

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746  
- Kampus I : Jalan Srikeyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberpooong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Tumpang. Telepon (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792  
Website: [Http://www.poltekkes-malang.ac.id](http://www.poltekkes-malang.ac.id) Email: [dirrektorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:dirrektorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/0193/2021  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala SMAN 1 Bululawang  
Jl. Raya Bululawang  
di -  
Kab. Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja SMAN 1 Bululawang, Kab. Malang. Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 17 - 23 Februari 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Anggun Millania Nirmalasari  
NIM/Semester : P17210181027 / VI  
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 09 Februari 2021

  
a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan  
**Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Nama : Anggun MillaniaNirmalasari

NIM : P17210181027

Bermaksud melakukan penelitian tentang berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang”. Sehubungan dengan ini, saya mohon kesediaan saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi saudara akan sangat kami jaga dan informasi yang akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

Bululawang, November 2020

Peneliti



Anggun MillaniaNirmalasari

NIM. P17210181027

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vinola Oktavina

Umur : 18 Tahun

Alamat : Kebonagung Jl. Gotong Royong No.3, Kec. Pakisaji

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang bernama Anggun Millania Nirmalasari mengenai “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Bululawang, 17 November 2020

Responden



VINO LA OKTAVINA.M

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Rosalina Octaviani

Umur : 18 Tahun

Alamat : Gg. Manggis Rt.03 Rw.03, Golek Karang Duren Kec. Pakisaji

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang bernama Anggun MillaniaNirmalasari mengenai “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Bululawang, 17 November 2020

Responden



Dinda Rosalina.

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kezia Holydra Citra Dewi

Umur : 17 Tahun

Alamat : Dsn. Agromulyo 3 Rt.19 Rw.04, Gunungronggo Kec. Tajinan

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang bernama Anggun MillaniaNirmalasari mengenai “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Bululawang, 17 November 2020

Responden



KEZIA HOLYDRA C.D.

## LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang

Peneliti : Anggun Millania Nirmalasari

Petunjuk Penelitian

- a. Bacalah pertanyaan dengan hati-hati sehingga anda dapat mengerti
- b. Pilihlah salahsatu jawaban anda dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada tempat ([ ]) yang tersedia sesuai dengan satu jawaban yang saudara pilih.
- c. Setiap nomer hanya boleh diisi dengan satu jawaban.
- d. Setiap jawaban dimohon untuk memberikan jawaban yang jujur.
- e. Harap mengisi seluruh jawaban yang ada dalam kuesioner ini (dan pastikan tidak ada yang terlewati).

### A. Data Demografi

1. Tanggal Pengisian :
2. Nama (inisial) :
3. Usia :
4. Jenis kelamin : ( ) Laki-laki ( ) Perempuan
5. Apakah anda pernah menderita gastritis (sakit maag) ? ( ) Pernah ( ) Tidak Pernah
6. a. Apakah anda tinggal dengan orang tua ? ( ) ya ( ) tidak  
b. Jika tidak, dimanakah anda tinggal ?  
( ) kos / asrama  
( ) rumah keluarga

( ) lainnya: \_\_\_\_\_

7. Uang saku anda per-bulan :

- a. < Rp500.000,00
- b. Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00
- c. Rp 1.000.000,00 – Rp 2.000.000,00

8. Rokok

Apakah anda merokok ?( )ya ( ) tidak

Berapa bungkus anda mengkonsumsi rokok dalam satu hari ? ( ) < 1 bungkus

( )  $\geq$  1 bungkus

9. Alkohol

Apakah anda mengkonsumsi alkohol ?( ) selalu (setiaphari) ( ) sering ( $\pm$  4 kali dalam satu minggu) ( ) kadang – kadang ( $\pm$  1 kali dalam satu bulan) ( ) tidak pernah

10. Kopi

a. Apakah anda meminum kopi ?( ) selalu (setiaphari) ( ) sering ( $\pm$  4 - 5 kali dalam satu minggu) ( ) kadang – kadang ( $\pm$  1 - 2 kali dalam satu minggu) ( ) tidak pernah

b. Jika anda meminum kopi, berapa banyak anda minum kopi dalam sehari?

( )  $\leq$  3 gelas ( ) > 3 gelas

B. Pengetahuan dan Sikap

- Pengetahuan terhadap gastritis:

1. Apakah yang anda ketahui tentang gastritis atau maag?

- a. Peradangan dinding lambung
- b. Peradangan dinding usus
- c. Peradangan tenggorokan
- d. Peradangan dinding ginjal

2. Menurut anda apa saja gejala gastritis atau maag?

- a. Nyeri dan panas pada tenggorokan, serta demam
- b. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), mual, kembung, muntah

- c. Nyeri dan panas pada bagian perut, demam
  - d. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), demam, flu, batuk
3. Menurut anda apa saja penyebab gastritis atau maag?
- a. Makan dengan kadar gula tinggi dan bakteri
  - b. Makan tidak teratur, obat penghilang rasa nyeri (analgetik) , dan bakteri
  - c. Makan tidak teratur, tidur larut malam, makan pedas dan manis
  - d. Tidak sarapan, bakteri, terpapar radiasi, dan tidur larut malam
4. Menurut anda apa akibat dari gastritis atau maag yang tidak diobati atau pengobatannya tidak dilakukan secara tuntas?
- a. Kanker usus
  - b. Kanker tenggorokan
  - c. Gagal ginjal
  - d. Kanker lambung
5. Menurut anda faktor beresiko dibawah ini yang harus dihindari agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Stress dan rokok
  - b. Rokok dan kurang minum air putih
  - c. Kurang minum air putih dan stress
  - d. Kurang minum air putih dan tidak berolahraga
6. Menurut anda jenis makanan yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag?
- a. Makanan bersuhu panas dan makanan yang memiliki rasa asam
  - b. Makanan yang tidak bersih dan makanan pedas serta asam
  - c. Makanan dengan kadar gula tinggi, memiliki rasa asam dan pedas
  - d. Makanan pedas dan asam, serta makanan berlemak dan menggunakan bahan penyedap
7. Menurut anda apa sajakah yang dapat mencegah kekambuhan gastritis atau maag ?



