

LAMPIRAN

Lampiran 1. Media Edukasi Demonstrasi dan Contoh Menu Praktik Penggunaan Piring Makan Model T

Media Edukasi Piring Makan Model T	
Contoh Demonstrasi Penggunaan Piring Makan Model T	

Contoh Menu Praktik Penggunaan Porsi Isi Piring

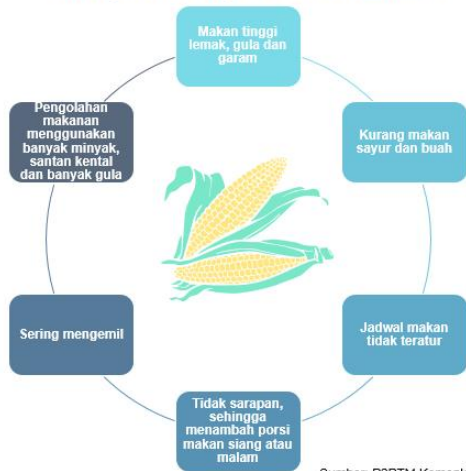
Menu	Berat	
	URT	Gram
Nasi putih	$\frac{3}{4}$ gelas atau 2 centong	100
Ayam goreng	1 potong sedang	50
Tempe bb kare	1 potong sedang	100
Sayuran	1 gelas	100
Buah pisang	1 buah sedang	75
Jumlah Konsumsi	540 kkal (25% dari 2150 kkal)	

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2017)

Lampiran 2. Media Edukasi Pengelolaan Obesitas dengan *Slide Point*



Pola Makan yang Tidak Sehat Menjadi Penyebab Obesitas



Sumber: P2PTM Kemenkes RI

SUKA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, MAGER DAN REBAHAN → OBESITAS

OBESITAS ?
Penumpukan lemak berlebihan akibat tidak seimbang asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama. (WHO, 2020).

BAGAIMANA MENGATUR POLA MAKAN YANG SEHAT UNTUK MENJAGA BERAT BADAN ?



Piring Makan Model T



Sayur dan buah



Karbohidrat



Protein

ATUR POLA MAKAN:

- Menggunakan piring makan model T yaitu jumlah sayur 2 kali lipat dari bahan makanan sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta dan lain lain).
- Jumlah makanan sumber protein setara dengan jumlah makanan sumber karbohidrat.
- Buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat atau protein.
- Pilihlah makanan yang disenangi namun tetap memperhatikan jumlah, jenis dan jadwal.

Sumber : Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)

Kemenkes RI, 2017

PANDUAN PIRING MAKAN MODEL T



PENGUNAAN ISI PIRING MAKAN MODEL T

PEDOMAN PIRING T

1/2 piring PROTEIN:
daging, telur,
ikan, unggas,
produk susu, atau
kacang-kacangan

1/2 piring KARBOHIDRAT:
nasi merah, roti
gandum utuh
(wholegrain
bread), atau oats

**1/2 piring atau 2x
porasi karbohidrat
berisi SAYURAN.**
Anjuran konsumsi
sayuran adalah
5-6 porsi dan
buah 3 porsi
sehari. Termasuk
sereal dan
kacang-kacangan.

Buah & Sayur : 1/2 piring
Konsumsi lebih banyak dan beragam sayur. Bagi orang Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 g bagi remaja dan dewasa.

Makanan Pokok : 1/4 piring
Makanan pokok dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi tapi jangan terlalu banyak. Porsi makanan pokok seharusnya tidak lebih dari 30%. Makanan pokok yang sehat diantaranya beras, jagung, singkong, talas, garut, dll

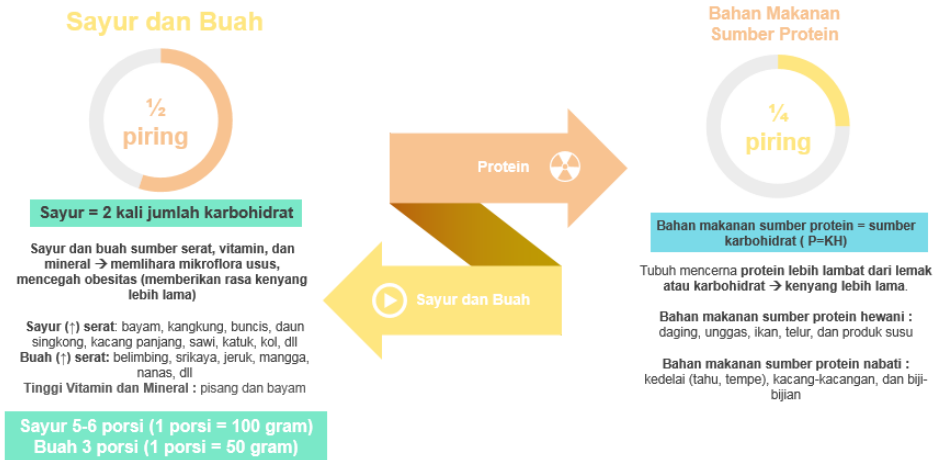
Lauk Pauk : 1/4 piring
Ikan dan ayam tanpa kulit lebih baik dari daging merah serta batasi konsumsi daging berlemak. Makanan sumber protein lainnya yaitu telur, keju, kacang, olahan susu, tahu dan tempe.

