

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin penelitian

**YAYASAN PANTI RAPIH**
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tensuler 401, Yogyakarta, 55223, Indonesia
Telp: 0274 518771, 542744 Fax: 0274 587143
Website: www.stikespanti-rapih.ac.id E-mail: stikespanti-rapih.ac.id

09 Juni 2025

Nomor : 117/STIKes-PR/CV/2025
Hal : Permohonan izin pengambilan data

Yth. HCBP PT. Aerofood Indonesia
Soekarno-Hatta International Airport, DFS,
Jalan Tol Professor Sedyatmo No.1023, RT.001/RW.010,
Pajang, Benda, Tangerang City, Banten

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SG VIII.8) bagi Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data di Aerofood Head Office. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Anastasia Chantika J.R.
NPM : 202133005
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian Overweight pada Karyawan PT. Aerofood ACS Unit Cengkareng

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 2 Jawaban ijin penelitian

Tersimpan Arsip di Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK).

Lampiran 3 *Ethical clereance*

**RUMAH SAKIT PANTI RAPIH**
KOMITE ETIK DAN HUKUM RUMAH SAKIT (KEHRS)
Jln. Cik Di Tiro 30 - Yogyakarta 55223 Telp. 0274 - 562233, 562233, 563333

SUB KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT PANTI RAPIH

KETERANGAN KELAikan ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")
No. 121/SKEPK-KHE-VI02025

Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Panti Rapih, setelah mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan:
The Health Research Ethical Sub Committee of Panti Rapih Hospital, after studying the proposed research design carefully:

"Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian Overweight Pada Karyawan PT. Aerofood ACS Unit Cengkareng"

Peneliti Utama : Anastasia Chantika Jasmine Rianto
Principal Investigator
Anggota Peneliti :
Investigator member
Lokasi penelitian : PT. Aerofood
ACS Unit Cengkareng
Location : PT. Aerofood
ACS Unit Cengkareng
Unit/Lembaga : STIKes Panti Rapih
Institution

Maka dengan ini menyatakan bahwa rencana penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau dinyatakan laik etik untuk dilaksanakan.
Thus hereby declare that the research design has qualified and been approved for the implementation.

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak tanggal 10 Juni 2025 sampai dengan 09 Juni 2026.
This ethical clearance is issued to be used appropriately and understood by all stakeholders and valid from 10 June 2025 until 09 June 2026.

Yogyakarta, 10 Juni 2025

Komite Etik dan Hukum Rumah Sakit (SKEPK) Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan (SKEPK)


Silvia Merry, M.Sc., Sp.MK
Ketua


dr. Emilia Theresia, Sp.PA
Ketua

Catatan (Notes):
Kewajiban peneliti (The obligations of researcher):

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
Keeping the confidentiality of the research subject identity.
2. Menjabarkan status penelitian apabila setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, atau ada perubahan protokol. Peneliti wajib mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol).
Informing about the research status if the research is not completed after passes the validity period of the ethical clearance, or there is a change in the protocol. The researchers must reappplies the application for a research ethical review (amendment protocol).
3. Melaporkan status penelitian apabila penelitian berhenti di tengah jalan, ada kejadian serius yang tidak diinginkan dan melaporkan pelaksanaan penelitian secara berkala.
Reporting the research status if it stops before it is completed, there are serious adverse events, and reporting the research conduct periodically.
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apa pun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik, ada surat izin penelitian dan memberikan informed consent kepada subjek penelitian.
Researchers should not take any action on the subject before the study passes an ethical review, having a research license, and provides informed consent to the research subjects.
5. Setelah selesai penelitian, peneliti wajib memberikan laporan penelitian kepada Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan RS Panti Rapih.
After completing the research, the researchers is obliged to provide a report to the Health Research Ethical Sub Committee of Panti Rapih Hospital.

Lampiran 4 Informed Consent

INFORMED CONSENT RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Departement :

No. Hp :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian *Overweight* Pada Karyawan PT. Aerofood ACS Unit Cengkareng” dan memahami hak serta kewajiban saya sebagai responden, antara lain:

1. Saya berhak, menerima informasi terkait tujuan, manfaat, faktor resiko yang terjadi, dan prosedur yang akan dilakukan selama proses penelitian ini berlangsung.
2. Saya berhak, seluruh hasil dan jawaban saya dalam kuesioner dan pengambilan data ini dirahasiakan dari pihak umum selain peneliti.
3. Saya berhak, memutuskan untuk melanjutkan atau berhenti menjadi responden jika terjadi sesuatu pada diri saya selama proses pengambilan data dilakukan tanpa diberikan sanksi apapun.
4. Saya berkewajiban, mengisi dan memberikan data yang diperlukan sesuai dengan kondisi saya yang sebenar-benarnya.
5. Saya berkewajiban, mendukung penelitian ini untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Pernyataan ini saya buat dalam kondisi sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Serta apabila saya memiliki pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, saya dapat menghubungi Anastasia Chantika Jasmine R selaku peneliti yang bertanggung jawab dalam penelitian ini, melalui kontak yang dapat dihubungi: 0851 6194 1918. Sekian dan terima kasih.

Cengkareng, Juni 2025

Responden

(.....)

Lampiran 5 Pelaksanaan kegiatan penelitian





Lampiran 6 Instrumen Penelitian

KUESIONNER PENELITIAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* KARYAWAN PT AEROFOOD ACS UNIT CENGKARENG

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tanggal Lahir :
3. Usia :
4. Jenis kelamin (silahkan diberi tanda silang (X)) :
 - a) Laki-laki
 - b) Perempuan
5. Tingkat Pendidikan (silahkan diberi tanda silang (X)) :
 - a) Pendidikan Menengah (SMA/SMK)
 - b) Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)
6. Alamat :

B. Hasil Pengukuran Status Gizi (diisi oleh peneliti)

1. Berat badan : kg
2. Tinggi badan : cm
3. IMT : kg/m^2 Kategori :

C. Petunjuk Pengisian Kuesioner Pola Makan Sehari-hari

1. Bacalah dengan saksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat pribadi pada kolom yang telah disediakan dengan memberi tanda check list (✓)
4. Pilihan Jawaban
 - SL : Selalu (selalu dilakukan)
 - SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
 - KD : Kadang – kadang (sama banyaknya antara yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)

TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)

5. Selamat mengerjakan

D. Kuesioner Pola Makan Sehari-hari

N	PERTANYAAN	JAWABAN ITEM			
		SL	SR	KD	TP
1	Mengkonsumsi nasi ketika makan				
2	Mengkonsumsi tempe atau tahu ketika makan				
3	Mengkonsumsi telur dan ikan ketika makan				
4	Mengkonsumsi daging ketika makan				
5	Mengkonsumsi buah – buahan				
6	Mengkonsumsi sayuran tertentu saja ketika makan				
7	Mengkonsumsi susu setiap hari				
8	Mengkonsumsi makanan yang bervariasi				
9	Mengkonsumsi makanan yang disukai saja ketika makan				
10	Menerapkan porsi seimbang dengan beragam kandungan zat gizi dalam menu makan				
11	Membiasakan makan 3 kali dalam sehari				
12	Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang di makan				
13	Mengkonsumsi makanan ringan sebagai cemilan				
14	Makan lebih dari 3 kali sehari				
15	Mengkonsumsi makan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizinya				
16	Memasak makanan sendiri dan tidak jajan di luar				
17	Mengkonsumsi suplemen tambahan sebagai daya tahan tubuh				
18	Membiasakan minum 8 gelas air putih dalam sehari				
19	Mengkonsumsi makanan pedas ketika makan				
20	Menambahkan gorengan ketika makan				

Sumber: Niswah (2019)

E. Petunjuk Pengisian Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Bacalah dengan saksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat pribadi pada pilihan jawaban yang telah disediakan dengan memberi tanda silang (X)
4. Selamat mengerjakan

F. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?
 - a. **10 pesan**
 - b. 13 pesan
 - c. 14 pesan
 - d. Tidak tahu
2. Ada berapa pilar gizi seimbang?
 - a. 2 pilar
 - b. 3 pilar
 - c. **4 pilar**
 - d. Tidak tahu
3. Pedoman menu seimbang berbentuk?
 - a. **Kerucut**
 - b. Persegi
 - c. Lingkaran
 - d. Tidak tahu
4. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari?
 - 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
 - d. Tidak Tahu
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 aneka ragam makanan**
 - d. Tidak tahu
6. Menurut anda, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari?
- a. 1– 3x/hari**
 - b. 2–7x/ hari
 - c. 5–10x/ hari
 - d. Tidak tahu
7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan adalah?
- a. Karbohidrat
 - b. Protein**
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
8. Menurut anda, terpenuhinya gizi bagi seseorang ditandai dengan?
- a. Badan yang langsing
 - b. Berat badan normal**
 - c. Badan yang gemuk
 - d. Tidak tahu
9. Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan?
- a. Berat badan berlebih**
 - b. Stamina meningkat
 - c. Kurang gizi
 - d. Tidak tahu
10. Fungsi utama karbohidrat adalah?
- a. Sumber energi bagi tubuh**
 - b. Menjaga kesehatan
 - c. Pembentuk sel darah merah
 - d. Tidak tahu

11. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah?
- Sagu, pisang, madu
 - Ubi, pisang, nasi
 - Nasi, kentang, gula**
 - Tidak tahu
12. Anjuran konsumsi gula sehari – hari sebanyak?
- 3 – 4 sendok makan**
 - 7 – 8 sendok makan
 - 5 – 6 sendok makan
 - Tidak tahu
13. Konsumsi garam sehari – hari sebaiknya tidak lebih dari?
- $\frac{1}{2}$ sdt**
 - $1 \frac{1}{2}$ sdt
 - 1 sdt
 - Tidak tahu
14. Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan?
- Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi**
 - Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
 - Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
 - Tidak tahu
15. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak?
- 5 – 15% kebutuhan gizi
 - 15 - 30% kebutuhan gizi**
 - 20 – 35% kebutuhan gizi
 - Tidak tahu
16. Akibat dari kekurangan cairan pada seseorang adalah?
- Anemia
 - Menurunkan berat badan
 - Menurunkan konsentrasi**
 - Tidak tahu
17. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan

ke berapa dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang?

- a. 4
- b. 6
- c. 8**
- d. Tidak tahu

18. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir terdapat dalam pesan ke berapa dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?

- a. 3
- b. 6
- c. 9**
- d. Tidak tahu

19. 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
- d. Tidak tahu

Sumber: Nuryani (2019)

G. Kuesioner GPAQ

Pertanyaan		Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar, Latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas kerja berat (seperti mengangkat beban berat) sehingga menyebabkan bernafas lebih cepat dan jantung berdegup lebih kencang selama minimal 10 menit per hari?	Ya (lanjut ke no. 2) Tidak (langsung ke no.4)	P1
2	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas berat sebagai bagian dari pekerjaan?	... hari	P2
3	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat di tempat kerja?	Jam : Menit :	P3
4	Apakah pekerjaan Anda memerlukan aktivitas kerja sedang (seperti berjalan cepat atau mengangkat barang yang ringan) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung setidaknya selama minimal 10 menit per hari?	Ya (lanjut ke no.5) Tidak (langsung ke no.7)	P4
5	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan?	... hari	P5

6	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang di tempat kerja?	Jam : Menit :	P6
	Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)		P7
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	Ya (lanjut ke no.8) Tidak (langsung ke no.10)	P8
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	... hari	P9
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit :	P10
Aktivitas Waktu Luang (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
1	Apakah anda melakukan olahraga berat, rekreasi atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan pada pernapasan atau denyut jantung (misalnya lari atau futsal, fitness, basket) di waktu luang selama setidaknya 10 menit per hari?	Ya (lanjut ke no.11) Tidak (langsung ke no.13)	P11
1	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	... hari	P12

1	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : Menit :	P13
1	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung (misalnya jalan cepat, bersepeda, renang atau voli) selama setidaknya 10 menit per hari?	Ya (lanjut ke no.14) Tidak (lanjut ke no.16)	P14
1	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	... hari	P15
1	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam : Menit :	P16
Tidak banyak bergerak (Aktivitas yang memerlukan banyak Gerak seperti duduk atau berbaring, kecuali tidur)			
1	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam 1 hari?	Jam : Menit :	P17

Sumber: WHO (2016)

Lampiran 7 Rekapitulasi data penelitian

	Nama	Departemen	Handphone	Alamat	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT	Kategori	Pola Makan	Glukosa	GPAQ
1	Ajeng Normala Widodo				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		21,10	Normal		52 57,89		0
2	Alan Fauzan				25	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,30	Normal		59 68,42		1.800
3	Alwi Rapsa				45	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,20	Normal		49 68,42		12.000
4	Amalia D P				30	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,60	Normal		53 63,15		1.500
5	Amarul Fattha				24	Laki-laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,90	Normal		54 68,42		7.920
6	Andri Gunawan				29	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		22,00	Normal		51 52,63		5.520
7	Annisa Prasanti Widyadhari				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,10	Normal		52 63,15		11.760
8	Annisa Salwa Syafira				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		19,90	Normal		52 47,36		1.200
9	Anma Sonya Fikri				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,80	Normal		56 47,36		120
10	Aprilia Ardiana P				37	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,70	Normal		56 63,15		8.400
11	Assita Meanska R				26	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,80	Normal		52 57,89		920
12	Atika Rizki Istiqomah				25	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,90	Normal		54 63,15		3.120
13	Ayu Anzila Febriani				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,90	Normal		53 68,42		15.460
14	Ayu Woro Andini				35	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,60	Normal		54 57,89		480
15	Azalee Putri				27	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,70	Normal		52 47,36		720
16	Azis Fauzi				30	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,60	Normal		45 68,42		21.980
17	Azka Putri				24	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,00	Normal		44 52,63		10.260
18	Balazi Halawa				25	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,30	Normal		47 26,31		2.280
19	Bian Novandi				25	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,30	Normal		51 57,89		1.240
20	Dede M.T				34	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		21,60	Normal		54 68,42		18.720
21	Delfira S.R				24	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		21,40	Normal		48 52,63		720
22	Dian				40	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		23,50	Normal		50 31,57		2.100
23	Dwi Firda F				25	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		24,10	Normal		56 42,10		0
24	Dwiky Randy Saputra				24	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		21,70	Normal		58 57,89		1.060
25	Ozaki Reynaldi				24	Laki-laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		21,10	Normal		54 57,89		720
26	Edo S				25	Laki-Laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		18,80	Normal		52 63,15		13.920
27	Fahmi				24	Laki-laki	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		20,80	Normal		45 26,31		3.360
28	Febiola Widian				23	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		22,80	Normal		49 78,94		3.600
29	Freliyka I.A.N				32	Perempuan	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)		22,10	Normal		50 57,89		16.480

Lampiran 8 Output Hasil Analisis Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia Responden	.141	265	<.001	.887	265	<.001
Jenis Kelamin Responden	.484	265	<.001	.506	265	<.001
Pendidikan Responden	.541	265	<.001	.186	265	<.001
IMT Responden	.199	265	<.001	.807	265	<.001
Pola Makan Responden	.061	265	.019	.992	265	.178
Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	.113	265	<.001	.972	265	<.001
GPAQ Responden	.238	265	<.001	.689	265	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

Distribusi Skor Pola Makan

Frequency Table

P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	.4	.4	.4
	Kadang	13	4.9	4.9	5.3
	Sering	73	27.5	27.5	32.8
	Selalu	178	67.2	67.2	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	.4	.4	.4
	Kadang	97	36.6	36.6	37.0
	Sering	95	35.8	35.8	72.8
	Selalu	72	27.2	27.2	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	12	4.5	4.5	4.5
	Kadang	131	49.4	49.4	54.0
	Sering	94	35.5	35.5	89.4
	Selalu	28	10.6	10.6	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	122	46.0	46.0	46.0
	Kadang	91	34.3	34.3	80.4
	Sering	44	16.6	16.6	97.0
	Selalu	8	3.0	3.0	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	20	7.5	7.5	7.5
	Kadang	106	40.0	40.0	47.5
	Sering	91	34.3	34.3	81.9
	Selalu	48	18.1	18.1	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	4	1.5	1.5	1.5
	Kadang	102	38.5	38.5	40.0
	Sering	144	54.3	54.3	94.3
	Selalu	15	5.7	5.7	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	4	1.5	1.5	1.5
	Kadang	90	34.0	34.0	35.5
	Sering	113	42.6	42.6	78.1
	Selalu	58	21.9	21.9	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	74	27.9	27.9	27.9
	Kadang	130	49.1	49.1	77.0
	Sering	40	15.1	15.1	92.1
	Selalu	21	7.9	7.9	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	1.1	1.1	1.1
	Kadang	142	53.6	53.6	54.7
	Sering	95	35.8	35.8	90.6
	Selalu	25	9.4	9.4	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	55	20.8	20.8	20.8
	Kadang	134	50.6	50.6	71.3
	Sering	57	21.5	21.5	92.8
	Selalu	19	7.2	7.2	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	22	8.3	8.3	8.3
	Kadang	74	27.9	27.9	36.2
	Sering	69	26.0	26.0	62.3
	Selalu	100	37.7	37.7	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P16				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	6.8	6.8	6.8
Tidak pernah	149	56.2	55.2	63.0
Kadang	79	29.8	29.8	92.8
Sering	19	7.2	7.2	100.0
Selalu				
Total	265	100.0	100.0	

P13				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	41	15.5	15.5
2	97	36.6	36.6	52.1
3	92	34.7	34.7	86.8
4	35	13.2	13.2	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P17				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	96	32.5	32.5	32.5
Tidak pernah	136	51.3	51.3	83.8
Kadang	34	12.8	12.8	96.6
Sering	9	3.4	3.4	100.0
Selalu				
Total	265	100.0	100.0	

P6				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	92	34.7	34.7
2	117	44.2	44.2	78.9
3	51	19.2	19.2	98.1
4	5	1.9	1.9	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P14				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	1.9	1.9
2	57	21.5	21.5	23.4
3	105	39.6	39.6	63.0
4	96	37.0	37.0	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P18				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	3.4	3.4	3.4
Tidak pernah	68	25.7	25.7	29.1
Kadang	107	40.4	40.4	69.4
Sering	81	30.6	30.6	100.0
Selalu				
Total	265	100.0	100.0	

P9				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	35	13.2	13.2
2	79	29.8	29.8	43.0
3	118	44.5	44.5	87.5
4	33	12.5	12.5	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P19				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	21	7.9	7.9
2	122	46.0	46.0	54.0
3	90	34.0	34.0	87.9
4	32	12.1	12.1	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P19				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	21	7.9	7.9
2	122	46.0	46.0	54.0
3	90	34.0	34.0	87.9
4	32	12.1	12.1	100.0
Total	265	100.0	100.0	

P20				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	38	14.3	14.3
2	58	21.9	21.9	36.2
3	121	45.7	45.7	81.9
4	48	18.1	18.1	100.0
Total	265	100.0	100.0	

Distribusi Skor Pengetahuan Gizi Seimbang

Frequency Table

P1				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	193	72.8	72.8
	Benar	72	27.2	100.0
Total		265	100.0	100.0

P4				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	86	32.5	32.5
	Benar	179	67.5	100.0
Total		265	100.0	100.0

P2				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	132	49.8	49.8
	Benar	133	50.2	100.0
Total		265	100.0	100.0

P5				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	191	72.1	72.1
	Benar	74	27.9	100.0
Total		265	100.0	100.0

P3				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	135	50.9	50.9
	Benar	130	49.1	100.0
Total		265	100.0	100.0

P6				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	98	37.0	37.0
	Benar	167	63.0	100.0
Total		265	100.0	100.0

P8				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	23	8.7	8.7
	Benar	242	91.3	100.0
Total		265	100.0	100.0

P10				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	28	10.6	10.6
	Benar	237	89.4	100.0
Total		265	100.0	100.0

P7				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	44	16.6	16.6
	Benar	221	83.4	100.0
Total		265	100.0	100.0

P11				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	102	38.5	38.5
	Benar	163	61.5	100.0
Total		265	100.0	100.0

P9				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	45	17.0	17.0
	Benar	220	83.0	100.0
Total		265	100.0	100.0

P12				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	96	36.2	36.2
	Benar	169	63.8	100.0
Total		265	100.0	100.0

P13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	196	74.0	74.0	74.0
	Benar	69	26.0	26.0	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	103	38.9	38.9	38.9
	Benar	162	61.1	61.1	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	174	65.7	65.7	65.7
	Benar	91	34.3	34.3	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	63	23.8	23.8	23.8
	Benar	202	76.2	76.2	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	216	81.5	81.5	81.5
	Benar	49	18.5	18.5	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	225	84.9	84.9	84.9
	Benar	40	15.1	15.1	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

P19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	90	34.0	34.0	34.0
	Benar	175	66.0	66.0	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

Kategori Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight	10	3.8	3.8	3.8
	Overweight	176	66.4	66.4	70.2
	normal	2	.8	.8	70.9
	Normal	77	29.1	29.1	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	209	78.9	78.9	78.9
	Perempuan	56	21.1	21.1	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

Pendidikan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA/SMK	8	3.0	3.0	3.0
	D3/S1/S2/S3	257	97.0	97.0	100.0
	Total	265	100.0	100.0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Usia Responden	Mean		33.46	.655
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.17	
		Upper Bound	34.75	
	5% Trimmed Mean		32.92	
	Median		30.00	
	Variance		113.704	
	Std. Deviation		10.663	
	Minimum		19	
	Maximum		66	
	Range		47	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		.847	.150
	Kurtosis		-.375	.298
IMT Responden	Mean		24.7629	.15068
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.4662	
		Upper Bound	25.0596	
	5% Trimmed Mean		25.0119	
	Median		25.7000	
	Variance		6.016	
	Std. Deviation		2.45283	
	Minimum		17.10	
	Maximum		26.99	
	Range		9.89	
	Interquartile Range		2.80	
	Skewness		-1.393	.150
	Kurtosis		1.040	.298
Pola Makan Responden	Mean		51.28	.282
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	50.72	
		Upper Bound	51.83	
	5% Trimmed Mean		51.21	
	Median		51.00	
	Variance		21.026	
	Std. Deviation		4.585	
	Minimum		39	
	Maximum		66	
	Range		27	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		.192	.150
	Kurtosis		.017	.298
Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	Mean		56.0403	.97175
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	54.1270	
		Upper Bound	57.9537	
	5% Trimmed Mean		56.5520	
	Median		57.8900	
	Variance		250.238	
	Std. Deviation		15.81892	
	Minimum		.00	
	Maximum		94.73	
	Range		94.73	
	Interquartile Range		21.06	
	Skewness		-.511	.150
	Kurtosis		.821	.298

GPAQ Responden	Mean		4788.97	396.610
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4008.05	
		Upper Bound	5569.89	
	5% Trimmed Mean		3910.56	
	Median		2240.00	
	Variance		41684361.276	
	Std. Deviation		6456.343	
	Minimum		0	
	Maximum		50160	
	Range		50160	
	Interquartile Range		5420	
	Skewness		2.814	.150
	Kurtosis		11.426	.298

Mann-Whitney Test

Ranks

	Pendidikan Responden	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IMT Responden	SMA/SMK	10	119.95	1199.50
	D3/S1/S2/S3	255	133.51	34045.50
	Total	265		

Test Statistics^a

IMT Responden	
Mann-Whitney U	1144.500
Wilcoxon W	1199.500
Z	-.549
Asymp. Sig. (2-tailed)	.583

a. Grouping Variable: Pendidikan Responden

Mann-Whitney Test

Ranks

	Jenis Kelamin Responden	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IMT Responden	Laki-laki	208	142.25	29588.00
	Perempuan	57	99.25	5657.00
	Total	265		

Test Statistics^a

IMT Responden	
Mann-Whitney U	4004.000
Wilcoxon W	5657.000
Z	-3.754
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin Responden

Nonparametric Correlations

Correlations

			Usia Responden	IMT Responden	Pola Makan Responden	Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	GPAQ Responden
Spearman's rho	Usia Responden	Correlation Coefficient	1.000	.238**	.004	.023	-.021
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.952	.714	.730
		N	265	265	265	265	265
	IMT Responden	Correlation Coefficient	.238**	1.000	-.089	.055	.062
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.149	.375	.318
		N	265	265	265	265	265
	Pola Makan Responden	Correlation Coefficient	.004	-.089	1.000	.104	-.091
		Sig. (2-tailed)	.952	.149	.	.090	.138
		N	265	265	265	265	265
	Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	Correlation Coefficient	.023	.055	.104	1.000	.013
		Sig. (2-tailed)	.714	.375	.090	.	.834
		N	265	265	265	265	265
	GPAQ Responden	Correlation Coefficient	-.021	.062	-.091	.013	1.000
		Sig. (2-tailed)	.730	.318	.138	.834	.
		N	265	265	265	265	265

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9 Bukti konsultasi dengan pembimbing 1 dan 2

No	Tanggal	Pembimbing Proposal	Topik	Disetujui	Aksi
1	30 April 2025	Ir MARIA AMRIJATI LUBJARSIH, M.P.	PENUUSAN PROPOSAL 1		 
1	4 Agustus 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	TUGAS AKHIR 1		 
1	18 Maret 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Menganalisis pola makan dan pengetahuan gizi seimbang karyawan	✓	 
2	27 Maret 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Menganalisis pola makan dan pengetahuan gizi seimbang karyawan	✓	 
2	8 Mei 2025	Ir MARIA AMRIJATI LUBJARSIH, M.P.	PENUUSAN PROPOSAL 2		 
2	11 Agustus 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	TUGAS AKHIR 2	✓	 
3	11 April 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi Bab 1-2	✓	 
3	12 Agustus 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	TUGAS AKHIR 3 (BAB IV)	✓	 
4	22 April 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi Bab 1-2	✓	 
5	14 Agustus 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	TUGAS AKHIR 4 (BAB IV DAN V)	✓	 
5	24 April 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi Bab 1-3	✓	 
6	28 April 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi bab 3	✓	 
8	2 Mei 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi bab 3	✓	 
9	20 Mei 2025	HILDAGARDIS MELIYANI ERISTA NAI, S.KM.,M.P.H.	Revisi setelah sempro	✓	 