

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
☎ (0341) 565675
✉ komisetik@poltekkes.malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0036/2025

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

Penceliti utama : Nurul Isnaini
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Berbasis Media Online
(Aplikasi VitaNutriHealth) Pada Remaja Overweight di SMAN 1 Bululawang Malang"**

"Differences in knowledge, attitudes, and energy consumption before and after online nutrition education (VitaNutriHealth application) among overweight adolescents at SMAN 1 Bululawang 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 30 Januari 2025 sampai dengan tanggal 30 Januari 2026.

This declaration of ethics applies during the period January 30, 2025 until January 30, 2026.



January 30, 2025
Chairperson.



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

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Jnen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes.malang.go.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3003 /2024 Malang, 29 Juli 2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang,
Jl. Simpang Jnen No.2 Oro-oro Dowo, Kec.Klojen Malang
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Nurul Isnaini, (NIM.P17111214061) Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian Secara Offline, pada:

Tanggal : 01 Agustus s/d 30 September 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SMA Negeri 1 Bululawang Malang
Jl. Bululawang No.17 Bululawang, Kec.Bululawang
Kab.Malang

Dengan judul :

Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Berbasis Media Online (Aplikasi Vitanutrihealth) pada Remaja Overweight di SMA Negeri 1 Bululawang Malang.

Data yang diambil :

1. Berat Badan (BB)
2. Tinggi Badan (TB)
3. IMT
4. Pengetahuan
5. Sikap
6. Konsumsi Energi

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



Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112

(0341) 566075

<https://poltekkes.malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3004 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Malang, 29 Juli 2024

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri 1 Bululawang Malang
Jl. Bululawang No.17 Bululawang, Kec.Bululawang
Kab.Malang
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Nurul Isnaini, (NIM.P17111214061) Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian Secara Offline, pada:

Tanggal : 01 Agustus s/d 30 September 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SMA Negeri 1 Bululawang Malang
Jl. Bululawang No.17 Bululawang, Kec.Bululawang
Kab.Malang

Dengan judul :
Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Berbasis Media Online (Aplikasi Vitanutrihealth) pada Remaja Overweight di SMA Negeri 1 Bululawang Malang.

Data yang diambil :
1. Berat Badan (BB)
2. Tinggi Badan (TB)
3. IMT
4. Pengetahuan
5. Sikap
6. Konsumsi Energi

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



Lampiran 4. Formulir Persetujuan Responden

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial Partisipan : Farah Atikah Maisuna
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 16 tahun

Menyatakan **BERSEDIA** dan **TIDAK KEBERATAN** untuk menjadi subjek penelitian, Penelitian ini dilangsungkan oleh Nurul Isnaini (NIM P17111214061) 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, 13, 9, 2024



()

Lampiran 5. Kuesioner Karakteristik Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk Pengisian

isi pada kolom jawaban yang sesuai

1. Nama : Farah Atikah Maisuna
2. Kelas : X-4
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Umur : 16 Th
5. No. WhatsApp : 082331110817
6. Alamat : Jl. Sidomukti no.16 Rt.4 Rw.1 Wandanpuro, Bululawang

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan

Nama : Farah Atikah Maisuna
Umur : 16 Th
Kelas : X-4
No Hp : 082331110817

90

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. 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?
 - a. Daging berlemak
 - b. Susu kedelai
 - c. Ayam tanpa kulit
 - d. Sayuran hijau
 - e. Telur
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
 - d. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu
 - e. Nasi, sayuran, lauk hewani
6. Sebutkan contoh makanan yang mengandung sumber energi...
- a. Nasi, jagung, kacang
 - b. Nasi, mie, gula
 - c. Nasi, oat, umbi
 - d. Nasi, bihun, madu
 - e. Nasi, oat, kacang
7. Berapa lama minimal waktu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik jalan kaki?
- a. 30 menit
 - b. 60 menit
 - c. 90 menit
 - d. 120 menit
 - e. 150 menit
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 energi dalam sehari untuk remaja *overweight* adalah...
- a. Pengurangan 200-300 kkal/hari dari asupan biasa
 - b. Pengurangan 600 kkal/hari dari asupan biasa
 - c. Pengurangan 300-500 kkal/hari dari asupan biasa
 - d. Pengurangan 300-800 kkal/hari dari asupan biasa
 - e. Pengurangan 800 kkal/hari dari asupan biasa
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 7. Kuesioner Sikap

Nama : Farah Atikah Maisuna
 Umur : 16 Th
 Kelas : X-4
 No HP : 082331110817

Petunjuk Pengisian

Pilih satu jawaban dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang menurut anda benar

SS = Sangat setuju
 S = Setuju
 TS = Tidak setuju
 STS = Sangat Tidak setuju

No	Uraian	SS	S	TS	STS
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 energi 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 selalu merasa kenyang setelah makan makanan yang berlemak dan tinggi energi			✓	

Lampiran 8. Form Recall 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 HOURS

Kode Responden : Umur : 16 Tahun
 Hari, Tanggal : Senin, 26 Ags. 2024 No. WhatsApp : 082331110817
 Nama : Farah Atikah Kelas : X-4
 Jenis Kelamin : Perempuan Alamat :

Kondisi Saat Wawancara : Biasa/Hajatan/Hari Raya/Puasa/Sakit/Diet*

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			Ket**
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Berat (g)	
Pagi	oat flakes	Oat	2 ctg	100	
	Susu sapi	Susu	1 gls	100	
Selingan	Susu mild	Susu	1 gls	100	
	Pisang molen	Pisang	1 bh	50	
Siang	Nasi	Beras	2 ctg	300	
	Sop	- wortel	1 ctg	100	
		- kentang	2 sdm	40	
	Tahu goreng	- Makaroni	1 sdm	20	
		- Tahu	1 bh	50	
	Teh manis	- minyak	1 sdh	5	
Teh	Teh	1 gls	100		
Selingan	Jus Alpukat	- Alpukat	1 gls	100	
	Risoles	Risoles	1 bh	50	
	Cireng	Tepung	1 bh	50	

Malam	Boba	- boba - susu	1 gls	170	
Total					
E (kkal)		P (g)	L (g)	KH (g)	

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

**) Diisi nafsu makan dan perolehan menu (masakan rumah/beli)

Pewawancara

Lampiran 9. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No.	Nama	Pengetahuan	
		Pre-Test	Post-Test
1.	DA	80	90
2.	DS	40	80
3.	FY	70	90
4.	AT	70	70
5.	KT	90	90
6.	EDN	90	90
7.	MH	60	80
8.	AD	70	90
9.	IS	50	80
10.	VK	60	80
11.	DEP	60	80
12.	AK	90	90
13.	MR	70	90
14.	ID	90	90
15.	NZ	60	90
16.	BA	80	80
17.	AZ	80	80
18.	AN	60	90
19.	RA	60	90
20.	MK	50	80
21.	LRE	80	80
22.	NA	70	90
23.	MF	70	100

No.	Nama	Pengetahuan	
		Pre-Test	Post-Test
24.	DE	70	80
25.	BK	90	90
26.	NPA	70	90
27.	BP	80	100
28.	AP	80	100
29.	KE	70	90
30.	JV	50	80
31.	AR	70	100
32.	KA	90	90
33.	NA	50	80
34.	CI	80	90
35.	SA	60	80
36.	NF	70	70
37.	SS	80	80
38.	BA	70	80
39.	RN	90	90
40.	IF	100	90
41.	NF	80	60
42.	AH	80	70
43.	AV	80	70
44.	MR	60	50
45.	NN	90	90
46.	FA	80	90
47.	MF	70	80
48.	EA	90	100
49.	AL	70	80
50.	AK	80	90

Lampiran 10. Distribusi Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No.	Nama	Sikap	
		Pre-Test	Post-Test
1.	DA	27	30
2.	DS	29	29
3.	FY	26	30
4.	AT	27	28
5.	KT	27	30
6.	EDN	21	30

No.	Nama	Sikap	
		Pre-Test	Post-Test
7.	MH	24	30
8.	AD	24	30
9.	IS	21	30
10.	VK	29	28
11.	DEP	26	30
12.	AK	28	30
13.	MR	25	30
14.	ID	28	30
15.	NZ	25	30
16.	BA	27	28
17.	AZ	27	30
18.	AN	25	30
19.	RA	25	30
20.	MK	25	30
21.	LRE	28	29
22.	NA	28	30
23.	MF	24	30
24.	DE	28	29
25.	BK	28	30
26.	NPA	26	30
27.	BP	27	30
28.	AP	29	30
29.	KE	28	30
30.	JV	24	28
31.	AR	24	30
32.	KA	26	30
33.	NA	20	29
34.	CI	24	30
35.	SA	23	30
36.	NF	27	27
37.	SS	24	29
38.	BA	27	30
39.	RN	25	24
40.	IF	29	27
41.	NF	26	27
42.	AH	27	28
43.	AV	20	28
44.	MR	20	25

No.	Nama	Sikap	
		Pre-Test	Post-Test
45.	NN	27	30
46.	FA	26	30
47.	MF	23	30
48.	EA	28	30
49.	AL	25	30
50.	AK	25	30

Lampiran 11. Distribusi Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Berdasarkan Kategori