Air :
Untuk turun berat badan, konsumsi konsumsi air 2 liter atau 8 gelas perhari.

Batasi Gula, Garam dan Minyak
Kurangi konsumsi gula, ganti garam dapur dg garam himalaya. Kurangi minyak dan ganti dg minyak yg lebih sehat vco atau coconut oil.

ISI PIRING MAKAN MODEL T

TIPS ATUR POLA MAKAN MENGGUNAKAN PIRING MAKAN MODEL T



AKTIF BERGERAK

❑ Aktiflah bergerak setiap hari sesuai kemampuan dan kondisi tubuh.

❑ Berolahraga dengan durasi 30 menit seperti bersepeda, renang, senam aerobik.

❑ Tahap awal, dapat dimulai dengan jalan atau jalan cepat selama 10 menit dan dinaikkan durasinya secara bertahap



Aktivitas fisik ringan

- ✓ Berjalan santai di rumah, kantor, pusat belanja
- ✓ Mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel, menjahit
- ✓ Menggambar, melukis, bermain musik
- ✓ Bermain bilyard, memancing, memanah, menembak, golf, berkuda

Aktivitas fisik sedang

- ✦ Berjalan cepat
- ✦ Memotong rumput
- ✦ Berkebun, menanam pohon, mencuci mobil
- ✦ Tenis meja, bowling, bermain skate board, ski air, dll



Aktivitas fisik berat

- ✓ Berjalan mendaki bukit, berjalan membawa beban di punggung, naik gunung
- ✓ Menggali selokan, mencangkul, dll
- ✓ Memindahkan perabot yang berat
- ✓ Bersepeda lebih 15 km dengan lintasan mendaki
- ✓ Bermain basket
- ✓ Badminton
- ✓ Volley
- ✓ Sepak bola
- ✓ Tenis single
- ✓ Tinju



Local Food

Fresh Food

ANJURAN MENGONSUMSI AIR DALAM SEHARI

GELAS AIR SEHARI

Bangun Pagi	Sarapan	Sebelum Aktivitas	Menjelang Siang
Makan Siang	Menjelang Sore	Makan Malam	Sebelum Tidur

Ada yang bisa menyimpulkan mengenai materi yang sudah dijelaskan?

KESIMPULAN

Dan
CHALLENGE 🏆

Mengatur pola makan dengan menerapkan piring makan model T dengan aturan penggunaan 1/4 piring sayur dan buah, 1/4 piring karbohidrat, dan 1/4 piring protein.

Membatasi penggunaan minyak dan gula, mengurangi makanan cepat saji dan menyemil tinggi gula, makan teratur, minum air putih 8 gelas sehari dan berolahraga/aktivitas fisik secara bertahap durasi 30 menit

Terdapat perubahan berat badan dan hidup sehat

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746 Website: http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id	
Nomor : DP 02.01/5.0/ 0326 /2023	Malang, 02 Februari 2023	
Lampiran : -		
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian		
Kepada Yth.		
1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang		
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Singosari		
Di Tempat		
Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Zahra Amalia Izati Iman, (NIM.P17111225017) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:		
Tanggal	: 10 Februari s/d 17 Maret 2023	
Waktu	: 08.00 – selesai	
Tempat	: SMA Negeri 1 Singosari	
Dengan judul	:	
Edukasi pengelolaan Obesitas dengan piring model T dan pengaruhnya terhadap Pengetahuan, Asupan Makan, Berat Badan dan Kadar Lemak pada Remaja Obesitas		
Data yang diambil	:	
1. Data Antropometri (berat badan dan tinggi badan) siswa		
2. Data status gizi siswa		
3. Data tingkat pengetahuan siswa		
4. Data asupan makan siswa		
5. Data kadar lemak tubuh siswa		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.		
 Ketua Jurusan Gizi <i>[Signature]</i> Ibnu Fajar SKM. M.Kes NIP. 0196610181989031001		
- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang, 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 480613 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Tolo. (0355) 791293 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusuma No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792 		

Lampiran 4. Surat Penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR**
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH KABUPATEN MALANG
Jl. Simpang Ijen No. 2 Telp/Fax. 0341- 5081868, Email : cabdinmalang@gmail.com
MALANG 65119

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.6/286/101.6.9/2023

Menindaklanjuti Surat dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor: DP.02.01/5.0/0326/2023, Tanggal 02 Februari 2023, Penhal Permohonan Izin Penelitian.

Dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul, **"Edukasi pengelolaan Obesitas dengan Piring Model T dan Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan, Asupan Makan, Berat Badan dan Kadar Lemak pada Remaja Obesitas"**, dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang memberikan **izin** untuk melakukan **Penelitian** kepada:

Nama : ZAHRA AMALIA IZATI IMAN
NIM : P17111225017
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Singosari
Waktu Kegiatan : 10 Februari s.d. 17 Maret 2023

Dengan ketentuan :

1. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar selama kegiatan berlangsung;
2. Mentaati peraturan di Sekolah;
3. Menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik- baiknya.

Dibuat di : Malang
Pada Tanggal : 9 Februari 2023
a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN
WILAYAH KABUPATEN MALANG
Kepala Sekel SMA dan PK-LK


HAKSO GATUT PRAMBONO, SH.
Penata Tk.I
NIP. 19710428 199803 1 010

Tembusan yth:

1. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
2. Kepala SMA Negeri 1 Singosari;
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Kuesioner *Pre test* Pengetahuan Edukasi Pengelolaan Obesitas dengan Piring Makan Model T

Pre test

KUESIONER PENELITIAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI

S-7

DATA IDENTITAS RESPONDEN	
Nama	Cloudya eta hurgannah
Umur	17
Jenis Kelamin	perempuan
Riwayat Keluarga Obesitas	a. Ada ☐ b. Tidak ☒

TINGKAT PENGETAHUAN GIZI			
Tandai jawaban anda dengan MELINGKARI ANGKA dari jawaban yang dipilih			
	Pertanyaan	Pilihan	Diisi Petugas
1.	Apakah yang dimaksud dengan isi piring makan model T?	1. Gerakan makan ikan 2. Gerakan makan seimbang 3. Gerakan mengonsumsi sayur, buah, dan ikan ④ Gerakan lebih banyak mengonsumsi sayur dibanding karbohidrat, protein, dan lemak	[✓]
2.	Bagaimana konsep isi piring makan model T?	① ¼ makanan pokok, ¼ lauk, ½ buah dan sayur 2. ½ makanan pokok, ¼ lauk, ½ buah dan sayur 3. ½ makanan pokok, ¼ lauk, ¼ buah dan sayur 4. ¼ makanan pokok, ½ lauk, ½ buah dan sayur	[✓]
3.	Makanan yang beranekaragam terdiri dari ...	1. Nasi, lauk nabati, lauk hewani buah-buahan, susu 2. Nasi, lauk nabati, lauk hewani, buah, sayuran, susu ③ Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, susu 4. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah	[✗]
4.	Berapa banyak sayuran yang harus dikonsumsi sesuai anjuran "Isi piring makan model T"?	① 3-4 porsi 2. 5-6 porsi 3. 6-7 porsi 4. 7-8 porsi	[✗]
5.	Berapa banyak buah yang harus dikonsumsi sesuai anjuran "Isi piring makan model T"?	1. 1 porsi ② 2 porsi 3. 3 porsi 4. 4 porsi	[✗]
6.	Porsi makan sayur dan buah sesuai anjuran "Isi piring makan model T" sebanyak ...	1. 1 piring ② ½ piring 3. ¼ piring 4. ¾ piring	✓
7.	Kelompok makanan berikut ini yang termasuk makanan pokok yaitu ...	1. Nasi, mie, telur, tahu 2. Nasi, bihun, telur, ikan ③ Nasi, roti, singkong, mie 4. Nasi, singkong, telur, tempe	[✓]

8.	Kelompok makanan berikut ini merupakan sumber protein nabati yaitu ...	1. Tahu, tempe, ikan 2. Tahu, tempe, ayam 3. Tahu, tempe, daging ④ 4. Tahu, tempe, kacang almond	[✓]
9.	Kelompok makanan berikut ini yang termasuk makanan mengandung lemak rendah yaitu ...	1. Daging ayam, bakso, usus sapi ② 2. Daging ayam tanpa kulit, telur, otak - 3. Daging ayam, daging sapi, hati ayam 4. Daging ayam tanpa kulit, ikan pindang, cumi-cumi	[✗]
10.	Kelompok makanan berikut ini merupakan sumber vitamin dan mineral tinggi yaitu ...	① 1. Apel dan tomat 2. Jeruk dan kubis 3. Pepaya dan pare 4. Pisang dan bayam	[✗]
11.	Anjuran konsumsi gula setiap hari maksimal sebanyak ...	① 1. 4 sendok makan 2. 6 sendok makan 3. 8 sendok makan 4. 10 sendok makan	[✓]
12.	Anjuran konsumsi minyak setiap hari maksimal sebanyak ...	1. 4 sendok makan ② 2. 5 sendok makan 3. 6 sendok makan 4. 7 sendok makan	[✗]
13.	Sebaiknya kita minum air berapa gelas dalam sehari?	1. 6 gelas/hari 2. 7 gelas/hari ③ 3. 8 gelas/hari 4. 9 gelas/hari	[✓]
14.	Konsumsi makanan yang berlebih secara terus menerus dapat menyebabkan ...	1. Stamina meningkat 2. Imunitas meningkat 3. Berat badan kurang ④ 4. Berat badan berlebih	[✓]
15.	Berolahraga sebaiknya dilakukan berapa menit dalam sehari?	1. 5 menit/hari 2. 10 menit/hari ③ 3. 20 menit/hari 4. 30 menit/hari	[✗]

