

**LAMPIRAN I**  
**KUESIONER PENELITIAN**  
**PERILAKU SARAPAN PADA SISWA(I) SMU**

1. Nama Koresponden :
2. Kelas :
3. Jenis kelamin :
4. Umur :

**PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG**

1. Apakah yang saudara ketahui tentang gizi seimbang?
  - a. Pola makan seimbang antar zat gizi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif.
  - b. Pola makanan yang jumlah dan menunya sesuai dengan keinginan kita sendiri, yang bertujuan untuk mengenyangkan.
  - c. Pola makanan yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktifitas kita sehingga mampu memberikan energi yang cukup untuk melaksanakan aktifitas.
2. Apakah yang saudara ketahui tentang menu seimbang?
  - a. Menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.
  - b. Menu yang terdiri dari makanan kesukaan seseorang yang bertujuan mengenyangkan dan memberikan rasa puas dan senang setelah makan.
  - c. Menu yang terdiri dari beberapa jenis makanan yang memiliki fungsi untuk memberikan energi tanpa memperhatikan kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan tersebut.

3. Apa yang anda ketahui mengenai Tri Guna Makanan?
  - a. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat kalori, dan zat pengatur
  - b. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat kalori
  - c. Kelompok bahan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun.
4. Menurut anda manakah sumber makanan yang ada di bawah ini yang termasuk zat tenaga?
  - a. Padi-padian, umbi-umbian, serta tepung-tepungan.
  - b. Sayuran dan buah-buahan.
  - c. Kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan.
5. Menurut anda manakah sumber makanan yang ada di bawah ini yang termasuk zat pengatur?
  - a. Padi-padian, umbi-umbian, serta tepung-tepungan.
  - b. Sayuran dan buah-buahan.
  - c. Kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan.
6. Menurut anda manakah sumber makanan yang ada di bawah ini yang termasuk zat pembangun?
  - a. Padi-padian, umbi-umbian, serta tepung-tepungan.
  - b. Sayuran dan buah-buahan.
  - c. Kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan.
7. Menurut anda apakah yang menjadi fungsi utama dari karbohidrat?
  - a. Menyediakan keperluan energi tubuh
  - b. Melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme lemak
  - c. Melangsungkan aksi penghematan terhadap protein.

8. Menurut saudara apakah yang menjadi fungsi protein sebagai zat pembangun?
  - a. Berperan bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh
  - b. Sebagai pengatur kelangsungan proses didalam tubuh
  - c. Sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak.
9. Menurut anda manakah mineral di bawah ini yang berfungsi dalam pertumbuhan tulang dan gigi?
  - a. Fosfor (P)
  - b. Kalsium (Ca)
  - c. Besi (Fe)

### **PENGETAHUAN SARAPAN PAGI**

1. Apakah pengertian dari sarapan pagi?
  - a. Makanan yang dikonsumsi pada pagi hari di rumah
  - b. Makanan yang dikonsumsi jika lapar pada pagi hari
  - c. Makanan yang dikonsumsi sebelum berangkat ke sekolah
2. Menurut saudara apakah manfaat sarapan pagi?
  - a. Untuk menambah energi dan agar lebih mudah menerima pelajaran
  - b. Agar sehat dan tidak sakit
  - c. Tidak lapar di pagi hari
3. Menurut saudara kapan sebaiknya saudara sarapan?
  - a. Setelah bangun pagi dan sebelum berangkat ke sekolah
  - b. Saat di sekolah
  - c. Setelah pulang dari sekolah
4. Menurut saudara makanan apa saja yang cocok dikonsumsi saat sarapan?
  - a. Menu utama
  - b. Kue atau roti
  - c. Minum teh manis

5. Menurut saudara apa kerugian jika tidak sarapan?
  - a. Lemas dan cepat mengantuk
  - b. Sakit
  - c. Cepat lapar
  
6. Menurut saudara apakah yang terjadi jika tubuh kita kekurangan energi?
  - a. Lemah, kurus, sakit, dan lambat berpikir
  - b. Lemas dan kurus
  - c. Tidak terjadi apa-apa
  
