

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/01177/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : LUTFIYAH ZAHRA ANGGRAINI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes kemenkes malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Media VitaNutriHealth pada Remaja Overweight di SMKN 2 Malang"

"Differences in Knowledge, Attitudes, and Fat Consumption Before and After Nutrition Education with VitaNutriHealth Media in Overweight Adolescents at SMKN 2 Malang."

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) Risks, 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 31 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 31 Oktober 2025.

This declaration of ethics applies during the period October 31, 2024 until October 31, 2025.



October 31, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH MALANG
(KOTA MALANG – KOTA BATU)
Jl. Anjasmoro No. 40 Telp.0341-353155 Fax. 353155 Kode Pos : 65112
Email : cabdinmalangbatu@gmail.com
MALANG

Malang, 19 Agustus 2024

Nomor : 421.6/2055/101.6.10/2024 Kepada,
Sifat : Biasa Yth. Sdr. Kepala SMKN 2 Malang
Lampiran : Rekomendasi Ijin Penelitian di
Malang

Memperhatikan surat dari Ketua Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang nomor: DP.02.01/F.XXI.17/3153/2024 Tanggal 15 Agustus 2024 perihal Permohonan ijin melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa:

Nama : **LUTFIYAH ZAHRA ANGGRAINI**
NIM : P17111211008
Prodi / Jurusan : S1 Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Skripsi : Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Media Vitanutrihealth pada Remaja Overweight di SMKN 2 Kota Malang

Dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Malang (Kota Malang – Kota Batu) memberikan ijin penelitian yang dilaksanakan secara offline pada tanggal 01 Agustus s.d 30 September 2024 di SMKN 2 Malang dengan syarat tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar dan menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Malang
(Kota Malang - Kota Batu)



Dr. Hj. HASTINI RATNA DEWI, M.Pd
Pembina Tingkat I
NIP. 19690630 200312 2 004

Tembusan:

- Yth. 1. Ketua Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang
2. Sdr. Lutfiyah Zahra Anggraini

- UU ITE no 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

"Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Lampiran 3. **Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

No.	Nama	Pengetahuan	
		Sebelum	Sesudah
1	KZ	70	100
2	NA	50	80
3	NA	70	100
4	RV	90	100
5	RN	80	80
6	SH	80	100
7	SR	90	100
8	VN	90	100
9	ZJ	60	90
10	NT	70	100
11	IZ	50	90
12	BS	60	90
13	IS	70	90
14	RP	80	80
15	AP	50	100
16	AD	80	80
17	CV	60	100
18	MP	80	100
19	DE	90	80
20	NT	70	100
21	SP	70	90
22	CH	80	90
23	NA	50	100
24	AR	70	90
25	HR	60	90
26	IR	50	100
27	EY	70	100
28	BK	80	90
29	NA	90	80
30	AD	60	100
31	NA	90	80
32	NF	90	100
33	AN	70	100
34	AD	70	90
35	NA	80	100
36	ZA	70	90
37	RE	90	100
38	AR	90	100
39	PA	70	100
40	RD	90	100

Lampiran 4. **Distribusi Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

No.	Nama	Sikap Sebelum		Sikap Sesudah	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	KZ	27	Mendukung	28	Tidak Mendukung
2	NA	26	Tidak Mendukung	27	Tidak Mendukung
3	NA	28	Mendukung	30	Mendukung
4	RV	27	Mendukung	30	Mendukung
5	RN	27	Mendukung	30	Mendukung
6	SH	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
7	SR	25	Tidak Mendukung	30	Mendukung
8	VN	28	Mendukung	30	Mendukung
9	ZJ	25	Tidak Mendukung	30	Mendukung
10	NT	26	Tidak Mendukung	26	Tidak Mendukung
11	IZ	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
12	BS	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
13	IS	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
14	RP	25	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
15	AP	28	Mendukung	30	Mendukung
16	AD	28	Mendukung	30	Mendukung
17	CV	28	Mendukung	30	Mendukung
18	MP	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
19	DE	28	Mendukung	30	Mendukung
20	NT	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
21	SP	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
22	CH	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
23	NA	24	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
24	AR	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
25	HR	28	Mendukung	30	Mendukung
26	IR	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
27	EY	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
28	BK	28	Mendukung	30	Mendukung
29	NA	29	Mendukung	30	Mendukung
30	AD	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
31	NA	28	Mendukung	30	Mendukung
32	NF	25	Tidak Mendukung	29	Tida Mendukung
33	AN	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
34	AD	28	Mendukung	30	Mendukung
35	NA	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
36	ZA	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
37	RE	28	Mendukung	30	Mendukung
38	AR	26	Tidak Mendukung	30	Mendukung
39	PA	26	Tidak Mendukung	29	Tidak Mendukung
40	RD	28	Mendukung	30	Mendukung

