

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Etik Penelitian



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.31/01199/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Afranisa Fisabella  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Aplikasi VitaNutri Health terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Zat Gizi (Energi dan Lemak) pada Remaja Overweight di SMAN 7 Kota Malang"**

*"Differences between Before and After Nutrition Education Using VitaNutri Health Application on Knowledge, Attitude, and Intake of Nutrients (Energy and Fat) in Overweight Adolescents at SMAN 7 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 22 November 2024 sampai dengan tanggal 22 November 2025.

*This declaration of ethics applies during the period November 22, 2024 until November 22, 2025.*



November 22, 2024  
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 2. Surat izin Penelitian Dinas Pendidikan



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, 16 Agustus 2024

Nomor : 421.6/2037/101.6.10/2024 Kepada,  
Sifat : Biasa Yth. Sdr. Kepala SMAN 7 Malang  
Lampiran : Rekomendasi Ijin Penelitian di  
**Malang**

Memperhatikan surat dari Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Malang nomor: DP.02.01/F.XXI.17/3095/2024 Tanggal 8 Agustus 2024 perihal Permohonan ijin melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa:

Nama : **AFRANISA FISABELLA**  
NIM : P17111211010  
Prodi / Jurusan : Terapan Gizi dan Dietetika  
Judul Skripsi : Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyusunan Gizi Menggunakan Media Aplikasi VitaNutri Healt Terhadap Pengetahuan, Sikap dan konsumsi Zat Gizi (Energi Dan Lemak) Pada Remaja Overweight di SMA Negeri 7 Kota Malang

Dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Malang (Kota Malang – Kota Batu) memberikan ijin penelitian yang dilaksanakan secara offline pada tanggal 15 Agustus s.d 30 September 2024 di SMAN 7 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 Kemenkes Poltekkes Malang  
2. Sdr. Afranisa Fisabella

- 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 BSrE



Lampiran 3. Distribusi Pengetahuan Responden

No.	Nama	Pengetahuan	
		Sebelum	Sesudah
1	AK	6	9
2	A	5	9
3	AB	7	9
4	AR	7	8
5	AC	7	8
6	AS	6	7
7	AZ	9	9
8	CO	8	10
9	DE	8	8
10	DN	5	10
11	ES	7	10
12	FA	7	9
13	GR	7	10
14	HS	7	10
15	JI	8	10
16	KN	6	8
17	LK	7	8
18	MP	5	9
19	MS	9	10
20	MC	7	9
21	MT	7	9
22	MY	6	6
23	NS	5	8
24	NP	7	10
25	SA	6	8
26	SR	7	10
27	SG	7	9
28	WG	7	10
29	WS	6	9
30	ZN	8	10

Lampiran 4. Distribusi Sikap Responden

No.	Nama	Sikap			
		Sebelum		Sesudah	
1	AK	25	tidak mendukung	29	mendukung
2	A	27	mendukung	30	mendukung
3	AB	25	tidak mendukung	28	tidak mendukung
4	AR	23	tidak mendukung	23	tidak mendukung
5	AC	30	mendukung	30	mendukung
6	AS	22	tidak mendukung	30	mendukung
7	AZ	21	tidak mendukung	30	mendukung
8	CO	28	mendukung	29	mendukung
9	DE	29	mendukung	25	tidak mendukung
10	DN	22	tidak mendukung	29	mendukung
11	ES	27	mendukung	30	mendukung
12	FA	25	tidak mendukung	28	tidak mendukung
13	GR	28	mendukung	28	tidak mendukung
14	HS	27	mendukung	30	mendukung
15	JI	29	mendukung	26	tidak mendukung
16	KN	22	tidak mendukung	29	mendukung
17	LK	21	tidak mendukung	30	mendukung
18	MP	23	tidak mendukung	28	tidak mendukung
19	MS	30	mendukung	30	mendukung
20	MC	24	tidak mendukung	25	tidak mendukung
21	MT	21	tidak mendukung	28	tidak mendukung
22	MY	24	tidak mendukung	29	mendukung
23	NS	30	mendukung	30	mendukung
24	NP	22	tidak mendukung	28	tidak mendukung
25	SA	26	mendukung	28	tidak mendukung
26	SR	26	mendukung	30	mendukung
27	SG	21	tidak mendukung	25	tidak mendukung
28	WG	28	mendukung	30	mendukung
29	WS	30	mendukung	30	mendukung
30	ZN	24	tidak mendukung	29	mendukung