- a. Mengoleskan minyak penghangat pada perut dan meminum obat anti inflamasi
  - b. Berolahraga, tidur yang cukup, dan meminum 8 gelas air putih/hari
  - c. Mengatur pola makan dan menghindari makanan serta minuman iritatif
  - d. Makan makanan bergizi, minum air putih 8 gelas/hari, tidur yang cukup, mencuci tangan pakai sabun
8. Menurut anda jenis minuman yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Jus buah asam dan minuman bersuhu dingin
  - b. Susu kental manis
  - c. Kopi, alkohol, dan minuman bersoda
  - d. Minuman bersoda, jus buah asam, susu cokelat
9. Menurut anda pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dalam jumlah yang banyak, serta berolahraga teratur
  - b. Manajemen stress yang baik, serta makan teratur dan tepat waktu
  - c. Tidak merokok, mengonsumsi vitamin, dan tidak mengonsumsi alkohol
  - d. Tidak mengonsumsi alkohol, olahraga teratur, dan manajemen stress yang baik
10. Untuk mencegah terkena penyakit gastritis saat anda mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri (analgetik), sebaiknya anda melakukan...
- a. Mengonsumsi obat dalam jumlah sedikit
  - b. Mencari obat pengganti
  - c. Mengonsumsi obat setelah makan besar
  - d. Mengonsumsi obat saat baru bangun tidur
- Sikap terhadap gastritis

Keterangan pilihan jawaban :

SS = sangat setuju

S =setuju

TS = tidak setuju

STS = sangat tidak setuju

| No  | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
| 1.  | Makan tepat waktu untuk mencegah gastritis                                      |         |   |    |     |
| 2.  | Jadwal makan harus 3x sehari  |         |   |    |     |
| 3.  | Tidak merokok dapat mencegah terkena penyakit gastritis                         |         |   |    |     |
| 4.  | Mengurangi makanan pedas dapat mencegah iritasi lambung                         |         |   |    |     |
| 5.  | Manajemen stress yang baik dapat membantu pencegahan terkena penyakit gastritis |         |   |    |     |
| 6.  | Tidak minum minuman beralkohol dapat mencegah iritasi lambung                   |         |   |    |     |
| 7.  | Tidak makan makanan asam dapat mencegah terkena gastritis                       |         |   |    |     |
| 8.  | Tidak minum kopi dalam jumlah banyak dapat mencegah iritasi lambung             |         |   |    |     |
| 9.  | Waktu makan yang terlambat tidak berpengaruh terhadap penyakit gastritis        |         |   |    |     |
| 10. | Merokok, minum kopi, dan minum alkohol tidak mengiritasi dinding lambung        |         |   |    |     |

- Pengetahuan terhadap Pola makan

1. Apa itu pola makan yang baik?
  - a. perilaku untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai tubuh
  - b. mengatur jadwal makan dengan teratur
  - c. mengkonsumsi makanan dengan porsi banyak dan sering
2. Bagaimana susunan menu makan yang seimbang dalam piramida makanan?
  - a. nasi, sayur dan buah, lauk, susu
  - b. nasi, lauk, sayur dan buah, susu
  - c. nasi, lauk, susu, sayur dan buah
3. Sebutkan 6 zat gizi yang diperlukan tubuh?
  - a. karbohidrat, protein, air, vitamin, kalsium, lemak
  - b. karbohidrat, vitamin, protein, lemak, air, amino
  - c. karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, air
4. Bagaimana pola makan yang baik menurut pengetahuan anda?
  - a. ngemil banyak tanpa sarapan
  - b. makan terlalu cepat dengan lahap
  - c. makan dengan tenang, selalu sarapan dan memperbanyak mengkonsumsi air putih
5. Yang disebut dengan pola makan yang sehat adalah?
  - a. makan dengan porsi banyak
  - b. makan dengan memenuhi makanan 4 sehat 5 sempurna
  - c. makan cepat dengan lahap

- Sikap terhadap Pola Makan

Keterangan :

1 : Tidak Pernah

2 : Kadang – Kadang

3 : Sering

4 : Selalu

b. Jenis Makanan

| No  | Pernyataan   | Jawaban |   |   |   |
|-----|--|---------|---|---|---|
|     |  | 1       | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Apakah anda mengonsumsi makanan pedas (sambal, saos pedas dalam kemasan, keripik pedas, lauk balado, dll) ?  |         |   |   |   |
| 2.  | Apakah anda mengonsumsi makanan asam (permen asam, jeruk nipis, mangga muda, acar, nanas muda, dll) ?        |         |   |   |   |
| 3.  | Apakah anda mengonsumsi makanan menggunakan penyedap (MSG) ?   |         |   |   |   |
| 4.  | Apakah anda mengonsumsi makanan berlemak (daging berlemak, coklat, mentega, kue tart, dll) ?                 |         |   |   |   |
| 5.  | Apakah anda mengonsumsi makanan yang digoreng (ayam goreng, ikan goreng, pisang goreng, tempe goreng, dll) ? |         |   |   |   |
| 6.  | Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung santan (soto, kari, gulai, dll) ?                            |         |   |   |   |
| 7.  | Apakah anda mengonsumsi makanan manis (cokelat, es krim, dll) ?  |         |   |   |   |
| 8.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang panas ?  |         |   |   |   |
| 9.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang dingin ?   |         |   |   |   |
| 10. | Apakah anda mengonsumsi bumbu instan (mie, nasi goreng, dll) ?   |         |   |   |   |

c. Jadwal makan

Tuliskan jam makan besar anda dalam 1 hari

| Waktu makan | Jam makan |
|-------------|-----------|
| Sarapan     |           |
| Makan siang |           |
| Makan malam |           |

d. Frekuensi makan

1. Dalam 1 hari, berapa kali anda makan besar?kali/hari

Dalam 1 hari, berapa kali anda makan cemilan atau makanan ringan? \_\_\_\_\_kali/hari

### LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang Kab. Malang

Peneliti : Anggun Millania Nirmalasari

Petunjuk Pengisian :

- Bacalah pertanyaan dengan hati-hati sehingga anda dapat mengerti
- Pilihlah salahsatu jawaban anda dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada tempat ( [ ] ) yang tersedia sesuai dengan satu jawaban yang saudara pilih.
- Setiap nomer hanya boleh diisi dengan satu jawaban.
- Setiap jawaban dimohon untuk memberikan jawaban yang jujur.
- Harap mengisi seluruh jawaban yang ada dalam kuesioner ini (dan pastikan tidak ada yang terlewati).