Lampiran 5. **Distribusi Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

No.	Nama	Konsumsi Lemak	
		Sebelum	Sesudah
1	KZ	98,31	100,15
2	NA	103,85	96,15
3	NA	101,85	98,00
4	RV	108,92	105,38
5	RN	103,38	101,23
6	SH	99,08	95,54
7	SR	97,23	93,08
8	VN	103,23	100,31
9	ZJ	101,76	98,24
10	NT	100,71	98,24
11	IZ	106,00	102,94
12	BS	101,06	98,0
13	IS	102,00	100,0
14	RP	100,82	103,88
15	AP	106,71	102,00
16	AD	103,92	102,77
17	CV	102,31	100,15
18	MP	101,85	100,92
19	DE	99,38	100,15
20	NT	103,38	100,92
21	SP	105,54	100,15
22	CH	103,38	100,46
23	NA	102,15	102,00
24	AR	102,47	101,69
25	HR	102,00	100,77
26	IR	103,41	99,06
27	EY	103,06	99,41
28	BK	106,47	100,24
29	NA	105,69	101,76
30	AD	103,38	102,24
31	NA	102,62	101,69
32	NF	103,38	101,23
33	AN	105,38	101,38
34	AD	102,92	101,38
35	NA	105,08	102,31
36	ZA	102,77	100,92
37	RE	101,85	99,85
38	AR	102,24	100,59
39	PA	100,59	99,65
40	RD	101,41	100,24

Lampiran 6. **SAP (Satuan Acara Penyuluhan)**

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

1. Judul Kegiatan
Penyuluhan gizi pada remaja *overweight*
2. Pokok Bahasan
Pengenalan *overweight*
3. Sub Pokok Bahasan
 - a. Pemahaman mengenai dampak dari *overweight*
 - b. Pemahaman mengenai penyebab dari *overweight*
 - c. Pemahaman mengenai bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
 - d. Pemahaman mengenai bahan makanan pengganti
 - e. Pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang
 - f. Pemahaman mengenai pola makan
 - g. pemahaman mengenai aktivitas fisik
 - h. pemahaman mengenai konsumsi lemak pada *overweight*
4. Tujuan
 - a. Umum
 - b. Khusus
5. Sasaran
Siswa siswi SMKN 2 Malang
6. Waktu Pelaksanaan
Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan selama 5 minggu
Tanggal:
Tempat: Aula/Ruang Kelas
Waktu: Setiap penyuluhan (08.00-selesai)
7. Media : Aplikasi *vitanutrihealth*
8. Pelaksana:
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan oleh mahasiswa Lutfiyah Zahra Anggraini
program Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang.

9. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Laptop
- b. LCD
- c. Form Absensi
- d. Microfon
- e. Handphone
- f. Soal Pretest dan Posttest
- g. Alat tulis

10. Alur waktu pelaksanaan

1) Minggu pertama

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: a. Mengucapkan salam dan perkenalan b. Menjelaskan tujuan penyuluhan c. Menyebutkan materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	5 menit	Membagikan kuesioner pertanyaan berupa pretest	Mengerjakan soal pretest
3.	10 menit	Pengenalan dan pengarahan dalam mengoperasikan aplikasi <i>vitanutrihealth</i> serta penjelasan materi dengan menggunakan media aplikasi <i>vitanutrihealth</i> mengenai: a. Dampak <i>Overweight</i> b. Penyebab <i>Overweight</i> c. Upaya Penanggulangan	Mendengarkan dan memperhatikan
4.	10 menit	Penguatan kembali melalui media power point	Mendengar dan memperhatikan
5.	5 menit	Sesi tanya jawab	Responden menanyakan kembali materi yang kurang dipahami
6.	5 menit	Penutup penyuluhan minggu pertama a. Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
		b. Mengucapkan salam penutup	

2) Minggu Kedua

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: a. Mengucapkan salam b. Menyebutkan materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Menjelaskan kembali materi yang telah dibahas sebelumnya dengan menggunakan aplikasi <i>vitanutrihealth</i> , setelah itu melanjutkan untuk pemaparan materi selanjutnya dengan menggunakan media aplikasi <i>vitanutrihealth</i> mengenai: a. Bahan makanan yang dianjurkan b. Bahan makanan yang tidak dianjurkan c. Bahan makanan penukar	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	10 menit	Penguatan kembali melalui media power point	Mendengar dan memperhatikan
4.	5 menit	Sesi tanya jawab	Responden menanyakan Kembali materi yang kurang dipahami
5.	5 menit	Penutup penyuluhan minggu kedua a. Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

3) Minggu Ketiga

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: a. Mengucapkan salam b. Menyebutkan materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Menjelaskan kembali materi yang telah dibahas sebelumnya dengan menggunakan aplikasi <i>vitanutrihealth</i> , setelah itu melanjutkan untuk pemaparan materi selanjutnya dengan menggunakan media aplikasi <i>vitanutrihealth</i> mengenai: a. Pedoman gizi seimbang b. Pola makan c. Aktivitas fisik	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	10 menit	Penguatan kembali melalui media power point	Mendengar dan memperhatikan
4.	5 menit	Sesi tanya jawab	Responden menanyakan Kembali materi yang kurang dipahami
5.	5 menit	Penutup penyuluhan minggu ketiga a. Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

4) Minggu Keempat

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: a. Mengucapkan salam b. Menyebutkan materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Menjelaskan kembali materi yang telah dibahas sebelumnya pada minggu ketiga dengan menggunakan aplikasi <i>vitanutrihealth</i> ,	Mendengarkan dan memperhatikan

3.	5 menit	Sesi tanya jawab	Responden menanyakan Kembali materi yang kurang dipahami
4.	5 menit	Penutup penyuluhan minggu keempat a. Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden b. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

5) Minggu Kelima

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: Mengucapkan salam	Menjawab salam
2.	5 menit	Membagikan kuisioner posttest untuk mengukur sejauh mana pemahaman responden setelah dilakukan postets selama empat minggu	Mengerjakan soal postets
3.	5 menit	Penutup pertemuan terakhir c. Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden d. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

11. Metode

Metode penyuluhan terhadap siswa/i SMKN 2 Malang yaitu ceramah dan tanya jawab

a. Alat Peraga

Media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan *Overweight* di SMKN 2 Malang yaitu berupa media aplikasi *Vitanutrihealth*

12. Indikator Keberhasilan

- Siswa/i yang mengikuti kegiatan penyuluhan sejumlah sampel yang telah ditentukan peneliti
- Materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima oleh responden penyuluhan (siswa)

- c. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak siswa mengenai *Overweight*
- d. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan *Overweight*

13. Kriteria Evaluasi

- a. Evaluasi struktur
Media, alat serta jalannya penyuluhan sesuai rencana (satuan acara penyuluhan)
- b. Evaluasi proses
 - 1) Responden antusias terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri
 - 2) Tidak ada responden yang meninggalkan acara sampai acara penyuluhan selesai
 - 3) Waktu yang dilaksanakan sesuai dengan yang telah ditentukan
 - 4) Responden aktif dalam diskusi tanya jawab
 - 5) Suasana mendukung
- c. Evaluasi hasil
 - 1) Responden mengetahui materi seputar *Overweight*
- d. Evaluasi untuk peserta
 - 1) Kuisisioner pengetahuan remaja
 - 2) Kuisisioner sikap remaja
 - 3) Konsumsi lemak remaja

Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas, Uji Statistik (Uji Wilcoxon Signed Test), Deskriptif Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Pengetahuan	.153	40	.019	.892	40	.001
Post_Pengetahuan	.401	40	.000	.664	40	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics^a

	Post_Pengetahuan - Pre_Pengetahuan
Z	-5.571 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Pengetahuan	40	50.00	90.00	73.2500	13.27954
Post_Pengetahuan	40	80.00	100.00	96.0000	5.90523
Valid N (listwise)	40				

Lampiran 8. Hasil Uji Statistik (Uji Wilcoxon Signed Test) dan Deskriptif Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Test Statistics^a

	Post_Sikap - Pre_Sikap
Z	-5.560 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Sikap	40	24.00	29.00	26.5750	1.19588
Post_Sikap	40	26.00	30.00	29.5000	.87706
Valid N (listwise)	40				

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas, Uji Statistik (Uji Paired Sample T-Test), Deskriptif Perbedaan Konsumsi Lemak Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum_konsumsi_le mak	.149	40	.025	.977	40	.587
Sesudah_konsumsi_le mak	.150	40	.024	.927	40	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test									Sig. (2- tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum_konsumsi_lemak - Sesudah_konsumsi_lemak	2.38275	1.78352	.28200	1.81235	2.95315	8.450	39	.000

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum_konsumsi_le mak	40	97.23	108.92	102.8135	2.33763
Sesudah_konsumsi_le mak	40	93.08	105.38	100.4308	2.22754
Valid N (listwise)	40				

Lampiran 10. **Pembuatan Aplikasi**

Pembuatan Aplikasi

Langkah-Langkah pembuatan aplikasi:

1. Instalasi Flutter:

Download Flutter dari situs resmi (<https://docs.flutter.dev/get-started/install/windows>) dan ikuti petunjuk instalasi yang sesuai dengan sistem operasi Windows. Setelah instalasi, membuka terminal atau command prompt, dan menjalankan perintah flutter doctor untuk memastikan instalasi Flutter dan dependensi lainnya telah berhasil.

2. Instalasi Dependensi:

Mengunduh dan menginstal Dart SDK, yang juga merupakan bahasa pemrograman yang digunakan oleh Flutter. Memastikan Dart SDK ditambahkan ke dalam PATH sistem.

3. Membuat Proyek Flutter Baru:

Menggunakan perintah flutter create *Vitanutrihealth* untuk membuat proyek baru *Vitanutrihealth*.

4. Menggunakan IDE atau Text Editor:

Membuka code editor yang akan digunakan, seperti Visual Studio Code atau IntelliJ. Selanjutnya menginstal plugin Flutter dan Dart di code editor.

5. Desain Antarmuka Pengguna (UI):

Melakukan desain antarmuka pengguna dan flow aplikasi menggunakan Figma.

6. Menulis Kode Aplikasi:

Mengimplementasikan logika bisnis dan desain yang sudah dibuat dalam Figma menggunakan bahasa Dart. Menggunakan widget dalam Flutter untuk membangun tampilan sesuai dengan desain antarmuka.

7. Pengelolaan State:

Menggunakan StatefulWidget dan StatelessWidget untuk mengelola state kompleks aplikasi.

8. Pengujian Aplikasi:

Pengujian aplikasi pada emulator Android dan perangkat fisik handphone Android. Pengujian dapat menggunakan framework pengujian bawaan Flutter

dengan metode pengujian unit dan pengetesan server untuk memastikan fungsionalitas aplikasi berjalan dengan benar.

9. Upload Aplikasi ke Play Store:

Mendaftarkan aplikasi di Google Play Store sesuai dengan pedoman platform. Sebelumnya perlu mempersiapkan ikon aplikasi, deskripsi, dan tangkapan layar yang menarik.

10. Pemeliharaan dan Pembaruan:

Memantau umpan balik pengguna dan memperbarui aplikasi secara berkala. Menambahkan fitur baru dan memperbaiki bug jika diperlukan

Lampiran 11. Kuesioner Persetujuan Responden

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Ann
Kelas : 8
Jenis kelamin : Perempuan
Umur : 15

Menyatakan **BERSEDIA** dan **TIDAK KEBERATAN** untuk menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dilangsungkan oleh Lutfiyah Zahra Anggraini (NIM P17111211008) selaku mahasiswa D4 Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir (Skripsi).

Pada kegiatan ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan penelitian secara sukarela tanpa ada paksaan atau ancaman dari siapapun.
2. Saya siap memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan keperluan penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN**, serta tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Guna menunjang kelancaran proses penelitian, apabila terdapat permasalahan dalam prosesnya maka hal tersebut akan diselesaikan oleh kedua belah pihak.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas dengan saksama, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Malang, 20 Agustus 2024



Lampiran 12 Kuesioner Identitas Responden

A. IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk Pengisian

isi pada kolom jawaban yang sesuai

1. Nama : Nur Aini
2. Kelas : X
3. Jenis Kelamin : perempuan
4. Umur : 15
5. Berat Badan (BB) : 63
6. Tinggi Badan : 158

Lampiran 13 Kuesioner *Pre-test* Pengetahuan

PRE-TEST

A. KUESIONER PENGETAHUAN

Nama : Nur Ann
Umur : 15
Kelas : 8
No Hp : -

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda silang (x) pada opsi jawaban yang menurut anda benar

1. Apa definisi *overweight*?
 - a. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan
 - b. Berat badan ideal sesuai standar IMT
 - c. Kondisi ketika berat badan seseorang lebih rendah dari batas normal
 - ☒ d. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi batas normal
 - e. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) dibawah 18 kg/m^2
2. Ada beberapa faktor penyebab *overweight* pada remaja. Apa salah satu penyebab utama *overweight*?
 - a. Aktivitas fisik yang cukup
 - b. Pola makan seimbang
 - ☒ c. Konsumsi makanan yang berlebihan
 - d. Tidur yang cukup
 - e. Semua jawaban benar
3. Apa akibat yang terjadi apabila seseorang menderita *overweight*?
 - a. Penurunan risiko diabetes
 - ☒ b. Peningkatan risiko penyakit jantung
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. Penurunan risiko hipertensi
 - e. Tidak ada dampak kesehatan
4. Sebutkan bahan makanan yang tidak dianjurkan, pilihlah jawaban yang paling tepat?
 - a. Daging berlemak, Ayam
 - b. Susu, telur
 - ☒ c. makanan bersantan, jeroan
 - ☒ d. Sayuran hijau, buah buahan
 - e. jawaban A dan C benar
5. Contoh susunan makanan yang seimbang adalah?
 - ☒ a. nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - b. nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu

- ☒ nasi, sayuran, lauk hewani, susu, buah-buahan
d. nasi, sayuran, lauk hewani, lauk nabati
e. nasi, sayuran, buah-buahan, lauk hewani
6. Sebutkan contoh makanan yang mengandung sumber lemak
- a. daging, tempe, kacang
b. margarin, kacang, keju
☒ mentega, minyak, santan
d. bayam, bihun, santan
e. daging, bayam, santan
7. Mengapa harus rajin beraktivitas setiap hari?
- a. tidak mudah terkena penyakit
☒ membakar kalori dan membantu mengontrol berat badan
c. meningkatkan kesehatan mental dan mood
d. makanan yang dimakan dapat menjadi energi dan tidak menumpuk menjadi lemak
e. jawaban b dan d benar
8. Menurunkan berat badan dalam seminggu idealnya adalah
- a. 2 kg/minggu
☒ 0,5 - 1 kg/minggu
☒ 1 kg/minggu
d. 3 kg/minggu
e. 4 kg/minggu
9. Anjuran kebutuhan lemak dalam sehari untuk remaja overweight adalah
- a. >30-40% dari kalori total
b. <10-15% dari kalori total
☒ <25-30% dari kalori total
d. >25-40% dari kalori total
e. <5-15% dari total kalori
10. Pola makan yang kurang tepat yaitu
- a. Konsumsi makanan tinggi serat
b. Makan teratur dan tepat waktu
☒ Makan makanan cepat saji setiap hari
d. Mengutamakan konsumsi buah dan sayur
e. Makan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan

Lampiran 14. Kuesioner *Post-Test* Pengetahuan

POST-TEST

A. KUESIONER PENGETAHUAN

Nama : Nur Anni
Umur : 15
Kelas : X
No Hp :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda silang (x) pada opsi jawaban yang menurut anda benar

1. Apa definisi *overweight*?
 - a. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan
 - b. Berat badan ideal sesuai standar IMT
 - c. Kondisi ketika berat badan seseorang lebih rendah dari batas normal
 - ☒ d. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi batas normal
 - e. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) dibawah 18 kg/m^2
2. Ada beberapa faktor penyebab *overweight* pada remaja. Apa salah satu penyebab utama *overweight*?
 - a. Aktivitas fisik yang cukup
 - b. Pola makan seimbang
 - ☒ c. Konsumsi makanan yang berlebih
 - d. Tidur yang cukup
 - e. Semua jawaban benar
3. Apa akibat yang terjadi apabila seseorang menderita *overweight*?
 - a. Penurunan risiko diabetes
 - ☒ b. Peningkatan risiko penyakit jantung
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. Penurunan risiko hipertensi
 - e. Tidak ada dampak kesehatan
4. Sebutkan bahan makanan yang tidak dianjurkan, pilihlah jawaban yang paling tepat?
 - a. Daging berlemak, Ayam
 - b. Susu, telur
 - ☒ c. makanan bersantan, jeroan
 - d. Sayuran hijau, buah buahan
 - e. jawaban A dan C benar
5. Contoh susunan makanan yang seimbang adalah?
 - ☒ a. nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - b. nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu

- c. nasi, sayuran, lauk hewani, susu, buah-buahan
 - d. nasi, sayuran, lauk hewani, lauk nabati
 - e. nasi, sayuran, buah-buahan, lauk hewani
6. Sebutkan contoh makanan yang mengandung sumber lemak
- a. daging, tempe, kacang
 - b. margarin, kacang, keju
 - ☒ c. mentega, minyak, santan
 - d. bayam, bihun, santan
 - e. daging, bayam, santan
7. Mengapa harus rajin beraktivitas setiap hari?
- a. tidak mudah terkena penyakit
 - b. membakar kalori dan membantu mengontrol berat badan
 - c. meningkatkan kesehatan mental dan mood
 - d. makanan yang dimakan dapat menjadi energi dan tidak menumpuk menjadi lemak
- ☒ e. jawaban b dan d benar
8. Menurunkan berat badan dalam seminggu idealnya adalah
- a. 2 kg/minggu
 - ☒ b. 0,5 - 1 kg/minggu
 - c. 1 kg/minggu
 - d. 3 kg/minggu
 - e. 4 kg/minggu
9. Anjuran kebutuhan lemak dalam sehari untuk remaja overweight adalah
- a. >30-40% dari kalori total
 - b. <10-15% dari kalori total
 - ☒ c. <25-30% dari kalori total
 - d. >25-40% dari kalori total
 - e. <5-15% dari total kalori
10. Pola makan yang kurang tepat yaitu
- a. Konsumsi makanan tinggi serat
 - b. Makan teratur dan tepat waktu
 - ☒ c. Makan makanan cepat saji setiap hari
 - d. Mengutamakan konsumsi buah dan sayur
 - e. Makan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan

Lampiran 15. Kuesioner *Pre-Test* Sikap

PRE-TEST

B. KUESIONER SIKAP

Nama : Nur Anni
 Umur : 15
 Kelas : X
 No HP :

Petunjuk Pengisian

pilih satu jawaban dengan memberi tanda (v) pada jawaban yang menurut anda benar

SS = Sangat setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

STS = Sangat Tidak setuju

No	Uraian	S	R	TS
1	Saya merasa bahwa pola makan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh	✓		
2	Saya percaya bahwa mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi lemak akan mencegah terjadinya <i>overweight</i> dan obesitas	✓		
3	Saya percaya bahwa <i>overweight</i> dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius	✓		
4	Saya percaya bahwa <i>overweight</i> dan obesitas dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang	✓		
5	Ketika anda mengalami obesitas maka anda akan memperhatikan asupan makan sehari-hari	✓		
6	Saya yakin bahwa dengan meningkatkan aktivitas fisik, dapat mengurangi resiko <i>overweight</i>	✓		
7	Jika anda mengalami <i>overweight</i> maka anda akan mengabaikan upaya untuk mencapai berat badan normal			✓
8	Jika anda mengalami <i>overweight</i> maka anda akan melakukan diet ekstrim			✓
9	Saya tidak suka melakukan aktivitas fisik karena saya merasa terlalu lelah dan tidak nyaman dengan tubuh saya yang <i>overweight</i>		✓	
10	Saya merasa tidak mungkin untuk menurunkan berat badan karena saya merasa kenyang setelah makan makanan yang berlemak		✓	

Lampiran 16. Kuesioner *Post-Test* Sikap

POST-TEST

B. KUESIONER SIKAP

Nama : Nur Aini
 Umur : 15
 Kelas : 8
 No HP :

Petunjuk Pengisian

pilih satu jawaban dengan memberi tanda (v) pada jawaban yang menurut anda benar

SS = Sangat setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

STS = Sangat Tidak setuju

No	Uraian	S	R	TS
1	Saya merasa bahwa pola makan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh	✓		
2	Saya percaya bahwa mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi lemak akan mencegah terjadinya <i>overweight</i> dan obesitas	✓		
3	Saya percaya bahwa <i>overweight</i> dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius	✓		
4	Saya percaya bahwa <i>overweight</i> dan obesitas dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang	✓		
5	Ketika anda mengalami obesitas maka anda akan memperhatikan asupan makan sehari-hari	✓		
6	Saya yakin bahwa dengan meningkatkan aktivitas fisik, dapat mengurangi resiko <i>overweight</i>	✓		
7	Jika anda mengalami <i>overweight</i> maka anda akan mengabaikan upaya untuk mencapai berat badan normal			✓
8	Jika anda mengalami <i>overweight</i> maka anda akan melakukan diet ekstrim			✓
9	Saya tidak suka melakukan aktivitas fisik karena saya merasa terlalu lelah dan tidak nyaman dengan tubuh saya yang <i>overweight</i>			✓
10	Saya merasa tidak mungkin untuk menurunkan berat badan karena saya merasa kenyang setelah makan makanan yang berlemak			✓

Lampiran 17. Kuesioner **Pre Konsumsi Lemak**

Formulir Food recall 24 jam

Nama Responden : Nur Aini
 Umur : 15
 Jenis Kelamin : Perempuan.
 BB/TB :

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi putih Tempe goreng Telur goreng Ayam goreng	Nasi putih Tempe Telur Ayam	2 ctg 1 ptg. 1 butir 1 ptg	100 gram 50 gram 60 gram 75 gram.	
Selingan	Buah pisang kue (biskuit).	pisang biskuit	1 buah 5 keping	100 gram 50 gram	
Siang	Nasi putih Bakso Tahu kukus mie bihun	Nasi putih Bakso Tahu mie bihun	1 1/2 ctg 3 butir 1 ptg	75 gram. 90 gram. 36 gram. 10 gram.	
Selingan	Kentang goreng Susu	Kentang susu kemasun	3 sendok 1 kotak	45 gram. 125 gram	
Malam	Nasi putih Tempe goreng Tumis kangkung	Nasi putih Tempe kangkung	1 1/2 ctg 1 ptg 3 sendok	75 gram. 50 gram. 30 gram.	

(*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 18. Kuesioner **Post Konsumsi Lemak**

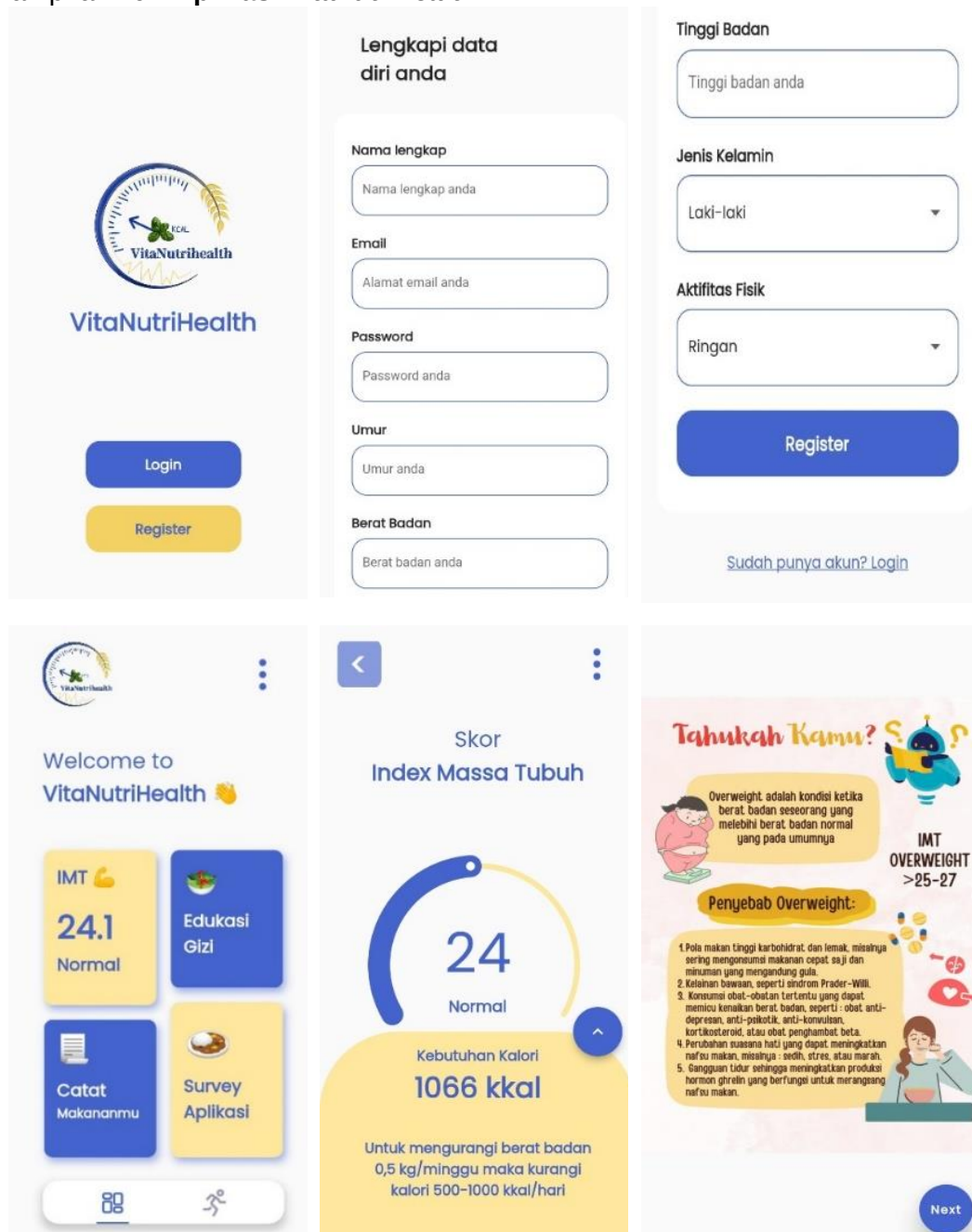
Formulir Food recall 24 jam

Nama Responden : Nur Aini
 Umur : 15
 Jenis Kelamin : perempuan.
 BB/TB :

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi putih Bening bayam wortel telur rebus pepes tahu	Nasi putih. bayam wortel Telur Tahu	1 1/2 ctg 3 sendok sayur 1 butir 1 porsi	75 gram 45 gram. 60 gram. 30 gram	
Selingan	Buah Melon	Melon	1 ptg	100 gram.	
Siang	Nasi putih Tumis wortel buncis Tempe telur puyuh kecap	Nasi putih wortel buncis tempe Telur puyuh	1 ctg 3 sdk sayur 2 sdk makan	50 gram. 45 gram. 30 gram.	
Selingan	Buah semangka- ka	semangka	1 ptg	100 gram.	
Malam	Nasi putih sayur sop Tempe telur puyuh kecap	Nasi putih wortel buncis kembang kol tempe Telur puyuh makan	1 ctg 3 sdk sayur 2 sdk	50 gram. 45 gram. 30 gram.	

(*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 19 Aplikasi *Vitanutrihealth*



Dampak Overweight

1. Asma
2. Kanker payudara
3. Perlemakan hati
4. Penyakit kandung empedu
5. Sleep Apnea atau henti napas waktu tidur
6. Penyakit jantung koroner
7. Diabetes mellitus tipe 2
8. Hipertensi
9. Stroke
10. Asam urat dan gout

Pencegahan Overweight

1. Mengetahui berat badan dan lingkar pinggang ideal, serta timbang berat badan setiap 1 minggu sekali secara rutin.
2. Mengurangi asupan makanan cepat saji dan gula.
3. Memperbanyak asupan sayur dan buah-buahan.
4. Mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang dengan indeks glikemik rendah.
5. Minum air putih dalam jumlah yang cukup.
6. Berolahraga dengan intensitas sedang 90 menit sehari atau 150 menit per minggu.
7. Mencukupi waktu tidur dan istirahat.
8. Mengelola stres dengan baik.

Next

GANTI POLA MAKANMU

Ayo lakukan ini!!!

- Makan teratur dan tepat waktu
- Utamakan makan buah dan sayur
- Jangan makan berlebihan
- Konsumsi makanan tinggi serat
- Konsumsi makanan yang beragam

Next

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (PERMENKES RI No. 28 Tahun 2019) Kebutuhan yang dianjurkan untuk Remaja adalah:

AKG	Energi (kkal)	Protein (g)	Zat Gizi		Lemak (g)	Kar (g)	Serat (g)
			Lemak (g)	Kar (g)			
13-18 tahun	2400	70	65	250	54		
16-18 tahun	2600	75	65	400	54		
13-18 tahun	2600	65	70	300	29		
16-18 tahun	2700	65	70	300	29		