Lampiran 5. Distribusi Persentase Konsumsi Energi Responden

No.	Nama	Persentase Konsumsi Energi	
		Sebelum	Sesudah
1	AK	117.3	95.5
2	A	112.8	102.7
3	AB	101.4	112.7
4	AR	92	82.6
5	AC	97.9	83.4
6	AS	93.1	89.7
7	AZ	94.7	90.6
8	CO	110.7	86.2
9	DE	79.5	79.5
10	DN	101.9	88.1
11	ES	108.5	86.7
12	FA	100.6	88.1
13	GR	82.6	78.3
14	HS	93.9	86.9
15	JI	90.4	84.7
16	KN	100.5	94.1
17	LK	100	95.1
18	MP	95.9	89.4
19	MS	108.2	92.1
20	MC	93.4	81.7
21	MT	103.5	97.7
22	MY	79.9	81.4
23	NS	95.9	88.3
24	NP	86.7	79.1
25	SA	101.3	85.9
26	SR	97.9	90.2
27	SG	100.9	92
28	WG	89.6	81.4
29	WS	88.8	85.2
30	ZN	106	99.5

Lampiran 6. Distribusi Persentase Konsumsi Lemak Responden

No.	Nama	Persentase Konsumsi Lemak	
		Sebelum	Sesudah
1	AK	90.2	78.7
2	A	144	88.7
3	AB	77.8	98.4
4	AR	119.2	86.1
5	AC	130.1	96.5
6	AS	125.4	103.7
7	AZ	102.4	97.5
8	CO	111.7	99.8
9	DE	104.8	87.4
10	DN	105	96
11	ES	141.8	103.2
12	FA	114.3	98.8
13	GR	90.8	92.8
14	HS	107.4	106.1
15	JI	103.8	88.5
16	KN	93.2	81.4
17	LK	109.5	106
18	MP	106.8	108.4
19	MS	119.7	80.2
20	MC	106.5	98.5
21	MT	98.7	92.1
22	MY	110.5	89.5
23	NS	135	96
24	NP	108.5	91
25	SA	101.8	97.7
26	SR	114.7	92.8
27	SG	120.3	99
28	WG	116.8	95.7
29	WS	104.1	84.7
30	ZN	106.1	92.2

## Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

- a. Judul Kegiatan  
Penyuluhan gizi pada remaja *overweight*
- b. Pokok Bahasan  
Pengenalan *overweight*
- c. Sub Pokok Bahasan
  1. Pemahaman mengenai dampak dari *overweight*
  2. Pemahaman mengenai penyebab dari *overweight*
  3. Pemahaman mengenai bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan
  4. Pemahaman mengenai bahan makanan penukar
  5. Pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang
  6. Pemahaman mengenai pola makan
  7. pemahaman mengenai aktivitas fisik
  8. pemahaman mengenai konsumsi energi dan lemak pada *overweight*
- d. Tujuan
  1. Umum  
Setelah dilakukan penyuluhan tentang konsep *overweight* dan penanggulangan *overweight*
  2. Khusus  
Setelah dilakukan penyuluhan tentang *overweight* siswa dapat :
    - a. Menjelaskan pengertian *overweight*
    - b. Menjelaskan upaya penanggulangan *overweight* dengan gizi seimbang.
    - c. Menjelaskan pola makan sesuai dengan gizi seimbang.
- e. Sasaran  
Siswa siswi SMAN 7 Malang
- f. Waktu Pelaksanaan  
Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan selama 5 minggu  
Tanggal:  
Tempat: Aula/Ruang Kelas  
Waktu: Setiap penyuluhan (08.00-selesai)

g. Media : Aplikasi *vitanutrihealth*

h. Pelaksana:

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan oleh mahasiswai Afranisa Fisabella program Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

i. Sarana dan Prasarana

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

- Laptop
- LCD
- Form Absensi
- Microfon
- Handphone
- Soal Pretest dan Postest
- Alat tulis

j. Alur waktu pelaksanaan

1) Minggu pertama

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengucapkan salam dan perkenalan</li><li>• Menjelaskan tujuan penyuluhan</li><li>• Menyebutkan materi yang akan disampaikan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab salam</li><li>• Mendengarkan dan memperhatikan</li></ul>
2.	5 menit	Membagikan kuesioner pertanyaan berupa pretest	Mengerjakan soal pretest
3.	10 menit	Pengenalan dan pengarahan dalam	Mendengarkan dan memperhatikan

		mengoperasikan aplikasi <i>vitanutrihealth</i> serta penjelasan materi dengan menggunakan media aplikasi <i>vitanutrihealth</i> mengenai: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dampak <i>Overweight</i></li> <li>b. Penyebab <i>Overweight</i></li> <li>c. Upaya Penanggulangan</li> </ul>	
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 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden</li> <li>● Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mendengarkan</li> <li>● Menjawab salam</li> </ul>