Lampiran 6. Kuesioner *Post-test* Pengetahuan Edukasi Pengelolaan Obesitas dengan Piring Makan Model T

**KUESIONER PENELITIAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA
TENTANG GIZI**

Post-test

DATA IDENTITAS RESPONDEN		
Nama	Candya Eka D.	
Umur	17	
Jenis Kelamin	perempuan	
Riwayat Keluarga Obesitas	a. Ada ☐ b. Tidak ☒	

TINGKAT PENGETAHUAN GIZI			
Tandai jawaban anda dengan MELINGKARI ANGKA dari jawaban yang dipilih			
	Pertanyaan	Pilihan	Diisi Petugas
1.	Apakah yang dimaksud dengan isi piring makan model T?	1. Gerakan makan ikan 2. Gerakan makan seimbang 3. Gerakan mengonsumsi sayur, buah, dan ikan ☒ 4. Gerakan lebih banyak mengonsumsi sayur dibanding karbohidrat, protein, dan lemak	[✓]
2.	Bagaimana konsep isi piring makan model T?	☒ 1. ¼ makanan pokok, ¼ lauk, ½ buah dan sayur 2. ½ makanan pokok, ¼ lauk, ½ buah dan sayur 3. ½ makanan pokok, ¼ lauk, ¼ buah dan sayur 4. ¼ makanan pokok, ½ lauk, ½ buah dan sayur	[✓]
3.	Makanan yang beranekaragam terdiri dari ...	1. Nasi, lauk nabati, lauk hewani, buah-buahan, susu 2. Nasi, lauk nabati, lauk hewani, buah, sayuran, susu 3. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, susu ☒ 4. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah	[✓]
4.	Berapa banyak sayuran yang harus dikonsumsi sesuai anjuran "Isi piring makan model T"?	1. 3-4 porsi ☒ 2. 5-6 porsi 3. 6-7 porsi 4. 7-8 porsi	[✓]
5.	Berapa banyak buah yang harus dikonsumsi sesuai anjuran "Isi piring makan model T"?	1. 1 porsi 2. 2 porsi ☒ 3. 3 porsi 4. 4 porsi	[✓]
6.	Porsi makan sayur dan buah sesuai anjuran "Isi piring makan model T" sebanyak ...	1. 1 piring ☒ 2. ½ piring 3. ¼ piring 4. ¾ piring	✓
7.	Kelompok makanan berikut ini yang termasuk makanan pokok yaitu ...	1. Nasi, mie, telur, tahu ☒ 2. Nasi, bihun, telur, ikan ☒ 3. Nasi, roti, singkong, mie 4. Nasi, singkong, telur, tempe	[✓]

3.	Kelompok makanan berikut ini merupakan sumber protein nabati yaitu ...	1. Tahu, tempe, ikan 2. Tahu, tempe, ayam 3. Tahu, tempe, daging 4. Tahu, tempe, kacang almond	[✓]
9.	Kelompok makanan berikut ini yang termasuk makanan mengandung lemak rendah yaitu ...	1. Daging ayam, bakso, usus sapi 2. Daging ayam tanpa kulit, telur, otak 3. Daging ayam, daging sapi, hati ayam 4. Daging ayam tanpa kulit, ikan pindang, cumi-cumi	[✓]
10.	Kelompok makanan berikut ini merupakan sumber vitamin dan mineral tinggi yaitu ...	1. Apel dan tomat 2. Jeruk dan kubis 3. Pepaya dan pare 4. Pisang dan bayam	[✓]
11.	Anjuran konsumsi gula setiap hari maksimal sebanyak ...	1. 4 sendok makan 2. 6 sendok makan 3. 8 sendok makan 4. 10 sendok makan	[✓]
12.	Anjuran konsumsi minyak setiap hari maksimal sebanyak ...	1. 4 sendok makan 2. 5 sendok makan 3. 6 sendok makan 4. 7 sendok makan	[✓]
13.	Sebaiknya kita minum air berapa gelas dalam sehari?	1. 6 gelas/hari 2. 7 gelas/hari 3. 8 gelas/hari 4. 9 gelas/hari	[✓]
14.	Konsumsi makanan yang berlebih secara terus menerus dapat menyebabkan ...	1. Stamina meningkat 2. Imunitas meningkat 3. Berat badan kurang 4. Berat badan berlebih	[✓]
15.	Berolahraga sebaiknya dilakukan berapa menit dalam sehari?	1. 5 menit/hari 2. 10 menit/hari 3. 20 menit/hari 4. 30 menit/hari	[✓]

Lampiran 7. Kuesioner Recall 24 Jam Sebelum Intervensi

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : Pretect
 Nama Responden : Claudya
 Umur/Jenis Kelamin : 17 / P

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi Soto ayam	Nasi soto Ayam	2 ctg 1 porsi 1 potong	100 100 60	
Selingan	Cireng goreng	Cireng	6 potong	60	
Siang	Nasi putih Omelet telur sosis goreng	Nasi telur ayam sosis sapi	2 ctg 1 butir 2 buah	100 60 60	
Selingan	Keripik Kentang	Keripik Kentang	1 bungkus	6g	(French-fried potatoes)
Malam	Roti coklat	Roti coklat	1 buah	75	
Selingan	Keripik Kentang	Keripik Kentang	1 bungkus	6g	(French-fried potatoes)

Pewawancara

Jahiz Amalia, I.

Lampiran 8. Kuesioner Recall 24 Jam Sebelum Intervensi

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : Post test
 Nama Responden : Claudya
 Umur/Jenis Kelamin : 17 / P

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Nasi pecel Telur goreng Tahu goreng	Nasi putih Telur goreng Tahu goreng Kangkung + kacang panjang + toge	2 ctg 1/2 btr 1/2 bh 1 porsi	100 30 25 40	
Selingan	Marito batok Manis (Lutini)	Marito batok Manis Coklat	1 big	60	
Siang	Nasi pecel Ayam goreng tempe orek Tempe orek	Nasi putih Ayam goreng (dada) tempe orek Kangkung + kacang panjang + toge	2 ctg 1/2 ptg 2 sdm 1 porsi	100 60 25 40	
Selingan	Cireng goreng	Cireng	3 ptg	30	
Malam	Nasi putih Lele goreng Tahu goreng Tumis kangkung	Nasi putih Lele goreng Tahu putih Kangkung	2 ctg 1 ekor 1 bh 1 porsi	100 60 50 100	
Selingan	Jus melon Salak	Jus Melon Salak	1 gls jus 2 bh salak	250 100	

Pewawancara

Jahra Amalia J.

Lampiran 9. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Remaja

Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Remaja

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

Penilaian

Setiap jawaban responden pada kuesioner pengetahuan diberikan skor sebagai berikut.

1 = jawaban benar

0 = jawaban salah

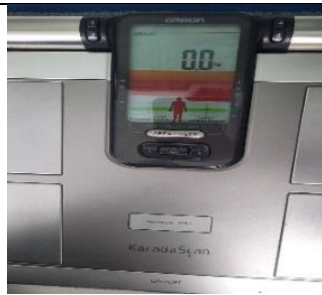
Dari skor setiap responden didasarkan dengan persentase dengan rumus:

$$\text{Skor persentase} = \frac{\text{Skor total diperoleh responden}}{\text{Total skor maksimum penelitian}} \times 100\%$$

Dari skor setiap responden dikategorikan sebagai berikut:

- Baik : skor nilai kuesioner pengetahuan $\geq 75\%$.
- Cukup : skor nilai kuesioner pengetahuan 60-75%.
- Kurang : skor nilai kuesioner pengetahuan $\leq 60\%$.

Lampiran 10..Cara Pengukuran Kadar Lemak Tubuh



Pengukuran kadar lemak tubuh pada remaja obesitas dilakukan dengan cara menggunakan alat bantu *body composition/body fat* merk Omron.

Pengukuran ini dilakukan dengan tujuan mengetahui persentase lemak tubuh pada remaja obesitas. Berikut ini cara penggunaan unit ini;

1. Menyalakan unit (body fat monitor). Setelah itu menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD)
2. lalu muncul "0.00 Kg". Responden naik ke atas unit ketika unit sudah menunjukkan "0.00 Kg"
3. Mengambil display unit, lalu menekan tombol Nomor Personal Profile "tahun kelahiran" akan berkedip
4. Memasukan data diri (data tahun/bulan/tanggal kelahiran, jenis kelamin, dan tinggi badan)
5. Responden menaik ke atas unit tanpa alas kaki dan meletakkan kaki pada elektroda kaki. Setelah itu, muncul pengukuran berat dan akan berkedip 2x
6. Setelah itu, ikon seluruh tubuh muncul di monitor, kemudian responden mengulurkan tangan lurus
7. membentuk sudut 90° dengan tubuh. Unit mengukur body fat, skeletal muscle, dan lain lain.
8. Setelah mengukur selesai, hasil pengukuran berat badan dan komposisi tubuh responden muncul pada monitor, lalu responden turun dari unit
9. Melakukan pengecekan hasil pengukuran

Body Fat adalah Jumlah massa lemak tubuh dalam hal total berat badan.

$$\text{Body Fat (\%)} = \{ \text{Body fat mass (kg)} / \text{body weight (kg)} \} \times 100$$

10. Melakukan interpretasi Persentase Lemak Tubuh

Jenis Kelamin	Persentase	Klasifikasi
Laki-laki	25% atau lebih ≥20% dan <25% ≥20% dan <20% <10%	Sangat tinggi Tinggi Normal Rendah
Perempuan	35% atau lebih ≥30% dan <35% ≥20% dan <30% <20%	Sangat Tinggi Tinggi Normal Rendah

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Kegiatan Penelitian minggu ke-1	
Kegiatan Penelitian minggu ke-2	
Kegiatan Penelitian minggu ke-3	
Kegiatan Penelitian minggu ke-4	

Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas dan Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df
Hasil Tingkat Pengetahuan	Pretest	,196	22	,027	,930	22
	Posttest	,192	22	,034	,926	22

Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan

Paired Samples Test

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest – Postests	-19,6132	-8,407	21	,000

Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas Asupan Makan Remaja Obesitas

Tests of Normality

Ket		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Energi	Pretest	,144	22	,200*	,940	22	,198
	Posttest	,099	22	,200*	,970	22	,701
Protein	Pretest	,152	22	,200*	,948	22	,288
	Posttest	,146	22	,200*	,934	22	,149
Lemak	Pretest	,131	22	,200*	,953	22	,369
	Posttest	,129	22	,200*	,970	22	,701
Karbohidrat	Pretest	,126	22	,200*	,901	22	,310
	Posttest	,095	22	,200*	,981	22	,930
Serat	Pretest	,113	22	,200*	,971	22	,738
	Posttest	,185	22	,048	,768	22	,000

Lampiran 15. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi terhadap Asupan Makan
(Zat Gizi Makro)

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest Energi - Posttest Energi	-4,2214	-2,154	21	,043
Pair 2	Pretest Protein - Posttest Protein	-1,4126	-2,540	21	,019
Pair 3	Pretest Lemak - Posttest Lemak	11,1349	,003	21	,997
Pair 4	Pretest Karbohidrat - Posttest Karbohidrat	-5,8137	-2,645	21	,015

Lampiran 16. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi terhadap Asupan Makan
(Serat)

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos_Serat - Pre_Serat	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	19 ^b	11,00	209,00
	Ties	2 ^c		
	Total	22		

a. Pos_Serat < Pre_Serat

b. Pos_Serat > Pre_Serat

c. Pos_Serat = Pre_Serat

Test Statistics^a

	Pos_Serat - Pre_Serat
Z	-3,884 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 17. Hasil Uji Normalitas Berat Badan Remaja Obesitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_BB	,218	22	,008	,889	22	,018
Pos_BB	,194	22	,030	,877	22	,011

Lampiran 18. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi terhadap Berat Badan Remaja

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	14 ^a	11,61	162,50
Positive Ranks	8 ^b	11,31	90,50
Ties	0 ^c		
Total	22		

a. Pos_BB < Pre_BB

b. Pos_BB > Pre_BB

c. Pos_BB = Pre_BB

Test Statistics^a

	Pos_BB - Pre_BB
Z	-1,170 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,242

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 19. Hasil Uji Normalitas Lemak Tubuh Remaja Obesitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_LemakTubuh	,105	22	,200*	,953	22	,356
Pos_LemakTubuh	,193	22	,033	,926	22	,103

Lampiran 20. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi terhadap Lemak Tubuh Responden

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Pre_LemakTubuh - Pos_LemakTubuh	2,3185	1,993	21	,059

Lampiran 21. Master Tabel Penelitian

NO	Nama	Jenis Kelamin	Tinggi Badan (cm)	Nilai Tingkat Pengetahuan		Kategori Nilai		Kadar Lemak Tubuh (%)		Kategori Lemak Tubuh		Berat Badan (kg)		Asupan Makan (Recall 24 jam)									
				Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest					Posttest				
														E	P	L	KH	Serat	E	P	L	KH	Serat
1	AY	2	153	46,6	80	Kurang	Baik	35,76	31,5	Sangat Tinggi	Tinggi	91,4	92,7	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
2	FA	2	157,2	40	73,3	Kurang	Cukup	33,1	29,8	Tinggi	Normal	80,2	79,1	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
3	AK	1	156	33,3	66,6	Kurang	Cukup	36,8	36,5	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	111,2	110,4	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
4	SY	1	169,5	60	80	Cukup	Baik	33,9	33,7	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	102,4	101,4	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
5	MA	1	163	40	80	Kurang	Baik	25,2	24,7	Sangat Tinggi	Tinggi	75,5	74,6	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
6	DE	2	158	40	73,3	Kurang	Cukup	29,7	26,6	Normal	Normal	64,9	64,1	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
7	EL	2	155,5	53,3	80	Kurang	Baik	33,5	33,8	Tinggi	Tinggi	70,4	69,9	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
8	KH	2	150,2	33,3	73,3	Kurang	Cukup	31	31,4	Tinggi	Tinggi	65,5	65,7	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
9	SA	2	163	60	80	Cukup	Baik	30,6	30,2	Tinggi	Tinggi	69,2	68,9	Kurang	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
10	AJ	2	159	60	86,6	Cukup	Baik	31,7	30,9	Tinggi	Tinggi	72,7	72,1	Cukup	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
11	BE	2	153,5	53,3	80	Kurang	Baik	32,9	31,1	Tinggi	Tinggi	68,5	68,1	Kurang	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
12	CL	2	153,8	53,3	100	Kurang	Baik	34,1	30,5	Tinggi	Tinggi	67,2	67,3	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
13	AZ	1	173,5	60	80	Cukup	Baik	28	34,9	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	101,9	103,4	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Lebih	Cukup	Kurang	Kurang
14	NU	1	170,5	60	86,6	Cukup	Baik	19,9	19,8	Rendah	Rendah	74,8	73,6	Kurang	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang
15	WI	2	154,2	53,3	100	Kurang	Baik	30,5	30,4	Tinggi	Tinggi	62,5	63	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
16	AL	2	155	73,3	60	Cukup	Cukup	32,4	29,6	Tinggi	Normal	69,9	67,4	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
17	LI	2	151	73,3	86,6	Cukup	Baik	36,9	32,3	Sangat Tinggi	Tinggi	75,6	78,1	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
18	ST	2	155,5	66,6	73,3	Cukup	Cukup	28,4	28,7	Normal	Normal	63,3	64,1	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Lebih	Cukup	Kurang	Kurang
19	RI	2	163,8	53,3	100	Kurang	Baik	38,4	31,8	Sangat Tinggi	Tinggi	85,5	84,9	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
20	AF	2	161,5	53,3	73,3	Kurang	Cukup	31,9	32,4	Tinggi	Tinggi	95	95,2	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
21	MH	1	159	53,3	66,6	Kurang	Cukup	29,5	29,7	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	74,5	74,1	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang
22	KA	2	153,5	73,3	86,6	Cukup	Baik	38,9	37,8	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	84,5	84,4	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang

Lampiran 22 . Master Tabel Asupan Makan Responden Sebelum Intervensi

N0	Responden	FOOD RECALL 1																			
		Asupan dalam Sehari (Food Recall 24 Jam)					Kebutuhan Zat Gizi					% Pemenuhan Kebutuhan					Kategori Asupan Makanan				
		E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	E	P	L	KH	Serat	E	P	L	KH	Serat
1	AY	1611,4	67,1	45,7	236,2	9	2100	65	70	300	29	77	103	65	79	31	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang
2	FA	1687,6	60,6	77,4	183,5	4,7	2100	65	70	300	29	80	93	111	61	16	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
3	AK	1888	78,6	67,9	236,3	6,9	2650	75	85	400	37	71	105	80	59	19	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang
4	SY	1983,4	51,9	31,1	356,9	3,9	2650	75	85	400	37	75	69	37	89	11	Kurang	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang
5	MA	1907,5	55,1	84,7	216,5	2,9	2650	75	85	400	37	72	73	100	54	8	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
6	DE	1305,3	45,7	46,4	175,2	7,4	2100	65	70	300	29	62	70	66	58	26	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang
7	EL	1296,1	59,9	70,1	104	5,6	2100	65	70	300	29	62	92	100	35	19	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
8	KH	1271	46,4	65	122	3,3	2100	65	70	300	29	61	71	93	41	11	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
9	SA	1644,2	68,4	86,1	147,7	4,5	2100	65	70	300	29	78	105	123	49	16	Kurang	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
10	AJ	1840,2	44,7	116,5	161,1	5,3	2100	65	70	300	29	88	69	166	54	18	Cukup	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang
11	BE	1612,2	68,7	87,1	133,8	1,6	2100	65	70	300	29	77	106	124	45	6	Kurang	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
12	CL	1827,1	55,4	107,5	157,5	7,2	2100	65	70	300	29	87	85	154	53	25	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
13	AZ	2249,4	99,2	128,6	167,4	4,3	2650	75	85	400	37	85	132	151	42	12	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
14	NU	1924,8	51,7	86	220,3	5,6	2650	75	85	400	37	73	69	101	55	15	Kurang	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang
15	WI	1540,2	50,7	53,5	205,6	7	2100	65	70	300	29	73	78	76	69	24	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang
16	AL	1212	48	49,2	139,8	2	2100	65	70	300	29	58	74	70	47	7	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang
17	LI	1357,1	27,8	58,7	170,7	4,5	2100	65	70	300	29	65	43	84	57	16	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
18	ST	1207,4	57,2	57,3	119,1	7,7	2100	65	70	300	29	57	88	82	40	27	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
19	RI	1295,6	42,5	58,4	144,4	6,4	2100	65	70	300	29	62	65	83	48	22	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
20	AF	1603,1	56,5	69,5	184,6	4,3	2100	65	70	300	29	76	87	99	62	15	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
21	MH	1741,8	60,4	59,8	233,2	8,2	2650	75	85	400	37	66	81	70	58	22	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
22	KA	1893	75,2	82,5	213,5	8,5	2100	65	70	300	29	90	116	118	71	29	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang

Lampiran 23 . Master Tabel Asupan Makan Responden Sesudah Intervensi

NO	Responden	FOOD RECALL 2																			
		Asupan dalam Sehari (Food Recall 24 Jam)					Kebutuhan Zat Gizi					% Pemenuhan Kebutuhan					Kategori Asupan Makanan				
		E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	E	P	L	KH	Serat	E (Kal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)
1	AY	1756,3	66,4	79,8	190,7	8,6	2100	65	70	300	29	84	102	114	64	30	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
2	FA	1687,2	80,7	77,9	163,5	5,5	2100	65	70	300	29	80	124	111	55	19	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
3	AK	2015,2	75,3	74,7	261,6	13,9	2650	75	85	400	37	76	100	88	65	38	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
4	SY	1957,9	75	74,5	243,8	10,2	2650	75	85	400	37	74	100	88	61	28	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
5	MA	1979,2	55,8	72,4	268,6	7	2650	75	85	400	37	75	74	85	67	19	Kurang	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang
6	DE	1954,1	63,5	86,7	238,4	12,5	2100	65	70	300	29	93	98	124	79	43	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
7	EL	1621,4	62,3	72	178,8	11,3	2100	65	70	300	29	77	96	103	60	39	Kurang	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
8	KH	1685,8	71,8	73,3	186,5	8,4	2100	65	70	300	29	80	110	105	62	29	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
9	SA	1613,2	56,2	97,4	130	5,5	2100	65	70	300	29	77	86	139	43	19	Kurang	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
10	AJ	1551,5	55,5	62,4	195,4	7,5	2100	65	70	300	29	74	85	89	65	26	Kurang	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
11	BE	1887	68,5	79,4	219,3	10,5	2100	65	70	300	29	90	105	113	73	36	Cukup	Lebih	Lebih	Kurang	Kurang
12	CL	1724,9	60,4	70	216,7	7,2	2100	65	70	300	29	82	93	100	72	25	Cukup	Cukup	Cukup	Kurang	Kurang
13	AZ	1784,3	91,2	83,5	162,5	25,5	2650	75	85	400	37	67	122	98	41	69	Kurang	Lebih	Cukup	Kurang	Kurang
14	NU	2060,6	79,8	66	286,4	13,6	2650	75	85	400	37	78	106	78	72	37	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Kurang
15	WI	1833,7	64,6	77,2	222,3	9,7	2100	65	70	300	29	87	99	110	74	33	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
16	AL	1536,3	60,4	54,5	208,5	11,9	2100	65	70	300	29	73	93	78	70	41	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
17	LI	1752,4	60,1	73,8	215,2	8,2	2100	65	70	300	29	83	92	105	72	28	Cukup	Cukup	Lebih	Kurang	Kurang
18	ST	1663,7	75	68,6	186,3	10	2100	65	70	300	29	79	115	98	62	34	Kurang	Lebih	Cukup	Kurang	Kurang
19	RI	1361,6	59,5	51	153,7	10,2	2100	65	70	300	29	65	92	73	51	35	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
20	AF	1626,5	56	55,6	229,5	6,6	2100	65	70	300	29	77	86	79	77	23	Kurang	Cukup	Kurang	Kurang	Kurang
21	MH	1910,8	54,4	64,8	278,5	9	2650	75	85	400	37	72	73	76	70	24	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang	Kurang
22	KA	1619,8	50,8	73,1	191,7	8,5	2100	65	70	300	29	77	78	104	64	29	Kurang	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang