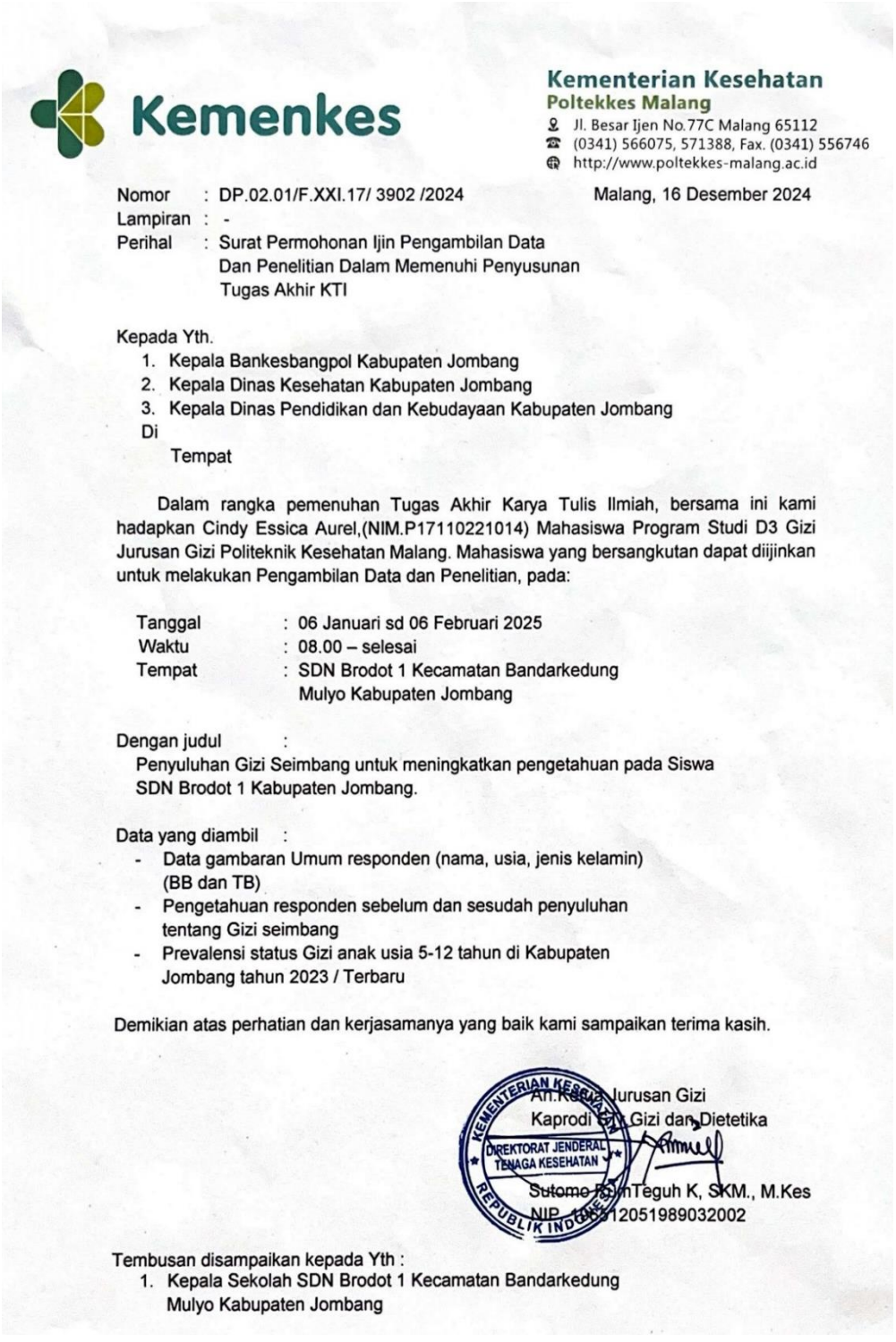
LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112
(0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
http://www.poltekkes-malang.ac.id

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3902 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Dan Penelitian Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Malang, 16 Desember 2024

Kepada Yth.
1. Kepala Bankesbangpol Kabupaten Jombang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang
3. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Jombang

Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Cindy Essica Aurel,(NIM.P17110221014) Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Pengambilan Data dan Penelitian, pada:

Tanggal : 06 Januari sd 06 Februari 2025
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SDN Brodot 1 Kecamatan Bandarkedung Mulyo Kabupaten Jombang

Dengan judul :
Penyuluhan Gizi Seimbang untuk meningkatkan pengetahuan pada Siswa SDN Brodot 1 Kabupaten Jombang.

Data yang diambil :
- Data gambaran Umum responden (nama, usia, jenis kelamin) (BB dan TB)
- Pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Gizi seimbang
- Prevalensi status Gizi anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Jombang tahun 2023 / Terbaru

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

An. Ketua Jurusan Gizi
Kaprodi D3 Gizi dan Dietetika

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Sutomo Rahmat Teguh K, SKM., M.Kes
NIP. 196812051989032002

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Sekolah SDN Brodot 1 Kecamatan Bandarkedung Mulyo Kabupaten Jombang

Lampiran 2. Surat izin penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Jombang

PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jl. Bupati R. Soedirman No. 5 Jombang 61418
Telp. (0321) 861827, Fax.861827, e-mail: dikbud@jombangkab.go.id

SURAT REKOMENDASI

NOMOR: 400.3.5/4502/415.16/2024

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Kesehatan Malang Nomor: DP.02.01/F.XXI.17/3902/2024 tanggal 16 Desember 2024 Perihal: Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data dan Penelitian Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI, maka dengan ini disampaikan bahwa Plh. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Jombang tidak keberatan dan memberikan ijin/rekomendasi kepada :

Nama Mahasiswa	: Cindy Essica Aurel
NIM	: P171110221014
Program Studi	: D3 Gizi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang

Untuk Melakukan penelitian dalam memenuhi penyusunan tugas akhir (KTI) yang akan dilaksanakan pada:

Tanggal	: 06 Januari 2025 s.d. 06 Februari 2025
Waktu	: 08.00 s.d. Selesai
Tempat	: SD Negeri Brodot 1, Kec. Bandarkedungmulyo, Kab. Jombang

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan penuh tanggung jawab.

Jombang, 30 Desember 2024

Plh. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan

Ditandatangani secara elektronik

Dra. WOR WINDARI, M.Si.
NIP. 197312041992022001

Balai Sertifikasi Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 3. Surat izin penelitian Bakesbangpol Kabupaten Jombang

PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Presiden KH. Abdurrahman Wahid 151 Telp. (0321) 873333 Fax. (0321) 851733
Email : dpmptsp@jombangkab.go.id Website : dpmptsp.jombangkab.go.id

S U R A T I Z I N
Nomor : 072/005/415.35/2025

TENTANG

IZIN PENELITIAN

Dasar :

a. Peraturan Daerah Kabupaten Jombang Nomor 8 Tahun 2016 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Jombang Nomor 11 Tahun 2018 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Jombang;

b. Peraturan Bupati Jombang Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Jombang Nomor 59 Tahun 2021 Tentang Pelimpahan Wewenang Penyelengaraan Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Jombang;

c. Surat Kaprodi S1 Gizi dan Dietetika Poltekkes Malang tertanggal 16 Desember 2024 nomor : DP.02.01/F.XXI.17/3902/2024 perihal Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data;

d. Surat Kepala Bakesbangpol Kabupaten Jombang tertanggal 03 Januari 2024 nomor : 072/992/415.45/2025 perihal Surat Rekomendasi.

MENGIZINKAN

Kepada :

Nama	: cindy essica aurel
NIM	: P17110221014
Instansi / Lembaga	: Poltekkes Kemenkes Malang
Fakultas/Jurusan/Prodi	: Gizi / D3 Gizi
Kegiatan	: Penelitian
Waktu Pelaksanaan	: 06 Januari 2025 s.d 06 Februari 2025
Lokasi Kegiatan	: SDN Brodot 1 Kecamatan Bandarkedungmulyo Kabupaten Jombang
Judul Penelitian	: Penyuluhan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa SDN Brodot 1 Kecamatan Bandar Kedung Mulyo Kabupaten Jombang
Jumlah Peserta	: *terlampir*

Dengan ketentuan sebagai berikut :
- Membawa manfaat bagi semua pihak;
- Melaksanakan Koordinasi dengan Instansi Terkait;
- Mentaati tata tertib sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Tidak melakukan kegiatan diluar kegiatan Penelitian yang dimaksud;
- Menciptakan suasana yang kondusif di tempat kegiatan Penelitian yang dimaksud;
- Tidak melakukan kegiatan dan/atau tindakan yang menimbulkan keresahan masyarakat;
- Bertanggung jawab atas semua permasalahan yang terjadi akibat kegiatan Penelitian yang dimaksud.
- Menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Bupati Jombang melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jombang.

Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Jombang
Pada tanggal : 07-01-2025
a.n. BUPATI JOMBANG
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

Dra. WOR WINDARI, M.Si
NIP. 19731204 199202 2 001

* Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4. Surat izin pengambilan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang

PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN
Jl. Dr. Soetomo, No.75 Jombang, Kode Pos 61419
Telp. (0321) 866197, e-mail: dinkes@jombangkab.go.id
JOMBANG

Jombang, 23 Desember 2024

Nomor	:	400.14.5.4/5046/415.17/2024		Kepada :
Sifat	:	Biasa	Yth.	Poltekes Kemenkes Malang
Lampiran	:	-		Di -
Hal	:	Rekomendasi Izin Pengambilan Data dan Penelitian		**MALANG**

-

Menindak lanjuti surat Saudara nomor : DP.02.01/F.XXI.17/3902/2024, tanggal 16 Desember 2024, Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data dan Penelitian, pada prinsipnya kami *tidak keberatan* Mahasiswi Saudara dibawah ini :

Nama : Cindy Essica Aurel
NIM : P.17110221014
Prodi : D-III Gizi

Melaksanakan pengambilan data penelitian Stutus/Data Gizi di Kabupaten Jombang.

Demikian atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan
Ditandatangani secara elektronik

dr. HEXAWAN TJAHJA WIDADA, MKP
NIP. 197106082002121006

Tembusan :
Yth. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat.
Dinas Kesehatan Kab. Jombang

Balai Sertifikasi Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 5. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI BRODOT 1
Desa Brodot Kec. Bandarkedungmulyo Kab. Jombang (61462)
NPSN : 20503974 Email: sdn_brodot1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 42.2/18/415.16.5.6/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Brodot 1 Kecamatan Bandarkedungmulyo Kabupaten Jombang, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Cindy Essica Aurel
NIM	: P17110221014
Tempat, Tanggal Lahir	: Jombang, 31 Desember 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Program Studi	: D3 Gizi / Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang
Semester	: 6 (enam)
Nama Universitas	: Poltekkes Malang
Alamat	: Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112

Telah melakukan observasi / praktikum disekolah kami untuk melengkapi pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, dengan judul **"Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Siswa SD Negeri Brodot 1 Kabupaten Jombang"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Brodot, 7 Februari 2025
Kepala Sekolah SD Negeri Brodot 1

NGATMIJAN, S.Pd.
NIP. 19660306 199003 1 011

Lampiran 6. Lembar persetujuan responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Dengan ini, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Talita oktavia sakhi

Usia : 10 tahun

Jenis Kelamin : perempuan

Nama Sekolah : SDN mberodot 1

Alamat : mberodot

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama Cindy Essica Aurel dengan judul "Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Siswa SDN Brodot 1 Kabupaten Jombang"

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir dan tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Jombang, , 2024

Peneliti	Responden
(Cindy Essica Aurel)	(Talita oktavia sakhi)

Lampiran 7. Satuan acara penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Judul Kegiatan : Penyuluhan Gizi

Pokok Bahasan : 4 pilar gizi seimbang

Sub pokok bahasan :

a. Mengonsumsi anekaragam pangan
b. Membiasakan perilaku hidup bersih
c. Melakukan aktivitas fisik
d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Sasaran : Siswa kelas IV SDN Brodot 1, Kabupaten Jombang

Tempat : SDN Brodot 1 Kabupaten Jombang

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Januari 2025

Waktu : 60 menit

Penyuluh : Cindy Essica Aurel

1. Tujuan Instruksional Umum

Memberikan pengetahuan pada siswa agar dapat menambah wawasan mengenai gizi seimbang sehingga diharapkan wawasan yang diperoleh dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan dapat mencegah timbulnya masalah gizi pada anak.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Sesudah diberikan penyuluhan, siswa diharapkan dapat mengerti dan memahami :

1) Apa itu gizi seimbang
2) 4 pilar gizi seimbang yang terdiri dari :
   - Mengonsumsi anekaragam pangan.
   - Membiasakan perilaku hidup bersih.

- Melakukan aktivitas fisik.
- Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

3. Metode

Ceramah dan tanya jawab

4. Media

Poster

5. Evaluasi

Diberikan lembar posttest untuk diisi oleh responden

6. Strategi Pelaksanaan

Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
5 menit	Pembukaan : - Mengucapkan salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan - Menyampaikan topik materi yang akan disampaikan - Menyampaikan runtutan pelaksanaan penyuluhan	- Menjawab salam - Mendengarkan dan memperhatikan - Memberi respon
15 menit	Membagikan kuesioner pretest	Mengerjakan soal pretest
20 menit	Pelaksanaan : - Menjelaskan pengertian gizi seimbang - Menjelaskan mengenai 4 pilar gizi seimbang	- Memperhatikan penyuluh - Mendengarkan materi yang disampaikan
10 menit	Evaluasi - Melakukan sesi tanya jawab - Menanyakan kembali pemahaman responden terhadap materi yang telah disampaikan	- Menjawab pertanyaan - Menanyakan materi yang belum jelas

15 menit	Membagikan kuesioner posttest	Mengerjakan soal posttest
5 menit	Penutup : - Mengucapkan terimakasih atas peran dan perhatian responden - Mengucapkan salam penutup	- Mendengarkan - Menjawab salam

7. Materi

1) Pengertian gizi seimbang

Menurut (Kemenkes, 2014), 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.

Makanan dengan gizi seimbang yakni makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan serat yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita.

2) Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada makanan yang mengandung semua jenis zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, maka dari itu dianjurkan untuk mengonsumsi anekaragam pangan yang terdiri dari :

A. Makanan pokok

Makanan pokok merupakan pangan yang mengandung karbohidrat dan sering dikonsumsi oleh Masyarakat Indonesia. Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai sumber energi bagi tubuh. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut.

B. Lauk pauk

Lauk pauk merupakan pangan sumber protein yang berfungsi sebagai zat pembangun yang penting bagi tubuh. Lauk pauk terdiri dari :

- Protein hewani

  Lauk pauk sumber protein hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap, dan mudah diserap oleh tubuh. Namun jumlah lemak dan kolesterolnya tinggi serta harganya relative lebih mahal. Kandungan lemak dan kolesterol yang tinggi ini banyak pada daging dan sedikit pada ikan. Contoh sumber lauk hewani diantaranya adalah daging unggas, daging sapi, daging kambing, ikan termasuk hasil laut, telur, susu, dan hasil olahannya.

- Protein nabati

  Pangan sumber protein nabati memiliki kelebihan yaitu kandungan lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani, dan mengandung isoflavon dan antioksidan yang baik untuk kesehatan. Bahan makanan sumber protein nabati diantaranya : kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan jamur.

Protein hewani dan nabati memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga sebaiknya sumber protein bagi tubuh adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati, dan dikonsumsi secara seimbang.

C. Sayuran

Sayuran merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral. Kandungan zat gizi pada setiap sayuran berbeda-beda sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi anekaragam sayuran. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikuku, direbus, dan ditumis. Anjuran mengonsumsi sayuran untuk anak usia sekolah adalah 3 porsi

dalam sehari dan mengonsumsi sayur dianjurkan lebih banyak daripada buah. Contoh sayuran diantaranya bayam, wortel, brokoli, kembang kol, kubis, labu air, kangkong, buncis, daun singkong, dan lain-lain.

D. Buah-buahan

Buah merupakan sumber berbagai serat, vitamin, dan mineral. Kandungan serat yang terdapat pada buah lebih sedikit jika dibandingkan dengan kandungan serat yang terdapat pada sayur. buah yang semakin matang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Sayur dan buah adalah pangan yang saling melengkapi oleh karena itu dianjurkan mengonsumsi keduanya. Anjuran konsumsi buah dalam sehari adalah 3-4 porsi.

E. Air putih

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media tranportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Anjuran minum air yakni 8 gelas dalam sehari. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, tubuh akan banyak kehilangan banyak cairan (dehidrasi).

3) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi yang merupakan salah satu faktor penyebab masalah gizi. Oleh karena itu Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Contoh perilaku hidup bersih diantaranya :

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typus dan disentri
- menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

Langkah-Langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar :

a. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
b. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
c. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
d. Bilas dengan air bersih mengalir.
e. Keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan.

4) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik

sehari – hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, joging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain.

Manfaat aktivitas fisik : 1) Kematian dini; 2) Penyakit tidak menular (penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes type 2, osteoporosis dan depresi) 3) Faktor risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol darah tinggi; 4) Kebugaran fisik dan kekuatan otot; 5) Kapasitas fungsional (kemampuan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari); 6) Kesehatan mental seperti depresi dan fungsi kognitif; 7) Trauma atau serangan jantung mendadak.

5) Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular. Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olah raga teratur.

Daftar Pustaka

Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA

Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Buku Panduan Untuk Fasilitator : Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI

Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

Lampiran 8. Kuesioner pengetahuan responden

Pre-Test

60

KUESIONER

PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Siswa : [illegible]

Usia : 10

Jenis Kelamin : [illegible]

Apakah sudah pernah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang?

☐ Sudah Pernah

☐ Belum Pernah

B. PENGETAHUAN RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap paling benar!

1. Ada berapa prinsip / pilar gizi seimbang?
   A. 2
   B. 3
   C. 4
   D. 5
2. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari apa saja?
   A. Makanan pokok, sayuran, lauk nabati dan susu
   B. Makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, dan sayur
   C. Makanan pokok, lauk nabati dan lauk hewani, sayuran, buah-buahan
   D. Makanan pokok, lauk nabati, sayuran, dan susu
3. Mana yang merupakan makanan dengan menu gizi seimbang?
   A. Nasi + Bihun + Telur balado + Kerupuk
   B. Nasi + Ayam goreng + Tahu + Sayur Sop + Jeruk
   C. Nasi + Ayam + Tempe + Sayur sop + Susu
   D. Nasi + Telur + Capjay + Susu
4. Yang merupakan makanan sumber karbohidrat adalah...

A. Nasi saja
B. Nasi dan Roti
C. Roti saja
D. Nasi, Ubi, Singkong, Roti, Jagung, Mie, dan lain sebagainya

5. Sayuran dan buah-buahan merupakan kelompok bahan makanan berupa....
A. Sumber energi/tenaga
B. Sumber zat pembangun
C. Sumber zat pengatur
D. Sumber air

6. Contoh lauk nabati adalah....
A. Ikan, Daging Ayam, dan Daging sapi
B. Seafood
C. Tempe, Tahu, dan Kacang-kacangan
D. Singkong, Jagung, dan Sagu

7. Pilar gizi seimbang ke-4 adalah....
A. Mengonsumsi anekaragam pangan
B. Membiasakan perilaku hidup bersih
C. Memantau berat badan normal
D. Melakukan aktivitas fisik

8. Manakah pernyataan yang tepat dalam melakukan aktivitas fisik / olahraga?
A. Seminggu 1 kali selama 2 jam
B. Seminggu 2 kali selama 1 jam
C. Minimal 30 menit dalam sehari
D. Minimal 1 jam dalam sehari

9. Salah satu contoh perilaku hidup bersih adalah ...
A. Menggosok gigi minimal 1x sehari
B. Mandi minimal 1x sehari
C. Tidak menutup hidung dan mulut saat bersin ataupun batuk
D. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

10. Salah satu tanda tubuh memiliki gizi yang terpenuhi dengan seimbang adalah

A. Badan yang kurus

B. Badan yang gemuk

C. Berat badan normal

D. Berat badan kekar dan kuat

DAFTAR PUSTAKA

Fitria, Fitria, Nia Musniati, dan Devi Annisa Mulyawati. 2022. "Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta." *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 3(1): 11. doi:10.24853/mjnf.3.1.11-16.

Nuryani, Nuryani. 2020. "Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja." *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 3(2): 37–46. doi:10.22487/ghidza.v3i2.19.

Pratiwi, Arum Sekar, Weni Kurdanti, dan Slamet Iskandar. 2021. "Pembelajaran gizi menggunakan media buku gizi braille dan peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar penyandang tunanetra." *PUINOVAKESMAS* 2(1): 32–39. doi:10.29238/puinova.v2i1.1067.

Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari, dan Muhammad Irwan Setiawan. 2020. *Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi*. Yogyakarta: CV Mine.

Post-Test

80

KUESIONER

PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Siswa : Jindinda Tegran

Usia : 10

Jenis Kelamin : Laki

Apakah sudah pernah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang?

☐ Sudah Pernah

☐ Belum Pernah

B. PENGETAHUAN RESPONDEN

Petunjuk Pengisian :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap paling benar!

1. Ada berapa prinsip / pilar gizi seimbang?
   A. 2
   B. 3
   C. 4
   D. 5
2. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari apa saja?
   A. Makanan pokok, sayuran, lauk nabati dan susu
   B. Makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, dan sayur
   C. Makanan pokok, lauk nabati dan lauk hewani, sayuran, buah-buahan
   D. Makanan pokok, lauk nabati, sayuran, dan susu
3. Mana yang merupakan makanan dengan menu gizi seimbang?
   A. Nasi + Bihun + Telur balado + Kerupuk
   B. Nasi + Ayam goreng + Tahu + Sayur Sop + Jeruk
   C. Nasi + Ayam + Tempe + Sayur sop + Susu
   D. Nasi + Telur + Capjay + Susu
4. Yang merupakan makanan sumber karbohidrat adalah...

A. Nasi saja
B. Nasi dan Roti
C. Roti saja
D. Nasi, Ubi, Singkong, Roti, Jagung, Mie, dan lain sebagainya

5. Sayuran dan buah-buahan merupakan kelompok bahan makanan berupa....
A. Sumber energi/tenaga
B. Sumber zat pembangun
C. Sumber zat pengatur
D. Sumber air

6. Contoh lauk nabati adalah....
A. Ikan, Daging Ayam, dan Daging sapi
B. Seafood
C. Tempe, Tahu, dan Kacang-kacangan
D. Singkong, Jagung, dan Sagu

7. Pilar gizi seimbang ke-4 adalah....
A. Mengonsumsi anekaragam pangan
B. Membiasakan perilaku hidup bersih
C. Memantau berat badan normal
D. Melakukan aktivitas fisik

8. Manakah pernyataan yang tepat dalam melakukan aktivitas fisik / olahraga?
A. Seminggu 1 kali selama 2 jam
B. Seminggu 2 kali selama 1 jam
C. Minimal 30 menit dalam sehari
D. Minimal 1 jam dalam sehari

9. Salah satu contoh perilaku hidup bersih adalah ...
A. Menggosok gigi minimal 1x sehari
B. Mandi minimal 1x sehari
C. Tidak menutup hidung dan mulut saat bersin ataupun batuk
D. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

10. Salah satu tanda tubuh memiliki gizi yang terpenuhi dengan seimbang adalah

    A. Badan yang kurus

    B. Badan yang gemuk

    C. Berat badan normal

    D. Berat badan kekar dan kuat

DAFTAR PUSTAKA

Fitria, Fitria, Nia Musniati, dan Devi Annisa Mulyawati. 2022. "Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta." *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 3(1): 11. doi:10.24853/mjnf.3.1.11-16.

Nuryani, Nuryani. 2020. "Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja." *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 3(2): 37–46. doi:10.22487/ghidza.v3i2.19.

Pratiwi, Arum Sekar, Weni Kurdanti, dan Slamet Iskandar. 2021. "Pembelajaran gizi menggunakan media buku gizi braille dan peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar penyandang tunanetra." *PUINOVAKESMAS* 2(1): 32–39. doi:10.29238/puinova.v2i1.1067.

Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari, dan Muhammad Irwan Setiawan. 2020. *Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi.* Yogyakarta: CV Mine.

Lampiran 9. Daftar hadir penyuluhan

DAFTAR HADIR

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SDN BRODOT 1 KABUPATEN JOMBANG

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Ananda Reyvan Putra Pradana	
2	Cantika Feby Afriani	
3	Diandra Dwi Saputra	
4	Dzakira Syamra Assyauqie	
5	Elsa Putri Widia Puspita Sari	
6	Hestu Wanodya Dwi Puspita	
7	M. Riko Dwi Adi Nugroho	
8	Mihrima Aisyah Putri	
9	Mohammad Exza Arya Devano	
10	Muhamad Wahyu Maulana	
11	Muhammad Az-Zam Al Khalid	
12	Muhammad Desta Raditya	
13	Mukhamad Nuh Al Adzhim	
14	Talita Oktavia Sakhi	
15	Virgiawan Dwi Prasetyo	

Lampiran 10. Media penyuluhan

Lampiran 11. Master tabel nilai pre-test dan post-test

No	Kode Responden	Jenis Kelamin	Usia	Nilai Pre Test	Kategori	Nilai Post Test	Kategori
1	A1	L	10	60	Cukup	80	Baik
2	A2	P	9	30	Kurang	70	Cukup
3	A3	L	10	70	Cukup	100	Baik
4	A4	P	10	60	Cukup	80	Baik
5	A5	P	9	60	Cukup	90	Baik
6	A6	P	10	70	Cukup	80	Baik
7	A7	L	10	30	Kurang	70	Cukup
8	A8	P	9	60	Cukup	80	Baik
9	A9	L	10	20	Kurang	30	Kurang
10	A10	L	11	30	Kurang	60	Cukup
11	A11	L	9	30	Kurang	50	Kurang
12	A12	L	10	70	Cukup	90	Baik
13	A13	L	10	70	Cukup	70	Cukup
14	A14	P	10	60	Cukup	90	Baik
15	A15	L	10	70	Kurang	90	Baik

Lampiran 12. Dokumentasi kegiatan