## 2) Minggu Kedua

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengucapkan salam</li> <li>● Menyebutkan materi yang akan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjawab salam</li> <li>● Mendengarkan dan memperhatikan</li> </ul>

		disampaikan	
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bahan makanan yang dianjurkan</li> <li>b. Bahan makanan yang tidak dianjurkan</li> <li>c. Bahan makanan penukar</li> </ul>	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden</li> </ul>	Mendengarkan Menjawab salam

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	
--	--	---	--

### 3) Minggu Ketiga

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam</li> <li>• Menyebutkan materi yang akan disampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam</li> <li>• Mendengarkan dan memperhatikan</li> </ul>
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: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pedoman gizi seimbang</li> <li>b. Pola makan</li> <li>c. Aktivitas fisik</li> </ol>	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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden</li> <li>• Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	Mendengarkan Menjawab salam

#### 4) Minggu Keempat

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam</li> <li>• Menyebutkan materi yang akan disampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam</li> <li>• Mendengarkan dan memperhatikan</li> </ul>
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	Mendengarkan

		minggu keempat <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden</li> <li>• Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	Menjawab salam
--	--	--	----------------

5) Minggu Kelima

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: Mengucapkan salam	Menjawab salam
2.	5 menit	Membagikan kuisisioner posttest untuk mengukur sejauh mana pemahaman responden setelah dilakukan posttest selama empat minggu	Mengerjakan soal posttest
3.	5 menit	Penutup pertemuan terakhir <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden</li> <li>• Mengucapkan salam penutup</li> </ul>	Mendengarkan Menjawab salam

k. Metode

Metode penyuluhan terhadap siswa/i SMA Laboratorium Malang yaitu ceramah dan tanya jawab

1. Alat Peraga

Media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan *Overweight* di SMAN 7 Malang yaitu berupa media aplikasi *Vitanutrihealth*

l. Indikator Keberhasilan

1. Siswa/i yang mengikuti kegiatan penyuluhan sejumlah sampel yang telah ditentukan peneliti
2. Materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima oleh responden penyuluhan (siswa dan siswi)
3. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) siswa dan siswi mengenai *Overweight*
4. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan pengetahuan siswa dan siswi mengenai konsep dasar *Overweight* dan penanggulangan *overweight* dengan gizi seimbang

m. 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 Zat Gizi (energi dan lemak) remaja

Malang, ..... 2024

Peneliti

Afranisa Fisabella

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETES_PENG ETAHUAN	.241	30	.000	.900	30	.008
POSTTEST_PEN GETAHAUN	.213	30	.001	.842	30	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SIKAP_SEB ELUM	.125	30	.200*	.920	30	.026
SIKAP_SES UDAH	.232	30	.000	.811	30	.000
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Ene ergi	.085	30	.200*	.986	30	.947
Post_En ergi	.066	30	.200*	.975	30	.686
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Lem ak	.107	30	.200*	.964	30	.397
Post_Le mak	.108	30	.200*	.978	30	.768
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETES_PENGETAHUAN	30	50.00	90.00	68.0000	10.63501
POSTTEST_PENGETAHUAN	30	60.00	100.00	89.6667	10.33352
Valid N (listwise)	30				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIKAP_SEBELUM	30	21.00	30.00	25.3333	3.11097
SIKAP_SUDAH	30	23.00	30.00	28.4333	1.93575
Valid N (listwise)	30				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Energi	30	79.50	117.30	97.5267	9.25333
Post_Energi	30	78.30	102.70	88.1867	6.25359
Valid N (listwise)	30				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Lemak	30	77.80	144.00	110.6800	14.76733
Post_Lemak	30	77.70	108.40	94.2467	7.68365
Valid N (listwise)	30				

Lampiran 10. Hasil Uji Statistik

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	POSTTEST_PENGETAHAUN - PRETES_PENGETAHUAN
Z	-4.592 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	SIKAP_SESUDAH - SIKAP_SEBELUM
Z	-3.655 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

<b>Paired Samples Test</b>									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Energi - Post_Energi	9.34000	6.13945	1.12090	7.04749	11.63251	8.333	29	.000

<b>Paired Samples Test</b>									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Lemak - Post_Lemak	16.43333	15.27512	2.78884	10.72951	22.13716	5.893	29	.000

Lampiran 11. Informed Consent Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)

Saya telah mendapat penjelasan dan mengetahui tujuan penelitian yang berjudul "Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Aplikasi VitaNutriHealth terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Zat Gizi (Energi dan Lemak) pada Remaja *Overweight* di SMAN 7 Kota Malang".

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Eva Santika P.

Umur : 16

Kelas : XI-10

Alamat : Jln. Kendal Sari

No WA : 0857 0869 0400

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

Malang, 20 - 9: 2024

Peneliti



Afranisa Fisabella

Responden



eva Santika . P.

Lampiran 12. Hasil Pre-Test Pengetahuan Responden

POST-TEST

KUESIONER

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Aplikasi VitaNutriHealth terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Zat Gizi (Energi dan Lemak) pada Remaja *Overweight* di SMAN 7 Kota Malang

Identitas Siswa

Nama : Ewa Santika P.  
Jenis Kelamin : L    
Kelas : XI-10  
Umur : 16  
Berat Badan : 75  $IMT = 32,14$   
Tinggi Badan : 152  
Alamat : Jln. Kendal Sari

**KUISIONER PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI GIZI SEIMBANG DAN  
OVERWEIGHT DI SMAN 7 KOTA MALANG**

1. Identitas Responden

Nama : Evo Santika Putri  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kelas : XI-10  
No Hp : 0857 0869 0400

2. Kuisisioner Pengetahuan Mengenai Overweight

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda silang (X)

1. Apa yang dimaksud dengan Overweight?

- a. Kondisi ketika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari batas normal
- b. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) dibawah 24
- c. Kondisi ketika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di bawah batas normal
- d. Seseorang yang memiliki berat badan ideal sesuai standar IMT
- e. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan

2. Apa salah satu penyebab utama overweight?

- a. Rajin berolahraga
- b. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang
- c. Pola makan tinggi energi, karbohidrat, dan tinggi lemak
- d. Waktu tidur yang cukup
- e. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

3. Apa dampak yang terjadi jika seseorang mengalami overweight?

- a. Penurunan resiko diabetes
- b. Peningkatan resiko penyakit jantung
- c. Peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh
- d. Penurunan resiko kanker
- e. Tidak berdampak pada kesehatan

4. Anjuran kebutuhan energi dalam sehari untuk remaja *overweight* adalah

- a. 100 - 150 kkal/hari
- b. 100 - 200 kkal/hari
- c. 500 - 700 kkal/hari
- d. 150 - 200 kkal/hari
- e. 300 - 500 kkal/hari

5. Berapa lama minimal waktu yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik jalan kaki?
- a. 30 menit
  - b. 15 menit
  - c. 45 menit
  - d. 20 menit
  - e. 60 menit
6. Menurunkan berat badan yang ideal dalam satu minggu adalah
- a. 2 kg
  - b. 4 - 5 kg
  - c. 3 - 4 kg
  - d. 0,5 - 1 kg
  - e. 3 kg
7. Sebutkan bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita overweight?
- a. Telur
  - b. Susu Kedelai
  - c. Daging Berlemak
  - d. Sayuran Hijau
  - e. Daging ayam tanpa kulit
8. Anjuran kebutuhan lemak dalam sehari untuk remaja overweight adalah?
- a. >30 - 40% dari total energi
  - b. <25 - 30% dari total energi
  - c. >40 - 45% dari total energi
  - d. >25 - 40% dari total energi
  - e. <5 - 15% dari total energi
9. 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
10. Contoh susunan makanan yang seimbang adalah
- a. Nasi, sayur, dan lauk hewani
  - b. Nasi, sayur, dan buah
  - c. Nasi, buah, dan susu
  - d. Nasi, lauk hewani, dan lauk nabati
  - e. Nasi, sayur, buah, lauk hewani, dan lauk nabati

Lampiran 13. Hasil Pre-Test Sikap Responden

**SIKAP REMAJA MENGENAI OVERWEIGHT DI SMAN 7 KOTA MALANG**

1. Identitas Responden

Nama : Eva Samika Putri  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : XI-10  
 No HP : 0857 0869 0400

2. Kuisisioner sikap mengenai overweight

pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat anda dan berilah (✓) pada kolom pilihan pernyataan berikut ini :

**SS: Sangat Setuju**

**TS: Tidak Setuju**

**S: Setuju**

**STS: Sangat Tidak Setuju**

No	Pernyataan	<del>SS</del> (Sangat Setuju)	<del>R</del> (Setuju) ragu	TS (Tidak Setuju)	<del>STS</del> (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya merasa mengurangi makanan tinggi lemak akan mencegah terjadinya overweight dan obesitas	✓			
2.	Saya percaya bahwa overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius	✓			
3.	Saya yakin bahwa overweight dan obesitas akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikis	✓			
4.	Ketika saya mengalami overweight dan obesitas maka saya perlu memperhatikan asupan makanan sehari-hari	✓			
5.	Menurut saya overweight dapat diatasi dengan cara menerapkan pola makan seimbang dan meningkatkan aktifitas fisik.	✓			
6.	Menurut saya untuk mencegah overweight dan obesitas hanya perlu melakukan olahraga sekali dalam seminggu			✓	

7.	Menurut saya overweight disebabkan oleh pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, sering konsumsi makanan cepat saji (fast food), dan keturunan.	✓ 2			
8.	Jika mengalami overweight maka saya akan melakukan diet ketat dengan tidak mengkonsumsi nasi sama sekali	✓ 1			
9.	Menurut saya gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan.	✓ 3			
10.	Menurut saya keanekaragaman makanan adalah dengan mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, sayuran, buah, lauk hewani dan nabati, serta air putih yang cukup	✓ 3			

Lampiran 14. Hasil Recall 1x24 jam sebelum penyuluhan



POST-TEST

Formulir Food recall 24 jam

Nama responden : Evo Santika Putri  
 Umur : 16  
 Jenis Kelamin : perempuan  
 BB/TB : 75 / 152

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	susu ultramik vanilla sari roti coklat	susu sapi	1 kotak	250	
		roti	1 bes		
Selingan	nasi goreng (beli di kamin)	nasi telur	1 porsi	250	
Siang	nasi telur dan tahu balado kerupuk	nasi telur tahu kerupuk	2 ctg	200	
			1	80	
			2	50	
			1 pec	10	
Selingan	martabak coklat		2 pcs	100	
Malam	nasi telur dan tahu balado	nasi telur tahu	2 ctg	200	
			1	80	
			1	25	

(\*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 15. Hasil Post-Test Pengetahuan Responden

KUISIONER PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI GIZI SEIMBANG DAN  
OVERWEIGHT DI SMAN 7 KOTA MALANG

1. Identitas Responden

Nama : Eva Santika Putri  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kelas : XI-10  
No Hp : 0857 0869 0900

2. Kuisisioner Pengetahuan Mengenai Overweight

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda silang (X)

1. Apa yang dimaksud dengan Overweight?

- a. Kondisi ketika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari batas normal
- b. Kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) dibawah 24
- c. Kondisi ketika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di bawah batas normal
- d. Seseorang yang memiliki berat badan ideal sesuai standar IMT
- e. Berat badan yang sesuai dengan linggi badan

2. Apa salah satu penyebab utama overweight?

- a. Rajin berolahraga
- b. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang
- c. Pola makan tinggi energi, karbohidrat, dan tinggi lemak
- d. Waktu tidur yang cukup
- e. Banyak mengkonsumsi sayur dan buah

3. Apa dampak yang terjadi jika seseorang mengalami overweight?

- a. Penurunan resiko diabetes
- b. Peningkatan resiko penyakit jantung
- c. Peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh
- d. Penurunan resiko kanker
- e. Tidak berdampak pada kesehatan

4. Anjuran pengurangan energi dalam sehari untuk remaja overweight adalah

- a. 100 - 150 kkal/hari
- b. 100 - 200 kkal/hari
- c. 500 - 700 kkal/hari
- d. 150 - 200 kkal/hari
- e. 300 - 500 kkal/hari

10

5. Berapa lama minimal waktu yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik jalan kaki?
- a. 30 menit
  - b. 15 menit
  - c. 45 menit
  - d. 20 menit
  - e. 60 menit
6. Menurunkan berat badan yang ideal dalam satu minggu adalah
- a. 2 kg
  - b. 4 - 5 kg
  - c. 3 - 4 kg
  - d. 0,5 - 1 kg
  - e. 3 kg
7. Sebutkan bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita overweight?
- a. Telur
  - b. Susu Kedelai
  - c. Daging Berlemak
  - d. Sayuran Hijau
  - e. Daging ayam tanpa kulit
8. Anjuran kebutuhan lemak dalam sehari untuk remaja overweight adalah?
- a. >30 - 40% dari total energi
  - b. <25 - 30% dari total energi
  - c. >40 - 45% dari total energi
  - d. >25 - 40% dari total energi
  - e. <5 - 15% dari total energi
9. 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
10. Contoh susunan makanan yang seimbang adalah
- a. Nasi, sayur, dan lauk hewani
  - b. Nasi, sayur, dan buah
  - c. Nasi, buah, dan susu
  - d. Nasi, lauk hewani, dan lauk nabati
  - e. Nasi, sayur, buah, lauk hewani, dan lauk nabati

Lampiran 16. Hasil Post-Test Sikap Responden

SIKAP REMAJA MENGENAI OVERWEIGHT DI SMAN 7 KOTA MALANG

1. Identitas Responden

Nama : Eva Santika Putri  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : XI-10  
 No HP : 0857 0869 0400

2. Kuisisioner sikap mengenai overweight

pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat anda dan berilah (✓) pada kolom pilihan pernyataan berikut ini :

SS: Sangat Setuju

TS: Tidak Setuju

S: Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya merasa mengurangi makanan tinggi lemak akan mencegah terjadinya overweight dan obesitas	✓			
2.	Saya percaya bahwa overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius	✓			
3.	Saya yakin bahwa overweight dan obesitas akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikis	✓			
4.	Ketika saya mengalami overweight dan obesitas maka saya perlu memperhatikan asupan makanan sehari-hari	✓			
5.	Menurut saya overweight dapat diatasi dengan cara menerapkan pola makan seimbang dan meningkatkan aktifitas fisik.	✓			
6.	Menurut saya untuk mencegah overweight dan obesitas hanya perlu melakukan olahraga sekali dalam seminggu			✓	

7.	Menurut saya overweight disebabkan oleh pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, sering konsumsi makanan cepat saji (fast food), dan keturunan.	✓			
8.	Jika mengalami overweight maka saya akan melakukan diet ketat dengan tidak mengkonsumsi nasi sama sekali			✓	
9.	Menurut saya gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan.	✓			
10.	Menurut saya keanekaragaman makanan adalah dengan mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, sayuran, buah, lauk hewani dan nabati, serta air putih yang cukup	✓			

Lampiran 17. Hasil Recall 1x24 jam sesudah penyuluhan

POST-TEST

Formulir Food recall 24 jam

Nama responden : Eva Santika .p.  
 Umur : 16  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 BB/TB : 75 / 152

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan			Keterangan
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Pisang air putih	pisang	1 buah	90	
Selingan	Bakso (hanya pentol)	Pentol	5 buah	<del>100</del> 150	
Siang	nah sayur sop telur dadar pepaya	nah wortel, buncis, kubis telur ayam pepaya	1 ctg 2 sendok sayur 1 per 1 ptg	100 50 80 100	
Selingan	Chitato (kecil) Pisang	Chitato kecil Pisang	1 bungkus kecil 1 buah	15 90	
Malam	nah sayur sop telur dadar	nah wortel, buncis, kubis telur ayam	1,5 ctg 2 sendok sayur 1 buah	150 100 80	

(\*) Coret yang tidak perlu

## Lampiran 18.Cara 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:

Mengimpentasikan 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.

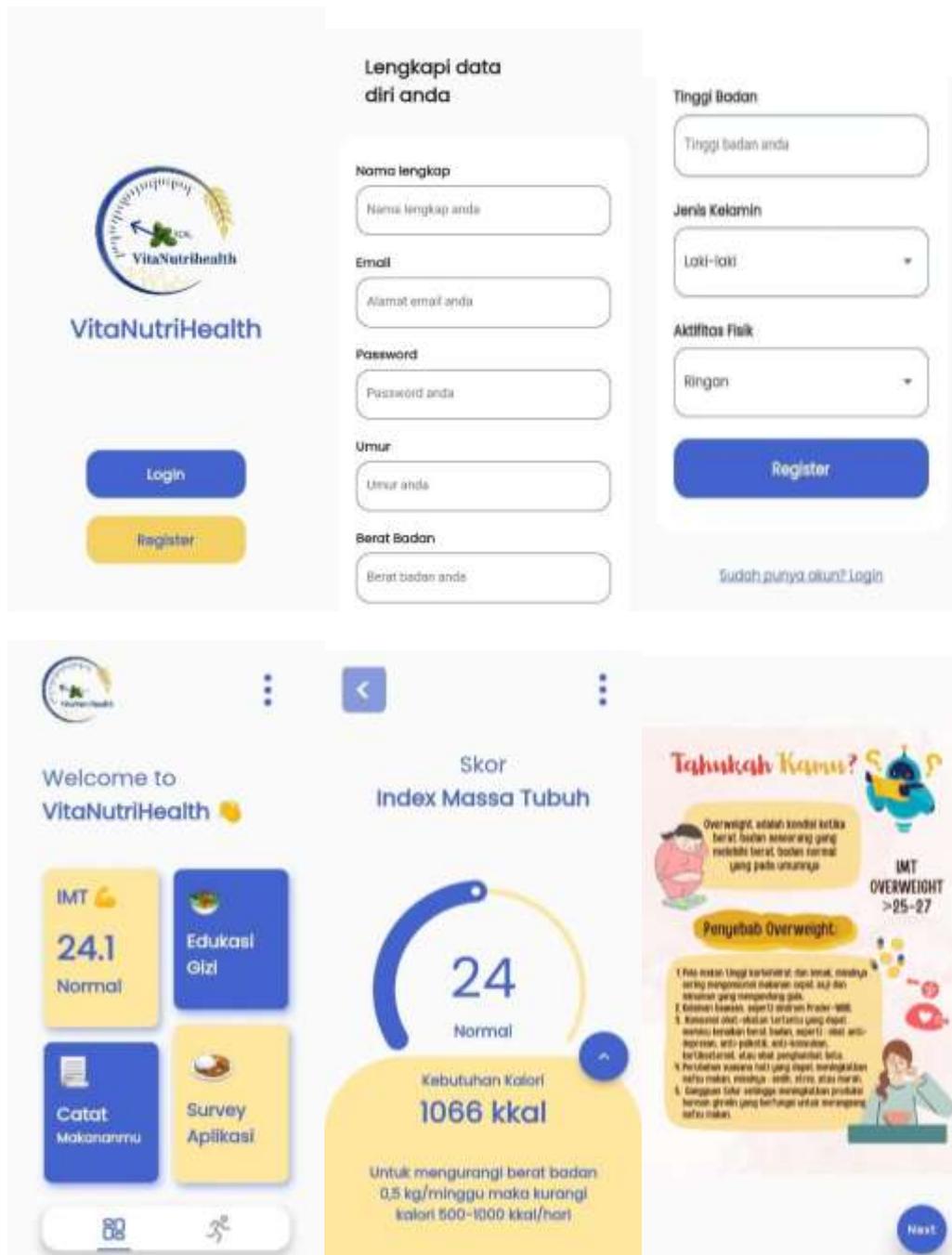
9. Upload Aplikasi ke Play Store:

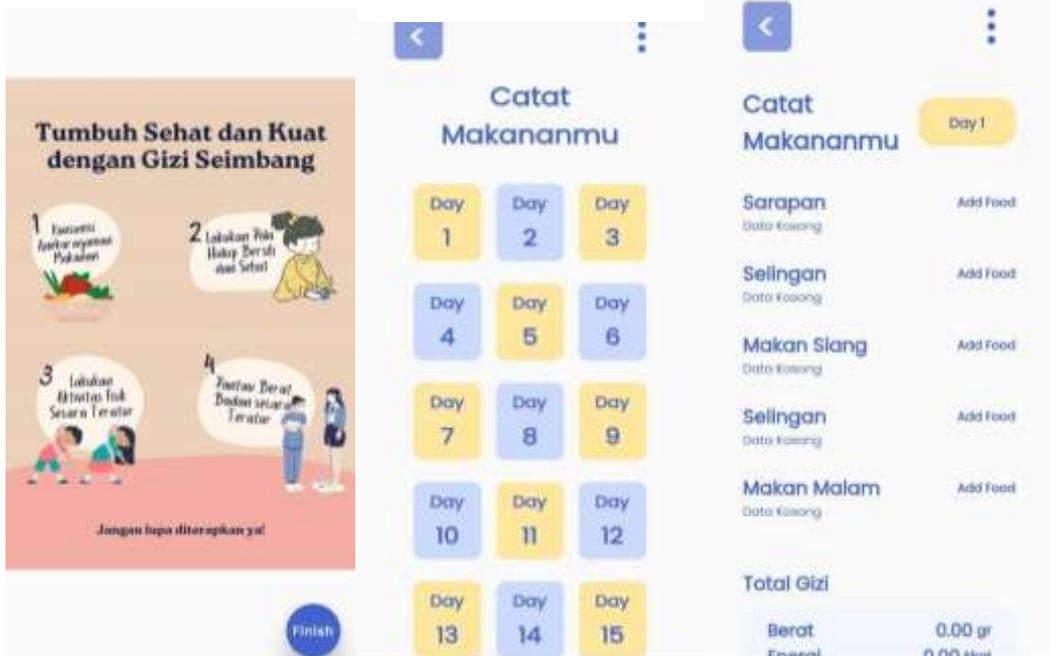
Mendaftarkan aplikasi di Google Play Store sesuai dengan pedoman platform. Sebelumnya perlu mempersiapkan ikon aplikasi, deskripsi, dan tangkapan layar yang menarik.

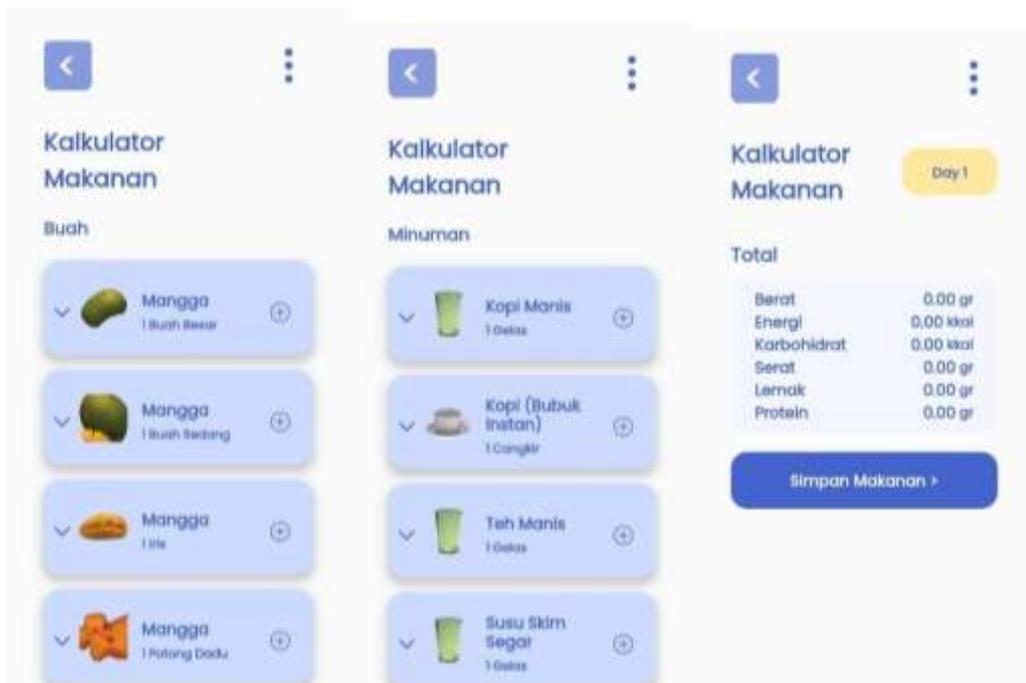
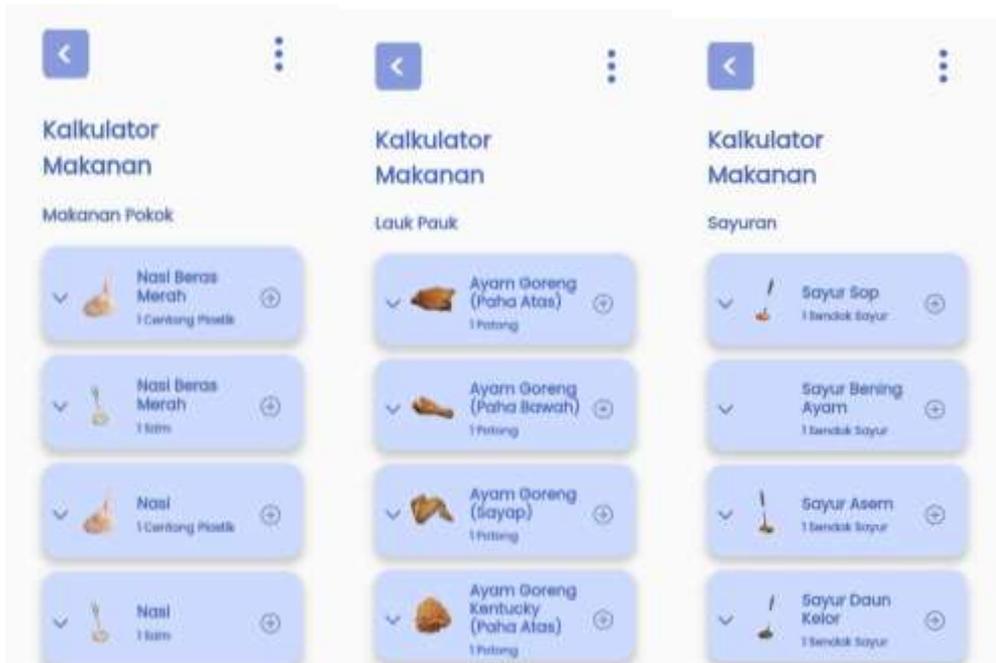
10. Pemeliharaan dan Pembaruan:

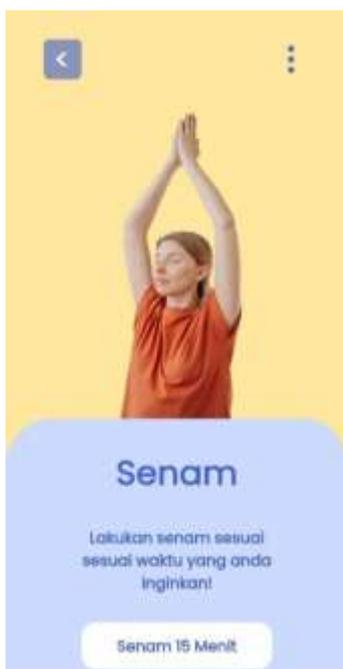
Memantau umpan balik pengguna dan memperbarui aplikasi secara berkala. Menambahkan fitur baru dan memperbaiki bug jika diperlukan.

Lampiran 19. Gambar Halaman Aplikasi VitaNutriHealth









Lampiran 20. Dokumentasi



