. $\frac{1}{2}$ sdt
 - b. $1 \frac{1}{2}$ sdt
 - c. 1 sdt
15. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan
 - a. Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi
 - b. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
 - c. Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
16. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak
 - a. 5 – 15% kebutuhan gizi
 - b. 15 - 30% kebutuhan gizi
 - c. 20 – 35% kebutuhan gizi
17. Sarapan yang sehat sebaiknya terdiri dari
 - a. Nasi, telur, sayur
 - b. Nasi, ikan, sayur dan buah
 - c. Nasi, tempe, ikan dan buah
18. Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah
 - a. Anemia
 - b. Menurunkan berat badan
 - c. Menurunkan konsentrasi
19. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS
 - a. 4
 - b. 6
 - c. 8
20. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS
 - a. 3
 - b. 6
 - c. 9
21. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari
 - a. 20 menit per hari
 - b. 30 menit per hari
 - c. 40 menit per hari

Sumber: Nuryani, 2019

C. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

Berilah tanda (√) pada jawaban yang anda pilih!

No.	Pertanyaan	Pertanyaan	
		Ya	Tidak
1.	Untuk menjaga berat badan normal, saya memperhatikan penambahan berat badan secara berkala (1x seminggu)		
2.	Agar status gizi saya ideal, saya mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam		
3.	Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari, saya makan teratur 3 kali dalam sehari		
4.	Saya makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari		
5.	Saya makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari		
6.	Saya makan protein hewani maupun protein nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari		
7.	Agar tidak menderita anemia (kurang darah), saya mengkonsumsi protein hewani		
8.	Saya mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak		
9.	Agar dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah, maka saya sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah		
10.	Saya minum air putih 8 gelas dalam sehari		
11.	Saya membaca label pada kemasan pangan sebelum membelinya		
12.	Sebelum makan dan minum, saya mencuci tangan terlebih dahulu		
13.	Saya melakukan latihan fisik atau olah raga paling sedikit 30 menit dalam sehari		

Sumber: Nuryani, 2019

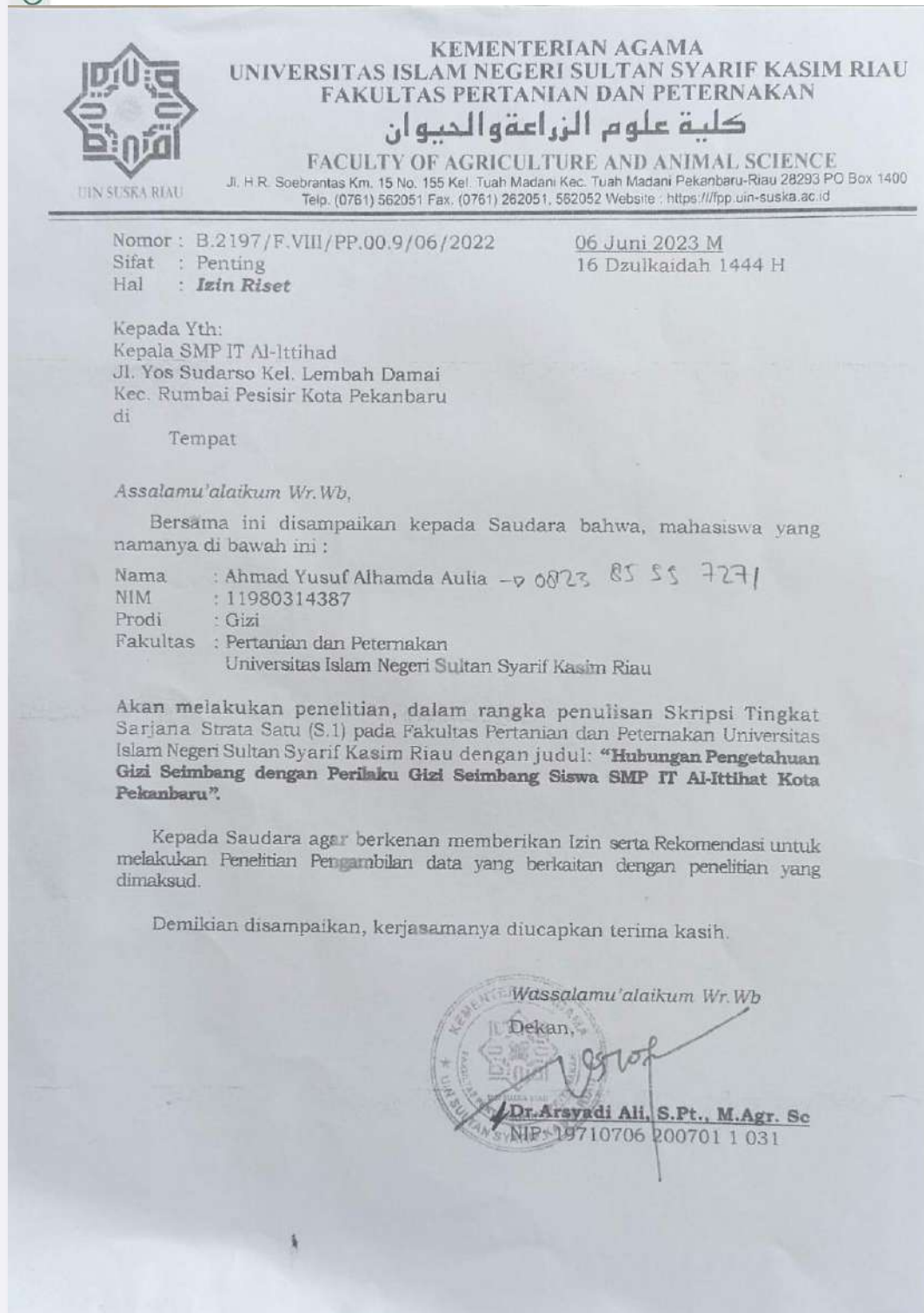
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Lampiran 4. Surat Izin Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.2197/F.VIII/PP.00.9/06/2022 06 Juni 2023 M
Sifat : Penting 16 Dzulkaidah 1444 H
Hal : **Izin Riset**

Kepada Yth:
Kepala SMP IT Al-Ittihad
Jl. Yos Sudarso Kel. Lembah Damai
Kec. Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

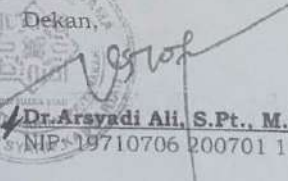
Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Ahmad Yusuf Alhamda Aulia → 0823 85 55 7271
NIM : 11980314387
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru"**.

Kepada Saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,

Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Lampiran 5. Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan Riset



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/57629
T E N T A N G



PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau, Nomor : B.2482/F.VIII/PP.00.9/06/2022 Tanggal 21 Juni 2023**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

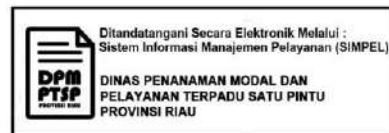
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : AHMAD YUSUF ALHAMDA AULIA |
| 2. NIM / KTP | : 11980314387 |
| 3. Program Studi | : GIZI |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG SISWA SMP IT AL-ITTIHAD KOTA PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : SMP IT AL-ITTIHAD KOTA PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 26 Juni 2023



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang


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



Lampiran 6. Surat Keterangan Layak Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
 PROGRAM STUDI : • PROFESI NERS • PENDIDIKAN PROFESI BIDAN • S1 ILMU KEPERAWATAN
 • S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT • S1 KEBIDANAN • S1 INFORMATIKA KESEHATAN
 • D.III KEPERAWATAN • D.III KEBIDANAN
 Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162
 Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.009/IKES PN/KEPK/U/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ahmad Yusuf Alhamda Aulia
Principal In Investigator


Nama Institusi : UIN SUSKA RIAU
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru"
"The Relationship of Balanced Nutrition Knowledge with Balanced Nutrition Behavior of Students of SMP IT Al-Ittihad Pekanbaru City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.


Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 Januari 2024 sampai dengan tanggal 06 Januari 2025.
This declaration of ethics applies during the period January 06, 2024 until January 06, 2025.