#### A. Data Demografi

- Tanggal Pengisian : 17 Februari 2021
- Nama (inisial) : Vinola Oktavina
- Usia : 18 th
- Jenis kelamin : ( ) Laki-laki (✓) Perempuan
- Apakah anda pernah menderita gastritis (sakit maag) ? (✓) Pernah ( ) Tidak Pernah
- a. Apakah anda tinggal dengan orang tua ? (✓) Ya ( ) tidak  
b. Jika tidak, dimanakah anda tinggal ?  
( ) kos / asrama

rumah keluarga

lainnya: \_\_\_\_\_

7. Uang saku anda per-bulan :

a. < Rp500.000,00

b. Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00

c. Rp 1.000.000,00 – Rp 2.000.000,00

8. Rokok

Apakah anda merokok ?  ya  tidak

Berapa bungkus anda mengkonsumsi rokok dalam satu hari ?  < 1 bungkus

$\geq$  1 bungkus

9. Alkohol

Apakah anda mengkonsumsi alkohol ?  selalu (setiaphari)  sering ( $\pm$  4 kali dalam satu minggu)

kadang – kadang ( $\pm$  1 kali dalam satu bulan)  tidak pernah

10. Kopi

a. Apakah anda meminum kopi ?  selalu (setiaphari)  sering ( $\pm$  4 - 5 kali dalam satu minggu)

kadang – kadang ( $\pm$  1 - 2 kali dalam satu minggu)  tidak pernah

b. Jika anda meminum kopi, berapa banyak anda minum kopi dalam sehari?

$\leq$  3 gelas   $>$  3 gelas

B. Pengetahuan dan Sikap

• Pengetahuan terhadap gastritis:

1. Apakah yang anda ketahui tentang gastritis atau maag?

a. Peradangan dinding lambung

b. Peradangan dinding usus



- c. Peradangan tenggorokan
  - d. Peradangan dinding ginjal
2. Menurut anda apa saja gejala gastritis atau maag?
- a. Nyeri dan panas pada tenggorokan, serta demam
  - b. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), mual, kembung, muntah
  - c. Nyeri dan panas pada bagian perut, demam
  - d. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), demam, flu, batuk
3. Menurut anda apa saja penyebab gastritis atau maag?
- a. Makan dengan kadar gula tinggi dan bakteri
  - b. Makan tidak teratur, obat penghilang rasa nyeri (analgetik), dan bakteri
  - c. Makan tidak teratur, tidur larut malam, makan pedas dan manis
  - d. Tidak sarapan, bakteri, terpapar radiasi, dan tidur larut malam
4. Menurut anda apa akibat dari gastritis atau maag yang tidak diobati atau pengobatannya tidak dilakukan secara tuntas?
- a. Kanker usus
  - b. Kanker tenggorokan
  - c. Gagal ginjal
  - d. Kanker lambung
5. Menurut anda faktor beresiko dibawah ini yang harus dihindari agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Stress dan rokok
  - b. Rokok dan kurang minum air putih
  - c. Kurang minum air putih dan stress

- d. Kurang minum air putih dan tidak berolahraga
6. Menurut anda jenis makanan yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag?
- a. Makanan bersuhu panas dan makanan yang memiliki rasa asam
  - b. Makanan yang tidak bersih dan makanan pedas serta asam
  - c. Makanan dengan kadar gula tinggi, memiliki rasa asam dan pedas
  - d. Makanan pedas dan asam, serta makanan berlemak dan menggunakan bahan penyedap
7. Menurut anda apa sajakah yang dapat mencegah kekambuhan gastritis atau maag ?
- a. Mengoleskan minyak penghangat pada perut dan meminum obat anti inflamasi
  - b. Berolahraga, tidur yang cukup, dan meminum 8 gelas air putih/hari
  - c. Mengatur pola makan dan menghindari makanan serta minuman iritatif
  - d. Makan makanan bergizi, minum air putih 8 gelas/hari, tidur yang cukup, mencuci tangan pakai sabun
8. Menurut anda jenis minuman yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Jus buah asam dan minuman bersuhu dingin
  - b. Susu kental manis
  - c. Kopi, alkohol, dan minuman bersoda
  - d. Minuman bersoda, jus buah asam, susu cokelat
9. Menurut anda pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dalam jumlah yang banyak, serta berolahraga teratur

- b. Manajemen stress yang baik, serta makan teratur dan tepat waktu
  - c. Tidak merokok, mengonsumsi vitamin, dan tidak mengonsumsi alkohol
  - d. Tidak mengonsumsi alkohol, olahraga teratur, dan manajemen stress yang baik
10. Untuk mencegah terkena penyakit gastritis saat anda mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri (analgetik), sebaiknya anda melakukan...
- a. Mengonsumsi obat dalam jumlah sedikit
  - b. Mencari obat pengganti
  - c. Mengonsumsi obat setelah makan besar
  - d. Mengonsumsi obat saat baru bangun tidur

• Sikap terhadap gastritis

Keterangan pilihan jawaban :

SS = sangat setuju

S = setuju

TS = tidak setuju

STS = sangat tidak setuju

| No  | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
| 1.  | Makan tepat waktu untuk mencegah gastritis                                      | ✓       |   |    |     |
| 2.  | Jadwal makan harus 3x sehari  |         | ✓ |    |     |
| 3.  | Tidak merokok dapat mencegah terkena penyakit gastritis                         | ✓       |   |    |     |
| 4.  | Mengurangi makanan pedas dapat mencegah iritasi lambung                         | ✓       |   |    |     |
| 5.  | Manajemen stress yang baik dapat membantu pencegahan terkena penyakit gastritis |         | ✓ |    |     |
| 6.  | Tidak minum minuman beralkohol dapat mencegah iritasi lambung                   | ✓       |   |    |     |
| 7.  | Tidak makan makanan asam dapat mencegah terkena gastritis                       |         | ✓ |    |     |
| 8.  | Tidak minum kopi dalam jumlah banyak dapat mencegah iritasi lambung             |         |   | ✓  |     |
| 9.  | Waktu makan yang terlambat tidak berpengaruh terhadap penyakit gastritis        |         | ✓ |    |     |
| 10. | Merokok, minum kopi, dan minum alkohol tidak mengiritasi dinding lambung        |         | ✓ |    |     |