7. Menurut saudara menu makanan yang baik untuk sarapan adalah:
  - a. Selalu berganti
  - b. Kadang-kadang tidak berganti
  - c. Tidak pernah berganti

### **TINDAKAN SARAPAN PAGI**

1. Apakah saudara sarapan setiap hari?
  - a. Ya, selalu dilakukan (5-7x seminggu)  
(jika jawaban Ya, cukup menjawab sampai soal no.3)
  - b. Kadang-kadang, (3-4x seminggu)  
(jika jawaban Kadang-kadang, jawab semua soal)
  - c. Tidak pernah dilakukan (1-2x seminggu), alasannya....  
(jika jawabannya tidak lanjutkan pertanyaan no.4)
  
2. Jika Ya, pada saat kapan kamu sarapan?
  - a. Setiap pagi dan makan bersama anggota keluarga
  - b. Setiap mau pergi ke sekolah
  - c. Kalau lapar pagi-pagi
  
3. Jam berapa biasanya kamu sarapan setiap pagi?
  - a. Jam 6-7 pagi
  - b. Saat istirahat di sekolah
  - c. Setelah pulang sekolah
  
4. Pada saat tidak sarapan, apakah kamu membawa bekal makanan ke sekolah?
  - a. Ya
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak pernah dilakukan

5. Pada saat tidak sarapan, apakah kamu menggantinya dengan jajan di sekolah?
  - a. Ya
  - b. Kadang-kadang
  - c. Tidak pernah
  
6. Jika Ya atau Kadang-kadang, makanan jajanan apa yang paling sering kamu beli?
  - a. Menu utama (indomie, mie baso,dll)
  - b. Kue-kue
  - c. Minuman

### KUESIONER KECERDASAN EMOSI

Ambillah waktu 2-3 menit sebelum mulai mengisi kuesioner ini, untuk memikirkan sikapmu sehari-hari atau kejadian-kejadian yang melibatkan emosi selama *kurang lebih 6 bulan terakhir* ini. Kemudian isilah kuesioner dibawah ini apa adanya, sesuai dengan kenyataan sebenarnya, kamu tidak perlu takut atau ragu karena jawaban yang diberikan akan dirahasiakan dan perlu juga diketahui bahwa semua jawaban adalah benar. Jawablah semua pernyataan yang ada, jangan ragu untuk bertanya bila ada hal-hal yang kurang dipahami.

Petunjuk pengisian:

Beri tanda (x) di kolom yang sesuai dengan keadaan dirimu

Keterangan: T : Tepat atau seringkali tepat

CT : Cukup Tepat

KT : Kurang Tepat

TT : Tidak Tepat atau seringkali tidak tepat

No.	PERNYATAAN	T	CT	KT	TT
1.	Saya mampu mengenali emosi yang saya rasakan.				
2.	Saya dapat merasakan perubahan emosi yang terjadi.				
3.	Saya terampil dalam membedakan sedih dengan meratap.				
4.	Saya mampu memahami bahwa perasaan dipengaruhi oleh suatu kejadian.				
5.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu (tidak terlambat).				
6.	Saya tidak pernah membuat onar di ruang kelas.				
7.	Saya mampu menyelesaikan pertikaian tanpa perkelahian.				
8.	Saya tidak pernah membantah orang tua yang sedang memberikan nasihat.				
9.	Saya dapat membujuk untuk mendapatkan keinginan (bukan dengan mengamuk).				
10.	Saya tidak pernah mengejek teman.				
11.	Saya dapat menghargai diri sendiri atas keberhasilan yang dicapai.				
12.	Saya merasa nyaman dalam pergaulan sehari-hari.				
13.	Saya mampu mengutarakan kemarahan tanpa memukul/memaki.				
14.	Saya mampu memusatkan perhatian (konsentrasi).				
15.	Saya mampu meningkatkan nilai-nilai ulangan.				