Anggota Peneliti : Ahmad Yusuf Alhamda Aulia

January 06, 2024
 Professor and Chairperson,

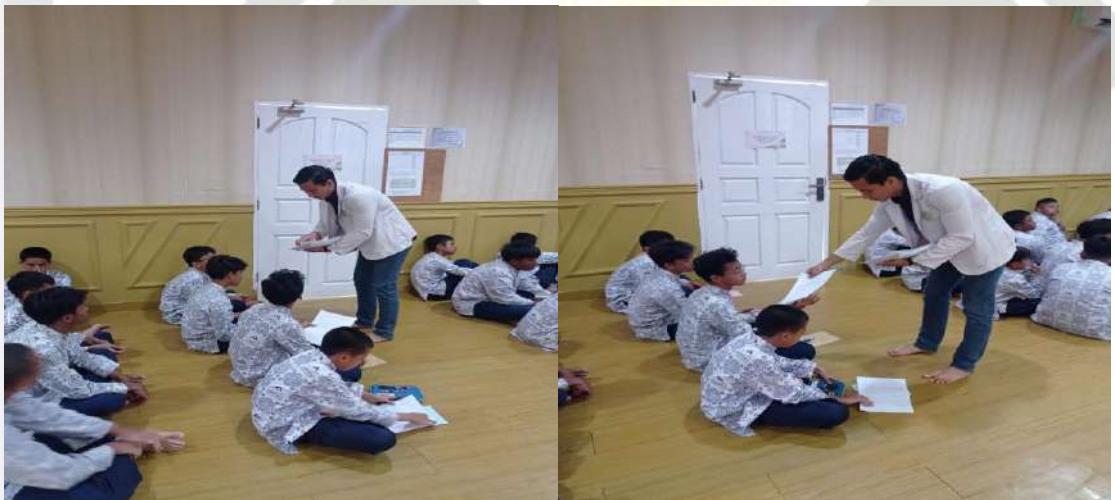


Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

Lampiran 7. Lembar Dokumentasi



Gambar 1. Memberikan petunjuk pengisian kuesioner

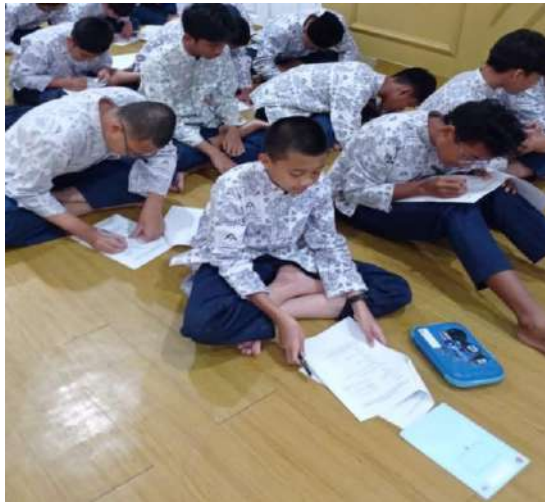


Gambar 2. Memberikan lembaran kuesioner

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Gambar 3. Siswa mengerjakan soal kuesioner



Gambar 4. Memberikan tips dan edukasi serta sesi tanya jawab kepada siswa



Gambar 5. Foto bersama siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru

Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Penelitian

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	41	53.9	53.9	53.9
	Perempuan	35	46.1	46.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Pengetahuan_Gizi_Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	56	73.7	73.7	73.7
	Kurang	20	26.3	26.3	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Perilaku_Gizi_Seimbang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	43.4	43.4	43.4
	Sedang	22	28.9	28.9	72.4
	Kurang	21	27.6	27.6	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Pengetahuan_Gizi_Seimbang * Perilaku_Gizi_Seimbang Crosstabulation

		Perilaku_Gizi_Seimbang			Total	
		Baik	Sedang	Kurang		
Pengetahuan_Gizi_Seimbang	Baik	Count	31	10	15	56
		Expected Count	24.3	16.2	15.5	56.0
		% within	55.4%	17.9%	26.8%	100.0%
		Pengetahuan_Gizi_Seimbang				
Kurang		Count	2	12	6	20
		Expected Count	8.7	5.8	5.5	20.0
		% within	10.0%	60.0%	30.0%	100.0%
		Pengetahuan_Gizi_Seimbang				
Total		Count	33	22	21	76
		Expected Count	33.0	22.0	21.0	76.0
		% within	43.4%	28.9%	27.6%	100.0%
		Pengetahuan_Gizi_Seimbang				

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan r
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmi
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 9. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Responden

Responden	Umur	Jenis Kelamin
1	13 tahun	Laki-laki
2	12 tahun	Laki-laki
3	13 tahun	Perempuan
4	13 tahun	Laki-laki
5	13 tahun	Laki-laki
6	12 tahun	Laki-laki
7	14 tahun	Laki-laki
8	15 tahun	Laki-laki
9	13 tahun	Perempuan
10	12 tahun	Laki-laki
11	13 tahun	Laki-laki
12	16 tahun	Laki-laki
13	11 tahun	Perempuan
14	13 tahun	Laki-laki
15	14 tahun	Laki-laki
16	14 tahun	Perempuan
17	12 tahun	Laki-laki
18	12 tahun	Laki-laki
19	13 tahun	Laki-laki
20	13 tahun	Laki-laki
21	13 tahun	Laki-laki
22	12 tahun	Laki-laki
23	13 tahun	Laki-laki
24	13 tahun	Perempuan
25	13 tahun	Laki-laki
26	12 tahun	Laki-laki
27	12 tahun	Laki-laki
28	11 tahun	Perempuan
29	12 tahun	Perempuan
30	12 tahun	Perempuan
31	11 tahun	Perempuan
32	12 tahun	Laki-laki
33	12 tahun	Perempuan
34	11 tahun	Perempuan
35	12 tahun	Laki-laki
36	12 tahun	Laki-laki
37	12 tahun	Perempuan
38	12 tahun	Laki-laki
39	14 tahun	Perempuan
40	13 tahun	Perempuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

41	12 tahun	Laki-laki
42	13 tahun	Perempuan
43	12 tahun	Perempuan
44	11 tahun	Laki-laki
45	13 tahun	Laki-laki
46	14 tahun	Perempuan
47	12 tahun	Perempuan
48	13 tahun	Perempuan
49	13 tahun	Perempuan
50	13 tahun	Perempuan
51	13 tahun	Laki-laki
52	12 tahun	Laki-laki
53	13 tahun	Laki-laki
54	13 tahun	Laki-laki
55	14 tahun	Laki-laki
56	13 tahun	Laki-laki
57	13 tahun	Laki-laki
58	14 tahun	Perempuan
59	14 tahun	Perempuan
60	14 tahun	Perempuan
61	14 tahun	Perempuan
62	14 tahun	Perempuan
63	14 tahun	Perempuan
64	12 tahun	Perempuan
65	14 tahun	Perempuan
66	14 tahun	Perempuan
67	13 tahun	Perempuan
68	15 tahun	Laki-laki
69	14 tahun	Laki-laki
70	12 tahun	Laki-laki
71	15 tahun	Laki-laki
72	14 tahun	Laki-laki
73	12 tahun	Perempuan
74	14 tahun	Perempuan
75	14 tahun	Perempuan
76	14 tahun	Perempuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Lampiran 10. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Pengetahuan Gizi Seimbang

Hak Cipta dan Hak Milik UIN Suska Riau	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	JLH	Nilai	Kode
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	15	71	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	17	81	1
3	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	14	67	1
4	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	10	48	2
5	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	11	52	2
6	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	10	48	2
7	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	10	48	2
8	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	6	29	2
9	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	10	48	2
10	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	14	67	1
11	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	9	43	2
12	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	11	52	2
13	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	10	48	2
14	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	12	57	2
15	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	11	52	2
16	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	13	62	1
17	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	13	62	1

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan harus mencantumkan kepenyingkatan, penulisan, dan penyusunan laporan, penerjemahan, dan terjemahan.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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



© Hak Cipta dan Hak Moral UIN Suska Riau

0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	10	48	2	
0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	10	48	2	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	14	67	1	
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	13	62	1	
0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	13	62	1	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	10	48	2	
0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	13	62	1	
0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	10	48	2	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	10	48	2	
0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16	76	1	
1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	13	62	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	18	86	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18	86	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	90	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	17	81	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	18	86	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	17	81	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	17	81	1
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	90	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	16	76	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	18	86	1

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 - a. Pengutipan harus untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan, atau penerjemahan;
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	18	86	1
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	90	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	20	95	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	100	1
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	100	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	19	90	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	18	86	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1
1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1
1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	81	1
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	81	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13	62	1

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 - a. Menyalin karya untuk kepentingan pribadi
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1
2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1
3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	7	33	2	
4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	86	1	
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	95	1	
6	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	81	1	
7	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	86	1	
8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1	
9	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	33	2	
10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1	
11	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	86	1	
12	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	90	1	
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5	24	2	
14	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	90	1	
15	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	81	1	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19	90	1	

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

a. Dengan cara apapun, baik secara lisan maupun tertulis, dan/atau dengan cara apapun, baik secara lisan maupun tertulis, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan, atau pengungkapan dalam bentuk apapun.

b. Pengungkapan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	JLH	Nilai	Kode
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
2	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	9	69	2
3	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	85	1
4	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	85	1
5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	77	2
6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	77	2
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	10	77	2
8	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	69	2
9	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	69	2
10	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	5	38	3
11	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	7	54	3
12	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	31	3
13	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	9	69	2
14	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	6	46	3
15	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	77	2
16	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	85	1
17	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	77	2
18	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8	62	2
19	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	77	2
20	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	77	2
21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
22	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8	62	2
23	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	92	1
24	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	69	2
25	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	69	2
26	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	7	54	3
27	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	77	2
28	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100	1
31	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5	38	3
32	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	38	3
33	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	31	3
34	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	92	1
35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	15	3
36	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	31	3
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	92	1
38	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	92	1
39	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	23	3
40	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100	1

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- a. Penyalinan dan nyatakan keperluan pribadi dan diperjual belikan, dan disebarkan kepada orang lain tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



44	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7	54	3
45	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	12	92	1
46	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	15	3
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	85	1
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100	1
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
50	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	100	1
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	92	1
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100	1
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	100	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	92	1