Anjuran Kebutuhan Gizi Remaja Overweight dalam Sehari

Zat Gizi	Asupan yang Dianjurkan
Energi	Pengurangan 300-500 kkal/hari dan asupan lemak
Lemak	<25-30% dari kalori total
Protein	15-20% dari kalori total
Karbohidrat	50-60% dari kalori total

Sumber: Peraturan Diet Anak, 2015

Anjuran Jumlah Porsi Menurut AKG untuk Remaja

Bahan makanan	Anak Remaja 13-15 tahun		Anak Remaja 16-18 tahun	
	Laki-laki 2011 kkal	Perempuan 1700 kkal	Laki-laki 2671 kkal	Perempuan 2198 kkal
Nasi	6 1/2 p	4 1/2 p	8 p	5 p
Sayuran	2 1/2	2 1/2	3 1/2	2 1/2
Buah	4 p	4 p	4 p	4 p
Telur	3 p	3 p	3 p	3 p
Udang	1 p	1 p	1 p	1 p
Susu	1 p	1 p	1 p	1 p
Makut	1 p	1 p	1 p	1 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Idéalnya menurunkan berat badan 1/2 - 1 kg dalam seminggu

Sumber: Kementerian RI, 2014

Next

Tumbuh Sehat dan Kuat dengan Gizi Seimbang

1. Konsumsi Aneka ragam Makanan
2. Lakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat
3. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur
4. Pantau Berat Badan secara Teratur

Jangan lupa diterapkan ya!

Finish

Catat Makananmu

Day 1	Day 2	Day 3
Day 4	Day 5	Day 6
Day 7	Day 8	Day 9
Day 10	Day 11	Day 12
Day 13	Day 14	Day 15

Catat Makananmu

Day 1

Sarapan Data Kosong Add Food

Selingan Data Kosong Add Food

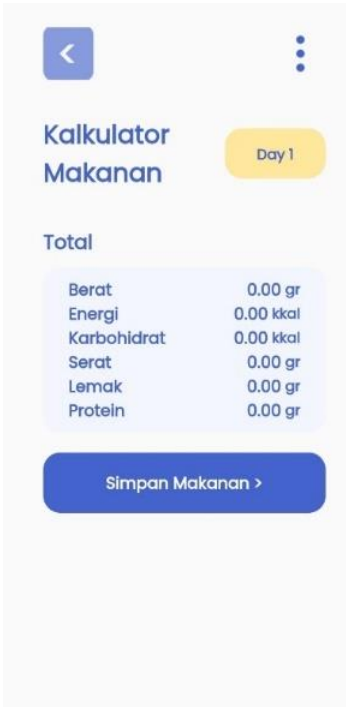
Makan Siang Data Kosong Add Food

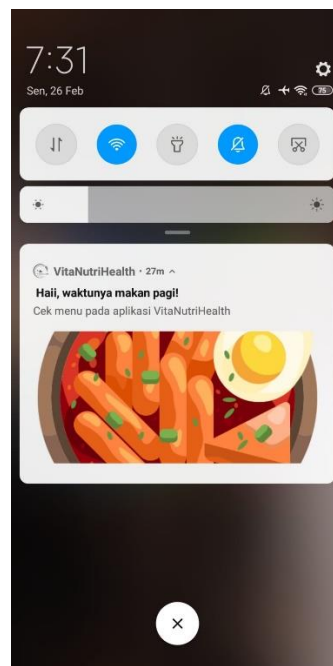
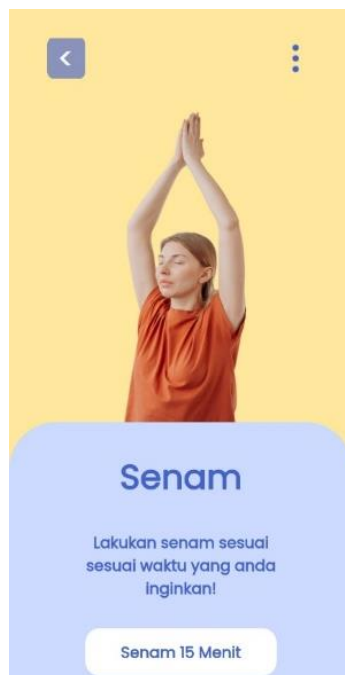
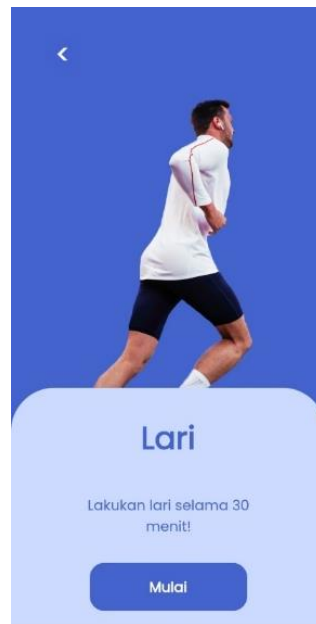
Selingan Data Kosong Add Food

Makan Malam Data Kosong Add Food

Total Gizi

Berat	0.00 gr
Energi	0.00 kkal





Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Penelitian





