

LAMPIRAN -LAMPIRAN

Lampiran 1. Satuan Penyuluhan

SATUAN PENYULUHAN

Judul Kegiatan : Penyuluhan Gizi dan Kesehatan
Pokok Bahasan : Pedoman Gizi Seimbang
Sub Pokok Bahasan : Pesan Gizi Seimbang
Jenis : Penyuluhan Individu
Metode : Ceramah untuk meningkatkan pengetahuan
Sasaran : Siswa Madrasah Ibtidaiyah kelas V
Waktu : $\pm$ 100 menit
Tempat : MI Al-Hidayat, Bunit Wetan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang
Tujuan :

1. Tujuan Intruksional Umum (TIU)
 - a. Menambah pengetahuan para siswa kelas MI Al-Hidayat Kabupaten Malang terkait dengan pesan gizi seimbang.
2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)
 - a. Siswa dapat mengetahui apa itu gizi seimbang.
 - b. Siswa dapat mengetahui 10 butir pesan gizi seimbang
 - c. Siswa dapat menjawab kuesioner pengetahuan tentang Pesan Gizi Seimbang

Materi :

1. Gizi seimbang
2. Makan makanan yang beraneka ragam
3. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
5. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
6. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
7. Biasakan Sarapan
8. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
10. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
11. Lakukan aktivitas fisik yang cukup

Proses Penyuluhan :

No.	Waktu (menit)	Kegiatan	Tindakan	Ketrampilan
1.	5	Pembukaan : a. Salam b. Perkenalan diri sebagai penyuluh c. Perkenalan dengan para siswa/i	Assalamualaikum Wr.Wb Selamat pagi adik-adik, sebelum saya mulai acara ini, saya akan memperkenalkan diri, nama saya Farisa Rahmatika, mahasiswa program studi D-III Gizi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Disini saya akan mengadakan penyuluhan, semoga dapat berguna bagi adik-adik semua. Tema penyuluhan kali ini adalah pesan gizi seimbang .	Membuka
2	15	Pretest	Nah sebelumnya saya mau membagikan kertas tolong diisi sebisanya ya adik-adik ? Kalau ada yang tidak dimengerti dari pertanyaaan yang ada silahkan bertanya ya dik.	Pretest
3.	45	Penyampaian materi (menggunakan media gambar) : a. Membuka materi b. Penjelasan mengenai apa	- Pagi hari ini, kakak akan memberikan penyuluhan kepada adik-adik tentang gizi seimbang. - Siapa disini yang sudah tau, atau pernah denger tentang pesan gizi seimbang? - Nah.. inikan masih bnyak yang belum tau tentang pesan gizi seimbang jadi tolong dengarkan dan perhatikan baik-baik yaa.. tentang penjelasan yang akan kakak	Menjelaskan, memberi penguatan, mengelola penyuluhan dan bervariasi

		itu gizi seimbang c. Penjelasan tentang gizi seimbang	sampaikan. - Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pesan umum gizi seimbang dijabarkan dalam 10 pilar. 1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti	
--	--	---	---	--

			makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya. Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik. 2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan	
--	--	--	--	--

			Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat , seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana. gizi seimbang. 3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan	
--	--	--	---	--

			lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Ikan memiliki kandungan omega 3 yang baik untuk meningkatkan kecerdasan anak. Sedangkan sumber zat besi yang paling tinggi berada di unggas. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Fungsi protein dalam tubuh yaitu berfungsi untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak. Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.	
--	--	--	--	--

			4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi. Sumber makanan karbohidrat yang paling tinggi yaitu beras. Namun sumber karbohidrat bukan hanya beras namun, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Batasi konsumsi manis, asin dan berlemak. 5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label	
--	--	--	--	--

			pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. a. Konsumsi gula Gula jika dikonsumsi melebihi kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Makanan manis selain berdampak pada berat badan juga dapat menyebabkan kerusakan pada gigi. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan cara menggosok gigi sebanyak 2 kali, setelah makan pagi dan sebelum tidur. d. Konsumsi garam Garam merupakan sumber yodium yang bermanfaat untuk mencegah penyakit gondok. Namun jika dikonsumsi terlalu banyak akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan	
--	--	--	--	--

			tekanan darah. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah tinggi dengan mengonsumsi garam secukupnya, selain itu dengan mengonsumsi makanan sumber kalium yang terdapat pada pisang akan mengurangi resiko tekanan darah tinggi. e. Konsumsi lemak Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. 6. Biasakan sarapan Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang	
--	--	--	---	--

			dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Saeapan merupakan hal yang penting dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. 7. Biasakan mengkonsumsi air putih Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Selain itu air diperlukan untuk laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan dalam satu hari anak dianjurkan mengkonsumsi 2 liter air yang setara dengan 8 gelas. Kekurangan konsumsi air akan menyebabkan dehidrasi. Gejala dehidrasi yang dapat ditemui yaitu lesu, bibir pecah-	
--	--	--	--	--

			pecah dan mulut kering. 8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut. 9. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, maka dari itu lakukan 5 langkah mencuci tangan agar tubuh tetap bersih dan terhindar dari	
--	--	--	--	--

			kuman. 10. Melakukan aktivitas fisik yang cukup Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang karena tubuh sehat dan meningkatkan kebugaran, selain itu dapat mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan otot serta memperlambat resiko penuaan. Seseorang yang sehat dapat meningkatkan aktivitas fisik setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.	
4.	10	Tanya jawab kepada siswa MI mengenai : - Memberikan pertanyaan tentang materi yang telah diberikan - Memberikan kesempatan	- Jadi dapat kita simpulkan ya dek, dari materi yang sudah kakak berikan. Pesan gizi seimbang itu ada 10 yaitu syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi, biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan Sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dan aman, biasakan	

		bertanya kepada siswa MI mengenai materi yang telah diberikan oleh penyuluh.	membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, dan yang terakhir melakukan aktivitas fisik yang cukup. - Apa ada pertanyaan dek? Dari materi yang sudah kakak jelaskan? Atau ada yang kurang dipahami?	
5.	15	Post Test	Nah adik-adik,tadi kan sudah mendapatkan materi,sekarang saya akan memberikan kertas soal lagi ya, adik tadi kan sudah mendapatkan materinya, pasti sekarang sudah bisa langsung menjawab.	Post Test
6.	5	Penutupan : a. Ucapan terima kasih b. Pesan-pesan c. Mohon maaf atas kesalahan kata dan tingkah laku d. Salam	a. Baik kalau dirasa cukup, terima kasih adik-adik atas waktunya. b. Jangan lupa untuk selalu belajar dan berusaha untuk menerapkan tentang pesan gizi seimbang ya. c. Saya pamit dulu, adik-adik. Saya mohon maaf jika ada kata dan tingkah laku yang kurang berkenan. Wassalamualaikum Wr.Wb	Penutup

Alat Peraga/ media :

- Poster

Evaluasi :

Pre dan Post Test

Sumber Pustaka :

- Kementria Kesehatan Republik Indesia. 2014. *Pedman Gizi Seimbang*. Jakarta .

Lampiran 2. Media Poster

10 Pesan Gizi Seimbang

- 1 SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM JENIS MAKANAN**

- 2 BANYAK MAKAN SAYURAN DAN CUKUP BUAH-BUAHAN**

- 3 KONSUMSI LAUK PAUK YANG MENGANDUNG PROTEIN TINGGI**

- 4 BIASAKAN MENGKONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK**

- 5 BATASI KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN DAN BERLEMAK**

- 6 BIASAKAN SARAPAN PAGI SEBELUM BERAKTIFITAS**

- 7 BIASAKAN MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP**

- 8 BIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN PANGAN**

- 9 BIASAKAN CUCI TANGAN DENGAN SABUN DENGAN AIR MENGALIR**

- 10 BEROLAH RAGA SECARA TERATUR DAN JAGA BERAT BADAN NORMAL**




GIZI SEIMBANG

Prinsip: membatasi makan makanan berenergi tinggi, pola hidup bersih, pola hidup aktif dan olahraga, pantau berat badan

**GIZI SEIMBANG,
BANGSA SEHAT
BERPRESTASI !!**



D-III GIZI, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Lampiran 3. Analisis Uji Statistik

Case Processing Summary

kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
hasil	pre test poster	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	post test poster	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	pre test tanpa mwdia	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	post test tanpa media	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Tests of Normality

kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	pre test poster	.124	27	.200*	.953	27	.249
	post test poster	.336	27	.000	.743	27	.000
	pre test tanpa mwdia	.155	27	.096	.961	27	.399
	post test tanpa media	.191	27	.012	.847	27	.001

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre poster	27	64.2593	11.74273	35.00	85.00
post poster	27	77.2222	11.37924	55.00	95.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	4 ^a	8.75	35.00
Positive Ranks	20 ^b	13.25	265.00
Ties	3 ^c		
Total	27		

a. post poster < pre poster

b. post poster > pre poster

c. post poster = pre poster

Test Statistics^a

	post poster - pre poster
Z	-3.297 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre poster	27	64.2593	11.74273	35.00	85.00
post poster	27	77.2222	11.37924	55.00	95.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	4 ^a	8.75	35.00
Positive Ranks	20 ^b	13.25	265.00
Ties	3 ^c		
Total	27		

a. post poster < pre poster

b. post poster > pre poster

c. post poster = pre poster

Test Statistics^a

	post poster - pre poster
Z	-3.297 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Mann-Whitney Test

Ranks

kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
poster	27	32.78	885.00
hasil tanpa media	27	22.22	600.00
Total	54		

Test Statistics^a

	hasil
Mann-Whitney U	222.000
Wilcoxon W	600.000
Z	-2.495
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013

a. Grouping Variable: kelas

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.



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. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1772 /2018
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 30 Mei 2018

Kepada Yth.
 Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
 Di Tempat

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

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Farisa Rahmatika NIM.1503000077	- Data Karakteristik siswa kelas V meliputi : (Nama,Umur,Jenis Kelamin) MI Al-Hidayat Data berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi kelas V MI Al-Hidayat Data pengisian kuisioner tentang gizi seimbang yang diisi oleh siswa kelas V

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 31 Mei – 08 Juni 2018
 Waktu : 08.00 – selesai
 Tempat : Sekolah MI Al-Hidayat Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

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

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Kantor Kementrian Agama Kabupaten Malang
2. Kepala Sekolah MI Al-Hidayat Kabupaten Malang

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Webside: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 3340 /35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/5.0/1772/2018 Tanggal: 30 Mei 2018 Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Penelitian oleh:

Nama / Instansi : Farisa Rahmatika
Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77 C
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Siswa kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Al-Hidayat Kabupaten Malang

Daerah/tempat kegiatan : di Madrasah Ibtidaiyah Al-Hidayat Kab. Malang
Lamanya : 31 Mei - 08 Juni 2018
Pengikut :

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 31 Mei 2018

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

KABUPATEN MALANG
Sekretaris

GATOT YUDHASETIAWAN, AP., MM
Pembina

NIP. 19740326 199311 1 001

Tembusan :

Yth. Sdr.

1. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
2. Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Malang;
3. Kepala Sekolah MI Al-Hidayat Kab. Malang;
4. Mhs/Ybs
5. Arsip

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari Kementerian Agama Republik Indonesia Kantor
Kementerian Agama Kabupaten Malang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN MALANG

Jalan Kolonel Sugiono 266 Telp. (0341) 801131 Malang 65149

Nomor : B-**1294**/Kk.13.35/2/TL.00/06/2018
Sifat : Penting
Lampiran : -
Keterangan : Rekomendasi Ijin Penelitian

05 Juni 2018

Yth. Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

di. Malang

Menindaklanjuti Surat Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, nomor : DP.02.01/5.0/1772/2018/2018, tanggal 10 Mei 2018, perihal : Permohonan Izin Penelitian, setelah diteliti persyaratan dan kelengkapan yang diperlukan, maka dengan ini kami memberikan Ijin / Rekomendasi kepada :

Nama : Farisa Rahmatika
NIM : 1503000077
Jurusan : Gizi

Untuk melakukan Obserfasi dan penelitian dengan Judul penelitian “ Pengaruh Penyuluhan Gizi seimbang dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah (MI) AL-HIDAYAT Kabupaten Malang, Mulai tanggal 31 Mei s/d 08 Juni 2018.

Demikian Surat Rekomendasi ini kami buat dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

A.n Kepala
Kasi Pendidikan Madrasah

Muhammad Arifin

Tembusan :
Yth. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Malang.

Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan, dan manfaat dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan saudara :

Nama : Farisa Rahmatika

NIM : 1503000077

Judul : Pengaruh Penyuluha Gizi Seimbang dengan Media Poster terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Al-Hidayat Kabupaten Malang

Dengan ini, saya menyatakan bersedia/tidak bersedia (*) untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari pihak manapun, dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, 31 Mei 2018

Yang Membuat Pernyataan



(Verina yuliana)

Lampiran 8. Kuesioner Penyuluhan

KUISIONER SISWA

Petunjuk : Isilah data dibawah ini pada kolom yang tersedia

Nama Lengkap	
Jenis Kelamin	Laki-laki/ Perempuan (lingkari jawaban yang sesuai)
Tempat Tanggal Lahir	
Umur	Tahun
Kelas	

KUESIONER

PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap benar.

1. Makanan bergizi adalah makanan yang
 - a. Porsi yang banyak
 - b. Makanan yang harganya mahal dan bervariasi
 - c. Makanan yang bervariasi, harganya murah, dan menarik
 - d. Makanan yang lengkap dan beraneka ragam mulai dari nasi, sayur, buah, dan lauk
 - e. Makanan yang enak, beragam, mulai dari nasi, lauk, dan sayur
2. Dibawah ini yang merupakan contoh susunan menu makanan yang paling seimbang adalah..
 - a. Nasi putih, mie goreng, tumis sawi, jeruk
 - b. Nasi putih, ayam goreng, perkedel kentang, kecap
 - c. Nasi kuning, tumis bihun, oseng hati ayam, es sirup
 - d. Nasi putih, telur ceplok, tahu goreng, sayur bayam, pisang
 - e. Nasi kuning, mie goreng, telur rebus, sambal petis, kerupuk

3. Fungsi protein dalam lauk pauk yang paling benar adalah...
 - a. Untuk kebutuhan tenaga
 - b. Untuk mengatur pencernaan
 - c. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh
 - d. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar
 - e. Untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak
4. Contoh makanan paling banyak mengandung sumber protein nabati adalah...
 - a. Ayam
 - b. Tempe
 - c. Jagung
 - d. Kentang
 - e. Kacang tanah
5. Dibawah ini yang paling banyak mengandung vitamin A dan baik untuk mata yaitu...
 - a. Susu
 - b. Jeruk
 - c. Wortel
 - d. Papaya
 - e. Strawberry
6. Dibawah ini yang merupakan contoh bahan makanan sumber karbohidrat paling tinggi adalah..
 - a. Beras
 - b. Jagung
 - c. Singkong
 - d. Kacang hijau
 - e. Kacang kedelai
7. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah rutin menggosok gigi yang paling benar dalam sehari?
 - a. 3 kali, setiap kali mandi
 - b. 2 kali, sebelum makan, sebelum tidur

- c. 2 kali, setelah makan, sebelum tidur
 - d. 2 kali, setelah bangun tidur, setelah makan
 - e. 3 kali, sebelum makan, saat mandi, sebelum bangun tidur
8. Akibat dari tidak sarapan yang paling benar adalah...
- a. Diare
 - b. Lemas
 - c. Badan mengigil
 - d. Mual dan muntah
 - e. Konsentrasi belajar terganggu
9. Anjuran minimal minum air putih yang benar dalam sehari sebanyak...
- a. 5 gelas
 - b. 9 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 7 gelas
 - e. 6 gelas
10. Kekurangan konsumsi air dapat mengakibatkan dehidrasi, dibawah ini yang merupakan gejala dehidrasi yang paling benar adalah...
- a. Sakit perut, mual dan muntah
 - b. Haus, mata sembab, prut lapar
 - c. Mata berkunang-kunang, sakit kepala
 - d. Lesu, bibir pecah-pecah dan mulut kering
 - e. Kulit kering, sakit tenggorokan, dan mual muntah
11. Contoh makanan dibawah ini yang paling banyak mengandung sumber protein hewani adalah...
- a. Susu
 - b. Daging
 - c. Tempe
 - d. Kentang
 - e. Kacang tanah

12. Akibat tidak mencuci tangan sebelum makan yang paling benar adalah...
- a. Diare
 - b. Lemas
 - c. Badan mengigil
 - d. Mual dan muntah
 - e. Konsentrasi belajar terganggu
13. Di bawah ini yang merupakan tips atau cara untuk mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut yang paling benar adalah...
- a. Makanan camilan diantara waktu makan
 - b. Makan makanan dengan suhu tinggi (panas)
 - c. Mengurangi makanan yang terlalu asam dan manis
 - d. Membiasakan mengonsumsi makanan yang manis-manis
 - e. Menghindari makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur
14. Cara mencuci tangan yang benar yaitu..
- a. Dengan air hujan
 - b. Dengan air minum
 - c. Dengan air mengalir dari kran air
 - d. Dengan air mengalir di dekat sungai
 - e. Dengan air mengalir yang ditampung diwadiah
15. Manfaat garam beryodium yang paling benar adalah...
- a. Untuk mencegah kebutaan
 - b. Untuk mencegah penyakit kulit
 - c. Untuk mencegah penyakit mata
 - d. Untuk mencegah penyakit gondok
 - e. Untuk mencegah adanya peradangan
16. Fungsi dari berolahraga yang paling benar adalah...
- a. Agar tubuh tidak lemas
 - b. Agar tubuh sehat dan bugar
 - c. Agar tubuh tidak gampang sakit
 - d. Agar tubuh mendapat cadangan energi
 - e. Agar lebih berkonsentrasi belajar

17. Hal yang paling benar dilakukan pertama kali sebelum membeli makanan dalam kemasan adalah...
- a. Disesuaikan dengan selera
 - b. Melihat harga dari kemasan makanan
 - c. Melihat bentuk yang lucu dari kemasan
 - d. Melihat label dari kemasan makanan
 - e. Melihat komposisi bahan pada kemasan
18. Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani, salah satu kandungan gizi pada ikan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan penting bagi otak adalah...
- a. Omega 3
 - b. Kalium
 - c. Natrium
 - d. Zat besi
 - e. Kalsium
19. Terlalu banyak mengonsumsi natrium akan menyebabkan darah tinggi, salah satu cara untuk mengurangi hal tersebut dengan mengonsumsi makanan sumber kalium. Berikut yang merupakan contoh bahan makanan sumber kalium yang paling banyak adalah....
- a. Pisang
 - b. Keju
 - c. Kecap
 - d. Durian
 - e. Tape
20. Selain protein, zat gizi yang terdapat pada daging dan unggas yang bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan yang paling benar adalah...
- a. Karbohidrat
 - b. Natrium
 - c. Kalsium
 - d. Zat besi
 - e. Kalium

Sumber : Nurmaningtyas R. 2017. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV di SDN Bareng 4 Kota Malang*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Lampiran 9. Dokumentasi



Pengisian Kuesioner Pre-Test dengan kelas VA



Proses Penyuluhan dengan Media Poster Kelas VA



Pengisian Kuesioner Post-Test dengan Media Poster di kelas VA



Pengisian Kuesioner Pre-Test dengan kelas VB



Pengisian Kuesioner Post-Test Tanpa Media di kelas VB



Setelah melakukan penyuluhan

Lampiran 10. Rekap Nilai dengan Media Poster

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	AA	L	12	30	kurang	35	kurang
2	AAR	P	12	50	kurang	95	baik
3	AS	L	11	60	cukup	75	cukup
4	AKSA	L	11	70	cukup	90	baik
5	ASW	L	11	40	kurang	95	baik
6	ALA	P	11	70	cukup	60	cukup
7	AA	P	11	70	cukup	85	baik
8	CKN	P	12	45	kurang	95	baik
9	FBS	L	12	70	cukup	90	baik
10	KGS	P	11	55	kurang	85	baik
11	LR	P	12	60	cukup	95	baik
12	MRAA	L	12	60	cukup	85	baik
13	MKAA	L	12	60	cukup	90	baik
14	MBAS	L	12	55	kurang	95	baik
15	MVF	L	12	35	kurang	85	baik
16	MZAT	L	12	65	cukup	95	baik
17	NSAI	P	11	50	kurang	90	baik
18	NAF	P	11	60	cukup	65	cukup
19	NKS	P	12	45	kurang	90	baik
20	NDK	P	11	75	cukup	95	baik
21	QH	P	11	70	cukup	95	baik
22	RNF	P	12	50	kurang	90	baik
23	RAS	P	12	55	kurang	95	baik
24	SA	P	11	55	kurang	75	cukup
25	SNA	P	11	35	kurang	85	baik
26	TCP	P	12	45	kurang	70	cukup
27	VY	P	12	65	cukup	70	cukup

Lampiran 11. Rekap Nilai Tanpa Media

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	ADKNS	P	12	65	cukup	85	baik
2	ASF	L	11	75	cukup	80	baik
3	AAP	L	12	65	cukup	55	kurang
4	APA	P	12	70	cukup	85	baik
5	AA	P	10	70	cukup	60	cukup
6	ANAA	P	11	80	baik	85	baik
7	FFI	L	11	70	cukup	85	baik
8	FZ	L	12	70	cukup	85	baik
9	GCZN	L	12	65	cukup	85	baik
10	JL	L	12	50	kurang	85	baik
11	KMW	L	12	60	cukup	65	cukup
12	KS	P	12	35	kurang	80	baik
13	MFAP	L	11	45	kurang	35	kurang
14	MFIJ	L	12	65	cukup	70	cukup
15	MHS	L	11	55	kurang	70	cukup
16	MAF	L	10	60	cukup	90	baik
17	MRA	L	11	65	cukup	70	cukup
18	MAB	L	11	85	baik	85	baik
19	MDGF	L	12	55	kurang	70	cukup
20	MZF	L	11	70	cukup	75	cukup
21	MRCA	L	11	75	cukup	85	baik
22	NNA	P	11	75	cukup	90	baik
23	NZ	P	12	80	baik	85	baik
24	RRA	P	11	70	cukup	75	cukup
25	RFS	L	14	60	cukup	75	cukup
26	ZNR	P	12	55	kurang	55	kurang
27	MRAE	L	12	45	kurang	80	baik