• Pengetahuan terhadap Pola makan

1. Apa itu pola makan yang baik?

a. perilaku untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai tubuh

b. mengatur jadwal makan dengan teratur

c. mengkonsumsi makanan dengan porsi banyak dan sering

2. Bagaimana susunan menu makan yang seimbang dalam piramida makanan?

a. nasi, sayur dan buah, lauk, susu

b. nasi, lauk, sayur dan buah, susu

c. nasi, lauk, susu, sayur dan buah

3. Sebutkan 6 zat gizi yang diperlukan tubuh?

a. karbohidrat, protein, air, vitamin, kalsium, lemak

b. karbohidrat, vitamin, protein, lemak, air, amino

c. karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, air

4. Bagaimana pola makan yang baik menurut pengetahuan anda?

a. ngemil banyak tanpa sarapan

b. makan terlalu cepat dengan lahap

c. makan dengan tenang, selalu sarapan dan memperbanyak mengkonsumsi air putih

5. Yang disebut dengan pola makan yang sehat adalah?

a. makan dengan porsi banyak

b. makan dengan memenuhi makanan 4 sehat 5 sempurna

c. makan cepat dengan lahap

• Pengetahuan dan Sikap teradap Pola makan

Keterangan :

1 : Tidak Pernah

2 : Kadang – Kadang

3 : Sering

4 : Selalu

a. Jenis Makanan

| No | Pernyataan   | Jawaban |   |   |   |
|----|--|---------|---|---|---|
|    |  | 1       | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Apakah anda mengonsumsi makanan pedas (sambal, saos pedas dalam kemasan, keripik pedas, lauk balado, dll) ?  |         |   | ✓ |   |
| 2. | Apakah anda mengonsumsi makanan asam ( permen asam, jeruk nipis, mangga muda, acar, nanas muda, dll) ?       |         | ✓ |   |   |
| 3. | Apakah anda mengonsumsi makanan menggunakan penyedap (MSG) ?   |         | ✓ |   |   |
| 4. | Apakah anda mengonsumsi makanan berlemak (daging berlemak, coklat, mentega, kue tart, dll) ?                 |         | ✓ |   |   |
| 5. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang digoreng (ayam goreng, ikan goreng, pisang goreng, tempe goreng, dll) ? |         | ✓ |   |   |
| 6. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung santan (soto, kari, gulai, dll) ?                            |         | ✓ |   |   |
| 7. | Apakah anda mengonsumsi makanan manis (cokelat, es krim, dll) ?  |         |   | ✓ |   |

|     |  |                                     |                                     |  |
|-----|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 8.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang panas ?      | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |  |
| 9.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang dingin ?     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |  |
| 10. | Apakah anda mengonsumsi bumbu instan (mie, nasi goreng, dll) ? |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |  |

b. Jadwal makan

Tuliskan jam makan besar anda dalam 1 hari

| Waktu makan | Jam makan             |
|-------------|-----------------------|
| Sarapan     | 10.00                 |
| Makan siang | <del>13</del> . 15.00 |
| Makan malam | 20.00                 |

c. Frekuensi makan

- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan besar? 2 kali/hari
- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan cemilan atau makanan ringan? 1 kali/hari
- Dalam 1 hari berapa gelas anda minum air putih? 6 gelas/hari
- Bagaimana porsi makan anda yang dimakan?
  - sedikit  $\frac{1}{2}$  piring
  - cukup 1 piring
  - banyak 2 piring
  - sangat banyak  $>2$  piring
- Makanan apa yang paling sering dikonsumsi?
  - sayuran dan buah
  - daging hewan
  - goreng-gorengan
  - makanan ringan

VINOLA OKTAVINA.M

LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan tentang dan Perilaku pada Karies dengan Gastritis di

SMAN 1 Buludawang Kab. Situbone

Peneliti : Anggun Millanachristiana

Petunjuk Pengisian

- Bacalah pertanyaan dengan hati-hati sehingga anda dapat mengerti
- Pilihlah salahsatu jawaban anda dengan cara memberi tanda checklist (✓) pada tempat [ ] yang tersedia sesuai dengan satu jawaban yang anda pilih
- Setiap nomor hanya boleh diisi dengan satu jawaban
- Setiap jawaban dimohon untuk memberikan jawaban yang jujur
- Harap mengisi seluruh jawaban yang ada dalam kuesioner ini (dan pastikan tidak ada yang terlewat).

A. Data Demografi

- Tanggal Pengisian : 17 - 02 - 2021
- Nama (inisial) : Dinda Perolina
- Usia : 18<sup>th</sup>
- Jenis kelamin : ( ) Laki-laki  Perempuan
- Apakah anda pernah menderita gastritis (sakit maag)  Pernah ( ) Tidak Pernah
- a. Apakah anda tinggal dengan orang tua  ya ( ) tidak  
b. Jika tidak, dimanakah anda tinggal ?  
( ) kos / asrama



rumah keluarga

lainnya: \_\_\_\_\_

7. Uang saku anda per-bulan :

< Rp500.000,00

b. Rp 500.000,00 – Rp 1.000.000,00

c. Rp 1.000.000,00 – Rp 2.000.000,00

8. Rokok

Apakah anda merokok ? ( ) ya (  ) tidak

Berapa bungkus anda mengkonsumsi rokok dalam satu hari ? ( ) < 1 bungkus

( )  $\geq$  1 bungkus

9. Alkohol

Apakah anda mengkonsumsi alkohol ? ( ) selalu (setiap hari) ( ) sering (  $\pm$  4 kali dalam satu minggu

( ) kadang – kadang (  $\pm$  1 kali dalam satu bulan) (  ) tidak pernah

10. Kopi

a. Apakah anda meminum kopi ? ( ) selalu (setiap hari) ( ) sering (  $\pm$  4 - 5 kali dalam satu minggu ) ( )

kadang – kadang (  $\pm$  1 - 2 kali dalam satu minggu) (  ) tidak pernah

b. Jika anda meminum kopi, berapa banyak anda minum kopi dalam sehari?