No.	Nama	Kategori Sikap	
		Sebelum	Sesudah
1.	DA	Mendukung	Mendukung
2.	DS	Mendukung	Tidak Mendukung
3.	FY	Mendukung	Mendukung
4.	AT	Mendukung	Tidak Mendukung
5.	KT	Mendukung	Mendukung
6.	EDN	Tidak Mendukung	Mendukung
7.	MH	Tidak Mendukung	Mendukung
8.	AD	Tidak Mendukung	Mendukung
9.	IS	Tidak Mendukung	Mendukung
10.	VK	Mendukung	Tidak Mendukung
11.	DEP	Mendukung	Mendukung
12.	AK	Mendukung	Mendukung
13.	MR	Tidak Mendukung	Mendukung
14.	ID	Mendukung	Mendukung
15.	NZ	Tidak Mendukung	Mendukung
16.	BA	Mendukung	Tidak Mendukung
17.	AZ	Mendukung	Mendukung
18.	AN	Tidak Mendukung	Mendukung
19.	RA	Tidak Mendukung	Mendukung
20.	MK	Tidak Mendukung	Mendukung
21.	LRE	Mendukung	Tidak Mendukung
22.	NA	Mendukung	Mendukung
23.	MF	Tidak Mendukung	Mendukung
24.	DE	Mendukung	Tidak Mendukung
25.	BK	Mendukung	Mendukung
26.	NPA	Mendukung	Mendukung

No.	Nama	Kategori Sikap	
		Sebelum	Sesudah
27.	BP	Mendukung	Mendukung
28.	AP	Mendukung	Mendukung
29.	KE	Mendukung	Mendukung
30.	JV	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
31.	AR	Tidak Mendukung	Mendukung
32.	KA	Mendukung	Mendukung
33.	NA	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
34.	CI	Tidak Mendukung	Mendukung
35.	SA	Tidak Mendukung	Mendukung
36.	NF	Mendukung	Tidak Mendukung
37.	SS	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
38.	BA	Mendukung	Mendukung
39.	RN	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
40.	IF	Mendukung	Tidak Mendukung
41.	NF	Mendukung	Tidak Mendukung
42.	AH	Mendukung	Tidak Mendukung
43.	AV	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
44.	MR	Tidak Mendukung	Tidak Mendukung
45.	NN	Mendukung	Mendukung
46.	FA	Mendukung	Mendukung
47.	MF	Tidak Mendukung	Mendukung
48.	EA	Mendukung	Mendukung
49.	AL	Tidak Mendukung	Mendukung
50.	AK	Tidak Mendukung	Mendukung

Lampiran 12. Distribusi Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No.	Nama	Konsumsi Energi	
		Sebelum	Sesudah
1.	DA	2317.1	2290.1
2.	DS	2310.2	2200.1
3.	FY	2336.6	2311.6
4.	AT	2400	2330
5.	KT	2312.5	2230.5
6.	EDN	2288.3	2198.3
7.	MH	2537	2452
8.	AD	2535.2	2435
9.	IS	2522.7	2432.5

No.	Nama	Konsumsi Energi	
		Sebelum	Sesudah
10.	VK	2290	2200.8
11.	DEP	2798	2708.3
12.	AK	2365.5	2315.5
13.	MR	2736.7	2691.5
14.	ID	2376	2346
15.	NZ	2317.1	2277.5
16.	BA	2315.8	2285.3
17.	AZ	2207.9	2187
18.	AN	2320.5	2300.1
19.	RA	2174.31	2144
20.	MK	2488	2428.7
21.	LRE	2336.9	2291
22.	NA	2733.6	2653.5
23.	MF	2810.9	2755.8
24.	DE	2488	2388.7
25.	BK	2374	2284
26.	NPA	2310.2	2210
27.	BP	2879.3	2889
28.	AP	3006.7	3026.5
29.	KE	2210.9	2190.8
30.	JV	2325.1	2275
31.	AR	2540.2	2520
32.	KA	2996.7	2916.5
33.	NA	2830.9	2780.5
34.	CI	2672.5	2665.5
35.	SA	2336.6	2236.9
36.	NF	2485.9	2395.5
37.	SS	2732.6	2682
38.	BA	2488	2428.6
39.	RN	2311.8	2236
40.	IF	2485.9	2386
41.	NF	2174.31	2070.5
42.	AH	2736.7	2640
43.	AV	2810.9	2725.2
44.	MR	2812	2757.5
45.	NN	2376	2286.9
46.	FA	2207.9	2107
47.	MF	2220.2	2130.2

No.	Nama	Konsumsi Energi	
		Sebelum	Sesudah
48.	EA	2996.7	2951.6
49.	AL	2799.2	2754
50.	AK	2879.3	2824

Lampiran 13. SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

- 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 pengganti.
 5. Pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang.
 6. Pemahaman mengenai pola makan.
 7. pemahaman mengenai aktivitas fisik.
 8. pemahaman mengenai konsumsi energi pada *overweight*.
- d. Tujuan
 1. Umum
 2. Khusus
 - b. Sasaran
Siswa dan siswi SMAN 1 Bululawang Malang.
- a. Waktu Pelaksanaan
Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan selama 5 minggu.
Tanggal :
Tempat : Aula/Ruang Kelas
Waktu : Setiap penyuluhan (08.00-selesai)
- b. Media : Aplikasi VitaNutriHealth
- c. Pelaksana

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan oleh mahasiswa Nurul Isnaini program Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

d. 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

e. Alur waktu pelaksanaan

1. Minggu pertama

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam dan perkenalan • Menjelaskan tujuan penyuluhan • Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan dan memperhatikan
2.	5 menit	Membagikan kuesioner pertanyaan berupa <i>pretest</i>	Mengerjakan soal <i>pretest</i>
3.	10 menit	Pengenalan dan pengarahan dalam mengoperasikan aplikasi <i>VitaNutriHealth</i> serta penjelasan materi dengan menggunakan media aplikasi <i>VitaNutriHealth</i> mengenai: <ul style="list-style-type: none"> • Dampak <i>Overweight</i> • Penyebab <i>Overweight</i> 	Mendengarkan dan memperhatikan

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
		<ul style="list-style-type: none"> Upaya Penanggulangan 	
4.	10 menit	Penguatan kembali melalui media <i>Power Point</i>	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"> Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden Mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan Menjawab salam

2. Minggu Kedua

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

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
		menggunakan media aplikasi <i>VitaNutriHealth</i> mengenai: <ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan yang dianjurkan • Bahan makanan yang tidak dianjurkan • Bahan makanan penukar 	
3.	10 menit	Penguatan kembali melalui media <i>Power Point</i>	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"> • Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden • Mengucapkan salam penutup 	Mendengarkan Menjawab salam

3. Minggu Ketiga

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan dan memperhatikan

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
		<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	
2.	15 menit	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pedoman gizi seimbang Pola makan <p>Aktivitas fisik</p>	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	10 menit	Penguatan kembali melalui media <i>Power Point</i>	Mendengar dan memperhatikan
4.	5 menit	Sesi tanya jawab	Responden menanyakan Kembali materi yang kurang dipahami
5.	5 menit	<p>Penutup penyuluhan minggu ketiga</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan Menjawab salam

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
		<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam penutup 	

4. Minggu Keempat

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab salam 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 <ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden Mengucapkan salam penutup 	Mendengarkan Menjawab salam

5. Minggu Kelima

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan:	Menjawab salam

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	
2.	5 menit	Membagikan kuisisioner <i>posttest</i> untuk mengukur sejauh mana pemahaman responden setelah dilakukan <i>posttest</i> selama empat minggu	Mengerjakan soal <i>posttest</i>
3.	5 menit	Penutup pertemuan terakhir <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan dan perhatian responden • Mengucapkan salam penutup 	Mendengarkan Menjawab salam

f. Metode

Metode penyuluhan terhadap siswa/i SMAN 1 Bululawang Malang yaitu ceramah dan tanya jawab.

g. Alat Peraga

Media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan *Overweight* di SMAN 1 Bululawang Malang yaitu berupa media aplikasi *Vitanutrihealth*.

h. 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 energi siswa dan siswi mengenai *Overweight*.
 4. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat perbedaan pengetahuan siswa dan siswi mengenai gizi seimbang dan *Overweight*.
- i. Kriteria Evaluasi
1. Evaluasi struktur
Media, alat serta jalannya penyuluhan sesuai rencana (satuan acara penyuluhan).
 2. 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.
 3. Evaluasi hasil
Responden mengetahui materi seputar *Overweight*.
 4. Evaluasi untuk peserta
 1. Kuisisioner pengetahuan remaja.
 2. Kuisisioner sikap remaja.
 3. Konsumsi energi remaja.

Lampiran 14. Hasil Uji Statistik Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_pengetahuan	.161	50	.002	.942	50	.016
post_pengetahuan	.247	50	.000	.855	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_pengetahuan - pre_pengetahuan	Negative Ranks	5 ^a	9.60	48.00
	Positive Ranks	31 ^b	19.94	618.00
	Ties	14 ^c		
	Total	50		

a. post_pengetahuan < pre_pengetahuan

b. post_pengetahuan > pre_pengetahuan

c. post_pengetahuan = pre_pengetahuan

Test Statistics^a

post_pengetahuan - pre_pengetahuan	
Z	-4.537 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_pengetahuan	50	40.00	100.00	73.0000	13.28648
post_pengetahuan	50	50.00	100.00	84.6000	9.94064
Valid N (listwise)	50				

Lampiran 15. Hasil Uji Statistik Sikap

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_sikap	.154	50	.005	.917	50	.002
post_sikap	.388	50	.000	.620	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_sikap - pre_sikap	Negative Ranks	3 ^a	7.67	23.00
	Positive Ranks	45 ^b	25.62	1153.00
	Ties	2 ^c		
	Total	50		

a. post_sikap < pre_sikap

b. post_sikap > pre_sikap

c. post_sikap = pre_sikap

Test Statistics^a

post_sikap - pre_sikap	
Z	-5.810 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_sikap	50	20.00	29.00	25.6400	2.40544
post_sikap	50	24.00	30.00	29.2600	1.35240
Valid N (listwise)	50				

Lampiran 16. Hasil Uji Statistik Konsumsi Energi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_konsumsi	.092	50	.200*	.977	50	.433
post_konsumsi	.070	50	.200*	.967	50	.180

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

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_konsumsi	113.5800	50	5.90776	.83548
	post_konsumsi	110.8400	50	6.31926	.89368

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_konsumsi & post_konsumsi	50	.970	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper			
Pair 1	pre_konsumsi - post_konsumsi	2.74000	1.54933	.21911	2.29969 3.18031	12.505	49	.000

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_konsumsi	50	103.00	130.00	113.5800	5.90776
post_konsumsi	50	100.00	130.00	110.8400	6.31926
Valid N (listwise)	50				

Lampiran 17. Pembuatan Aplikasi

Cara buat aplikasi Android dengan Android Studio bisa ditempuh dalam enam langkah mudah, di antaranya:

1. Buat *project* di Android Studio

Buka *Android Studio* yang sudah di-*install*. Dalam tutorial ini, versi aplikasi yang digunakan adalah *Android Studio Giraffe 2022.3.1*. Selanjutnya klik **Start a new Android Studio project** untuk membuat proyek baru.

2. Pilih jenis project

Pilih jenis **Empty Activity** karena akan membuat aplikasi dari nol. Setelah itu, klik **Next** untuk melanjutkan

3. Konfigurasi project

Kemudian kamu perlu mengonfigurasi *project* aplikasi Android yang akan dibuat. Pengisiannya bisa seperti berikut:

- **Name**: Isi dengan nama *project* yang kamu inginkan.
- **Package name**: nama identitas dari *class* yang digunakan untuk pemanggilan suatu program di Android, misalnya `com.android.app`
- **Save location**: Lokasi penyimpanan *project*, misalnya di Data C.
- **Minimum SDK**: Digunakan untuk proses *running* hasil aplikasi Android yang akan berjalan pada versi Android. Di sini menggunakan API 21 karena dapat berjalan di 99,5% perangkat Android.
- **Build configuration language**: Bahasa pemrograman yang digunakan. Di sini menggunakan bahasa pemrograman kotlin DSL yang memang direkomendasikan.

Setelah selesai konfigurasi, klik **Finish** untuk mulai membuat aplikasi Android. Setelah itu, kamu akan diarahkan ke *dashboard* pembuatan aplikasi Android. *Dashboard* yang otomatis terbuka biasanya adalah **main_activity.xml** yang berada di menu **res** (*resources*). *Main_activity.xml* ini adalah *resource file* utama dalam tutorial ini. Jika di Android Studio milikmu belum ada *main_activity.xml* (seperti di tutorial ini), kamu bisa membuatnya terlebih dahulu. Caranya adalah:

1. Klik kanan pada **res > New > Android Resource Directory**.
2. Pada kolom **Resources type** pilih **Layout** lalu klik **OK**.
3. Selanjutnya klik kanan pada menu **Layout > New > Layout Resource File**.

4. Pada kolom **File Name** tuliskan **main_activity.xml** lalu klik **OK**.
4. Mengatur layout dan interface.
- Cara membuat aplikasi Android selanjutnya adalah tahap mengatur *user interface* yang merupakan tampilan visual. User Interface sendiri menggabungkan konsep desain visual, desain interaksi, dan infrastruktur informasi. Di sini hanya menggunakan tiga bagian, yaitu *layout* meliputi warna *background*, *image view*, dan *text view*.

- Warna background

Warna background awal adalah warna putih dengan kode #FFFFFF. Kamu hanya perlu menggantinya dengan kode warna yang kamu inginkan. Disini menggunakan warna biru muda dengan kode #3A97B3, maka *coding* untuk warna *background* menjadi:

```
android:layout_width="409dp"android:layout_height="729dp"android:background="#3A97B3"android:visibility="visible"app:layout_constraintEnd_toEndOf="parent"tools:layout_editor_absoluteY="1dp"tools:visibility="visible">
```

Atau, kamu bisa langsung *custom* warna di bagian **Attributes** di sebelah kanan. Nanti *coding* warna akan terganti secara otomatis saat kamu memilih warnanya.

- Image View

Selanjutnya untuk menambahkan gambar ikuti langkah berikut:

- a. Siapkan file gambar. **PERHATIKAN**: Jika nama filenya lebih dari satu kata maka hubungkan dengan *underscore*, selain *underscore* maka tidak akan terbaca nantinya. Misalnya seperti nama file berikut, yaitu *VitaNutriHealth*.
- b. *Copy* file gambar tersebut kemudian masuk ke aplikasi Android Studio, cari **resource drawable > klik kanan > Paste**.
- c. Selanjutnya akan muncul jendela seperti ini, **pilih drawable (atas)** bukan drawable-v24 (bawah). Lalu klik **OK**.
- d. Setelah itu akan muncul jendela untuk mengisi nama, langsung saja klik **OK**.
- e. Langkah selanjutnya pilih **Palette > Common > ImageView**. Klik dan tahan menu **ImageView** lalu arahkan ke bidang yang mau diisi gambar.

- f. Nanti akan muncul jendela menu gambar. *Scroll* ke bawah untuk mencari gambar yang mau kamu masukkan. Jika gambarmu tidak muncul coba perhatikan step 1 di tutorial *image view* ini.
- g. Selanjutnya kamu hanya perlu kustomisasi (ukuran, peletakan, dan sebagainya).
- Text
 - a. Teks "WEBSITE CEPAT DAN AMAN" dan teks "Pilih paket kamu sekarang!" menggunakan **TextView**.
 - b. Teks "Fitur lengkap", "Gratis SSL Grade A", dan "ISO 27001" menggunakan **MultiAutoCompleteTextView**.

Berikut coding untuk teks "WEBSITE CEPAT DAN AMAN" (jenis teks pertama):

```
<TextView android:id="@+id/textView2"
android:layout_width="match_parent" android:layout_height="41dp"
android:paddingLeft="20dp" android:paddingRight="20dp"
android:text="WEBSITE CEPAT DAN AMAN"
android:textAlignment="center" android:textColor="#273CAF"
android:textSize="28dp" android:textStyle="bold"
tools:layout_editor_absoluteX="0dp"
tools:layout_editor_absoluteY="187dp" />
```

Berikut coding untuk teks

```
"Fitur lengkap" (jenis teks kedua): <AutoCompleteTextView
android:id="@+id/autoCompleteTextView"
android:layout_width="wrap_content"
android:layout_height="wrap_content" android:text="Fitur lengkap"
android:textSize="15dp" android:textStyle="bold"
app:layout_constraintEnd_toEndOf="parent"
app:layout_constraintHorizontal_bias="0.079"
app:layout_constraintStart_toStartOf="parent"
tools:layout_editor_absoluteY="226dp" />
```

Selain mengubahnya dari *coding*, kamu juga bisa melakukan kustomisasi teksnya (mengubah warna, ukuran, dan sebagainya) melalui **Attributes** agar lebih mudah. Nantinya, *coding* akan berubah sendiri menyesuaikan kustomisasi.

5. Menambahkan fitur-fitur utama

Setelah mengatur *layout*, kita beranjak ke fitur penting dalam aplikasi. Dalam tutorial ini menggunakan dua jenis fitur, yaitu *fitur button* dan *switch button*:

a. Fitur botton

Cara memasukkan fitur *button* sama seperti cara memasukkan teks, yaitu *drag and drop* jenis fitur yang diinginkan. Fitur *button* dapat dicari pada **Palette > Buttons > Button**.

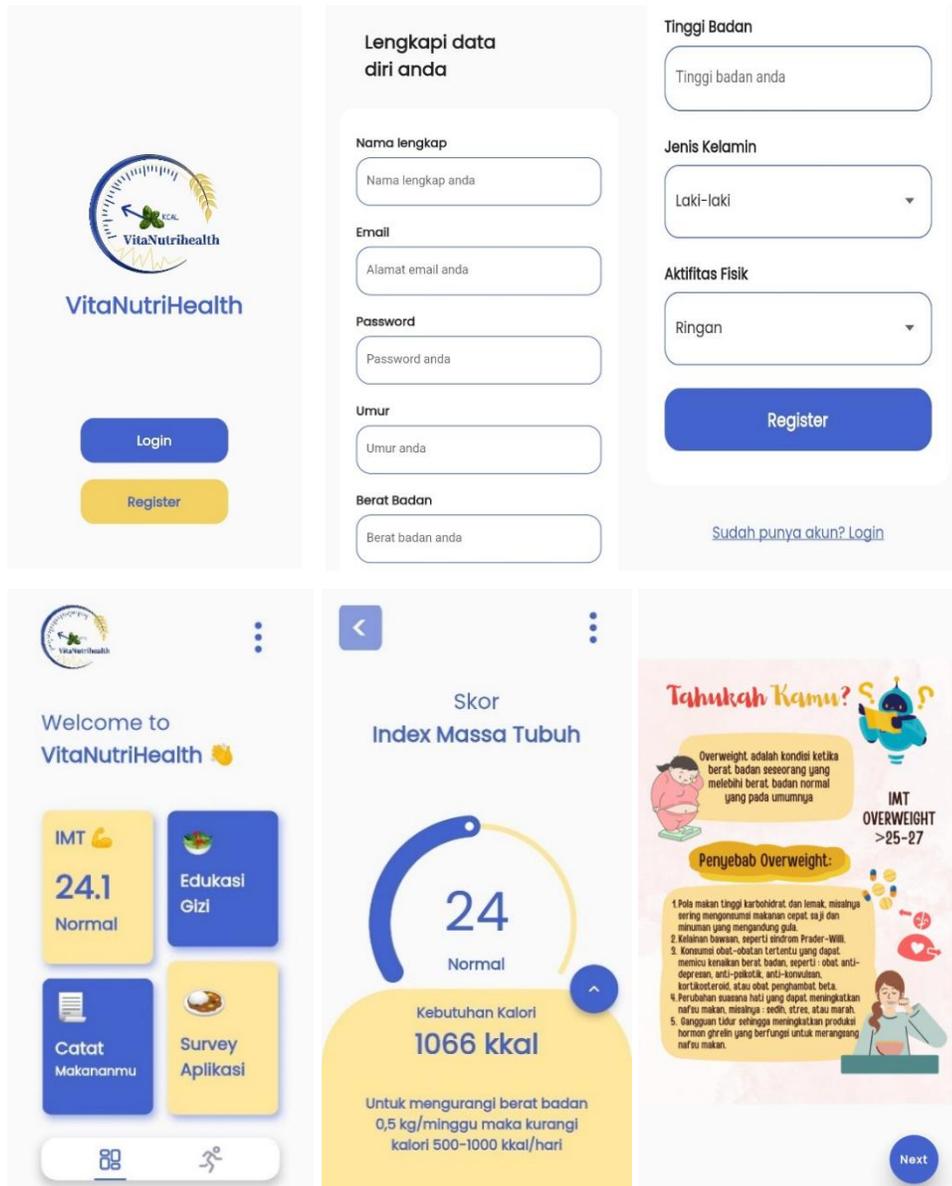
b. Fitur switch botton

Switch button dalam tutorial ini yaitu tombol "DARK MODE" di kanan atas. Cara memasukkan fitur *switch* sama seperti fitur *button*, yaitu *drag and drop* jenis fitur yang diinginkan. Fitur *button* dapat dicari pada **Palette > Buttons > Switch**.

6. Menguji aplikasi Android

Langkah terakhir adalah pengujian aplikasi dengan emulator. Caranya kamu hanya perlu memilih '**Run App**' dengan klik tombol *play button* berwarna hijau di sebelah kanan kolom pengaturan perangkat atau kamu bisa langsung tekan **Shift+F10**.

Lampiran 18. Aplikasi VitaNutriHealth



Dampak Overweight

1. Jasma
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 tingkat pinggang ideal, serta tambang berat badan setiap 1 minggu sekali secara rutin.
2. Mengurangi asupan makanan cepat, maji dan gula.
3. Membertanggung 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 30 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 (PERMENPERGIZI No. 29 Tahun 2013) kebutuhan yang dianjurkan untuk Remaja adalah:

AKG	Zat Gizi				
	Energi (kcal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)
13-18 tahun	2400	55	65	300	34
19-24 tahun	2600	55	65	400	34
13-18 tahun	2400	55	65	300	34
19-24 tahun	2600	55	65	400	34

Anjuran Kebutuhan Gizi Remaja Overweight dalam Sehari

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

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan 2013

Anjuran Jumlah Porsi Menurut AKG untuk Remaja

Makanan	Anak Remaja 13-18 tahun		Anak Remaja 19-24 tahun	
	Laki-laki (g/hari)	Perempuan (g/hari)	Laki-laki (g/hari)	Perempuan (g/hari)
Kacang	10-12	8-10	12	10
Beras	120	120	120	120
Kedelai	10	10	10	10
Susu	120	120	120	120
Daging	10	10	10	10
Sayur	120	120	120	120
Makam	10	10	10	10
Telur	10	10	10	10

Sumber: Kementerian Kesehatan RI 2013

Minimalkan konsumsi lemak jenuh 5% - 10% dari energi perhari

Next

Tumbuh Sehat dan Kuat dengan Gizi Seimbang

1. Konsumsi Anjuran Asupan 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]
- Selangan: Data Kosong [Add Food]
- Makan Siang: Data Kosong [Add Food]
- Selangan: Data Kosong [Add Food]
- Makan Malam: Data Kosong [Add Food]

Total Gizi

Berat	0.00 gr
Energi	0.00 kkal

Kalkulator Makanan

Makanan Pokok

- Nasi Beras Merah (1 Centong Plastik)
- Nasi Beras Merah (1 Sdm)
- Nasi (1 Centong Plastik)
- Nasi (1 Sdm)

Kalkulator Makanan

Lauk Pauk

- Ayam Goreng (Paha Atas) (1 Potong)
- Ayam Goreng (Paha Bawah) (1 Potong)
- Ayam Goreng (Sayap) (1 Potong)
- Ayam Goreng Kentucky (Paha Atas) (1 Potong)

Kalkulator Makanan

Sayuran

- Sayur Sop (1 Sendok Sayur)
- Sayur Bening Ayam (1 Sendok Sayur)
- Sayur Asem (1 Sendok Sayur)
- Sayur Daun Kelor (1 Sendok Sayur)

Kalkulator Makanan

Buah

- Mangga (1 Buah Besar)
- Mangga (1 Buah Sedang)
- Mangga (1 Iris)
- Mangga (1 Potong Dadu)

Kalkulator Makanan

Minuman

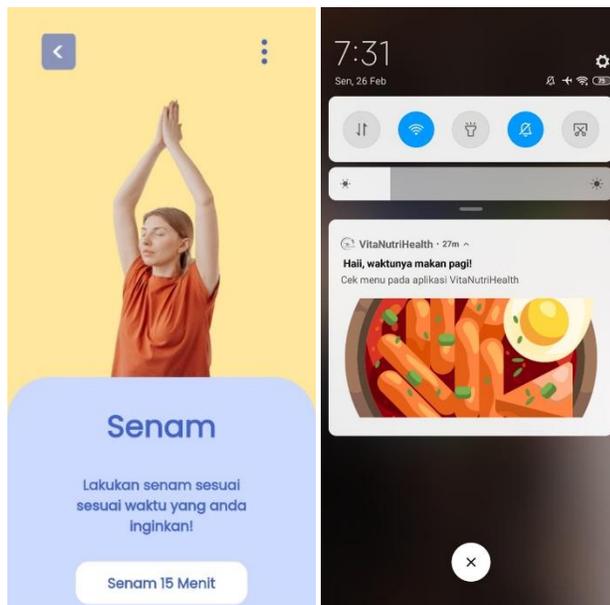
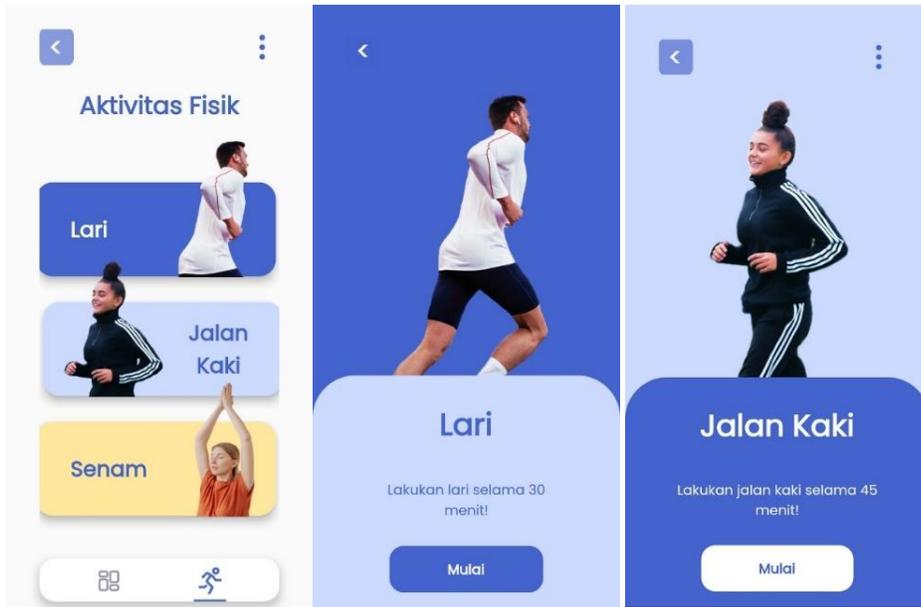
- Kopi Manis (1 Gelas)
- Kopi (Bubuk Instan) (1 Cangkir)
- Teh Manis (1 Gelas)
- Susu Skim Segar (1 Gelas)

Kalkulator Makanan Day 1

Total

Berat	0.00 gr
Energi	0.00 kkal
Karbohidrat	0.00 kkal
Serat	0.00 gr
Lemak	0.00 gr
Protein	0.00 gr

[Simpan Makanan >](#)



Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian



