

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

- Kampus Pusat : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112, Telepon (0341) 568075, 571388 Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikeyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 466613
 - 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) 773096
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telepon (0365) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo, Telepon (0352) 461792
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1095 /2019 Malang, 22-April 2019
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang
 Di
 Tempat

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

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Nadia Farah Diba NIM .1503410055	- Antropometri (berat badan dan tinggi badan) - Pola Makan - Pengetahuan Gizi Seimbang - Sikap - Aktivitas Fisik

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 22 April s/d 22 Juni 2019
 Waktu : 08.00 – selesai
 Tempat : SMPN 1 Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi



Tapriadi, SKM MPd
 NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :
 1. Kepala Sekolah SMPN 1 Kota Malang



PEMERINTAH KOTA MALANG

DINAS PENDIDIKAN

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333
Website : <http://diknas.malangkota.go.id> | Email : disdik_mlg@yahoo.co.id
Malang Kode Pos : 65141

REKOMENDASI

Nomor : 074 / 0577 / 35.73.301 / 2019

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tanggal 22 April 2019 Nomor DP.02.01/5.0/1095/2019 Perihal : Izin Mengadakan Penelitian, maka dengan ini Dinas Pendidikan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : NADIA FARAH DIBA
2. NIM : 1503410055
3. Jenjang : D-IV
4. Prodi. / Jurusan : Gizi
5. Tempat Pelaksanaan : SMPN 1 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 22 April s.d 30 Juni 2019
7. Judul : Antropometri ,Pola Makan ,Pengetahuan Gizi Seimbang ,Sikap , Aktivitas Fisik

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan SMP dan Kepala SMPN 1 Malang..
2. Tidak Mengganggu kegiatan;
3. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
4. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
5. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
6. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang.

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 23 April 2019

Aa KEPALA DINAS PENDIDIKAN,


TUTUK KASianto
Pembina TV/TVb
NP 4930410 198910 1 003

Tembusan :

Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Kepala SMPN 1 Malang
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2. kode Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:133 / KEPK-POLKESMA/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by NADIA FARAH DIBA

Peneliti Utama
Principal Investigator NADIA FARAH DIBA

Nama Institusi
Name of the Institution Poltekkes Malang

Dengan Judul
Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik
Serta Berat Badan Remaja Overweight Di SMPN 1 Malang

The Influence of Balanced Nutrition Counseling with Booklet on Knowledge, Attitude, Eating Pattern and Physical Activity and Weight Overweight in Malang 1 Public Middle School

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Juni 2019 sampai dengan 26 Juni 2020

This declaration of ethics applies during the period June 26, 2019 until June 26, 2020

Malang, 26 Juni 2019
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 3. Lembar Informed Consent

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapat penjelasan serta mengetahui tujuan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan MediaBooklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Remaja Overweight di SMPN 1 Malang"**.

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : *Javier*
Umur : *13 tahun*
Kelas : *VII E*
Alamat : *Malang*

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

Malang, *10 April*.....2018

Peneliti



Adia Farah Diba

Responden



No. Kode :

KUESIONER
PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, POLA MAKAN, DAN
AKTIFITAS FISIK SERTA BERAT BADAN REMAJA OVERWEIGHT
SMPN 1 MALANG



A. Identitas Siswa

Nama :

Jenis Kelamin : L / P*

Agama :

Kelas :

Umur :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Alamat Rumah :

B. Pengetahuan Siswa

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

1. Gizi seimbang adalah
 - a. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan
 - b. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang berlebihan
 - c. Susunan makanan tiga kali sehari dan jumlah yang sesuai kebutuhan
 - d. Susunan makanan sehari-hari yaitu 4 sehat 5 sempurna
 - e. Susunan makanan sehari-hari yang aman dan sehat
2. Salah satu contoh keanekaragaman makanan adalah
 - a. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan air
 - b. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan susu
 - c. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan susu
 - d. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan air
 - e. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan sirup
3. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara jam bangun pagi hingga jam 9 pagi. Contoh menu sarapan yang baik yaitu.....
 - a. Roti selai coklat, susu segar sapi, buah pisang
 - b. Nasi, mie goreng, telur ceplok
 - c. Nasi goreng, ayam goreng, air putih
 - d. Nasi, ayam goreng, tempe goreng, sayur sop, buah pisang
 - e. Nasi, ayam goreng, tempe goreng, sayur sop, susu
4. Membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindari seseorang dari sumber penyakit, salah satu contoh perilaku hidup bersih adalah

- a. Mencuci tangan dengan air mengalir sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah makan
 - b. Mencuci tangan dengan sabun sebaiknya dilakukan sebelum makan
 - c. Mencuci tangan dengan air mengalir sebaiknya dilakukan saat sesudah makan
 - d. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebaiknya dilakukan saat sebelum makan
 - e. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah makan
5. Porsi yang dianjurkan dalam memakan sayur dalam sehari yaitu.....
- a. 1 porsi sehari (50 g)
 - b. 2 porsi sehari (100 g)
 - c. 3 porsi sehari (150 g)
 - d. 4 porsi sehari (200 g)
 - e. 5 porsi sehari (250 g)
6. Contoh makanan sumber vitamin, mineral, dan serat adalah
- a. Wortel, udang, dan belimbing
 - b. Mangga, tomat, dan kangkung
 - c. Bayam, kentang, dan pepaya
 - d. Tomat, jagung, dan kacang tanah
 - e. Wortel, tomat, dan keju
7. Sumber protein tempe sama baiknya dengan
- a. Daging ayam
 - b. Kentang
 - c. Jagung
 - d. Mie
 - e. Keju
8. Contoh makanan sumber protein adalah
- a. Telur, ayam, daging sapi, kentang, dan pohong
 - b. Tempe, tahu, kacang-kacangan, dan mie

- c. Telur, ayam, daging, tempe, tahu, dan roti
 - d. Tahu, kacang-kacangan, ikan, dan jagung
 - e. Telur, tahu, ayam, dan kacang tanah
9. Contoh makanan sumber karbohidrat adalah
- a. Kentang, jagung, dan roti
 - b. Mie, ikan, dan roti
 - c. Nasi, mie, dan susu
 - d. Nasi, tepung, dan keju
 - e. Mie, roti, dan tomat
10. Contoh makanan sumber lemak adalah
- a. Minyak kelapa sawit, mentega dan santan
 - b. Minyak kelapa sawit, ikan dan santan
 - c. Minyak kelapa, ayam dan santan
 - d. Minyak kelapa sawit, susu dan santan
 - e. Minyak kelapa sawit, mentega dan udang
11. Salah satu contoh menu makanan yang seimbang adalah.....
- a. Nasi, telur goreng, tempe goreng, sayur bening bayam, dan buah pisang
 - b. Nasi, mie goreng telur, tempe goreng, dan buah pisang
 - c. Nasi, telur goreng, ikan goreng, sayur bening bayam, dan buah pisang
 - d. Nasi, telur rebus, sambal kentang goreng, sayur capcay, dan buah pisang
 - e. Nasi, sambal kentang goreng, ayam goreng, sayur capcay, dan buah pisang
12. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan untuk membakar energi, dilakukan selama setiap hari.
- a. 30 menit
 - b. 60 menit
 - c. 25 menit
 - d. 40 menit

e. 20 menit

13. Melakukan aktifitas fisik termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya menyeimbangkan energi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh. Olahraga seperti bersepeda dan senam minimal dilakukan dalam seminggu

a. 1 – 3 kali

b. 2 – 4 kali

c. 3 – 5 kali

d. 4 – 6 kali

e. 5 – 7 kali

14. Manfaat melakukan aktifitas fisik adalah.....

a. Menurunkan konsentrasi

b. Menambah stress

c. Mempercepat proses penuaan

d. Meningkatkan daya tahan tubuh

e. Menurunkan kepercayaan diri

15. Memantau berat badan secara teratur dengan menimbang berat badan 1 bulan sekali untuk mempertahankan berat badan normal dilakukan dengan cara....

a. Aktivitas fisik yang teratur dan dimbangi dengan menerapkan pola makan seimbang

b. Aktivitas fisik dan dimbangi dengan menerapkan pola makan 4 sehat 5 sempurna

c. Olahraga yang teratur

d. Menerapkan pola makan seimbang

e. Aktivitas fisik yang teratur dan makan yang teratur

16. Kegemukan (*overweight*) adalah

a. Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari makan yang berlebihan

b. Kondisi berat badan yang tidak sesuai berat badan normal (ideal)

- c. Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari makan yang berlebihan disertai kurang gerak
 - d. Kondisi berat badan yang tidak sesuai berat badan normal (ideal) disebabkan kurang gerak
 - e. Kondisi berat badan yang sesuai berat badan normal (ideal) akibat dari makan yang seimbang disertai aktif gerak
17. Penyebab terjadinya kegemukan (*overweight*) pada seseorang adalah
- a. Pola makan tidak seimbang, kurang gerak, sering konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dan keturunan
 - b. Pola makan tidak seimbang dan aktif gerak
 - c. Pola makan tidak sehat, kurang gerak, dan keturunan
 - d. Pola makan seimbang, aktif gerak, dan jarang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)
 - e. Pola makan sehat dan aktif gerak
18. Sering konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) seperti pizza, hamburger, sosis, dll dapat menyebabkan kegemukan, karena makanan tersebut mengandung
- a. Rendah gula, garam, dan lemak
 - b. Rendah serat dan lemak
 - c. Tinggi gula dan garam
 - d. Tinggi gula, garam, dan lemak
 - e. Tinggi gula dan lemak
19. Mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang rendah akan serat sebaiknya diimbangi dengan konsumsi
- a. Nasi dan tempe
 - b. Nasi dan sayur
 - c. Kentang dan buah
 - d. Ikan dan nasi
 - e. Sayur dan buah
20. Kegemukan (*overweight*) dapat diatasi melalui program penurunan berat badan dengan cara
- a. Menerapkan pola makan seimbang dan meningkatkan aktifitas fisik

- b. Diet ketat dan olahraga intens
- c. Banyak konsumsi sayur dan olahraga intens
- d. Menerapkan pola makan seimbang dan jarang olahraga
- e. Menerapkan pola makan tidak seimbang dan melakukan aktifitas fisik

C. Sikap Siswa

Berilah tanda checklist (✓) pada pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat anda!

Keterangan: S (SETUJU) R (RAGU-RAGU) TS (TIDAK SETUJU)

No.	Uraian	S	R	TS
1.	Menurut saya gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan.			
2.	Menurut saya contoh keanekaragaman makanan adalah dengan mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah buahan dan air.			
3.	Menurut saya contoh menu sarapan yang baik yaitu nasi, ayam goreng, tahu goreng, sayur sop, buah apel.			
4.	Menurut saya contoh perilaku hidup bersih adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah makan.			
5.	Menurut saya porsi yang dianjurkan dalam memakan sayur dalam sehari adalah 150 gram (3 porsi sehari).			
6.	Menurut saya contoh makanan sumber vitamin, mineral, dan serat adalah mangga, wortel, bayam, dan pisang.			
7.	Menurut saya sumber protein tempe sama baiknya dengan daging sapi.			
8.	Menurut saya contoh makanan sumber protein adalah tahu, kacang tanah, ayam, dan ikan.			
9.	Menurut saya contoh makanan sumber karbohidrat adalah kentang, roti, dan jagung.			
10.	Menurut saya contoh makanan sumber lemak adalah mentega dan santan.			
11.	Menurut saya contoh menu makanan yang seimbang adalah Nasi, ayam goreng, tempe goreng, sayur capcay, dan buah pisang.			
12.	Menurut saya aktifitas fisik dilakukan setiap hari selama 30 menit.			
13.	Menurut saya olahraga seperti bersepeda minimal dilakukan 3 – 5 kali dalam seminggu.			

14	Menurut saya manfaat melakukan aktifitas fisik adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh.			
15	Menurut saya untuk mempertahankan berat badan normal dilakukan dengan cara aktivitas fisik yang teratur dan dimbangi dengan menerapkan pola makan seimbang.			
16	Menurut saya kegemukan (<i>overweight</i>) adalah kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (<i>ideal</i>) akibat dari makan yang berlebihan disertai kurang gerak.			
17	Menurut saya kegemukan (<i>overweight</i>) disebabkan oleh pola makan tidak seimbang, kurang gerak, sering konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>), dan keturunan.			
18	Menurut saya sering konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) seperti pizza dapat menyebabkan kegemukan, karena makanan tersebut mengandung tinggi gula, garam, dan lemak.			
19	Menurut saya mengkonsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) sebaiknya diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah.			
20	Menurut saya kegemukan (<i>overweight</i>) dapat diatasi melalui program penurunan berat badan dengan cara Menerapkan pola makan seimbang dan meningkatkan aktifitas fisik.			

D. Pola Makan Siswa

Formulir *Food Record*

Nama Responden :

JK : L / P

Umur :

Tgl :

Waktu Makan	Masakan		Bahan Makanan			Ket.
	Nama makanan	Porsi/URT	Jenis	Banyaknya		
				URT	Gram	

E. Aktifitas Fisik Siswa

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? Misal: berjalan kaki di sekolah dan di rumah, berjalan kakai dari suatu tempat ke tempat lain, berjalan kaki pada waktu senggang.	YA
		TIDAK (langsung ke nomor 10)
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 :
-----	--	---

Lampiran 5. Media Booklet



Kata Pengantar	Daftar Isi
Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan Booklet dengan judul "GayaHidup Sehat Untuk Remaja Overweight". Penulis menyadari bahwa Booklet ini masih banyak kekurangan. Dan tak lupa ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Booklet ini. Semoga Booklet ini bermanfaat bagi masyarakat. Malang, 12 Juni 2018 Penulis	1 Overweight 2 Faktor-faktor Overweight 3 Penanggulangan Overweight

BAB 1

Overweight



Pengertian Overweight

Overweight atau kegemukan adalah kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan disertai dengan rendahnya aktifitas fisik.

Resiko Overweight



berlanjut ke usia selanjutnya

masa pubertas lebih cepat

rentan terkena penyakit kronis



Klasifikasi Status Gizi Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{Status Gizi} = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$



Cara menentukan Berat Badan Ideal

$$BBI \text{ (Kg)} =$$

$$[(\text{Tinggi badan (cm)} - 100) - ((\text{Tinggi badan (cm)} - 100) \times 10\%)]$$



3

4

BAB 2

Faktor-faktor Overweight



5

1. POLA MAKAN

Pola makan dapat diartikan suatu **kebiasaan konsumsi makan** sehari-hari oleh seseorang ataupun kelompok masyarakat berdasarkan **jenis bahan makanan** dan **frekuensi konsumsi** makan dan menjadi ciri khas.

Pola makan yang berlebih secara faktual menjadi salah satu faktor terjadinya overweight.

FAKTOR PENYEBAB POLA MAKAN BERLEBIH



Gangguan **emosional** dimana menganggap makanan sebagai pengganti untuk mencapai suatu kepuasan.



Gaya hidup remaja masa kini yang menyukai makanan dengan densitas energi tinggi seperti fast food, es krim, kentang goreng, burger, pizza, dll.

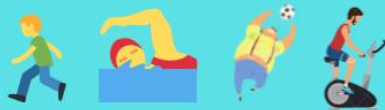
Asupan **lemak dan karbohidrat yang lebih**, berisiko **2 kali lebih besar** mengalami kegemukan dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan **lemak dan karbohidrat yang cukup**.

6

2. AKTIFITAS FISIK

Selain faktor makanan, **aktifitas fisik yang kurang** menjadi pemicu terjadinya **overweight pada remaja** yang jarang melakukan **olahraga**, **kebiasaan menonton TV sambil makan makanan ringan**, dan **main video game**.

Kebiasaan makan berlebih terutama makanan tinggi kalori **tanpa diimbangi oleh aktifitas fisik yang cukup** sehingga energi yang berlebih disimpan sebagai lemak tubuh.



Penelitian Hanifah dan Nindya (2013) yang dilakukan di beberapa SMP full day di Surabaya menunjukkan bahwa remaja dengan aktifitas fisik ringan memiliki risiko **3,37 kali** mengalami gizi lebih.

7

3. FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD

Perubahan gaya hidup yang terjadi dimana anak remaja masa kini semakin menggemari mengkonsumsi fast food.



sering mengkonsumsi fast food
(61,1%)



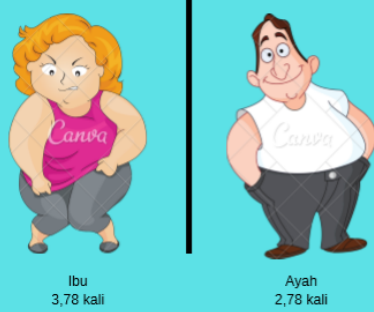
jarang mengkonsumsi fast food
(38,9%)

Frekuensi fast food yang semakin sering berisiko **2,47 kali** mengalami gizi lebih dibandingkan yang jarang mengkonsumsi fast food (kurang dari 4 kali sebulan).

8

4. FAKTOR GENETIK

Faktor genetik ikut berperan dalam menurunkan sifat-sifat kegemukan.



Remaja yang memiliki riwayat orang tua dengan status gizi lebih yaitu ibu dengan status gizi lebih beresiko 3,78 kali dan ayah dengan status gizi lebih beresiko 2,78 kali mengalami gizi lebih.

9

BAB 3

Penanggulangan Overweight

10

Beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam memilih program penurunan berat badan yang aman dan berhasil:

- Diet yang dilakukan harus **aman** dan **memenuhi semua kebutuhan energi** dan **zat gizi yang dianjurkan**.
- Menurunkan berat badan dilakukan secara **perlahan dan stabil**.
- Melakukan **pemeriksaan kesehatan** terlebih dahulu.
- Program yang diikuti meliputi **perubahan perilaku**, termasuk memberikan **edukasi** dalam kebiasaan makan yang sehat dan **rencana jangka panjang** untuk mengatasi masalah berat badan.
- Mengendalikan berat badan merupakan **usaha jangka panjang**.



13

beberapa upaya yang mendukung keberhasilan penurunan berat badan

perubahan pola makan

peningkatan aktifitas fisik

modifikasi perilaku

14

Penyajian makan yang baik dan seimbang untuk remaja overweight yaitu dengan cukupnya jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari disesuaikan dengan standar kebutuhan gizi remaja overweight yang disajikan pada Tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Kebutuhan Bahan Makanan Remaja Overweight per Hari

Kecukupan Energi (Kkal)	Makanan Pokok	Lauk Nabati	Lauk Hewani	Sayur	Buah	Gula	Minyak
2000	5 porsi	3 porsi	3 porsi	3 porsi	4 porsi	2 porsi	5 porsi
2300	6 porsi	3 porsi	3 porsi	3 porsi	4 porsi	2 porsi	6 porsi
2500	7 porsi	3 porsi	3 porsi	3 porsi	4 porsi	2 porsi	6 porsi
2800	8 porsi	3 porsi	3 porsi	3 porsi	5 porsi	2 porsi	7 porsi

(Sumber: Kemenkes RI, 2014)

Kebutuhan bahan makanan dalam sehari tersebut diterjemahkan kedalam ukuran rumah tangga untuk memudahkan dalam menyusun menu makanan, sebagai berikut:

1 porsi nasi (100 g) = 10 sendok makan
 1 porsi roti (80 g) = 2 iris
 1 porsi daging (50 g) = 1 potong sedang
 1 porsi tempe (50 g) = 2 potong sedang
 1 porsi tahu (50 g) = 1 potong sedang
 1 porsi sayur (100 g) = 10 sendok makan
 1 porsi buah (100 g) = 1 potong sedang
 1 porsi gula (8 g) = 1 sendok makan
 1 porsi minyak (5 g) = ½ sendok makan



17

17



1. perubahan pola makan

Merubah pola makan dengan cara **mengatur jumlah dan jenis makanan** atau yang dikenal dengan **diet**.

Diet untuk berat badan lebih adalah diet rendah kalori dengan memerhatikan keseimbangan gizi.

Remaja **overweight** terkadang mencoba untuk melakukan **diet ekstrem**, hal tersebut **tidak disarankan** karena **mengurangi kebutuhan gizi** pada masa pertumbuhan remaja.

Perubahan pola makan pada remaja overweight dapat dilakukan dengan cara **mengurangi asupan kalori total**.



15

Anjuran kebutuhan gizi remaja overweight dalam sehari untuk menurunkan berat badan ½ - 1 kg dalam seminggu, disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Asupan Zat Gizi Remaja Overweight

Asupan Zat Gizi	Asupan Yang Dianjurkan
Energi	Pengurangan 500 – 1000 Kkal/hari dari asupan biasa
Lemak	20 – 30% dari kalori total
Protein	10 – 15% dari kalori total
Karbohidrat	50 – 55% dari kalori total
Serat	20 – 30 g/hari

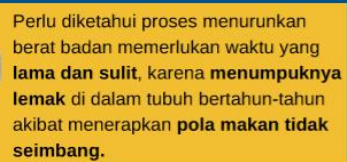
(Sumber: Dwijayanthi, 2011)



16

20

21



11

Sebelum memulai program penurunan berat badan perlunya motivasi diri sendiri untuk memperlancar keberhasilan program.



batasi konsumsi lemak



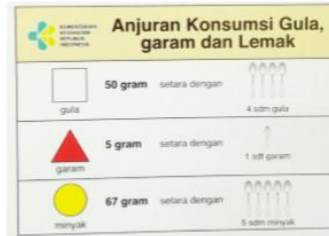
daging sapi, ayam dengan kulit, daging babi, sosis, keju, coklat, soda



kacang-kacangan, daging ayam, putih telur, kentang, sayur dan buah

24

BATASI KONSUMSI GULA



BATASI KONSUMSI FASTFOOD



25

Hindari Makanan Mengandung Indeks Glikemi (GI) Tinggi



22

Jenis Makanan Kandungan GI RENDAH!

Kentang	54
Strawberry Jasin	51
Whole Wheat	49
Blueberries	47
Orange Juice	46
Kelapa	45
Susu Kental	44
Alpukat	43
Kacang-Palung	42
Pisang	41
Beras	40
Strawberry	40
Jagung	40
Kayu	33
Yoghurt	32
Spaghetti	32
Bubur	30
Telur	29
Low Fat Milk	29
Kopi	16
Brokoli	15
Jamur	14
Tahu	13

Jenis Makanan Kandungan GI MENENGAH!

Jagung	68
Maple Syrup	68
Crisps	67
Instant Oatmeal	66
Nasi	66
Culim (Jadid)	65
Biji	64
Kacang	64
Es Krim	62
Hamburger Buns	61
Mangga	60
Pepaya	60
Madu	58
Bubur Padi	56
Pisang	56

Jenis Makanan Kandungan GI TINGGI!

Kurma	100
Semangka	100
Lada	97
White Crackers 10	83
Nasi	83
Pasta	83
Cereal	83
Crackers	83
Pasta	83
Blondie	79
Madu	78
Cookies	77
Wafel	77
Wafel	76
Donat	76
French Fries	75
Lada	75
Marshmallows	75
Bagel Bread	73
Corn Cakes	72
Pasta	72
Bagel Bread	71
Marshmallows	71

Pilihlah makanan dengan Indeks Glikemi **rendah hingga sedang** karena dapat **mengenyangkan perut dalam waktu yang lama**, membantu **membakar lebih banyak lemak tubuh** dan lebih sedikit membakar massa otot.

23

2. peningkatan aktifitas fisik dan olahraga

Apakah aktifitas fisik dan olahraga sama?

Aktifitas fisik adalah semua gerakan tubuh sehari-hari yang tidak konsisten dalam waktu dan jenisnya.

Sedangkan olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran.

walaupun dalam istilah berbeda namun tujuannya sama yaitu membakar energi

26

Daniel Landers profesor pendidikan olahraga dari Arizona State University, mengungkapkan bahwa ada lima manfaat olahraga (Tarwoto, 2010), yaitu:

1. Meningkatkan konsentrasi, kreatifitas, dan kesehatan mental.
2. Membantu menunda proses penuaan
3. Mengurangi stress
4. Meningkatkan daya tahan tubuh
5. Memperbaiki kepercayaan diri

27

Berikut merupakan tips aktivitas fisik yang diberikan oleh Kementerian Kesehatan RI



28

Tabel 3 menyajikan kegiatan olahraga dan durasi yang dibutuhkan untuk membakar energi sebesar 150 Kkal

No	Aktifitas	Intensitas	Durasi (menit)
1	Bola voli	Sedang	43
2	Jalan kaki sedang	Sedang	37
3	Jalan kaki cepat	Sedang	32
4	Tenis meja	Sedang	32
5	Menyapu	Sedang	32
6	Memotong rumput	Berat	29
7	Joging	Berat	18
8	Lari	Sangat berat	13

(Sumber: Dwijayanti, 2011)

Aktifitas sedang yang harus dilakukan selama 30 – 45 menit, 3 – 5 kali dalam satu minggu.

SUDAHKAH ANDA BEROLAHRAGA HARI INI ?

No	Hari / Tanggal	Ya	Tidak	Keterangan

29

Daftar Pustaka

Mustikaningsih, D., Hartini, N.S. dan Huda. N.S. 2015. Persepsi Tentang Fast Food dan Frekuensi Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta. *J. Nutrisia*. 1(17), Halaman 58 – 64.

Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. CV. Sagung Seto, Jakarta.

Tarwoto., Aryani. R., Nuraeni, A., Miradwiyana, B., Tauchid, S.N., Aminah, S., Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., Sapudin, A.E. dan Chairani, R. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Salemba Medika, Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Kemenkes RI, Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI, Jakarta.

Daftar Pustaka

Almatiser, S. dan Soekarti, M. 2013. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. EGC, Jakarta.

Dieny, F.F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu, Jakarta.

Dwijayanthi, L. 2011. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Hanifah, N. dan Nindya, T.S. 2013. Hubungan KontribusiBeban Glikemik Makanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP Full Day Surabaya. *J. Media Gizi Indonesia*. 9 (1), Halaman 66 – 71.

Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L.P., Adityanti, M.M., Mustikaningsih, D. dan Sholihah, K.I. 2015. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *J. Gizi Klinik Indonesia*. (4)11, Halaman 179 – 190.

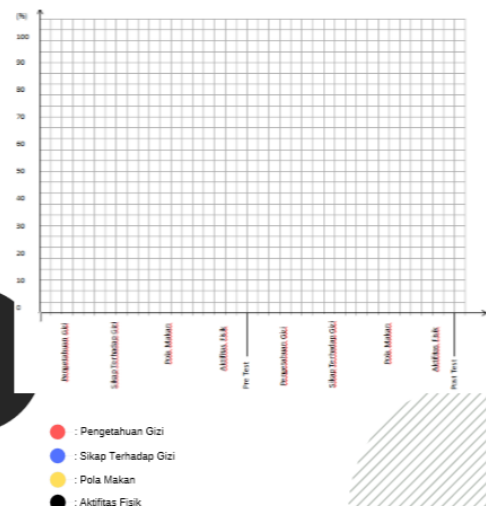
Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. PT. Grasindo, Jakarta.

3. modifikasi perilaku

Penurunan berat badan jangka panjang sering tidak berhasil kecuali diterapkan kebiasaan baru. Beberapa strategi yang harus digunakan untuk memodifikasi perilaku adalah sebagai berikut:

- Mencatat jumlah, jenis makanan, nilai kalori, komposisi gizi dalam makanan.
- Mencatat frekuensi, intensitas, dan jenis aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari.
- Manajemen stress, stress memicu timbulnya gangguan makan. Penggunaan strategi meditasi, relaksasi, dan olahraga dapat membantu meredakan stress.
- Memberikan penghargaan terhadap perubahan perilaku yang positif, seperti meningkatkan olahraga atau mengurangi konsumsi makan tertentu.
- Selalu berpikiran positif dan menetapkan tujuan yang masuk akal.
- Dukungan sosial, sistem dukungan yang kuat membantu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk menurunkan berat badan.

FORM PROGRES PENYULUHAN



Lampiran 6. Distribusi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No .	Kode	Pengetahuan				Sikap			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	A01	55	Cukup	80	Cukup	36	Positif	48	Positif
2	A02	65	Baik	90	Baik	40	Positif	54	Positif
3	A03	55	Cukup	80	Cukup	28	Negatif	45	Negatif
4	A04	60	Cukup	90	Baik	37	Positif	52	Positif
5	A05	60	Cukup	80	Cukup	37	Positif	48	Positif
6	A06	55	Cukup	85	Cukup	33	Negatif	50	Positif
7	A07	60	Cukup	80	Cukup	36	Positif	48	Positif
8	A08	45	Kurang	80	Cukup	33	Negatif	50	Positif
9	A09	65	Baik	90	Baik	40	Positif	54	Positif
10	A10	50	Cukup	80	Cukup	33	Negatif	50	Positif
11	A11	45	Kurang	80	Cukup	28	Negatif	48	Positif
12	A12	40	Kurang	75	Kurang	25	Negatif	45	Negatif
13	A13	60	Cukup	90	Baik	37	Positif	54	Positif
14	A14	60	Cukup	90	Baik	36	Positif	54	Positif
15	A15	45	Kurang	80	Cukup	28	Negatif	45	Negatif
16	A16	60	Cukup	80	Cukup	37	Positif	48	Positif
17	A17	65	Baik	95	Baik	40	Positif	57	Positif
18	A18	45	Kurang	75	Kurang	25	Negatif	45	Negatif
19	A19	65	Baik	80	Cukup	40	Positif	48	Positif
20	A20	65	Baik	90	Baik	40	Positif	54	Positif

Lampiran 7. Distribusi Pola Makan Padi-Padian dan Umbi-Umbian Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Pola Makan							
		Padi-Padian				Umbi-Umbian			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori
1	A01	60	Lebih	66	Lebih	1	Kurang	1	Kurang
2	A02	55	Lebih	60	Lebih	1.5	Kurang	1.5	Kurang
3	A03	60	Lebih	65	Lebih	1	Kurang	1	Kurang
4	A04	65	Lebih	70	Lebih	2.5	Kurang	1.5	Kurang
5	A05	50	Cukup	50	Cukup	2	Kurang	1	Kurang
6	A06	68	Lebih	60	Lebih	3	Kurang	2.5	Kurang
7	A07	60	Lebih	66	Lebih	1.5	Kurang	1.5	Kurang
8	A08	62	Lebih	70	Lebih	2	Kurang	1	Kurang
9	A09	50	Cukup	50	Cukup	1.2	Kurang	1.2	Kurang
10	A10	65	Lebih	70	Lebih	2	Kurang	2	Kurang
11	A11	60	Lebih	68	Lebih	2.5	Kurang	1.1	Kurang
12	A12	62	Lebih	70	Lebih	2	Kurang	1.2	Kurang
13	A13	55	Lebih	60	Lebih	2	Kurang	2	Kurang
14	A14	55	Lebih	65	Lebih	1.3	Kurang	1.3	Kurang
15	A15	62	Lebih	68	Lebih	2	Kurang	1.5	Kurang
16	A16	62	Lebih	65	Lebih	2.5	Kurang	2	Kurang
17	A17	68	Lebih	70	Lebih	3	Kurang	1.5	Kurang
18	A18	55	Lebih	60	Lebih	2	Kurang	2	Kurang
19	A19	63	Lebih	76	Lebih	2.5	Kurang	1.5	Kurang
20	A20	62	Lebih	73	Lebih	2.1	Kurang	1.5	Kurang

Lampiran 8. Distribusi Pola Makan Hewani dan Minyak/Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Pola Makan							
		Hewani				Minyak/lemak			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori
1	A01	10	Kurang	10.3	Kurang	12	Lebih	9.5	Kurang
2	A02	10	Kurang	11	Kurang	12	Lebih	10	Positif
3	A03	10	Kurang	13	Lebih	13	Lebih	11.5	Lebih
4	A04	11	Kurang	13.2	Lebih	12.5	Lebih	11	Lebih
5	A05	10	Kurang	10.4	Kurang	12.4	Lebih	9.5	Kurang
6	A06	13	Lebih	13.8	Lebih	14	Lebih	11.5	Lebih
7	A07	10	Kurang	11.5	Kurang	12	Lebih	10.6	Lebih
8	A08	12	Cukup	12	Cukup	13	Lebih	10.2	Lebih
9	A09	11	Kurang	15	Lebih	12	Lebih	13.5	Lebih
10	A10	11	Kurang	12.3	Lebih	12	Lebih	10.4	Lebih
11	A11	10	Kurang	12.5	Lebih	11	Lebih	8.75	Kurang
12	A12	9.5	Kurang	10.5	Kurang	11	Lebih	10.5	Lebih
13	A13	9.5	Kurang	10.8	Kurang	11	Lebih	8.4	Kurang
14	A14	9.5	Kurang	12.5	Lebih	11	Lebih	11.5	Lebih
15	A15	10	Kurang	12.5	Lebih	12.4	Lebih	10	Cukup
16	A16	10.5	Kurang	11.5	Kurang	10	Cukup	10	Cukup
17	A17	13	Lebih	10.4	Kurang	14	Lebih	9.4	Kurang
18	A18	11	Kurang	12.6	Lebih	13	Lebih	11.6	Lebih
19	A19	9.5	Kurang	11	Kurang	11	Lebih	10.5	Lebih
20	A20	9.8	Kurang	13.4	Lebih	11	Lebih	10.8	Lebih

Lampiran 9. Distribusi Pola Makan Gula dan Sayur-sayuran dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Pola Makan							
		Gula				Sayur-sayuran dan buah			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori
1	A01	5.3	Lebih	4	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
2	A02	6.8	Lebih	5	Cukup	4.5	Kurang	3	Kurang
3	A03	7.2	Lebih	4	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
4	A04	7.5	Lebih	4	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
5	A05	6.2	Lebih	3.5	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
6	A06	8	Lebih	5	Cukup	3.5	Kurang	2.5	Kurang
7	A07	7.2	Lebih	4	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
8	A08	6	Lebih	5	Cukup	3.5	Kurang	3	Kurang
9	A09	6.4	Lebih	3.5	Kurang	4.5	Kurang	2.5	Kurang
10	A10	7.5	Lebih	3.5	Kurang	2.5	Kurang	3	Kurang
11	A11	6.1	Lebih	4	Kurang	3.5	Kurang	3.5	Kurang
12	A12	7.5	Lebih	3.5	Kurang	3	Kurang	2.5	Kurang
13	A13	6.7	Lebih	4	Kurang	4.5	Kurang	3	Kurang
14	A14	6.3	Lebih	3.5	Kurang	4.5	Kurang	3.5	Kurang
15	A15	7.5	Lebih	3.5	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
16	A16	7.5	Lebih	3.5	Kurang	3	Kurang	3	Kurang
17	A17	8.5	Lebih	5	Cukup	3.5	Kurang	3.5	Kurang
18	A18	7	Lebih	3.5	Kurang	4.5	Kurang	3	Kurang
19	A19	7.5	Lebih	3.5	Kurang	3.5	Kurang	3.5	Kurang
20	A20	7	Lebih	3.5	Kurang	3	Kurang	3	Kurang

Lampiran 10. Distribusi Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Tingkat Konsumsi											
		Energi						Protein					
		Sebelum			Sesudah			Sebelum			Sesudah		
		Energi	%Energi	Kategori	Energi	%Energi	Kategori	Protein	%Protein	Kategori	Protein	%Protein	Kategori
1	A01	2002	102	Normal	2159	110	Normal	68.3	116	Normal	64.8	110	Normal
2	A02	2061	105	Normal	1983	101	Normal	67.7	115	Normal	60.7	103	Normal
3	A03	2332	115	Normal	2109	104	Normal	73.6	121	Lebih	68.7	113	Normal
4	A04	2800	100	Normal	3024	108	Normal	105.8	126	Lebih	105.8	126	Lebih
5	A05	3201	122	Lebih	3228	123	Lebih	96.0	122	Lebih	92.9	118	Normal
6	A06	2293	126	Lebih	2348	129	Lebih	67.2	123	Lebih	62.8	115	Normal
7	A07	2347	115	Normal	2286	112	Normal	64.3	105	Normal	56.9	93	Kurang
8	A08	2035	103	Normal	2075	105	Normal	61.1	103	Normal	70.0	118	Normal
9	A09	2170	107	Normal	2413	119	Normal	77.9	128	Lebih	74.2	122	Lebih
10	A10	2300	122	Lebih	2224	118	Normal	59.9	106	Normal	57.7	102	Normal
11	A11	2478	123	Lebih	2337	116	Normal	64.1	106	Normal	63.5	105	Normal
12	A12	3143	122	Lebih	2602	101	Normal	86.6	112	Normal	84.2	109	Normal
13	A13	2886	108	Normal	3073	115	Normal	77.8	97	Kurang	83.4	104	Normal
14	A14	2092	108	Normal	2189	113	Normal	61.6	106	Normal	66.2	114	Normal
15	A15	2672	100	Normal	2538	95	Kurang	97.8	122	Lebih	97.8	122	Lebih
16	A16	2150	96	Kurang	2352	105	Normal	82.0	122	Cukup	71.9	107	Normal
17	A17	2967	122	Lebih	3064	126	Lebih	93.4	128	Lebih	93.4	128	Lebih
18	A18	3200	125	Lebih	2816	110	Lebih	82.2	107	Normal	87.6	114	Normal
19	A19	2951	116	Normal	2671	105	Normal	80.9	106	Normal	90.1	118	Normal
20	A20	2478	123	Lebih	2559	127	Lebih	74.4	123	Lebih	69.5	115	Normal

Lampiran 11. Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak dan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Tingkat Konsumsi											
		Lemak						Karbohidrat					
		Sebelum			Sesudah			Sebelum			Sesudah		
		Lemak	%Lemak	Kategori	Lemak	%Lemak	Kategori	KH	%KH	Kategori	KH	%KH	Kategori
1	A01	61.2	122	Lebih	51.2	102	Normal	331.7	104	Normal	386.0	121	Lebih
2	A02	65.2	130	Lebih	62.7	125	Lebih	354.1	111	Normal	392.4	123	Lebih
3	A03	59.1	114	Normal	52.9	102	Normal	349.3	106	Normal	336.1	102	Normal
4	A04	78.7	110	Normal	69.4	97	Kurang	482.3	106	Normal	468.7	103	Normal
5	A05	82.5	123	Lebih	82.5	123	Lebih	515.9	121	Lebih	528.7	124	Lebih
6	A06	59.1	127	Lebih	57.7	124	Lebih	357.9	121	Lebih	369.7	125	Lebih
7	A07	53.2	102	Normal	65.2	125	Lebih	394.7	119	Normal	414.6	125	Lebih
8	A08	55.0	109	Normal	51.0	101	Normal	356.4	111	Normal	369.3	115	Normal
9	A09	65.3	126	Lebih	61.2	118	Normal	398.8	121	Lebih	336.1	102	Normal
10	A10	58.8	122	Lebih	58.8	122	Lebih	340.0	111	Normal	376.8	123	Lebih
11	A11	53.0	103	Normal	49.9	97	Kurang	396.2	121	Lebih	399.5	122	Lebih
12	A12	83.6	127	Lebih	65.8	100	Normal	514.9	123	Lebih	439.5	105	Normal
13	A13	79.9	117	Normal	75.8	111	Normal	434.2	100	Kurang	525.4	121	Lebih
14	A14	55.4	112	Normal	56.4	114	Normal	349.4	111	Normal	324.2	103	Normal
15	A15	70.3	103	Normal	71.7	105	Normal	525.4	121	Lebih	442.9	102	Normal
16	A16	56.7	99	Kurang	63.0	110	Normal	440.4	121	Lebih	440.4	121	Lebih
17	A17	75.2	121	Lebih	77.7	125	Lebih	482.1	122	Lebih	482.1	122	Lebih
18	A18	79.8	122	Lebih	77.2	118	Normal	503.4	121	Lebih	520.0	125	Lebih
19	A19	78.7	121	Lebih	67.0	103	Normal	500.2	121	Lebih	520.9	126	Lebih
20	A20	64.9	126	Lebih	62.8	122	Lebih	399.5	122	Lebih	406.0	124	Lebih

Lampiran 12. Distribusi Aktifitas Fisik dan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol

No	Kode	Aktifitas Fisik				Berat Badan		
		Sebelum		Sesudah		Sebelum	Sesudah	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Nilai	Kategori
1	A01	600	Sedang	650	Sedang	52	52	Tetap
2	A02	340	Ringan	565	Ringan	52	52	Tetap
3	A03	640	Sedang	650	Sedang	54	55	Naik
4	A04	630	Sedang	630	Sedang	66.5	66	Turun
5	A05	675	Sedang	575	Ringan	57	57	Tetap
6	A06	605	Sedang	605	Sedang	49	50	Naik
7	A07	475	Ringan	475	Ringan	56	56	Tetap
8	A08	365	Ringan	365	Ringan	54	53	Turun
9	A09	460	Ringan	460	Ringan	54	54	Tetap
10	A10	430	Ringan	430	Ringan	47	46	Turun
11	A11	345	Ringan	475	Ringan	53	53	Tetap
12	A12	510	Ringan	510	Ringan	60	60	Tetap
13	A13	290	Ringan	590	Ringan	67	67	Tetap
14	A14	445	Ringan	445	Ringan	51	51	Tetap
15	A15	615	Sedang	670	Sedang	67	66	Turun
16	A16	580	Ringan	580	Ringan	47	46	Turun
17	A17	695	Sedang	695	Sedang	49	48	Turun
18	A18	545	Ringan	405	Ringan	67	67	Tetap
19	A19	470	Ringan	470	Ringan	60	61	Naik
20	A20	555	Ringan	555	Ringan	58	58	Tetap

Lampiran 13. Distribusi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Pengetahuan				Sikap			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	B01	65	Baik	95	Baik	40	Positif	60	Positif
2	B02	60	Cukup	80	Cukup	38	Positif	58	Positif
3	B03	55	Cukup	85	Cukup	33	Negatif	58	Positif
4	B04	55	Cukup	80	Cukup	33	Negatif	58	Positif
5	B05	60	Cukup	85	Cukup	38	Positif	58	Positif
6	B06	60	Cukup	80	Cukup	38	Positif	58	Positif
7	B07	50	Kurang	95	Baik	28	Negatif	58	Positif
8	B08	60	Cukup	85	Cukup	38	Positif	58	Positif
9	B09	75	Baik	95	Baik	45	Positif	60	Positif
10	B10	65	Baik	95	Baik	41	Positif	60	Positif
11	B11	65	Baik	95	Baik	41	Positif	60	Positif
12	B12	60	Cukup	95	Baik	38	Positif	58	Positif
13	B13	45	Kurang	80	Cukup	28	Negatif	58	Positif
14	B14	60	Cukup	80	Cukup	38	Positif	58	Positif
15	B15	60	Cukup	80	Cukup	37	Positif	58	Positif
16	B16	60	Cukup	85	Cukup	37	Positif	58	Positif
17	B17	55	Cukup	80	Cukup	33	Negatif	58	Positif
18	B18	55	Cukup	85	Cukup	33	Negatif	58	Positif
19	B19	50	Kurang	85	Cukup	28	Negatif	58	Positif
20	B20	50	Kurang	95	Baik	28	Negatif	60	Positif

Lampiran 14. Distribusi Pola Makan Padi-Padian dan Umbi-Umbian Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Pola Makan							
		Padi-Padian				Umbi-Umbian			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori
1	B01	60	Lebih	55	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
2	B02	55	Lebih	50	Cukup	3	Kurang	3	Kurang
3	B03	60	Lebih	60	Lebih	4.5	Kurang	4.5	Kurang
4	B04	55	Lebih	55	Lebih	3	Kurang	5	Kurang
5	B05	60	Lebih	65	Lebih	2	Kurang	4.5	Kurang
6	B06	65	Lebih	60	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
7	B07	60	Lebih	65	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
8	B08	60	Lebih	60	Lebih	3	Kurang	4.5	Kurang
9	B09	55	Lebih	55	Lebih	4.5	Kurang	5	Kurang
10	B10	62	Lebih	65	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
11	B11	60	Lebih	60	Lebih	4.5	Kurang	4.5	Kurang
12	B12	62	Lebih	60	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
13	B13	60	Lebih	60	Lebih	3	Kurang	4.5	Kurang
14	B14	64	Lebih	55	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
15	B15	60	Lebih	65	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
16	B16	65	Lebih	65	Lebih	2	Kurang	4.5	Kurang
17	B17	65	Lebih	60	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
18	B18	55	Lebih	55	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
19	B19	55	Lebih	65	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
20	B20	62	Lebih	55	Lebih	3	Kurang	4.5	Kurang

Lampiran 15. Distribusi Pola Makan Hewani dan Minyak/Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Pola Makan							
		Hewani				Minyak/lemak			
		%Energi		Kategori		%Energi		Kategori	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	B01	16	Lebih	14	Lebih	10.5	Lebih	12.5	Lebih
2	B02	12.5	Lebih	10	Kurang	10	Cukup	7.4	Kurang
3	B03	13	Lebih	11.5	Lebih	10.5	Lebih	9.4	Kurang
4	B04	11	Kurag	11.5	Lebih	12.4	Lebih	10	Cukup
5	B05	14	Lebih	12.4	Lebih	12.5	Lebih	10.4	Lebih
6	B06	12.5	Lebih	14.6	Lebih	11.7	Lebih	12.5	Lebih
7	B07	13.5	Lebih	10.6	Kurang	11.5	Lebih	9.5	Kurang
8	B08	12	Cukup	12	Cukup	10.6	Lebih	11.5	Lebih
9	B09	13.5	Lebih	11.5	Lebih	12.5	Lebih	10.5	Lebih
10	B10	12.5	Lebih	12.5	Lebih	11.5	Lebih	11.5	Lebih
11	B11	12.5	Lebih	12.6	Lebih	10.8	Lebih	11	Lebih
12	B12	11.5	Lebih	9.5	Kurang	10.8	Lebih	8.5	Kurang
13	B13	13.8	Lebih	12.6	Lebih	12	Lebih	11.5	Lebih
14	B14	12.5	Lebih	13.5	Lebih	10.3	Lebih	10.4	Lebih
15	B15	13.1	Lebih	12.5	Lebih	12.4	Lebih	10.3	Lebih
16	B16	13	Lebih	12.5	Lebih	10	Cukup	11.5	Lebih
17	B17	13.5	Lebih	11.5	Kurang	12.5	Lebih	10.5	Lebih
18	B18	15	Lebih	12.5	Lebih	13.5	Lebih	11.5	Lebih
19	B19	11	Kurang	11.5	Lebih	10.5	Lebih	10.5	Lebih
20	B20	13.4	Lebih	10.8	Kurang	12.5	Lebih	9.5	Kurang

Lampiran 16. Distribusi Pola Makan Gula dan Sayur-sayuran dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Pola Makan							
		Gula				Sayur-sayuran dan buah			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori	%Energi	Kategori
1	B01	6	Lebih	6	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
2	B02	6.8	Lebih	7.5	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
3	B03	7.2	Lebih	6	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
4	B04	4.1	Kurang	6.5	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
5	B05	6.5	Lebih	7.5	Lebih	3	Kurang	3.5	Kurang
6	B06	7.5	Lebih	6	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
7	B07	6	Lebih	7.5	Lebih	3	Kurang	4	Kurang
8	B08	5	Cukup	6	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
9	B09	6	Lebih	7	Lebih	3	Kurang	4	Kurang
10	B10	6	Lebih	6	Lebih	3	Kurang	4	Kurang
11	B11	6	Lebih	7.5	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
12	B12	5	Cukup	7.5	Lebih	3	Kurang	4	Kurang
13	B13	5.5	Lebih	6.5	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
14	B14	6	Lebih	7	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
15	B15	5.5	Lebih	6.5	Lebih	2	Kurang	4	Kurang
16	B16	6	Lebih	6	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
17	B17	7.5	Lebih	7.5	Lebih	3	Kurang	3	Kurang
18	B18	5	Cukup	6.5	Lebih	3	Kurang	4	Kurang
19	B19	6	Kurang	7.5	Lebih	4	Kurang	4	Kurang
20	B20	5.7	Lebih	6.5	Lebih	2.1	Kurang	4	Kurang

Lampiran 17. Distribusi Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Tingkat Konsumsi											
		Energi						Protein					
		Sebelum			Sesudah			Sebelum			Sesudah		
		Energi	%Energi	Kategori	Energi	%Energi	Kategori	Protein	%Protein	Kategori	Protein	%Protein	Kategori
1	B01	2331	94	Kurang	2530	102	Normal	85.6	115	Normal	76.6	103	Normal
2	B02	2059	110	Normal	1966	105	Normal	68.0	121	Lebih	65.7	117	Normal
3	B03	2067	100	Normal	2377	115	Normal	76.3	123	Lebih	75.0	121	Lebih
4	B04	2705	107	Normal	2300	91	Kurang	87.2	115	Normal	68.3	90	Kurang
5	B05	2446	123	Lebih	2049	103	Normal	72.2	121	Lebih	67.4	113	Normal
6	B06	3095	124	Lebih	3145	126	Lebih	93.6	125	Lebih	75.6	101	Normal
7	B07	2184	112	Normal	2516	129	Lebih	73.1	125	Lebih	71.4	122	Lebih
8	B08	2163	106	Normal	2102	103	Normal	76.5	125	Lebih	74.1	121	Lebih
9	B09	2239	109	Normal	2198	107	Normal	75.2	122	Lebih	69.0	112	Normal
10	B10	2028	104	Normal	2028	104	Normal	70.8	121	Lebih	54.4	93	Kurang
11	B11	1931	94	Kurang	2095	102	Normal	58.5	95	Kurang	57.3	93	Kurang
12	B12	2666	101	Normal	2957	112	Normal	96.6	122	Lebih	91.1	115	Normal
13	B13	2878	109	Normal	2561	97	Kurang	95.8	121	Lebih	83.2	105	Normal
14	B14	1968	103	Normal	2064	108	Normal	69.4	121	Lebih	71.7	125	Lebih
15	B15	3318	122	Lebih	3210	118	Normal	98.7	121	Lebih	93.8	115	Normal
16	B16	3300	125	Lebih	3326	126	Lebih	99.0	125	Lebih	97.4	123	Lebih
17	B17	2951	116	Normal	2824	111	Normal	94.6	124	Lebih	77.1	101	Normal
18	B18	3123	122	Lebih	2944	115	Normal	94.5	123	Lebih	90.6	118	Normal
19	B19	2965	113	Normal	3044	116	Normal	96.0	122	Lebih	90.5	115	Normal
20	B20	2480	100	Normal	2802	113	Normal	93.0	125	Lebih	90.0	121	Lebih

Lampiran 18. Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak dan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Tingkat Konsumsi											
		Lemak						Karbohidrat					
		Sebelum			Sesudah			Sebelum			Sesudah		
		Lemak	%Lemak	Kategori	Lemak	%Lemak	Kategori	KH	%KH	Kategori	Energi	%Energi	Kategori
1	B01	61.2	122	Lebih	51.2	102	Normal	331.7	104	Normal	386.0	121	Lebih
2	B02	65.2	130	Lebih	62.7	125	Lebih	354.1	111	Normal	392.4	123	Lebih
3	B03	59.1	114	Normal	52.9	102	Normal	349.3	106	Normal	336.1	102	Normal
4	B04	78.7	110	Normal	69.4	97	Kurang	482.3	106	Normal	468.7	103	Normal
5	B05	82.5	123	Lebih	82.5	123	Lebih	515.9	121	Lebih	528.7	124	Lebih
6	B06	59.1	127	Lebih	57.7	124	Lebih	357.9	121	Lebih	369.7	125	Lebih
7	B07	53.2	102	Normal	65.2	125	Lebih	394.7	119	Normal	414.6	125	Lebih
8	B08	55.0	109	Normal	51.0	101	Normal	356.4	111	Normal	369.3	115	Normal
9	B09	65.3	126	Lebih	61.2	118	Normal	398.8	121	Lebih	336.1	102	Normal
10	B10	58.8	122	Lebih	58.8	122	Lebih	340.0	111	Normal	376.8	123	Lebih
11	B11	53.0	103	Normal	49.9	97	Kurang	396.2	121	Lebih	399.5	122	Lebih
12	B12	83.6	127	Lebih	65.8	100	Normal	514.9	123	Lebih	439.5	105	Normal
13	B13	79.9	117	Normal	75.8	111	Normal	434.2	100	Kurang	525.4	121	Lebih
14	B14	55.4	112	Normal	56.4	114	Normal	349.4	111	Normal	324.2	103	Normal
15	B15	70.3	103	Normal	71.7	105	Normal	525.4	121	Lebih	442.9	102	Normal
16	B16	56.7	99	Kurang	63.0	110	Normal	440.4	121	Lebih	440.4	121	Lebih
17	B17	75.2	121	Lebih	77.7	125	Lebih	482.1	122	Lebih	482.1	122	Lebih
18	B18	79.8	122	Lebih	77.2	118	Normal	503.4	121	Lebih	520.0	125	Lebih
19	B19	78.7	121	Lebih	67.0	103	Normal	500.2	121	Lebih	520.9	126	Lebih
20	B20	64.9	126	Lebih	62.8	122	Lebih	399.5	122	Lebih	406.0	124	Lebih

Lampiran 19. Distribusi Aktifitas Fisik dan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan

No	Kode	Aktifitas Fisik				Berat Badan		
		Sebelum		Sesudah		Sebelum	Sesudah	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Nilai	Kategori
1	B01	542	Sedang	550	Sedang	64	63	Turun
2	B02	340	Ringan	565	Sedang	52	52	Tetap
3	B03	569	Sedang	670	Sedang	65	64	Turun
4	B04	630	Sedang	650	Sedang	62	61	Turun
5	B05	575	Sedang	575	Sedang	65	66	Naik
6	B06	505	Sedang	505	Sedang	65	64	Turun
7	B07	605	Sedang	642	Sedang	55	55	Tetap
8	B08	365	Ringan	580	Sedang	63	62	Turun
9	B09	460	Ringan	460	Ringan	65	64	Turun
10	B10	430	Ringan	430	Ringan	55	55	Tetap
11	B11	645	Sedang	651	Sedang	60	60	Tetap
12	B12	510	Sedang	586	Sedang	70	69	Turun
13	B13	290	Ringan	535	Sedang	65	63	Turun
14	B14	665	Sedang	674	Sedang	55	52	Turun
15	B15	549	Sedang	576	Sedang	76	75	Turun

16	B16	680	Sedang	689	Sedang	70	70	Tetap
17	B17	595	Sedang	674	Sedang	62	63	Naik
18	B18	320	Ringan	435	Ringan	66	64	Turun
19	B19	470	Ringan	568	Sedang	69	68	Turun
20	B20	555	Sedang	584	Sedang	60	60	Tetap

Lampiran 20. Hasil Uji SPSS

Uji Kenormalan Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuansebelum	.223	40	.000	.889	40	.001
pengetahuansesudah	.211	40	.000	.883	40	.001
sikapsebelum	.164	40	.009	.935	40	.024
sikapesudah	.260	40	.000	.829	40	.000
konsumsienergisebelum	.159	40	.012	.947	40	.059
konsumsienergisesudah	.094	40	.200 [*]	.960	40	.171
konsumsiproteinsebelum	.136	40	.060	.952	40	.087
konsumsiproteinsesudah	.091	40	.200 [*]	.977	40	.566
konsumsilemaksebelum	.139	40	.049	.916	40	.006
konsumsilemaksesudah	.093	40	.200 [*]	.947	40	.060
konsumsikarbosebelum	.141	40	.044	.913	40	.005
konsumsikarbosesudah	.141	40	.044	.936	40	.025
polamakansebelum	.119	40	.158	.951	40	.081
polamakansesudah	.122	40	.136	.957	40	.135
BBsebelum	.122	40	.133	.966	40	.262
BBsesudah	.150	40	.024	.962	40	.190
Aktifitasfisiksebelum	.126	40	.108	.964	40	.221
Sktifitasfisiksesudah	.142	40	.042	.920	40	.008

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Perbedaan *Independent Sample T-Test*

Group Statistics					
	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pengetahuanebelum	peyuluhan	20	50.75	11.387	2.546
	booklet	20	62.05	6.476	1.448
pengetahuansesudah	peyuluhan	20	78.80	4.572	1.022
	booklet	20	84.95	1.932	.432
sikapsebelum	peyuluhan	20	50.48	6.225	1.392
	booklet	20	49.91	13.678	3.058
sikapesudah	peyuluhan	20	65.57	10.891	2.435
	booklet	20	81.90	1.832	.410
konsumsikarbos ebelum	peyuluhan	20	109.23	9.422	2.107
	booklet	20	108.75	8.495	1.900
konsumsikarbos esudah	peyuluhan	20	110.82	9.864	2.206
	booklet	20	110.69	9.247	2.068

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pengetahuanses udah	Equal varianc es assum ed	17.765	.000	-5.541	38	.000	-6.150	1.110	8.397	-3.903
	Equal varianc es not assum ed			-5.541	25.578	.000	-6.150	1.110	8.433	-3.867
sikapsesudah	Equal varianc es assum ed	29.618	.000	-6.615	38	.000	-16.335	2.470	21.334	-11.336
	Equal varianc es not assum ed			-6.615	20.075	.000	-16.335	2.470	21.485	-11.185
konsumsikarbosesudah	Equal varianc es assum ed	.744	.394	.041	38	.967	.125	3.023	5.995	6.245
	Equal varianc es not assum ed			.041	37.842	.967	.125	3.023	5.996	6.246

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower
									Upper
umbi2	Equal variances assumed	1.130	.294	-2.509	38	.016	-.273	.109	-.492
									-.053

	Equal variances not assumed			- 2.509	36.303	.017	-.273	.109	-.493	-.052
biji2	Equal variances assumed	15.538	.000	- 5.791	38	.000	-.995	.172	-1.343	-.647
	Equal variances not assumed			- 5.791	19.237	.000	-.995	.172	-1.354	-.636

3. Uji Perbedaan *U-Mann Whitney*

Test Statistics^a

	padipadian1	padipadian2	hewani1	hewani2
Mann-Whitney U	115.500	95.500	121.000	146.000
Wilcoxon W	325.500	305.500	331.000	356.000
Z	-2.303	-2.832	-2.150	-1.462
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021	.005	.032	.144
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.021 ^b	.004 ^b	.033 ^b	.149 ^b

Test Statistics^a

	minyak1	minyak2	kacang1	kacang2
Mann-Whitney U	107.500	193.000	116.500	38.000
Wilcoxon W	317.500	403.000	326.500	248.000
Z	-2.510	-.190	-2.272	-4.393
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012	.850	.023	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 ^b	.862 ^b	.023 ^b	.000 ^b

Test Statistics^a

	gula1	gula2	sayur1	sayur2
Mann-Whitney U	54.000	132.000	79.000	187.500
Wilcoxon W	264.000	342.000	289.000	397.500
Z	-3.953	-1.847	-3.305	-.350
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.065	.001	.726
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b	.068 ^b	.001 ^b	.738 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 21. Foto Kegiatan Penelitian



Penimbangan Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Penyuluhan Pada Kelompok Kontrol



Penyuluhan Pada Kelompok Perlakuan