( )  $\leq$  3 gelas ( ) > 3 gelas

B. Pengetahuan dan Sikap

• Pengetahuan terhadap gastritis:

1. Apakah yang anda ketahui tentang gastritis atau maag?

Peradangan dinding lambung

b. Peradangan dinding usus

- c. Peradangan tenggorokan
  - d. Peradangan dinding ginjal
2. Menurut anda apa saja gejala gastritis atau maag?
- a. Nyeri dan panas pada tenggorokan, serta demam
  - Nyeri pada epigastrium (ulu hati), mual, kembung, muntah
  - c. Nyeri dan panas pada bagian perut, demam
  - d. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), demam, flu, batuk
3. Menurut anda apa saja penyebab gastritis atau maag?
- a. Makan dengan kadar gula tinggi dan bakteri
  - b. Makan tidak teratur, obat penghilang rasa nyeri (analgetik), dan bakteri
  - Makan tidak teratur, tidur larut malam, makan pedas dan manis
  - d. Tidak sarapan, bakteri, terpapar radiasi, dan tidur larut malam
4. Menurut anda apa akibat dari gastritis atau maag yang tidak diobati atau pengobatannya tidak dilakukan secara tuntas?
- a. Kanker usus
  - b. Kanker tenggorokan
  - c. Gagal ginjal
  - Kanker lambung
5. Menurut anda faktor beresiko dibawah ini yang harus dihindari agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Stress dan rokok
  - b. Rokok dan kurang minum air putih
  - Kurang minum air putih dan stress

- d. Kurang minum air putih dan tidak berolahraga
6. Menurut anda jenis makanan yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag?
- Makanan bersuhu panas dan makanan yang memiliki rasa asam
  - b. Makanan yang tidak bersih dan makanan pedas serta asam
  - c. Makanan dengan kadar gula tinggi, memiliki rasa asam dan pedas
  - d. Makanan pedas dan asam, serta makanan berlemak dan menggunakan bahan penyedap
7. Menurut anda apa sajakah yang dapat mencegah kekambuhan gastritis atau maag ?
- a. Mengoleskan minyak penghangat pada perut dan meminum obat anti inflamasi
  - b. Berolahraga, tidur yang cukup, dan meminum 8 gelas air putih/hari
  - Mengatur pola makan dan menghindari makanan serta minuman iritatif
  - d. Makan makanan bergizi, minum air putih 8 gelas/hari, tidur yang cukup, mencuci tangan pakai sabun
8. Menurut anda jenis minuman yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Jus buah asam dan minuman bersuhu dingin
  - b. Susu kental manis
  - Kopi, alkohol, dan minuman bersoda
  - d. Minuman bersoda, jus buah asam, susu cokelat
9. Menurut anda pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dalam jumlah yang banyak, serta berolahraga teratur

- b. Manajemen stress yang baik, serta makan teratur dan tepat waktu
- c. Tidak merokok, mengonsumsi vitamin, dan tidak mengonsumsi alkohol

Tidak mengonsumsi alkohol, olahraga teratur, dan manajemen stress yang baik

10. Untuk mencegah terkena penyakit gastritis saat anda mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri (analgetik), sebaiknya anda melakukan...

- a. Mengonsumsi obat dalam jumlah sedikit
- Mencari obat pengganti
- c. Mengonsumsi obat setelah makan besar
- d. Mengonsumsi obat saat baru bangun tidur

• Sikap terhadap gastritis

Keterangan pilihan jawaban :

SS = sangat setuju

S = setuju

TS = tidak setuju

STS = sangat tidak setuju

| No  | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
| 1.  | Makan tepat waktu untuk mencegah gastritis                                      | ✓       |   |    |     |
| 2.  | Jadwal makan harus 3x sehari  |         | ✓ |    |     |
| 3.  | Tidak merokok dapat mencegah terkena penyakit gastritis                         | ✓       |   |    |     |
| 4.  | Mengurangi makanan pedas dapat mencegah iritasi lambung                         | ✓       |   |    |     |
| 5.  | Manajemen stress yang baik dapat membantu pencegahan terkena penyakit gastritis | ✓       |   |    |     |
| 6.  | Tidak minum minuman beralkohol dapat mencegah iritasi lambung                   | ✓       |   |    |     |
| 7.  | Tidak makan makanan asam dapat mencegah terkena gastritis                       | ✓       |   |    |     |
| 8.  | Tidak minum kopi dalam jumlah banyak dapat mencegah iritasi lambung             | ✓       |   |    |     |
| 9.  | Waktu makan yang terlambat tidak berpengaruh terhadap penyakit gastritis        |         |   |    | ✓   |
| 10. | Merokok, minum kopi, dan minum alkohol tidak mengiritasi dinding lambung        |         |   | ✓  |     |

- Pengetahuan terhadap Pola makan

1. Apa itu pola makan yang baik?

perilaku untuk mengonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai tubuh

b. mengatur jadwal makan dengan teratur

c. mengonsumsi makanan dengan porsi banyak dan sering

2. Bagaimana susunan menu makan yang seimbang dalam piramida makanan?

nasi, sayur dan buah, lauk, susu

b. nasi, lauk, sayur dan buah, susu

c. nasi, lauk, susu, sayur dan buah

3. Sebutkan 6 zat gizi yang diperlukan tubuh?

a. karbohidrat, protein, air, vitamin, kalsium, lemak

b. karbohidrat, vitamin, protein, lemak, air, amino

karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, air

4. Bagaimana pola makan yang baik menurut pengetahuan anda?

a. ngemil banyak tanpa sarapan

b. makan terlalu cepat dengan lahap

makan dengan tenang, selalu sarapan dan memperbanyak mengonsumsi air putih

5. Yang disebut dengan pola makan yang sehat adalah?

a. makan dengan porsi banyak

makan dengan memenuhi makanan 4 sehat 5 sempurna

c. makan cepat dengan lahap

- Pengetahuan dan Sikap teradap Pola makan

Keterangan :

1 : Tidak Pernah

2 : Kadang – Kadang

3 : Sering

4 : Selalu

a. Jenis Makanan

| No | Pernyataan   | Jawaban |   |   |   |
|----|--|---------|---|---|---|
|    |  | 1       | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Apakah anda mengonsumsi makanan pedas (sambal, saos pedas dalam kemasan, keripik pedas, lauk balado, dll) ?  |         |   | ✓ |   |
| 2. | Apakah anda mengonsumsi makanan asam ( permen asam, jeruk nipis, mangga muda, acar, nanas muda, dll) ?       |         | ✓ |   |   |
| 3. | Apakah anda mengonsumsi makanan menggunakan penyedap (MSG) ?   |         | ✓ |   |   |
| 4. | Apakah anda mengonsumsi makanan berlemak (daging berlemak, coklat, mentega, kue tart, dll) ?                 |         | ✓ |   |   |
| 5. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang digoreng (ayam goreng, ikan goreng, pisang goreng, tempe goreng, dll) ? |         |   |   | ✓ |
| 6. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung santan (soto, kari, gulai, dll) ?                            |         | ✓ |   |   |
| 7. | Apakah anda mengonsumsi makanan manis (cokelat, es krim, dll) ?  |         |   | ✓ |   |

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
| 8.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang panas ?      | ✓ |   |  |  |
| 9.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang dingin ?     |   | ✓ |  |  |
| 10. | Apakah anda mengonsumsi bumbu instan (mie, nasi goreng, dll) ? |   | ✓ |  |  |

b. Jadwal makan

Tuliskan jam makan besar anda dalam 1 hari

| Waktu makan | Jam makan |
|-------------|-----------|
| Sarapan     | 08.00     |
| Makan siang | 12.00     |
| Makan malam | 20.00     |

c. Frekuensi makan

- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan besar? 3 kali/hari
- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan cemilan atau makanan ringan? 4 kali/hari
- Dalam 1 hari berapa gelas anda minum air putih? 3 gelas/hari
- Bagaimana porsi makan anda yang dimakan?
  - sedikit ½ piring
  - cukup 1 piring
  - banyak 2 piring
  - sangat banyak >2 piring
- Makanan apa yang paling sering dikonsumsi?
  - sayuran dan buah
  - daging hewan
  - goreng-gorengan
  - makanan ringan

*Dinda Rosalina*

Dinda Rosalina.





rumah keluarga

lainnya: \_\_\_\_\_

7. Uang saku anda per-bulan :

a.  $< \text{Rp}500.000,00$

b.  $\text{Rp } 500.000,00 - \text{Rp } 1.000.000,00$

c.  $\text{Rp } 1.000.000,00 - \text{Rp } 2.000.000,00$

8. Rokok

Apakah anda merokok (X) ya () tidak

Berapa bungkus anda mengkonsumsi rokok dalam satu hari ? (  $< 1$  bungkus

$\geq 1$  bungkus

9. Alkohol

Apakah anda mengkonsumsi alkohol (X) selalu (setiap hari) ( sering ( $\pm 4$  kali dalam satu minggu

kadang - kadang ( $\pm 1$  kali dalam satu bulan) () tidak pernah

10. Kopi

a. Apakah anda meminum kopi (X) selalu (setiap hari) ( sering ( $\pm 4 - 5$  kali dalam satu minggu) ()

kadang - kadang ( $\pm 1 - 2$  kali dalam satu minggu) ( tidak pernah

b. Jika anda meminum kopi, berapa banyak anda minum kopi dalam sehari?

$\leq 3$  gelas (  $> 3$  gelas

B. Pengetahuan dan Sikap

• Pengetahuan terhadap gastritis:

1. Apakah yang anda ketahui tentang gastritis atau maag?

a. Peradangan dinding lambung

b. Peradangan dinding usus

- c. Peradangan tenggorokan
  - d. Peradangan dinding ginjal
2. Menurut anda apa saja gejala gastritis atau maag?
- a. Nyeri dan panas pada tenggorokan, serta demam
  - b. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), mual, kembung, muntah
  - c. Nyeri dan panas pada bagian perut, demam
  - d. Nyeri pada epigastrium (ulu hati), demam, flu, batuk
3. Menurut anda apa saja penyebab gastritis atau maag?
- a. Makan dengan kadar gula tinggi dan bakteri
  - b. Makan tidak teratur, obat penghilang rasa nyeri (analgetik), dan bakteri
  - c. Makan tidak teratur, tidur larut malam, makan pedas dan manis
  - d. Tidak sarapan, bakteri, terpapar radiasi, dan tidur larut malam
4. Menurut anda apa akibat dari gastritis atau maag yang tidak diobati atau pengobatannya tidak dilakukan secara tuntas?
- a. Kanker usus
  - b. Kanker tenggorokan
  - c. Gagal ginjal
  - d. Kanker lambung
5. Menurut anda faktor beresiko dibawah ini yang harus dihindari agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Stress dan rokok
  - b. Rokok dan kurang minum air putih
  - c. Kurang minum air putih dan stress

- d. Kurang minum air putih dan tidak berolahraga
6. Menurut anda jenis makanan yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag?
- a. Makanan bersuhu panas dan makanan yang memiliki rasa asam
  - ✓ Makanan yang tidak bersih dan makanan pedas serta asam
  - c. Makanan dengan kadar gula tinggi, memiliki rasa asam dan pedas
  - d. Makanan pedas dan asam, serta makanan berlemak dan menggunakan bahan penyedap
7. Menurut anda apa sajakah yang dapat mencegah kekambuhan gastritis atau maag ?
- a. Mengoleskan minyak penghangat pada perut dan meminum obat anti inflamasi
  - b. Berolahraga, tidur yang cukup, dan meminum 8 gelas air putih/hari
  - ✓ Mengatur pola makan dan menghindari makanan serta minuman iritatif
  - d. Makan makanan bergizi, minum air putih 8 gelas/hari, tidur yang cukup, mencuci tangan pakai sabun
8. Menurut anda jenis minuman yang harus dihindari untuk mencegah terkena penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Jus buah asam dan minuman bersuhu dingin
  - b. Susu kental manis
  - ✓ Kopi, alkohol, dan minuman bersoda
  - d. Minuman bersoda, jus buah asam, susu coklat
9. Menurut anda pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit gastritis atau maag adalah?
- a. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dalam jumlah yang banyak, serta berolahraga teratur

b. Manajemen stress yang baik, serta makan teratur dan tepat waktu

Tidak merokok, mengonsumsi vitamin, dan tidak mengonsumsi alkohol

d. Tidak mengonsumsi alkohol, olahraga teratur, dan manajemen stress yang baik

10. Untuk mencegah terkena penyakit gastritis saat anda mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri

(analgetik), sebaiknya anda melakukan...

a. Mengonsumsi obat dalam jumlah sedikit

b. Mencari obat pengganti

c. Mengonsumsi obat setelah makan besar

d. Mengonsumsi obat saat baru bangun tidur

• Sikap terhadap gastritis

Keterangan pilihan jawaban :

SS = sangat setuju

S = setuju

TS = tidak setuju

STS = sangat tidak setuju

| No  | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
| 1.  | Makan tepat waktu untuk mencegah gastritis                                      | ✓       |   |    |     |
| 2.  | Jadwal makan harus 3x sehari  |         | ✓ |    |     |
| 3.  | Tidak merokok dapat mencegah terkena penyakit gastritis                         |         | ✓ |    |     |
| 4.  | Mengurangi makanan pedas dapat mencegah iritasi lambung                         |         | ✓ |    |     |
| 5.  | Manajemen stress yang baik dapat membantu pencegahan terkena penyakit gastritis |         | ✓ |    |     |
| 6.  | Tidak minum minuman beralkohol dapat mencegah iritasi lambung                   |         | ✓ |    |     |
| 7.  | Tidak makan makanan asam dapat mencegah terkena gastritis                       | ✓       |   |    |     |
| 8.  | Tidak minum kopi dalam jumlah banyak dapat mencegah iritasi lambung             |         | ✓ |    |     |
| 9.  | Waktu makan yang terlambat tidak berpengaruh terhadap penyakit gastritis        |         | ✓ |    |     |
| 10. | Merokok, minum kopi, dan minum alkohol tidak mengiritasi dinding lambung        |         |   | ✓  |     |

- Pengetahuan terhadap Pola makan

1. Apa itu pola makan yang baik?

perilaku untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai tubuh

b. mengatur jadwal makan dengan teratur

c. mengkonsumsi makanan dengan porsi banyak dan sering

2. Bagaimana susunan menu makan yang seimbang dalam piramida makanan?

a. nasi, sayur dan buah, lauk, susu

nasi, lauk, sayur dan buah, susu

c. nasi, lauk, susu, sayur dan buah

3. Sebutkan 6 zat gizi yang diperlukan tubuh?

a. karbohidrat, protein, air, vitamin, kalsium, lemak

karbohidrat, vitamin, protein, lemak, air, amino

c. karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, air

4. Bagaimana pola makan yang baik menurut pengetahuan anda?

a. ngemil banyak tanpa sarapan

b. makan terlalu cepat dengan lahap

makan dengan tenang, selalu sarapan dan memperbanyak mengkonsumsi air putih

5. Yang disebut dengan pola makan yang sehat adalah?

a. makan dengan porsi banyak

makan dengan memenuhi makanan 4 sehat 5 sempurna

c. makan cepat dengan lahap

- Pengetahuan dan Sikap teradap Pola makan

Keterangan :

1 : Tidak Pernah

2 : Kadang – Kadang

3 : Sering

4 : Selalu

a. Jenis Makanan

| No | Pernyataan   | Jawaban |   |   |   |
|----|--|---------|---|---|---|
|    |  | 1       | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Apakah anda mengonsumsi makanan pedas (sambal, saos pedas dalam kemasan, keripik pedas, lauk balado, dll) ?  |         |   | ✓ |   |
| 2. | Apakah anda mengonsumsi makanan asam ( permen asam, jeruk nipis, mangga muda, acar, nanas muda, dll) ?       |         | ✓ |   |   |
| 3. | Apakah anda mengonsumsi makanan menggunakan penyedap (MSG) ?   |         |   | ✓ |   |
| 4. | Apakah anda mengonsumsi makanan berlemak (daging berlemak, coklat, mentega, kue tart, dll) ?                 |         |   | ✓ |   |
| 5. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang digoreng (ayam goreng, ikan goreng, pisang goreng, tempe goreng, dll) ? |         |   |   | ✓ |
| 6. | Apakah anda mengonsumsi makanan yang mengandung santan (soto, kari, gulai, dll) ?                            |         | ✓ |   |   |
| 7. | Apakah anda mengonsumsi makanan manis (cokelat, es krim, dll) ?  |         | ✓ |   |   |



|     |  |                                     |                          |                                     |
|-----|--|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 8.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang panas ?      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 9.  | Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang dingin ?     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. | Apakah anda mengonsumsi bumbu instan (mie, nasi goreng, dll) ? | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

b. Jadwal makan

Tuliskan jam makan besar anda dalam 1 hari

| Waktu makan | Jam makan |
|-------------|-----------|
| Sarapan     | 06.00     |
| Makan siang | 12.00     |
| Makan malam | 19.00     |

c. Frekuensi makan

- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan besar? 2-3 kali/hari
- Dalam 1 hari, berapa kali anda makan cemilan atau makanan ringan? 2 kali/hari
- Dalam 1 hari berapa gelas anda minum air putih? 3 gelas/hari
- Bagaimana porsi makan anda yang dimakan?
  - sedikit  $\frac{1}{2}$  piring
  - cukup 1 piring
  - banyak 2 piring
  - sangat banyak >2 piring
- Makanan apa yang paling sering dikonsumsi?
  - sayuran dan buah
  - daging hewan
  - goreng-gorengan
  - makanan ringan



KEZIA HOLYDA c.d.

## Lampiran 6 Pedoman Wawancara

### PEDOMAN WAWANCARA

Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl Wawancara : 21 Februari 2021    Pewawancara : Anggun Millania Nirmalasari

---

#### I. Identitas Responden

Nama : Sdri. Vi

Umur : 18 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

#### II. Wawancara

##### A. Pertanyaan Pengetahuan Gastritis

1. Apakah mengerti dan paham apa itu gastritis?

*“ mengerti namun tidak paham, gastritis itu maag ”*

2. Apa saja gejala gastritis yang Sdri ketahui?

*“ Menurut saya, gejala gastritis itu merasa mual, demam dan sesak napas ”*

3. Bagaimana cara Sdri menghindari gastritis supaya tidak kambuh?

*“ makan dengan tepat waktu ”*

##### B. Pertanyaan Pengetahuan Pola Makan

1. Apakah kesulitan Sdri untuk menerapkan pola makan yang benar ?

*“ Kebiasaan makan saya yang suka telat makan, makan pedas dan makan tidak teratur. Jadi karena pola makan saya itu sudah saya lakukan setiap hari jadi mungkin butuh waktu latihan untuk mengubah pola makan saya. ”*

## PEDOMAN WAWANCARA

### Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl Wawancara :21 Februari 2021    Pewawancara : Anggun Millania Nirmalasari