16.	Saya mampu melawan rasa malas.				
17.	Saya bertanggung jawab terhadap kesalahan yang saya lakukan.				
18.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas sekolah (selalu membuat tugas).				
19.	Saya dapat memusatkan perhatian pada guru yang sedang menerangkan pelajaran.				
20.	Saya dapat menerima perbedaan pendapat.				
21.	Saya mampu mendengarkan teman berkeluh kesah.				
22.	Saya dapat memahami perasaan teman saya.				
23.	Saya mampu berdiskusi dalam menyelesaikan pertikaian.				
24.	Saya mampu tetap bersikap sabar dalam menyelesaikan masalah dengan orang lain.				
25.	Saya memiliki teman dekat yang usianya sebaya.				
26.	Saya mampu menghargai keputusan teman.				
27.	Saya dapat bekerja sama dengan orang lain.				
28.	Saya sering menjadi tempat “curhat” teman-teman.				
29.	Saya sering menerima telepon dari teman-teman untuk mengobrol.				
30.	Saya mampu menghibur teman yang sedang sedih.				
31.	Saya lebih mementingkan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi.				
32.	Saya dapat berbagi rasa suka maupun duka dengan orang lain.				
33.	Saya mampu menerima keputusan kelompok.				

- Periksa kembali jawabanmu, jangan sampai ada yang terlewat.
- Terimakasih atas kerjasama anda.

## LAMPIRAN II

### Perhitungan *Chi-square*

- $H_0$  : tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dan prestasi belajar dan kecerdasan emosi.
- Nilai  $\alpha$  : 0,005
- Nilai  $\chi^2$  hitung :

#### 1. Hubungan Sarapan dan Indeks Prestasi.

Prestasi Siswa	Tindakan Sarapan			Total	
	Tidak Sarapan	Kadang-kadang	Sarapan		
<b>Baik</b>	f	1	15	11	27
	%	2%	30%	22%	54%
<b>Buruk</b>	f	9	10	4	23
	%	18%	20%	8%	46%
<b>Total</b>	f	10	25	15	50
	%	20%	50%	30%	100%

$$E1 = \frac{10 \times 27}{50} = 5,4$$

$$E2 = \frac{10 \times 23}{50} = 4,6$$

$$E3 = \frac{25 \times 27}{50} = 13,5$$

$$E4 = \frac{25 \times 23}{50} = 11,5$$

$$E5 = \frac{15 \times 27}{50} = 8,1$$

$$E6 = \frac{15 \times 23}{50} = 6,9$$

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
1	5,4	-4,4	19,36	3,585
15	4,6	10,4	108,16	23,513
11	13,5	-2,5	6,25	0,463
9	11,5	-2,5	6,25	0,543
10	8,1	1,9	3,61	0,446
4	6,9	-2,9	8,41	1,219
$\Sigma (O-E)^2/E$				29,769

## 2. Hubungan Sarapan dan Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosional	Tindakan Sarapan			Total	
	Tidak Sarapan	Kadang-kadang	Sarapan		
Tinggi	f	3	12	12	27
	%	6%	24%	24%	54%
Rendah	f	8	12	3	23
	%	16%	24%	6%	46%
Total	f	11	25	14	50
	%	22%	50%	28%	100%

$$E1 = \frac{11 \times 27}{50} = 5,94$$

$$E2 = \frac{11 \times 23}{50} = 5,06$$

$$E3 = \frac{24 \times 27}{50} = 12,96$$

$$E4 = \frac{24 \times 23}{50} = 11,5$$

$$E5 = \frac{15 \times 27}{50} = 8,1$$

$$E6 = \frac{15 \times 23}{50} = 6,9$$

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
3	5,94	-2,94	8,644	1,455
12	5,06	6,94	48,164	9,519
12	12,96	-0,96	0,922	0,071
8	11,04	-3,04	9,242	0,837
12	8,1	3,9	15,21	1,887
13	6,9	6,1	37,21	5,392
$\sum (O-E)^2/E$				19,161

- Derajat kebebasan :  
DK : (3-1)(2-1) = 2
- Nilai  $\chi^2$  tabel : 5,991
- Pada tabel “Hubungan Sarapan dan Indeks Prestasi” didapatkan  $\chi^2$  hitung : 29,769
- Pada tabel “Hubungan Sarapan dan Kecerdasan Emosi” didapatkan  $\chi^2$  hitung : 19,161
- **Simpulan** :  $\chi^2$  hitung >  $\chi^2$  tabel  $\rightarrow$  Ho ditolak : ada hubungan signifikan antara sarapan dengan indeks prestasi dan kecerdasan emosi.

### LAMPIRAN III

#### Data Penelitian

<b>No.</b>	<b>Kebiasaan Sarapan</b>	<b>Indeks Prestasi</b>	<b>Pengetahuan Sarapan Pagi</b>	<b>Kecerdasan Emosi</b>
1.	Ya	82,2857	156	111
2.	Ya	80,1875	102	117
3.	Ya	79,4167	120	121
4.	Ya	78,5625	147	110
5.	Ya	76,5	129	97
6.	Ya	76,1538	156	108
7.	Ya	75,230	147	98
8.	Ya	73,1875	156	97
9.	Ya	72,9230	156	104
10.	Ya	69,5625	147	94
11.	Ya	69,5384	165	118
12.	Ya	68,5625	138	108
13.	Ya	67,8461	147	103
14.	Ya	67,5384	111	89
15.	Ya	67,3125	102	117
16.	Ya	67,3076	120	116
17.	Ya	66,7142	120	89
18.	Ya	61,5455	129	117
19.	Ya	60,3864	102	109
20.	Ya	59,4167	93	89

21.	Ya	49,4375	138	93
22.	Kadang-kadang	84,9230	183	99
23.	kadang-kadang	84,1667	147	102
24.	Kadang-kadang	81,7857	183	113
25.	Kadang-kadang	81,4615	165	106
26.	Kadang-kadang	79,9167	156	113
27.	Kadang-kadang	78,3076	183	113
28.	Kadang-kadang	75,5625	120	116
29.	Kadang-kadang	72,0625	165	98
30.	Kadang-kadang	70,5625	147	110
31.	Kadang-kadang	70,2857	147	104
32.	Kadang-kadang	69,6667	138	94
33.	Kadang-kadang	69,5	120	122
34.	Kadang-kadang	68,3636	147	111
35.	Kadang-kadang	68,3125	165	97
36.	Kadang-kadang	67,3846	102	85
37.	Kadang-kadang	65,8333	138	120
38.	Kadang-kadang	65,3076	111	92
39.	Kadang-kadang	65,25	138	97
40.	Kadang-kadang	64,25	165	86
41.	Kadang-kadang	63,8125	120	91
42.	Kadang-kadang	63,3076	138	90
43.	Kadang-kadang	60,4375	120	104
44.	Kadang-kadang	58,5625	129	93

45	Kadang-kadang	57,4167	111	95
46.	Tidak pernah	64,9375	120	103
47.	Tidak pernah	43,6875	102	110
48.	Tidak pernah	38,2222	93	83
49.	Tidak pernah	10,4375	84	82
50.	Tidak pernah	5,6875	93	93

---

**LAMPIRAN IV**  
**FOTO – FOTO SELAMA PENELITIAN**



## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Pippy Yulianti Penatarina B. Mamud  
NRP : 0510119  
Tempat / Tanggal Lahir : Palangkaraya, 4 Juli 1987  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. M. Agoes Ibrahim No. B 22 Palangkaraya  
Riwayat Pendidikan : Lulus TK Tunas Rimba II, tahun 1993.  
Lulus SD Negeri Langkai 12, tahun 1999.  
Lulus SMP Katolik St.Paulus, tahun 2002.  
Lulus SMU Negeri 5 Plus, tahun 2005.  
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas  
Kristen Maranatha Bandung