

Lampiran 1

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Lintang Mega Pertiwi dengan judul "Dampak Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan, Penerapan Porsi Dan Tingkat Konsumsi Pada Penyelenggaraan Makanan di SD Islamic Global School Malang".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, tgl. 29. 2018  
Peneliti

  
(.....  
LINTANG M.P.  
.....)

Malang, tgl. ...20...2018  
Responden

  
(.....)

Lampiran 2

**Kuisisioner Karakteristik Anak SD Islamic Global School**

1. Nama Lengkap : .....
2. Jenis Kelamin : P  L
3. Kelas : Va (5a SD) .....
4. Tempat, tanggal lahir : .....
5. Alamat : .....
6. Makanan alergen : .....
7. Makanan kesukaan : Nasi goreng .....
8. Makanan yang tidak disukai : Ikan pindang dan ayam goreng .....
9. No telp yang bisa dihubungi : .....

## Lampiran 3

## Form Pemorsian

Tanggal: 20 April '18

Hari Ke: 2

Kode Responden	Menu Makanan	Berat Aktual (gram)				
		Nasi	Lauk Hewani	Lauk Nabati	Sayur	Buah
B11	Nasi Putih	100	-	25	40	-
B5	Wortel	100	-	25	60	-
B8	Sayur	100	-	25	20	-
B10	Kentang	100	-	25	20	-
B14	Tahu Goreng	100	-	25	40	-
B4		200	-	25	40	-
B1		100	-	0	40	-
B20		100	-	25	60	-
B2		100	-	25	40	-
B13		100	-	25	0	-
B19		100	-	25	20	-
B9		100	-	0	20	-
B26		100	-	25	20	-
B17		100	-	25	20	-
B23		100	-	25	20	-
B21		100	-	25	20	-
B25		200	-	25	10	-
B16		100	-	25	20	-
B18		100	-	25	40	-
<b>Total</b>		1910		425	400	
<b>Rata-rata</b>						

Lampiran 4

**Formulir Visual Comstock**

Nama : *(A)*

Usia : 11

Kelas : 5A

Tanggal pelaksanaan:

Waktu Makan	Jenis Makanan	Skala Pengukuran					
		0 0%	1 (25%)	2 (50%)	3 (75%)	4 (95%)	5 (100%)
							
Makan siang	Nasi						✓
	Lauk Hewani	-	-	-	-	-	-
	Lauk Nabati						✓
	Sayur						✓
	Buah	-	-	-	-	-	-



8. Berapa kisaran besar kecukupan energi pada anak sekolah usia 10-12 tahun adalah.....
- a. 1500-1900 kkal
  - b. 2000-2100 kkal
  - c. 3500-4500 kkal
9. Yang dimaksud dengan standar porsi adalah .....
- a. Rincian macam dan jumlah bahan makanan untuk setiap jenis makanan dalam satu kali makan.
  - b. Variasi makanan yang disajikan.
  - c. Macam menu yang disajikan setiap hari.
10. Apakah jumlah porsi kecukupan energi untuk anak sekolah laki-laki dan perempuan usia 10-12 tahun sama?
- a. Sama
  - b. Tidak sama
  - c. Tidak ada aturan sama sekali
11. Dalam pengambilan nasi untuk makan siang pada anak perempuan usia 10-12 tahun, akan dikatakan 1 porsi apabila memiliki berat sebesar.....
- a. 100 gram (1 centong)
  - b. 150 gram (1 ½ centong)
  - c. 50 gram (½ centong)
12. Porsi sayur untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam satu kali makan adalah.....
- a. 100 gram (1 gelas)
  - b. 150 gram (1 ½ gelas)
  - c. 50 gram (½ gelas)
13. Porsi tempe yang harus diambil untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam satu kali makan adalah.....
- a. 1 potong sedang (25 gram)
  - b. 2 potong sedang (50 gram)
  - c. 3 potong sedang (25 gram)
14. Apa akibatnya apabila seseorang kelebihan mengkonsumsi energi?
- a. Obesitas (kegemukkan)
  - b. Kekurangan Energi Protein (Kurang Gizi)
  - c. Anemia
15. Apa akibatnya apabila seseorang kurang mengkonsumsi energi?
- a. Obesitas
  - b. Kekurangan Energi Protein (Kurang Gizi)
  - c. Status Gizi Normal

**Kunci Jawaban**

1. A  
2. A  
3. C  
4. A  
5. C

6. B  
7. A  
8. B  
9. A  
10. B

11. B  
12. A  
13. B  
14. A  
15. B

## Lampiran 6

### **SATUAN PENYULUHAN**

Judul Kegiatan	: Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah
Pokok Bahasan	: Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah
Sasaran	: Siswa Kelas 4 dan 5 SD Islamic Global School Malang
Waktu	: ±60 menit
Tempat	: Ruang Kelas SD Islamic Global Malang

#### A. Tujuan

##### 1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilaksanakan penyuluhan diharapkan para siswa dapat mengenal dan memahami materi penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah.

##### 2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilaksanakan penyuluhan, diharapkan para siswa dapat :

- a. Menjelaskan pengertian gizi seimbang.
- b. Menyebutkan contoh susunan makanan seimbang
- c. Menyebutkan manfaat dan sumber makanan zat gizi tertentu.
- d. Menjelaskan apa yang dimaksud dengan porsi pada anak usia sekolah
- e. Menyebutkan salah satu angka kecukupan gizi pada anak usia sekolah.
- f. Menyebutkan porsi nasi yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- g. Menyebutkan porsi lauk nabati yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- h. Menyebutkan porsi lauk hewani yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.

- i. Menyebutkan porsi sayur yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- j. Menyebutkan porsi buah yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- k. Menjelaskan dampak dari kelebihan atau kekurangan energi dan zat gizi.

**B. Materi**

- 1. Gizi Seimbang pada anak usia sekolah.
- 2. Porsi makan yang dibutuhkan untuk anak sekolah.

Waktu	Tahap	Respon
5 menit (moderator)	1. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengucapkan salam</li> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>- Menyebutkan materi yang diberikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta menjawab salam</li> <li>- Peserta mengenal pemberi materi</li> <li>- Peserta mengerti tujuan</li> <li>- Peserta belum tau tentang gizi seimbang untuk anak usia sekolah.</li> </ul>
30 menit	2. Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan gizi seimbang untuk anak usia sekolah</li> <li>- Menjelaskan angka kecukupan gizi untuk anak usia sekolah.</li> <li>- Menjelaskan porsi yang dibutuhkan untuk anak usia sekolah.</li> <li>- Menjelaskan tingkat konsumsi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mengetahui gizi seimbang untuk anak usia sekolah</li> <li>- Peserta mengetahui angka kecukupan gizi untuk anak usia sekolah.</li> <li>- Peserta mengetahui porsi yang dibutuhkan untuk anak usia sekolah.</li> <li>- Peserta mengetahui tingkat konsumsi.</li> </ul>
20 menit (moderator + presenter)	3. Evaluasi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menanyakan kembali materi-materi yang telah disampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dapat menjawab pertanyaan.</li> </ul>
5 menit	4. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas.</li> </ul>	

	- Memberikan salam penutup	- Peserta menjawab salam.
--	----------------------------	---------------------------

C. Metode

1. Ceramah
2. Demostrasi
3. Tanya Jawab

D. Alat Peraga

- a. Laptop
- b. LCD
- c. PPT
- d. Leaflet

E. Evaluasi

Penyuluhan dikatakan berhasil jika sasaran secara lisan dapat melakukan dan menyebutkan :

- a. Menjelaskan pengertian gizi seimbang.
- b. Menyebutkan contoh susunan makanan seimbang
- c. Menyebutkan manfaat dan sumber makanan zat gizi tertentu.
- d. Menjelaskan apa yang dimaksud dengan porsi pada anak usia sekolah
- e. Menyebutkan salah satu angka kecukupan gizi pada anak usia sekolah.
- f. Menyebutkan porsi nasi yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- g. Menyebutkan porsi lauk nabati yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- h. Menyebutkan porsi lauk hewani yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- i. Menyebutkan porsi sayur yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.

- j. Menyebutkan porsi buah yang sesuai untuk makan siang pada anak usia sekolah.
- k. Menjelaskan dampak dari kelebihan atau kekurangan energi dan zat gizi.

### **Materi Penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah**

#### 1. Gizi seimbang pada anak usia sekolah

**Gizi seimbang** adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, dan berat badan (BB) ideal. **Susunan makanan yang bergizi seimbang** terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Susunan makanan bergizi seimbang tersebut **mengandung** karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

**Karbohidrat** adalah salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama didalam tubuh. Jenis-jenis makanan sumber karbohidrat adalah beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti, dan mie. **Protein** adalah salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai pertumbuhan, pemeliharaan, dan pengganti sel-sel yang rusak di dalam tubuh. Selain itu fungsi lainnya pada protein berperan dalam pembentukan antibody dan bisa menjadi sumber energi (bukan sumber energi utama). Sumber makanan yang mengandung protein adalah jenis-jenis lauk nabati dan lauk hewani. Lauk nabati merupakan lauk pauk yang didapatkan dari tumbuh-tumbuhan seperti tahu, tempe, perkedel kentang, dan perkedel jagung, sedangkan lauk hewani merupakan lauk pauk yang didapatkan dari hewan seperti daging sapi, daging ayam, telur, dan susu. **Lemak** merupakan salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, alat angkut vitamin larut lemak, dan sebagai pelindung organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung lemak adalah minyak, margarin, mentega, dan santan. Karbohidrat, protein, dan lemak disebut juga makronutrien, karena dibutuhkan dalam jumlah banyak oleh tubuh dan dapat digunakan sebagai sumber energi. **Vitamin dan mineral** disebut sebagai mikronutrien karena dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit didalam tubuh dan berfungsi sebagai zat pemelihara dan pengatur kerja dan fungsi organ dalam tubuh. Sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral adalah sayur dan buah-buahan.

## 2. Angka kecukupan gizi pada anak usia sekolah

Angka kecukupan adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Angka kecukupan gizi dapat juga disebut dengan tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi esensial, yang dinilai cukup memenuhi kebutuhan gizi untuk pemeliharaan semua orang sehat.

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) didefinisikan sebagai tingkat konsumsi energi dan zat-zat esensial yang berdasarkan ilmu pengetahuan mutakhir dinilai cukup memenuhi kebutuhan gizi untuk pemeliharaan hampir semua penduduk sehat di suatu populasi. AKG ditetapkan untuk berbagai kelompok umur, gender, dan kondisi faali tertentu, yaitu hami dan menyusui.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

	Golongan umur	TB (cm)	BB (Kg)	Energi (kkal)	Protein (g)	lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Laki-laki	10-12	34	142	2100	56	70	289	30	1800
Perempuan	10-12	36	145	2000	60	67	275	28	1800

## 3. Porsi yang dibutuhkan untuk anak usia sekolah

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam satuan berat bersih (gram) untuk setiap jenis hidangan. Porsi untuk setiap individu berbeda sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi. Porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan mempengaruhi energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Porsi makanan juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan hidangan yang disajikan.

Tabel 2. Standar porsi makan siang untuk kelompok usia 10-12 tahun dalam satuan penukar

Bahan Makanan	Anak Usia 10-12 tahun	
	Laki-laki (2100 kkal)	Perempuan (2000 kkal)
Nasi	5p	4p
Sayuran	3p	3p
Buah	4p	4p
Tempe	3p	3p
Daging	2 ½ p	2p
Susu	1p	1p
Minyak	5p	5p
Gula	2p	2p

(Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Tabel 3. Standar porsi untuk kelompok usia 10-12 tahun untuk makan siang dalam satuan penukar

Bahan Makanan	Anak Usia 10-12 tahun	
	Laki-laki (630 kkal)	Perempuan (600 kkal)
Nasi	2p	1 ½ p
Sayuran	1p	1p
Buah	1 ½ p	1 ½ p
Tempe	1p	1p
Daging	1p	¾ p
Susu	½ p	½ p
Minyak	1 ½ p	1 ½ p
Gula	½ p	½ p

(Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Keterangan :

p = porsi

Nasi 1 porsi	= ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
Sayuran 1 porsi	= 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
Buah 1 porsi	= 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
Tempe 1 porsi	= 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
Daging 1 porsi	= 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
Susu 1 porsi	= 1 gelas = 200 cc = 50 kkal
Minyak 1 porsi	= 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
Gula 1 porsi	= 1 sdm = 20 gr = 50 gr

#### 4. Tingkat konsumsi

Konsumsi pangan merupakan banyaknya atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Konsumsi pangan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Harper et al, 1996).

Pemenuhan energi dan zat gizi di dalam tubuh harus sesuai dengan kebutuhan. Berikut adalah masalah-masalah gizi yang dapat timbul akibat kurang atau kelebihan energi dan zat gizi.

##### a. Obesitas

Makan makanan yang melebihi dari kebutuhan dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan energi dan berubah menjadi lemak tubuh sehingga mengakibatkan kegemukkan. Aktif berolahraga dan melakukan pengaturan makanan adalah salah satu cara untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap normal.

##### b. Kurang energi protein

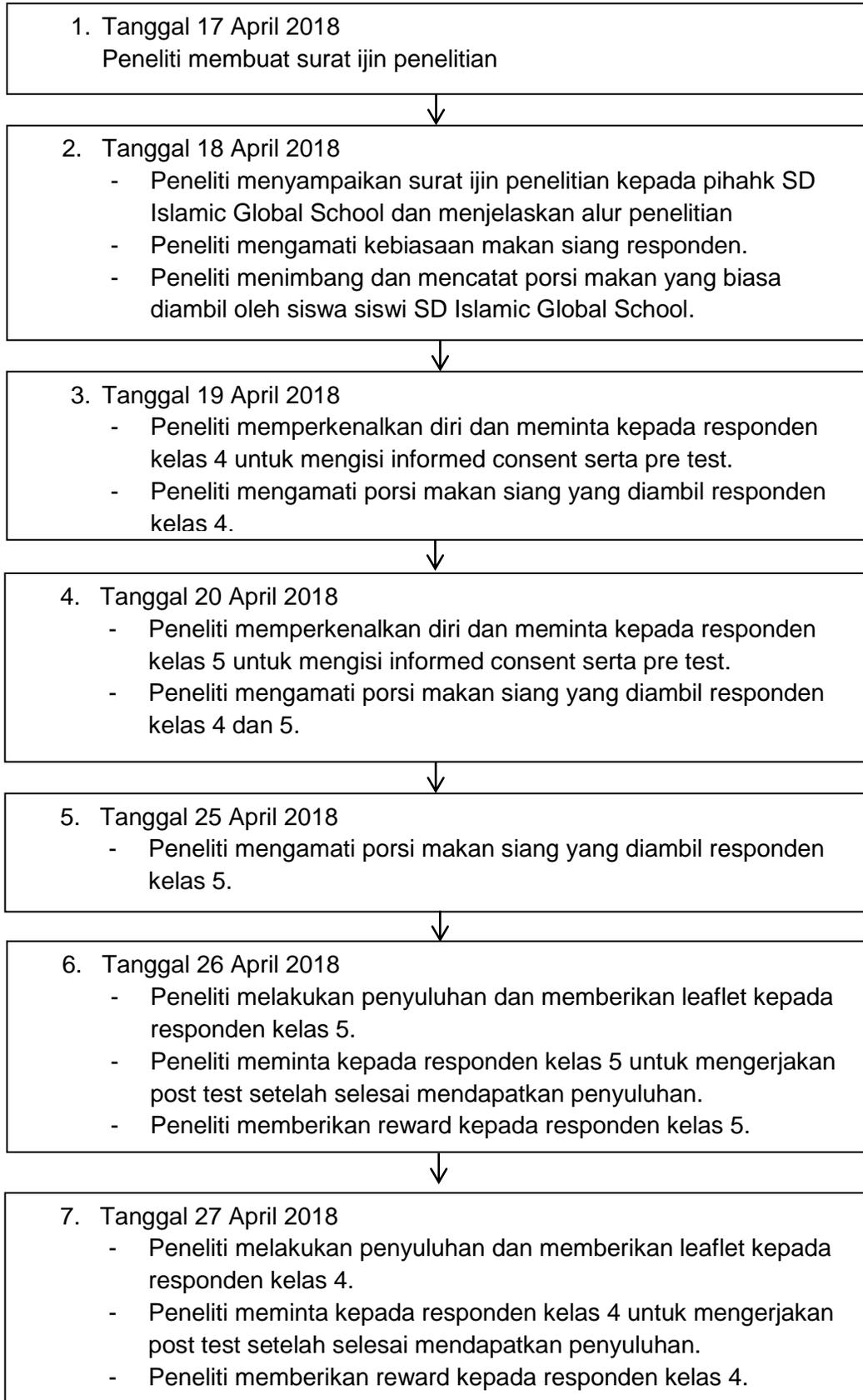
Makan makanan yang kurang dari kebutuhan juga dapat mengakibatkan anak menjadi kurus. Anak yang kurus tandanya adalah kurangnya energi dan protein pada tubuhnya, sehingga dapat mengakibatkan perilaku anak menjadi lemah, lesu, dan kurang aktif dalam kegiatan sehari-hari.

##### c. Anemia

Anemia salah satunya disebabkan karena kurang konsumsi zat besi. Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, dan berfungsi sebagai pembawa oksigen.

Lampiran 7

**Alur Penelitian**





8. Tanggal 7 Mei 2018

- Peneliti mengamati porsi makan siang yang diambil responden kelas 4 dan 5.



10. Tanggal 8 Mei 2018

- Peneliti melakukan penyuluhan untuk penguatan kepada responden kelas 4 dan 5.



11. Tanggal 9 dan 10 Mei 2018

- Peneliti mengamati porsi makan siang yang diambil responden kelas 4 dan 5.

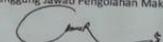
Lampiran 8

Foto Kegiatan

DAFTAR MENU  
SISWA – SISWI SD Islamic Global School Malang  
Tahun Ajaran 2017 – 2018

MINGGU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT
I	Soto Ayam Su'un Kerupuk	Sop Tahu ( Tahu, Wortel, Bakso, Sawi Putih ) Tempe Tepung Kerupuk	Bali ( Telur + Tahu ) Kerupuk Buah Semangka	Sop Merah ( Wortel, Sosis, Bakso ) Nugget Kerupuk	Sayur Asem (Kacang panjang, manisah ) Tempe Kerupuk
II	Sayur Bening (Bayam, Manisah) Telur dadar Kerupuk	Rawon (Daging Sapi, Cambah) Tempe Kerupuk	Bening (Sawi hijau, Wortel) Tahu Krispy Kerupuk Buah Pisang	Sayur Asem (kacang panjang, manisah) Tempe Kerupuk	Capjay Goreng (Wortel, Sawi Hijau, Sawi Putih, Brongkol) Nugget Kerupuk
III	Kare (Ayam + Tahu) Kerupuk	Sop Jawa ( wortel, buncis, kobis, kentang ) Tempe Goreng Kerupuk	Bakso (Bakso, Tahu) Su'un Kerupuk Buah Melon	Sayur Bening ( Bayam + Jagung manis ) Bakwan Jagung + Krupuk	Lodeh ( Kacang Pnjang, manisah Tahu Krispy Kerupuk
IV	Semur (Ayam, Tahu) Kerupuk	Bakmi goreng (Bakmi, sawi, acar) nugget Kerupuk	Lodeh (kacang panjang, manisah, tahu gembos) Tahu Krispi Kerupuk Buah pepaya	-Pecel- (Slada, Kcg Pnjg, Cambah) Bakwan jagung Kerupuk <i>Tahu Telor</i>	Sop Jagung ( Wortel, Jagung manis, bakso, sosis ) Tempe Kerupuk

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
  
Drs. Suyadi, S.Pd, MM

Malang, 21 Agustus 2017  
Penanggung Jawab Pengolahan Makanan  
  
I Gusti Ayu Putu Nurlikawati, S.Pd

Siklus menu makan siang siswa siswi SD Islamic Global School



Porsi makan yang diambil siswa kelas 4 sebelum penyuluhan



Porsi makan yang diambil siswa kelas 4 setelah penyuluhan



Porsi makan yang diambil siswa kelas 5 sebelum penyuluhan



Porsi makan yang diambil siswa kelas 5 setelah penyuluhan



Kegiatan mengamati dan mencatat makan siang siswa dan siswi SD Islamic Global School



Responden kelas 4 SD Islamic Global School mengerjakan Pre test

#### 4. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Asupan Energi dan Zat Gizi

Pemenuhan energy dan zat gizi di dalam tubuh harus sesuai dengan kebutuhan. Berikut adalah masalah-masalah gizi yang dapat timbul akibat kurang atau kelebihan energy dan zat gizi:

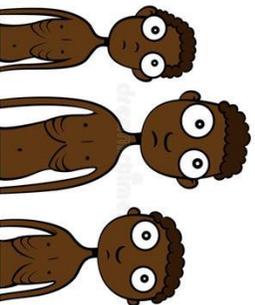
##### 1. **Obesitas**

Makan makanan yang melebihi dari kebutuhan dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan energy dan berubah menjadi lemak tubuh sehingga mengakibatkan kegemukkan. Aktif berolahraga dan melakukan pengaturan makanan adalah salah satu cara untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap normal.



##### 2. **Kurang energy protein**

Kurang energi protein adalah gambaran dari tubuh kekurangan asupan energi dan protein. Kurangnya asupan energy dan protein juga dapat mengakibatkan anak menjadi kurus sehingga dapat mengakibatkan perilaku anak menjadi lemah, lesu, dan kurang aktif dalam kegiatan sehari-hari.



##### 3. **Anemia**

Anemia salah satunya disebabkan karena kurang konsumsi zat besi. Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, dan berfungsi sebagai pembawa oksigen.



*Poltekkes Kemenkes Malang*

## Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah



### 1. Gizi seimbang pada anak usia sekolah

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip, keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik dan berat badan (BB) ideal. Gizi seimbang pada anak sekolah harus dipenuhi setiap kali makan, terutama saat makan siang. Karena makan siang memenuhi 30% dari makan sehari. Gizi seimbang diwujudkan dalam bentuk makanan seimbang yang tersusun atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

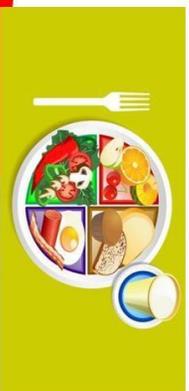
### 2. Angka Kecukupan gizi

Angka kecukupan gizi adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai kesehatan optimal.

### 3. porsi untuk anak sekolah

Porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan mempengaruhi energy dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Zat gizi di dalam tubuh nantinya akan diserap dan menjadi bahan untuk perkembangan tubuh dan kecerdasan anak, sehingga porsi untuk anak usia sekolah haru diperhatikan.

Bahan Makanan	Standar Porsi Makan Sehari Anak Usia 10-12 tahun dalam Satuan Penukar	
	Laki-laki (2100 Kkal)	Perempuan (2000 Kkal)
Nasi	5p	4p
Sayuran	3p	3p
Buah	4p	4p
Tempe	3p	3p
Daging	2 ½ p	2p
Susu	1p	1p
Minyak	5p	5p
Gula	2p	2p



Keterangan :

P = porsi

Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr

Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr

Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr

Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr

Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr

Susu 1 porsi = 1 gelas = 200 cc

Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr

Gula 1 porsi = 1 sdm = 20 gr

Bahan Makanan	Standar Porsi Makan Siang Anak Usia 10-12 tahun dalam Satuan Penukar	
	Laki-laki (2100 Kkal)	Perempuan (2000 Kkal)
Nasi	2p	1 ½ p
Sayuran	1p	1p
Buah	1 ½ p	1 ½ p
Tempe	1p	1p
Daging	1p	¾ p
Susu	½ p	½ p
Minyak	1 ½ p	1 ½ p
Gula	½ p	½ p



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK  
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION  
Reg.No.: 731/KEPK-POLKESMA/2017**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 18 Desember 2017 untuk membahas protokol penelitian

*The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on December 18<sup>th</sup> 2017 to discuss the research protocol*

Judul <i>Entitled</i>	<b>DAMPAK PENYULUHAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN, PENERAPAN PORSI DAN TINGKAT KONSUMSI PADA PENYELENGGARAAN MAKANAN DI SD ISLAMIC GLOBAL SCHOOL MALANG</b>  <i>The Effect Of Knowledge, Portion, And Consumption In Food Implementation In SD Islamic Global School Malang</i>
Peneliti <i>Researcher</i>	Lintang Mega Pertiwi

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik  
*And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements*

18 Desember 2017  
  
**Dr. ANNASARI MUSTAFA, MSc.**  
Head-of-Committee



**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 Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/6.0/ 1440 /2018 Malang, 18 April 2018  
Lampiran : 1 berkas  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah Dasar Islamic Global School Malang  
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-IV Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Lintang Mega Pertiwi NIM. 1403410022	- Data Karakteristik anak SD Islamic Global School kelas 4 dan 5 - Data tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah Penyuluhan - Data standart porsi sebelum dan sesudah Penyuluhan - Data tingkat konsumsi sebelum dan sesudah Penyuluhan

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Tanggal : 19 April – 30 April 2018  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : SD Islamic Global School Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

I Nengah Tanu Komalyana, DCN, SE, M.Kes  
NIP. 19650301 198803 1 005

Lampiran 12

T-TEST PAIRS=Tk.PengSblm WITH Tk.PengSesudah (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

**T-Test**

**Notes**

Output Created		02-JUN-2018 08:32:29
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	50
	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling		Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
	Cases Used	

Syntax		T-TEST PAIRS=Tk.PengSblm WITH Tk.PengSesudah (PAIRED)  /CRITERIA=CI(.9500)  /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.05
	Elapsed Time	00:00:00.14

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tk.PengSblm	1.8600	50	.60643	.08576
Tk.PengSesudah	2.2800	50	.78350	.11080

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tk.PengSblm & Tk.PengSesudah	50	.041	.776

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Tk.PengSblm - Tk.PengSesudah	-.42000	.97080	.13729	-.69590

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Tk.PengSblm - Tk.PengSesudah	-.14410	-3.059	49	.004

T-TEST PAIRS=TKELakiSBLM WITH TKELakiSTLH (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Notes

Output Created	14-AUG-2018 22:13:53
Comments	
Data	C:\Users\USER\Documents\ SKRIPSI REVISITKE.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	50
Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Cases Used	

Syntax		T-TEST PAIRS=TKELakiSBLM WITH TKELakiSTLH (PAIRED)  /CRITERIA=CI(.9500)  /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.03

[DataSet1] C:\Users\USER\Documents\SKRIPSI REVISI\TKE.sav

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 TKELakiSBLM	5.0000	50	.00000	.00000
TKELakiSTLH	4.9600	50	.19795	.02799

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 TKELakiSBLM & TKELakiSTLH	50	.	.

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	TKELakiSBLM - TKELakiSTLH	.04000	.19795	.02799	-.01626

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	TKELakiSBLM - TKELakiSTLH	.09626	1.429	49	.159

T-TEST PAIRS=TKKHLakiSBLM WITH TKKHLakiSTLH (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Notes

Output Created	14-AUG-2018 22:12:58
Comments	
Data	C:\Users\USER\Documents\ SKRIPSI REVISITKE.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	50
Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Cases Used	

Syntax		T-TEST PAIRS=TKKHLakiSBLM WITH TKKHLakiSTLH (PAIRED)  /CRITERIA=CI(.9500)  /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

[DataSet1] C:\Users\USER\Documents\SKRIPSI REVISI\TKE.sav

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 TKKHLakiSBLM	4.3400	50	.98167	.13883
TKKHLakiSTLH	3.7800	50	1.09339	.15463

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 TKKHLakiSBLM & TKKHLakiSTLH	50	.128	.375

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	TKKHLakiSBLM - TKKHLakiSTLH	.56000	1.37262	.19412	.16991

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	TKKHLakiSBLM - TKKHLakiSTLH	.95009	2.885	49	.006