---

#### i. Identitas Responden

Nama : Sdri. Di

Umur : 18 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

#### ii. Wawancara

##### A. Pertanyaan Pengetahuan Gastritis

1. Apakah mengerti dan paham apa itu gastritis?

*“ mengerti, gastritis itu terjadi peradangan pada mukosa lambung ”*

2. Apa saja gejala gastritis yang Sdri ketahui?

*“ menurut saya, gejala gastritis itu nafsu makan jadi menurun, mual, dan muntah ”*

3. Bagaimana cara Sdri menghindari gastritis supaya tidak kambuh?

*“ makan dengan teratur ”*

##### B. Pertanyaan Pengetahuan Pola Makan

1. Apakah kesulitan Sdri untuk menerapkan pola makan yang benar ?

*“ Kesibukan yang saya alami sehingga sering makan telat dan tidak tepat waktu. ”*

## PEDOMAN WAWANCARA

### Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl Wawancara :21 Februari 2021    Pewawancara : Anggun Millania Nirmalasari

---

#### I.      Identitas Responden

Nama : Sdri. Ke

Umur : 17 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

#### II.     Wawancara

##### A.    Pertanyaan Pengetahuan Gastritis

1. Apakah mengerti dan paham apa itu gastritis?

*“ mengerti namun tidak paham betul, gastritis itu nyeri dibagian ulu hati”*

2. Apa saja gejala gastritis yang Sdri ketahui?

*“ menurut saya, gejala gastritis itu merasa nyeri dibagian perut”*

3. Bagaimana cara Sdri menghindari gastritis supaya tidak kambuh?

*“tidak makan pedas”*

##### B.    Pertanyaan Pengetahuan Pola Makan

1. Apakah kesulitan Sdri untuk menerapkan pola makan yang benar ?

*“ Saya suka makanan pedas. Jadi susah sekali jika saya harus menghindari makanan pedas untuk mencegah kambuhnya gastritis yang saya alami.”*

## Lampiran 7 Lembar Observasi

### LEMBAR OBSERVASI

Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl observasi : 27 Februari 2021

Observer : Anggun Millania N

---

Nama responden : Sdri.Vi

Umur : 18 Tahun

| NO  | ASPEK YANG DINILAI                                      | HASIL            |                     |
|-----|---|------------------|---------------------|
|     |   | YA<br>(Skor : 0) | TIDAK<br>(Skor : 1) |
| 1.  | Makan tepat waktu                                       |                  | √                   |
| 2.  | Jadwal makan 3x sehari                                  |                  | √                   |
| 3.  | Mengurangi makanan pedas                                |                  | √                   |
| 4.  | Manajemen stress dengan baik                            |                  | √                   |
| 5.  | Menghindari makanan asam                                |                  | √                   |
| 6.  | Menghindari merokok, minum kopi, teh, alkohol           | √                |                     |
| 7.  | Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi                   | √                |                     |
| 8.  | Tidak makan saat masih panas                            | √                |                     |
| 9.  | Mengurangi makan gorengan                               |                  | √                   |
| 10. | Mengurangi makan makanan cepat saji ( <i>junkfood</i> ) | √                |                     |

Keterangan

Skor 0 = Perilaku terhadap pola makan sangat baik

Skor 1-2 = Perilaku terhadap pola makan baik

Skor 3-6 = Perilaku terhadap pola makan kurang baik

Skor 7-10 = Perilaku terhadap pola makan tidak baik

## LEMBAR OBSERVASI

Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl observasi : 27 Februari 2021

Observer : Anggun Millania N

---

Nama responden : Sdri.Di

Umur : 18 Tahun

| NO  | ASPEK YANG DINILAI                                      | HASIL            |                     |
|-----|---|------------------|---------------------|
|     |   | YA<br>(Skor : 0) | TIDAK<br>(Skor : 1) |
| 1.  | Makan tepat waktu                                       | √                |                     |
| 2.  | Jadwal makan 3x sehari                                  |                  | √                   |
| 3.  | Mengurangi makanan pedas                                | √                |                     |
| 4.  | Manajemen stress dengan baik                            |                  | √                   |
| 5.  | Menghindari makanan asam                                | √                |                     |
| 6.  | Menghindari merokok, minum kopi, teh, alkohol           | √                |                     |
| 7.  | Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi                   | √                |                     |
| 8.  | Tidak makan saat masih panas                            | √                |                     |
| 9.  | Mengurangi makan gorengan                               |                  | √                   |
| 10. | Mengurangi makan makanan cepat saji ( <i>junkfood</i> ) | √                |                     |

### Keterangan

Skor 0 = Perilaku terhadap pola makan sangat baik

Skor 1-2 = Perilaku terhadap pola makan baik

Skor 3-6 = Perilaku terhadap pola makan kurang baik

Skor 7-10 = Perilaku terhadap pola makan tidak baik

## LEMBAR OBSERVASI

Judul : **Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Terhadap Pola Makan dengan Gastritis di SMAN 1 Bululawang**

Tgl observasi : 27 Februari 2021

Observer : Anggun Millania N

---

Nama responden : Sdri.Ke

Umur : 17 Tahun

| NO  | ASPEK YANG DINILAI                                      | HASIL            |                     |
|-----|---|------------------|---------------------|
|     |   | YA<br>(Skor : 0) | TIDAK<br>(Skor : 1) |
| 1.  | Makan tepat waktu                                       | √                |                     |
| 2.  | Jadwal makan 3x sehari                                  | √                |                     |
| 3.  | Mengurangi makanan pedas                                |                  | √                   |
| 4.  | Manajemen stress dengan baik                            | √                |                     |
| 5.  | Menghindari makanan asam                                | √                |                     |
| 6.  | Menghindari merokok, minum kopi, teh, alkohol           | √                |                     |
| 7.  | Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi                   | √                |                     |
| 8.  | Tidak makan saat masih panas                            | √                |                     |
| 9.  | Mengurangi makan gorengan                               |                  | √                   |
| 10. | Mengurangi makan makanan cepat saji ( <i>junkfood</i> ) | √                |                     |

Keterangan

Skor 0 = Perilaku terhadap pola makan sangat baik

Skor 1-2 = Perilaku terhadap pola makan baik

Skor 3-6 = Perilaku terhadap pola makan kurang baik

Skor 7-10 = Perilaku terhadap pola makan tidak baik

Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan

