

LAMPIRAN

Lampiran 1. **Sertifikat Etik**

Lampiran 2. Surat Perijinan Penelitian Bankesbangpol



PEMERINTAH KOTA MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. A. Yani No. 98 Telp. (0341) 491180 Fax. 474254
M A L A N G
Kode Pos 65125

REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN
NOMOR : 072/89.05.P/35.73.406/2018

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Gizi Poltekkes Kemenkes Malang No. DP.02.01/6.0/1610/2018 tgl. 3 Mei 2018 perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian, kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

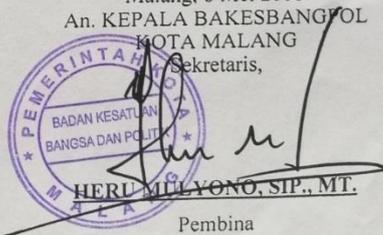
a. Nama : ARUM AJIZAH. (peserta : - orang terlampir).
b. Nomor Identitas : 1503410048.
c. Judul Penelitian : Pengaruh Konseling Gizi dan Body Image terhadap Pengetahuan, Tingkat, Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik, dan Perubahan Berat Badan Remaja Putri Obesitas.

dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian skripsi yang berlokasi di:
- Dinas Kesehatan Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d 2 September 2018*.

Malang, 8 Mei 2018
An. KEPALA BAKESBANGPOL
KOTA MALANG
Sekretaris,

HERU MULYONO, SIP., MT.
Pembina
NIP. 19720420 199201 1 001

Tembusan :
Yth. Sdr. - Kajur Gizi Poltekkes Kemenkes
Malang;
→ Yang bersangkutan.

KUESIONER

PENGARUH KONSELING GIZI DAN *BODY IMAGE* TERHADAP PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI *OVERWEIGHT* DI SMP NEGERI 1 KOTA MALANG



A. Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin : L / P*

Tempat Lahir :

Tanggal Lahir :

Umur :

Agama :

Sekolah :

Kelas :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Alamat Rumah :

No. HP :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi Siswa

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda paling benar!

1. Gizi seimbang adalah
 - a. Susunan makanan sehari-hari yang beraneka ragam jenis dan jumlah yang berlebihan
 - b. Susunan makanan tiga kali sehari dan jumlah yang dilebihkan
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang beraneka ragam jenis dan mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - d. Susunan makanan sehari-hari yaitu 4 sehat 5 sempurna
 - e. Susunan makanan sehari-hari yang aman dan sehat
2. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi usia remaja, kecuali.....
 - a. Aktivitas fisik
 - b. Lingkungan
 - c. Penyakit
 - d. Stress
 - e. Makanan kesukaan
3. Manfaat gizi seimbang untuk remaja adalah
 - a. Membantu konsentrasi belajar, beraktivitas, dan bersosialisasi
 - b. Memberikan rasa kenyang dan meningkatkan kecerdasan
 - c. Membantu bersosialisasi dan menghilangkan stress
 - d. Meningkatkan kecerdasan dan membantu berpikir
 - e. Mempercepat pertumbuhan
4. Berikut ini yang **bukan** merupakan zat gizi adalah
 - a. Energi
 - b. Air
 - c. Protein
 - d. Lemak
 - e. Mineral dan vitamin

5. Zat gizi yang paling dibutuhkan dalam tubuh adalah energi, energi banyak terdapat pada karbohidrat, sumber karbohidrat dapat ditemukan dalam bahan makanan
 - a. Tahu dan tempe
 - b. Ikan laut
 - c. Beras, singkong, dan mie
 - d. Singkong dan daging sapi
 - e. Susu, daging ayam, dan ikan
6. Zat gizi yang memiliki fungsi sebagai zat pembangun dan pengatur adalah .
 - a. Energi
 - b. Serat
 - c. Protein
 - d. Lemak
 - e. Mineral dan vitamin
7. Zat gizi sumber energi yang berperan sebagai cadangan energi adalah
 - a. Energi
 - b. Serat
 - c. Protein
 - d. Lemak
 - e. Mineral dan vitamin
8. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein?
 - a. Daging, tempe, dan kacang-kacangan
 - b. Margarin, tahu, keju
 - c. Telur, daging ayam, santan
 - d. Daging sapi, bihun, santan
 - e. Ikan, bayam, madu
9. Bahan makanan yang merupakan sumber zat gizi lemak yaitu
 - a. Susu kedelai
 - b. Minyak dan mentega
 - c. Telur
 - d. Tahu dan Tempe
 - e. Daging Ayam

10. Berikut ini adalah dampak dari gizi yang tidak seimbang, kecuali
- Kekurangan Energi Kronis
 - Anemia
 - Overweight
 - Berprestasi
 - Obesitas
11. Asupan gizi yang berlebih namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup akan menyebabkan masalah gizi
- Overweight
 - Anemia
 - Kekurangan Energi Kronis
 - Kekurangan Vitamin A
 - Pertumbuhan terhambat
12. Membiasakan makan tiga kali sehari, dimana dalam satu hari tubuh kita membutuhkan dari makanan yang dikonsumsi.
- Energi, protein, vitamin, mineral, dan serat
 - Energi, lemak, vitamin, dan mineral
 - Energi, protein, lemak, vitamin, dan serat
 - Energi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat
 - Energi, lemak, vitamin, mineral, dan serat
13. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
- 4 pesan
 - 13 pesan
 - 10 pesan
 - 5 pesan
 - 9 pesan
14. Untuk remaja perlunya memperbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, karena dua kelompok pangan tersebut merupakan sumber....
- Vitamin, serat, dan antioksidan
 - Energi dan mineral
 - Vitamin, mineral, dan serat
 - Mineral, dan serat
 - Serat dan antioksidan

15. Pola makan yang baik untuk kesehatan remaja sebaiknya yang mengandung cukup zat gizi dan cukup air serta membatasi konsumsi
- Sayuran dan junk food
 - Junk food, makanan manis dan asin berlebih
 - Gula dan mineral
 - Makanan manis dan buah-buahan
 - Daging dan junkfood
16. Bahaya yang timbul apabila mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) berlebih adalah
- Menimbulkan penyakit seperti diare dan muntah
 - Menimbulkan penyakit seperti demam berdarah dan obesitas
 - Menimbulkan penyakit seperti anemia dan obesitas
 - Menimbulkan penyakit seperti anemia dan batuk
 - Menimbulkan penyakit seperti diabetes melitus dan obesitas
17. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber serat?
- Alpukat, brokoli, pear
 - Bayam, ikan, telur
 - Brokoli, bayam, mie
 - Sawi, kacang, daging
 - Wortel, tempe, telur
18. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi gula?
- Hepatitis
 - Diabetes melitus
 - Kanker
 - Asam urat
 - Anemia

19. Menurut Anda, sebaiknya berapa lama kita dianjurkan untuk menimbang berat badan?
- 1 minggu sekali
 - Setiap hari
 - 1 bulan sekali
 - 2 minggu sekali
 - Tidak perlu
20. Apakah yang dimaksud dengan *body image*?
- Penilaian dan penerimaan terhadap bentuk tubuh sendiri
 - Penilaian dan penerimaan terhadap bentuk tubuh orang lain
 - Penilaian terhadap kekurangan bentuk tubuh
 - Pembandingan terhadap bentuk tubuh dengan orang lain
 - Penilaian terhadap penampilan orang lain
21. *Body image* akan mempengaruhi
- Prestasi
 - Konsentrasi belajar
 - Kepercayaan diri
 - Proses belajar
 - Pola makan
22. Remaja dapat menjaga bentuk tubuh yang proporsional dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang merupakan contoh dari
- Body image negatif
 - Body image positif
 - Body image primer
 - Body image sekunder
 - Body image tersier

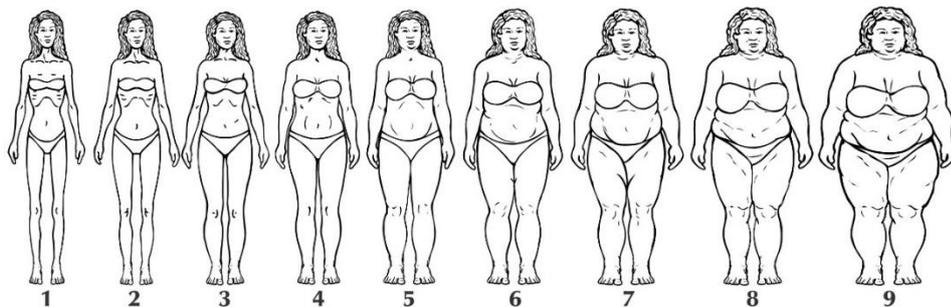
23. Salah satu pesan gizi seimbang adalah melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur. Setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari. Aktivitas fisik sedang yang dapat dilakukan antara lain
- Berjalan, tidur, dan duduk
 - Senam, berlari, dan menonton tv
 - Berjalan, nongkrong, dan berenang
 - Berjalan, bersepeda, dan berenang
 - Berjalan, membaca buku, dan berbicara
24. Mengapa konsumsi junkfood perlu dibatasi?
- Karena mengandung tinggi lemak dan gula namun rendah serat
 - Karena mengandung tinggi lemak dan gula namun rendah protein
 - Karena mengandung tinggi lemak dan gula namun rendah air
 - Karena mengandung tinggi lemak dan protein namun rendah serat
 - Karena mengandung tinggi lemak dan protein namun rendah gula
25. Makan makanan bergizi dengan pola yang baik dan melakukan aktivitas fisik merupakan tindakan dalam mencapai atau mempertahankan
- Kecantikan
 - Keindahan tubuh
 - Berat badan aktual
 - Berat badan ideal
 - Body image

C. Kuesioner pemahaman *Body Image* Siswa

a. Menggunakan kuesioner *Body Image Figure Rating Scale* (FRS)

Petunjuk: Pilihlah nomor pada gambar berdasarkan jenis kelamin anda untuk menjawab pertanyaan di bawah ini.

Siluet bentuk tubuh metode *Figure Rating Scale* (FRS) :



1. Menurut anda berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan **bentuk tubuh anda saat ini** ?
.....
2. Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan **bentuk tubuh ideal yang anda inginkan** ?
.....
3. Menurut anda berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan **bentuk tubuh yang paling menarik** ?
.....
4. Menurut anda, berdasarkan gambar diatas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan **bentuk tubuh yang diharapkan teman** ?
.....
5. Menurut anda berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan **bentuk tubuh yang anda harapkan** ?
.....
6. Menurut anda berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan **bentuk tubuh yang paling menarik lawan jenis** ?
.....

11. Saya menyukai penampilan saya apa adanya.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

12. Menurut pendapat orang lain berat badan saya.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

13. Saya sangat puas dengan tinggi badan saat ini.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

14. Saya sangat puas dengan berat badan saat ini.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

15. Saya dalam proses penurunan berat badan.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

16. Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau diet ketat.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

17. Saya takut jika berat badan saya bertambah atau gemuk.

|-----|
Sangat tidak puas Sangat puas

18. Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil.



Sangat tidak puas

Sangat puas

D. Aktifitas Fisik Siswa

Menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*)

Jawablah pertanyaan berikut dengan melingkari salah satu jawaban dan isilah sesuai dengan kegiatan yang anda lakukan selama seminggu terakhir!

	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama seminggu terakhir, apakah Anda melakukan aktifitas fisik berat? Misal: angkat barang berat, menggali, senam aerobik, bersepeda cepat, berlari, sepakbola, voli, dan basket.	YA
		TIDAK (langsung ke no 4)
2.	Dalam seminggu, berapa hari anda melakukan aktifitas berat tersebut?	Jumlah harihari
3.	Dalam sehari, berapa lama waktu yang biasanya digunakan untuk melakukan aktifitas berat tersebut?	Jam : menit :
4.	Selama seminggu terakhir, apakah Anda melakukan aktifitas fisik sedang? Misal: membawa barang ringan, bersepeda dengan kecepatan sedang, menari, berkebun, menyapu, mengepel, bermain badminton.	YA
		TIDAK (langsung ke nomor 7)
5.	Dalam seminggu, berapa hari anda melakukan aktifitas berat tersebut?	Jumlah harihari
6.	Dalam sehari, berapa lama waktu yang biasanya digunakan untuk melakukan aktifitas sedang tersebut?	Jam : menit :
7.	Selama seminggu terakhir, apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit secara terus menerus?	YA
		TIDAK (langsung ke nomor 10)

	Misal: berjalan kaki di sekolah dan di rumah, berjalan kaki dari suatu tempat ke tempat lain, berjalan kaki pada waktu senggang.	
8.	Dalam seminggu, berapa hari anda melakukan aktifitas tersebut?	Jumlah harihari
9.	Dalam sehari, berapa lama waktu yang biasanya digunakan untuk melakukan aktifitas tersebut?	Jam : menit :
10.	Selama seminggu terakhir, berapa banyak waktu yang anda habiskan untuk duduk dalam sehari? Termasuk duduk di sekolah, rumah, duduk saat belajar dan waktu senggang, mengunjungi teman-teman, membaca, atau duduk berbaring sambil menonton televisi.	Jam : menit :

E. Pola Makan Siswa (Diisi Oleh Petugas Kuesioner)

Formulir *Food Recall* 24 Jam

Kode :

Hari ke: 1 / 2

Nama Responden:

JK : L / P

Umur :

Tgl :

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					
Selingan					

Lampiran 4. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Waktu	Perlakuan
Minggu 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pretest pengetahuan tentang gizi dengan kuesioner pertanyaan, • Pretest pemahaman <i>Body Image</i> dengan kuesioner FRS dan <i>MBSRQ-AS</i>, • Mengambil data berat badan siswi, • Recall 2x24 jam, • Pretest aktivitas fisik siswi dengan kuesioner IPAQ
Minggu 2	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling gizi dan <i>body image</i> menggunakan media leaflet
Minggu 3	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling gizi dan <i>body image</i> menggunakan media leaflet • Posttest pengetahuan tentang gizi dengan kuesioner pertanyaan, • Pemantauan perubahan berat badan siswi dengan melakukan penimbangan berat badan • Recall 2x24 jam, • Posttest aktivitas fisik siswi dengan kuesioner IPAQ
Minggu 4	<ul style="list-style-type: none"> • Konseling gizi dan <i>body image</i> menggunakan media leaflet • Posttest pengetahuan tentang gizi dengan kuesioner pertanyaan, • Pemantauan perubahan berat badan siswi dengan melakukan penimbangan berat badan • Recall 2x24 jam, • Posttest aktivitas fisik siswi dengan kuesioner IPAQ
Minggu 5	<ul style="list-style-type: none"> • Posttest pengetahuan tentang gizi dengan kuesioner pertanyaan, • Pemantauan perubahan berat badan siswi dengan melakukan penimbangan berat badan • Recall 2x24 jam, • Posttest aktivitas fisik siswi dengan kuesioner IPAQ

Lampiran 5. Media Leaflet

Zat Gizi Untuk Remaja

1. Energi
Pada remaja kebutuhan energi menurun karena basal metabolisme dan kegiatan fisik meningkat. Sumbernya : beras, singkong, mie dan lain-lain (KH), ikan, daging (protein), minyak, keju (lemak).

2. Protein
Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari kalori total (0,8-1gr/kg.BB/hari). Sumber protein utama: ikan, daging, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

3. Lemak
Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak di anjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah yaitu 20-25% dari kalori total, sumber : minyak, mentega.

4. Serat
Serat dapat memberi rasa kenyang pdalam waktu lama. Sumber : sayuran-sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat

5. Mineral
SSangat penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh. Mineral yang dibutuhkan: Kalsium , Zat Besi , Na , Air : 6-8 gls/ org/ hr

6. Vitamin
Untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru.

BERAPA KEBUTUHAN ZAT GIZI REMAJA?

Remaja laki-laki
Aktivitas santai : 1800-2400 kal/hari,
Aktivitas sedang : 2000-2800 kal/hari.

Remaja putri
Aktivitas santai : 1600-1800 kal/hari,
Aktivitas sedang : 2000 kal/hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi usia remaja seperti :

- Aktivitas fisik
- Lngkungan
- Pengobatan
- Penyakit
- Stres
- Depresi dan kondisi mental

Manfaat gizi seimbang bagi remaja :

1. Membantu konsentrasi belajar
2. Beraktivitas
3. Bersosialisasi
4. Untuk kesempumaan fisik
5. Tercapai kematangan fungsi seksual
6. Tercapainya bentuk dewasa.

**GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA**




Poltekkes Kemenkes Malang
2018

**Pesan Dasar
"Gizi Seimbang"**

1. Makanlah aneka ragam makanan yang terdiri dari zat tenaga,zat pembangun, dan zat pengatur
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Biasakan makan pagi
8. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
9. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur
10. Hindari munum minuman beralkohol
11. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
12. Bacalah label pada makanan yang dikemas

**Mengapa Menjaga Berat
Badan Ideal Itu Penting?**

Orang-orang yang mengalami kelebihan berat badan biasanya akan lebih mudah terkena penyakit. Beberapa penyakit yang biasanya menyerang orang dengan berat badan berlebih antara lain adalah: jantung koroner, darah tinggi, stroke, kencing manis, dan penyakit pada sendi penahan berat badan (sendi panggul dan lutut). Sebaliknya, jika berat badan seseorang jauh di bawah normal juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti resiko infertilitas dan juga osteoporosis yang tinggi.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat Badan Kurang
18,5 – 24,9	Berat Badan Ideal
25 – 29,9	Berat Badan Lebih
30 – 39,9	Gemuk
40 ke atas	Sangat Gemuk

Contoh asupan makanan seimbang dan sederhana :

1. Tiap hari 3 kali makan nasi (@200gram), lebih juga boleh asal tidak berlebihan atau Makanan pokok lain seperti roti atau ubi atau sagu juga boleh.
2. Tiap hari minimal sebutir telur ayam
3. Tiap hari 3 potong tempe @50 gram
4. Tiap hari makan sayuran dan Segenggam sayuran tiap hari.
5. Tiap hari minimal segelas susu (200 cc) pagi dan sore.

Sesuai WHO, anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik sebagai berikut.

Setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari

Melakukan aktivitas fisik yang melibatkan latihan penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu

Lampiran 6. Lembar *Informed Consent*

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapat penjelasan serta mengetahui tujuan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Gizi dan *Body Image* terhadap Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik, dan Perubahan Berat Badan pada Remaja Putri dengan Status Gizi *Overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang”** ,

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

menyatakan (bersedia/tidak bersedia) diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang,..... 2019

Peneliti

Responden

Arum Ajizah

.....

Lampiran 7. Tabel 8. Distribusi Hasil Jawaban Kuesioner Tingkat Pengetahuan Sampel

Sampel	P0	P1	(P1-P0)
1	60	72	12
2	68	84	16
3	56	76	20
4	76	68	-8
5	76	92	16
6	76	92	16
7	72	76	4
8	68	84	16
9	80	96	16
10	84	96	12
11	80	96	16
12	68	80	12
13	68	64	-4
14	80	88	8
15	56	76	20
16	88	80	-8
17	76	88	12
18	84	88	4
19	76	88	12
20	88	88	0
21	88	84	-4
22	76	68	-8
23	76	68	-8
24	80	64	-16
25	88	92	4
26	76	80	4
27	80	92	12
28	72	88	16
29	80	88	8
30	88	88	0

Lampiran 8. Hasil Asupan Konsumsi Energi

Sampel	Kecukupan	P0	P1	(P1-P0)
1	2000	541.3	750.1	208.8
2	2000	238.8	515.8	277
3	2000	2034.3	874.9	-1159.4
4	2000	2076.7	1457.4	-619.3
5	2125	722	839.5	117.5
6	2125	1391	1140	-251
7	2125	929.5	980	50.5
8	2000	1207.6	1133.1	-74.5
9	2000	2021	1345.9	-675.1
10	2125	1482.7	1782.3	299.6
11	2000	957.6	778.6	-179
12	2125	51.26	750.1	698.84
13	2125	56.38	1038.8	982.42
14	2125	42.58	1449.6	1407.02
15	2125	66.55	1159.2	1092.65
16	2125	80.73	773.5	692.77
17	2125	54.33	1937	1882.67
18	2125	37.06	1274.6	1237.54
19	2125	48.43	1344.5	1296.07
20	2125	60.13	1177.1	1116.97
21	2125	43.31	1516.2	1472.89
22	2125	91.28	1086.6	995.32
23	2125	42.56	2291.7	2249.14
24	2125	76.18	1132.4	1056.22
25	2125	37.18	1703.3	1666.12
26	2125	50.51	1179.3	1128.79
27	2000	13.1	1567.7	1554.6
28	2125	52.52	696.5	643.98
29	2125	60.09	1018.1	958.01
30	2125	58.91	1023	964.09

Lampiran 9. Hasil Tingkat Konsumsi Energi

Sampel	Kecukupan	P0	P1	(P1-P0)
1	2000	27.1	37.5	10.4
2	2000	11.94	25.79	13.85
3	2000	101.7	43.75	-57.95
4	2000	103.8	72.87	-30.93
5	2125	34.0	39.51	5.51
6	2125	65.5	53.65	-11.85
7	2125	43.7	46.12	2.42
8	2000	60.38	56.66	-3.72
9	2000	101.05	67.30	-33.75
10	2125	69.8	83.87	14.07
11	2000	47.9	38.93	-8.97
12	2125	27.1	37.5	10.4
13	2125	51.26	48.88	-2.38
14	2125	56.38	68.22	11.84
15	2125	42.58	54.55	11.97
16	2125	66.55	36.4	-30.15
17	2125	80.73	91.15	10.42
18	2125	54.33	59.98	5.65
19	2125	37.06	63.27	26.21
20	2125	48.43	55.39	6.96
21	2125	60.13	71.35	11.22
22	2125	43.31	51.13	7.82
23	2125	91.28	107.84	16.56
24	2125	42.56	53.29	10.73
25	2125	76.18	80.16	3.98
26	2125	37.18	55.50	18.32
27	2000	50.51	73.77	23.26
28	2125	13.1	34.83	21.73
29	2125	52.52	47.91	-4.61
30	2125	60.09	48.14	-11.95

Lampiran 10. Hasil Skor Aktifitas Fisik berdasarkan Kuesioner IPAQ

Sampel	Aktifitas Fisik Ringan (METs)		Aktifitas Fisik Sedang (METs)		Aktifitas Fisik Berat (METs)	
	P0	P1	P0	P1	P0	P1
1	2376	2376	480	480	1920	1920
2	1188	1188	2400	2400	10080	5760
3	1386	1386	1680	1200	2880	0
4	490	990	720	720	1440	1440
5	1386	5940	0	0	0	0
6	5940	5940	14400	8640	0	0
7	1188	594	720	720	1920	1920
8	592	592	480	480	1920	1920
9	0	0	1680	1680	0	0
10	0	1188	0	960	0	0
11	1188	4950	960	3840	0	7680
12	0	0	0	0	0	0
13	0	0	720	720	480	480
14	0	0	720	720	0	0
15	1386	990	1440	3360	3840	6720
16	0	990	2880	1440	1440	5760
17	0	0	0	0	0	0
18	0	792	0	720	2880	2880
19	990	198	0	0	0	0
20	1188	792	2880	1680	1920	0
21	2772	2772	0	0	0	0
22	5940	5940	0	0	0	0
23	0	0	0	0	0	0
24	8316	8316	8400	5040	3840	0
25	4158	0	3360	1680	6720	6720
26	0	0	0	0	0	0
27	0	0	0	2400	4800	0
28	2772	0	0	0	0	960
29	0	0	0	0	2880	0

30	0	0	0	0	0	0
Rata-rata	541.0	461.3	880	900	3800	4586.6
SD	72.1	228.1	290.7	279.6	2442.9	2389.3

Lampiran 11. Distribusi perubahan berat badan sampel

Sampel	P0	P1	(P1-P0)
1	54	54	0
2	56	55.4	-0.6
3	54	53	-1
4	57	55	-2
5	62	63	1
6	62	62	0
7	58	58	0
8	63	62.4	-0.6
9	68	68	0
10	70	70.5	0.5
11	82	82	0
12	58	58.2	0.2
13	80	80	0
14	53	53	0
15	60	58	-2
16	80	78.7	-1.3
17	78	78	0
18	62	62	0
19	55	55	0
20	64	64	0
21	52	51	-1
22	62	62	0
23	60	60	0
24	55	54.5	-0.5
25	63	63	0
26	50	47	-3
27	80	80	0
28	55	55	0
29	58	58	0
30	56	57	1

Lampiran 12. Hasil Uji SPSS

1. Uji normalitas pre post pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.153	16	.200*	.946	16	.430
Posttest	.136	16	.200*	.942	16	.373

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Hasil Paired T Test pengetahuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	72.2500	16	9.51840	2.37960
	posttest	82.5000	16	10.21111	2.55278

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	16	.553	.026

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-10.2500	9.34880	2.33720	-15.23162	-5.26838	-4.386	15	.001

3. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Energi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.131	30	.199	.958	30	.277
posttest	.139	30	.147	.965	30	.405

a. Lilliefors Significance Correction

4. Hasil Paired T Test Tingkat Konsumsi Energi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	56.3320	30	23.33702	4.26074
	posttest	58.4883	30	18.89395	3.44955

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	.590	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest -	-	19.51852	3.56358	-9.44467	5.13200	-.605	29	.550
	posttest	2.15633							

5. Uji Normalitas Perubahan Berat Badan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.200	30	.003	.861	30	.001
posttest	.188	30	.008	.887	30	.004

a. Lilliefors Significance Correction

6. Hasil Wilcoxon Test Perubahan Berat Badan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	9 ^a	8.06	72.50
	Positive Ranks	4 ^b	4.63	18.50
	Ties	17 ^c		
	Total	30		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

posttest - pretest	
Z	-1.894 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

7. Uji Normalitas Data Aktifitas Fisik Berat

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.265	31	.000	.719	31	.000
posttest	.308	31	.000	.656	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

8. Hasil Wilcoxon Test Aktifitas Fisik Berat

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6 ^a	6.42	38.50
	Positive Ranks	5 ^b	5.50	27.50
	Ties	20 ^c		
	Total	31		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

		posttest - pretest
Z		-.490 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.624

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

9. Uji Normalitas Data Aktifitas Fisik Sedang

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.315	31	.000	.525	31	.000
posttest	.235	31	.000	.731	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

10. Hasil Wilcoxon Test Aktifitas Fisik Sedang

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6 ^a	6.33	38.00
	Positive Ranks	6 ^b	6.67	40.00
	Ties	19 ^c		
	Total	31		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

posttest - pretest	
Z	-.078 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.937

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

11. Uji Normalitas Data Aktifitas Fisik Ringan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.280	31	.000	.712	31	.000
posttest	.295	31	.000	.690	31	.000

- a. Lilliefors Significance Correction

12. Hasil Wilcoxon Test Aktifitas Fisik Ringan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	6 ^a	4.75	28.50
	Positive Ranks	5 ^b	7.50	37.50
	Ties	20 ^c		
	Total	31		

- a. posttest < pretest
 b. posttest > pretest
 c. posttest = pretest

Test Statistics^a

posttest - pretest	
Z	-.400 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.689

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi	Keterangan
	<p>Pelaksanaan kegiatan pengukuran antropometri saat pretest untuk mengetahui status gizi siswi berdasarkan indikator BB/TB.</p>
	<p>Pelaksanaan kegiatan intervensi konseling pada sampel</p>
	<p>Pelaksanaan kegiatan intervensi konseling pada sampel</p>



Pelaksanaan kegiatan
intervensi konseling pada
sampel



Pelaksanaan kegiatan
intervensi konseling pada
sampel