

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi – Kisi Soal

Variabel	Konsep variabel	Sub variabel	No. Item	Jumlah
Pengetahuan Gizi	Pengetahuan siswa tentang gizi yang ada pada makanan.	1. Pengertian sumber sumber zat gizi yang seimbang	1,2,3,4,5,6,7,8	8
		2. Kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi	9,10,11,12,13,14,15	7
		3. Pengolahan makanan yang aman dikonsumsi	16	1
		3. Manfaat gizi seimbang	17	1
		4. Akibat yang ditimbulkan apabila tidak menerapkan gizi seimbang	18,19,20	3
	Perilaku siswa dalam	1. Cara memilih jenis dan	1,2	2

Perilaku	memilih	mengolah		
Makan Gizi	makanan	makanan		
Seimbang	yang dikonsumsi meliputi: sikap, dan tindakan	2. Kesadaran dalam mengonsumsi makanan bergizi	3,4,5,6,7,8,9,10	8
JUMLAH				30

Lampiran 2 Soal Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA
INFOGRAFIS DAN POWERPOINT TERHADAP PENGETAHUAN DAN
PERILAKU MAKAN REMAJA AWAL**

A. PENGETAHUAN

Nomor Responden : Usia :

Nama :

Jenis Kelamin : L/P

BB (Berat Badan) : TB (Tinggi Badan) :

Pernah mengikuti penyuluhan tentang gizi :


A. Ya

B. Tidak

A. Pengetahuan Gizi Seimbang

Beri tanda (X) pada pilihan yang anda anggap paling benar.

No	Pertanyaan	Kolom jawaban
1.	Apa itu gizi seimbang?	a. Makanan 4 sehat 5 sempurna b. Makanan yang bergizi c. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam

		<p>jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh</p> <p>d. Makanan yang beraneka ragam dan bergizi seimbang</p>
2.	Dalam gizi seimbang berapakah pilar yang di anut ?	<p>a. 4 pilar</p> <p>b. 6 pilar</p> <p>c. 8 pilar</p> <p>d. 10 pilar</p>
3.	<p>Apakah nama gambar di bawah ini ?</p> 	<p>a. Piring gizi seimbang</p> <p>b. Isi piringku</p> <p>c. Piring makananku</p> <p>d. Tumpeng makanan</p> <p>d. Isi piringku</p>
4.	Makanan bergizi seimbang terdiri dari?	<p>a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani</p> <p>b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu</p> <p>c. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu</p> <p>d. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu</p>

5.	Dibawah ini yang merupakan contoh susunan menu makanan yang paling seimbang adalah..	<p>a. Nasi putih, mie goreng, tumis sawi, jeruk</p> <p>b. Nasi putih, ayam goreng, perkedel kentang, kecap</p> <p>c. Nasi kuning, tumis bihun, oseng hati ayam, es sirup</p> <p>d. Nasi putih, telur ceplok, tahu goreng, sayur bayam, pisang</p>
6.	Fungsi protein dalam lauk pauk yang paling benar adalah...	<p>a. Untuk mengatur pencernaan</p> <p>b. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh</p> <p>c. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar</p> <p>d. Untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak</p>
7.	Tujuan penyusunan menu seimbang bagi remaja adalah....	<p>a. Agar waktu dan tenaga terbuang sia-sia untuk keperluan dapur saja</p> <p>b. Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang</p>

		<p>c. Terciptanya keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan</p> <p>d. Makanan yang disajikan dapat dipilih berdasarkan kesukaan</p>
8.	Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, mineral berperan penting untuk....	<p>a. Melancarkan proses pengeluaran tubuh</p> <p>b. Memperbaiki kerusakan jaringan</p> <p>c. Kesehatan</p> <p>d. Pertumbuhan</p>
9.	Vitamin yang penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal antara lain.....	<p>a. A</p> <p>b. B</p> <p>c. D</p> <p>d. E</p>
10	Berapa prosentase konsumsi energi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari Protein ?	<p>a. 10 - 15 %</p> <p>b. 10 - 20 %</p> <p>c. 20 - 30 %</p> <p>d. 30 – 40 %</p>
11.	Berapa prosentase konsumsi energi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari Karbohidrat ?	<p>a. 40 - 65 %</p> <p>b. 50 – 60 %</p> <p>c. 55 – 75 %</p> <p>d. 75 – 80 %</p>
12.	Berapa prosentase konsumsi energi makanan sehari yang dibutuhkan	<p>a. 15 – 30 %</p> <p>b. 15 – 35 %</p> <p>c. 20 – 25 %</p>

	tubuh remaja yang berasal dari Lemak ?	d. 35 – 45 %
13.	Sumber karbohidrat yang dikonsumsi remaja antara lain...	a. Beras b. Gandum c. Kacang d. Buah
14.	Berapa porsi sayur dan buah yang harus di konsumsi remaja ?	a. 400-600 gram/hari b. 300-400 gram/hari c. 200-300 gram/hari d. 500-1.600 gram/hari
15.	Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari ?	a. 2 liter/hari b. 1,5 liter/hari c. 3 liter/hari d. 2,5 liter/hari
16.	Apa saja yang harus di perhatikan dalam pengolahan makanan ?	a. Mencuci sayur dan buah, dimasak dengan matang, hindari (gula, garam, dan lemak) berlebih b. Memilih bahan makanan yang berwarna dan banyak mengandung lemak c. Mencuci makanan hingga bersih dan memilih makanan yang menarik

		d. Mencuci makanan dan mejajikanya dengan baik
17.	Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang ?	<p>a. Meningkatkan konsentrasi belajar</p> <p>b. Menghasilkan energi</p> <p>c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh</p> <p>d. Menjadi kuat</p>
18.	Apa akibat mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang ?	<p>a. Kekurangan gizi / kelebihan gizi</p> <p>b. Menambah berat badan</p> <p>c. Meningkatkan konsentrasi belajar</p> <p>d. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi</p>
19.	Apa dampak yang kurang baik, yang akan terjadi pada remaja yang mengalami <i>obesitas</i> ?	<p>a. Bermalas-malas</p> <p>b. Menyendiri</p> <p>c. Rendah gairah hidup</p> <p>d. Bersemangat hidup</p>
20.	Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah...	<p>a. Memilih makanan rendah lemak</p> <p>b. Memilih sayur dan serat</p> <p>c. Memilih mie dan roti</p> <p>d. Memilih kuning telur</p>

B. PERILAKU MAKAN

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti, jika ada pernyataan yang kurang jelas tanyakanlah.

2. Berikan tanda check list (√) pada salah satu kolom yang berisikan pernyataan paling sesuai dengan pendapatmu.

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	TS	S
1.	Sebelum membeli makanan jajanan, saya mengecek tanggal kadaluarsa yang tertera dalam kemasan.		
2.	Label pada makanan kemasan tidak penting bagi saya karena makanan pabrik sudah terjamin keamanannya		
3.	Saya menambahkan garam beryodium ketika memasak		
4.	Dalam membeli makanan, saya memilih makanan yang tidak berwarna mencolok		
5.	Saya minum air putih ketika haus saja		
6.	Saya selalu sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas		

7.	Setiap hari saya makan sayur-sayuran berwarna hijau		
8.	Dalam sehari saya selalu makan gorengan lebih dari 2 potong		
9.	Saya setiap hari makan 3 kali (pagi, siang, malam)		
10.	Makanan yang saya makan selalu terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, buah		

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan dan manfaat dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan saudara :

Nama : Rizki Ananda Pramudyani

NIM : P17211193113

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Infografis* terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Pada Remaja Awal

Dengan ini saya menyatakan **bersedia / tidak bersedia ***) untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar - benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun, dengan catatan apabila sewaktu - waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang,.....2023

Responden

(.....)

Lampiran 4 Media infografis







10 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pesan umum gizi seimbang dijabarkan dalam 10 pilar.

- 01 Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan 
- 02 Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan 
- 03 Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi 
- 04 Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok 
- 05 Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak 
- 06 Biasakan sarapan pagi 
- 07 Biasakan mengonsumsi air putih 
- 08 Biasakan membaca label pada kemasan pangan 
- 09 Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir 
- 10 Melakukan aktivitas fisik yang cukup 

POLTEKES KEMENKES MALANG 2022

Lampiran 5 Satuan Penyuluhan

Satuan penyuluhan

Judul Kegiatan : Edukasi Gizi dan Kesehatan

Pokok Bahasan : Pedoman Gizi Seimbang

Sub Pokok Bahasan : Pesan Gizi seimbang

Jenis : Edukasi Kelompok

Metode : Ceramah

Sasaran : Siswa SMP Negeri 1 Malang

Waktu : 100 menit

Tempat : Aula SMP Negeri 1 Malang

Tujuan :

1. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

a. Menambah pengetahuan para siswa SMP Negeri 1 Malang terkait dengan pesan gizi seimbang.

2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

- a. Siswa dapat mengetahui apa itu gizi seimbang.
- b. Siswa dapat mengetahui 10 butir pesan gizi seimbang
- c. Siswa dapat menjawab kuesioner pengetahuan tentang Pesan Gizi

Seimbang

Kegiatan :

- Pembukaan : 10 menit
 - a. Salam
 - b. Perkenalan diri sebagai penyuluh
 - c. Perkenalan dengan para siswa/i
- Pretest : 30 menit
- Penyampaian materi (menggunakan media *Infografis* dan *powerpoint*) :
40 menit
 - a. Membuka materi
 - b. Penjelasan mengenai apa itu gizi seimbang
 - c. Penjelasan tentang gizi seimbang
- Posttest : 30 menit

Materi :

- Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pesan umum gizi seimbang dijabarkan dalam 10 pilar.

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesagesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana. gizi seimbang.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Ikan memiliki kandungan omega 3 yang baik untuk meningkatkan kecerdasan anak. Sedangkan sumber zat besi yang paling tinggi berada di unggas. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Fungsi protein dalam tubuh yaitu berfungsi untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak. Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama

menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi. Sumber makanan karbohidrat yang paling tinggi yaitu beras. Namun sumber karbohidrat bukan hanya beras namun, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Batasi konsumsi manis, asin dan berlemak.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula.

a. Konsumsi gula

Gula jika dikonsumsi melebihi kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Makanan manis selain berdampak pada berat badan juga dapat menyebabkan kerusakan pada gigi. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan cara menggosok gigi sebanyak 2 kali, setelah makan pagi dan sebelum tidur.

b. Konsumsi garam

Garam merupakan sumber yodium yang bermanfaat untuk mencegah penyakit gondok. Namun jika dikonsumsi terlalu banyak akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Salah satu cara untuk mengurangkan tekanan darah tinggi dengan mengonsumsi garam secukupnya, selain itu dengan mengonsumsi makanan sumber kalium yang terdapat pada pisang akan mengurangi resiko tekanan darah tinggi.

c. Konsumsi lemak

Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah

lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

6. Biasakan sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan merupakan hal yang penting dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina.

7. Biasakan mengonsumsi air putih

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Selain itu air diperlukan untuk laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan dalam satu hari anak dianjurkan mengonsumsi 2 liter air yang setara dengan 8 gelas. Kekurangan konsumsi air akan menyebabkan

dehidrasi. Gejala dehidrasi yang dapat ditemui yaitu lesu, bibir pecah- pecah dan mulut kering.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, maka dari itu lakukan 5 langkah mencuci tangan agar tubuh tetap bersih dan terhindar dari kuman.

10. Melakukan aktivitas fisik yang cukup

Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang karena tubuh sehat dan meningkatkan kebugaran, selain itu dapat mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan otot serta memperlambat risiko

penuaan. Seseorang yang sehat dapat meningkatkan aktivitas fisik setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P15	Pearson Correlation	.457	.457	1,000**	1,000**	.457	.457	.457	.457	-.087	.457	.457	1,000**	.457	.457	1	.457	.457	.457	1,000**	1,000**	.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022		0,022	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P16	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	1	1,000**	1,000**	.457	.457	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022		0,000	0,000	0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P17	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	1,000**	1	1,000**	.457	.457	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,000		0,000	0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P18	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	1,000**	1,000**	1	.457	.457	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,000	0,000		0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P19	Pearson Correlation	.457	.457	1,000**	1,000**	.457	.457	.457	.457	-.087	.457	.457	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	.457	.457	1	1,000**	.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,022		0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P20	Pearson Correlation	.457	.457	1,000**	1,000**	.457	.457	.457	.457	-.087	.457	.457	1,000**	.457	.457	1,000**	.457	.457	.457	1,000**		.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,022	0,000		0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
JUMLAH	Pearson Correlation	.935**	.935**	.734**	.734**	.935**	.935**	.935**	.935**	0,330	.565**	.935**	.734**	.565**	.935**	.734**	.935**	.935**	.935**	.734**	.734**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,107	0,003	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

**

	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P15	Pearson Correlation	.457*	.457*	1,000**	1,000**	.457*	.457*	.457*	.457*	-0,087	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1	.457*	.457*	.457*	1,000**	1,000**	.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022		0,022	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P16	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	1	1,000**	1,000**	.457*	.457*	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022		0,000	0,000	0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P17	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	1,000**	1	1,000**	.457*	.457*	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,000		0,000	0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P18	Pearson Correlation	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	1,000**	1,000**	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	1,000**	1,000**	1	.457*	.457*	.935**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,000	0,000		0,022	0,022	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P19	Pearson Correlation	.457*	.457*	1,000**	1,000**	.457*	.457*	.457*	.457*	-0,087	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	.457*	1	1,000**	.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,022		0,000	0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
P20	Pearson Correlation	.457*	.457*	1,000**	1,000**	.457*	.457*	.457*	.457*	-0,087	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	1,000**	.457*	.457*	.457*	1,000**		.734**
	Sig. (2-tailed)	0,022	0,022	0,000	0,000	0,022	0,022	0,022	0,022	0,679	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,000	0,022	0,022	0,022	0,000		0,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
JUMLAH	Pearson Correlation	.935**	.935**	.734**	.734**	.935**	.935**	.935**	.935**	0,330	.565**	.935**	.734**	.565**	.935**	.734**	.935**	.935**	.935**	.734**	.734**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,107	0,003	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

**

Terlihat bahwa pada hasil nilai Sig. pada keseluruhan variable menunjukkan nilai dibawah atau < 0,05. maka, dapat dikatakan bahwa variable secara keseluruhan bersifat valid.

Correlations

	P	P	P		P	P	P	P	P	P
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
Pearson	1	.3	.2		.2	-	-	-	.2	.3
Correlation		13	36	156	17	.066	.031	.177	09	31
Sig. (2-tailed)		.1	.2		.2	.7	.8	.3	.3	.1
		28	57	458	99	53	81	98	17	06
N	25	25	25		25	25	25	25	25	25
				5						
Pearson	.3	1	.2		.6	.1	.1	.1	.0	.1
Correlation	13		21	443*	92**	80	84	47	87	38
Sig. (2-tailed)	.1		.2		.0	.3	.3	.4	.6	.5
	28		88	026	00	91	79	82	79	10
N	25	25	25		25	25	25	25	25	25
				5						
Pearson	.2	.2	1		.1	.2	.2	.2	.3	.1
Correlation	36	21		171	53	26	75	50	93	37
Sig. (2-tailed)	.2	.2			.4	.2	.1	.2	.0	.5
	57	88		414	65	77	84	28	52	15

	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR4	Pearson	.1	.4	.1		.4	.3	.4	.0	.0	.1	.595**
	Correlation	56	43*	71		94*	30	51*	73	97	55	
	Sig. (2-tailed)	.4	.0	.4		.0	.1	.0	.7	.6	.4	.002
	N	58	26	14		12	08	24	28	44	61	
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR5	Pearson	.2	.6	.1		.1	.3	.1	.1	.0	.0	.490*
	Correlation	17	92**	53	494*		63	27	02	60	96	
	Sig. (2-tailed)	.2	.0	.4			.0	.5	.6	.7	.6	.013
	N	99	00	65	012		74	44	27	75	49	
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR6	Pearson	-.066	.1	.2		.3	.1	.3	.2	.1	.2	.535**
	Correlation	53	80	26	330	63		50	81	66	63	
	Sig. (2-tailed)	.7	.3	.2		.0		.0	.1	.4	.2	.006
	N	53	91	77	108	74		86	74	29	04	
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR7	Pearson	-.031	.1	.2		.1	.3	.1	.5	.1	.0	.568**
	Correlation	56	84	75	451*	27	50		79**	44	56	

	Sig. (2-tailed)	.8 81	.3 79	.1 84		.5 44	.0 86		.0 02	.4 91	.7 92	.003
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR8	Pearson	-	.1	.2		.1	.2	.5	1	.2	.1	.455*
	Correlation	.177	.47	.50	.073	.02	.81	.79**		.21	.56	
	Sig. (2-tailed)	.3 98	.4 82	.2 28		.6 27	.1 74	.0 02		.2 88	.4 56	.022
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR9	Pearson	.2	.0	.3		.0	.1	.1	.2	1	.7	.635**
	Correlation	.09	.87	.93	.097	.60	.66	.44	.21		.25**	
	Sig. (2-tailed)	.3 17	.6 79	.0 52		.7 75	.4 29	.4 91	.2 88		.0 00	.001
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25
PR10	Pearson	.3	.1	.1		.0	.2	.0	.1	.7	1	.620**
	Correlation	.31	.38	.37	.155	.96	.63	.56	.56	.25**		
	Sig. (2-tailed)	.1 06	.5 10	.5 15		.6 49	.2 04	.7 92	.4 56	.0 00		.001
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25

skor total perilaku	Pearson	.4	.5	.5		.4	.5	.5	.4	.6	.6	1
makan gizi seimbang	Correlation	.39*	.25**	.79**	.595**	.90*	.35**	.68**	.55*	.35**	.20**	
	Sig. (2-tailed)	.028	.007	.002	.0002	.013	.006	.003	.022	.001	.001	
	N	25	25	25	5	25	25	25	25	25	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji validitas diatas menunjukkan seluruh item pertanyaan variabel perilaku makan yang terdiri dari 10 item pertanyaan memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 dan nilai r hitung > r tabel 0,396 sehingga dapat disimpulkan seluruh item variabel tersebut valid dan dapat digunakan untuk mengukur indikator variabel.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	10

Terlihat bahwa pada hasil Cronbach Alpha diatas menunjukkan nilai sebesar 0,769 yang dimana > 0,6. maka, dapat dikatakan bahwa variable terbukti reliabel dan konsisten.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.719	10

Hasil analisis reliabilitas di atas diketahui nilai Cronbach's Alpha di atas sebesar 0,719 atau lebih besar dari 0,700 sehingga dapat dikatakan data variabel perilaku makan tersebut reliabel.

Lampiran 7 Data Hasil Penelitian

no	nama	pre pengetahuan	pre perilaku	post pengetahuan	post perilaku	Kategori pre pengetahuan	kategori post pengetahuan	kategori pre perilaku	kategori post perilaku
1	xxx	50	6	65	8	cukup baik	cukup baik	Cukup	Baik
2	xxx	60	7	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
3	xxx	60	3	85	7	cukup baik	baik	Kuarng baik	Cukup
4	xxx	60	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
5	xxx	55	6	90	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
6	xxx	50	7	70	9	cukup baik	cukup baik	Cukup	Baik
7	xxx	50	4	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
8	xxx	75	6	80	9	baik	baik	Cukup	Baik
9	xxx	55	7	85	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
10	xxx	65	7	95	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
11	xxx	65	8	65	8	cukup baik	cukup baik	Baik	Baik
12	xxx	60	5	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
13	xxx	60	6	80	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
14	xxx	65	7	75	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
15	xxx	60	5	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
16	xxx	75	4	90	7	baik	baik	Cukup	Cukup
17	xxx	75	5	90	7	baik	baik	Cukup	Cukup
18	xxx	55	7	85	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
19	xxx	60	6	70	7	cukup baik	cukup baik	Cukup	Cukup
20	xxx	70	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik

no	nama	pre pengetahuan	pre perilaku	post pengetahuan	post perilaku	Kategori pre pengetahuan	kategori post pengetahuan	kategori pre perilaku	kategori post perilaku
21	xxx	70	6	90	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
22	xxx	55	5	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
23	xxx	50	7	70	9	cukup baik	cukup baik	Cukup	Baik
24	xxx	45	7	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
25	xxx	70	4	95	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
26	xxx	70	3	95	7	cukup baik	baik	Kuarng baik	Cukup
27	xxx	50	6	75	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
28	xxx	55	6	70	8	cukup baik	cukup baik	Cukup	Baik
29	xxx	65	7	75	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
30	xxx	65	7	75	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
31	xxx	50	6	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
32	xxx	45	3	80	7	cukup baik	baik	Kuarng baik	Cukup
33	xxx	60	8	75	9	cukup baik	baik	Baik	Baik
34	xxx	60	7	75	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
35	xxx	65	7	90	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
36	xxx	70	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
37	xxx	55	5	85	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
38	xxx	50	4	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
39	xxx	55	8	95	9	cukup baik	baik	Baik	Baik
40	xxx	60	7	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
41	xxx	45	6	75	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
42	xxx	60	5	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
43	xxx	50	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik

no	nama	pre pengetahuan	pre perilaku	post pengetahuan	post perilaku	Kategori pre pengetahuan	kategori post pengetahuan	kategori pre perilaku	kategori post perilaku
44	xxx	55	7	90	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
45	xxx	35	5	70	7	kurang cukup baik	cukup baik	Cukup	Cukup
46	xxx	70	7	85	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
47	xxx	75	8	90	9	baik	baik	Baik	Baik
48	xxx	60	5	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
49	xxx	50	5	85	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
50	xxx	65	4	80	6	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
51	xxx	55	6	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
52	xxx	55	7	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
53	xxx	50	6	80	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
54	xxx	60	7	75	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
55	xxx	65	7	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
56	xxx	65	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
57	xxx	50	3	75	7	cukup baik	baik	Kuarng baik	Cukup
58	xxx	60	6	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
59	xxx	65	6	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
60	xxx	35	7	75	8	kurang cukup baik	baik	Cukup	Baik
61	xxx	60	8	85	9	cukup baik	baik	Baik	Baik
62	xxx	65	6	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
63	xxx	60	6	90	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
64	xxx	60	7	95	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
65	xxx	65	6	95	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
66	xxx	50	5	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik

no	nama	pre pengetahuan	pre perilaku	post pengetahuan	post perilaku	Kategori pre pengetahuan	kategori post pengetahuan	kategori pre perilaku	kategori post perilaku
67	xxx	55	3	75	7	cukup baik	baik	Kuarng baik	Cukup
68	xxx	45	7	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
69	xxx	55	6	80	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
70	xxx	50	8	80	9	cukup baik	baik	Baik	Baik
71	xxx	60	6	85	7	cukup baik	baik	Cukup	Cukup
72	xxx	65	7	85	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
73	xxx	60	8	80	9	cukup baik	baik	Baik	Baik
74	xxx	55	7	85	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
75	xxx	50	6	70	8	cukup baik	cukup baik	Cukup	Baik
76	xxx	55	7	75	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
77	xxx	50	5	80	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
78	xxx	35	6	75	9	kurang cukup baik	baik	Cukup	Baik
79	xxx	65	7	85	9	cukup baik	baik	Cukup	Baik
80	xxx	55	6	75	8	cukup baik	baik	Cukup	Baik
		57.875	6.0375	81.375	8.075				

Lampiran 8 Berat Badan Tinggi Badan

no	nama	berat badan	tinggi badan	IMT
1	xxxxxxxx	51	143	16.20
2	xxxxxxxx	51	143	16.50
3	xxxxxxxx	60	142	21.70
4	xxxxxxxx	59	142	16.30
5	xxxxxxxx	55	140	19.50
6	xxxxxxxx	51	145	19.40
7	xxxxxxxx	53	148	20.10
8	xxxxxxxx	52	150	20.00
9	xxxxxxxx	59	153	20.90
10	xxxxxxxx	55	154	19.80
11	xxxxxxxx	52	158	21.30
12	xxxxxxxx	55	155	16.60
13	xxxxxxxx	51	155	16.80
14	xxxxxxxx	58	152	20.50
15	xxxxxxxx	64	151	21.30
16	xxxxxxxx	62	151	18.60
17	xxxxxxxx	65	156	14.50
18	xxxxxxxx	64	155	13.70
19	xxxxxxxx	47	165	14.40
20	xxxxxxxx	46	143	21.30
21	xxxxxxxx	42	145	17.60
22	xxxxxxxx	50	147	19.30
23	xxxxxxxx	47	145	20.40
24	xxxxxxxx	47	147	17.20
25	xxxxxxxx	48	146	19.50
26	xxxxxxxx	46	147	18.60
27	xxxxxxxx	44	153	17.50
28	xxxxxxxx	45	158	20.60
29	xxxxxxxx	48	154	21.50
30	xxxxxxxx	43	140	18.80
31	xxxxxxxx	49	147	21.40
32	xxxxxxxx	45	147	15.10
33	xxxxxxxx	45	144	15.20
34	xxxxxxxx	65	140	14.40
35	xxxxxxxx	62	140	15.40
36	xxxxxxxx	67	150	13.30
37	xxxxxxxx	45	149	13.40
38	xxxxxxxx	46	149	15.10
39	xxxxxxxx	51	143	15.20
40	xxxxxxxx	54	141	15.40
41	xxxxxxxx	56	141	14.40
42	xxxxxxxx	57	143	22.50

no	nama	berat badan	tinggi badan	IMT
43	xxxxxxxx	55	146	24.20
44	xxxxxxxx	60	141	22.70
45	xxxxxxxx	53	150	22.40
46	xxxxxxxx	51	146	24.30
47	xxxxxxxx	58	162	23.20
48	xxxxxxxx	55	167	23.30
49	xxxxxxxx	60	168	23.40
50	xxxxxxxx	43	161	23.10
51	xxxxxxxx	44	168	23.30
52	xxxxxxxx	49	167	14.50
53	xxxxxxxx	48	164	13.40
54	xxxxxxxx	47	163	13.20
55	xxxxxxxx	48	167	13.10
56	xxxxxxxx	49	164	15.30
57	xxxxxxxx	50	165	13.50
58	xxxxxxxx	42	169	15.20
59	xxxxxxxx	41	163	14.10
60	xxxxxxxx	42	170	14.10
61	xxxxxxxx	50	168	14.20
62	xxxxxxxx	48	169	23.30
63	xxxxxxxx	43	161	22.20
64	xxxxxxxx	41	165	22.10
65	xxxxxxxx	48	166	22.50
66	xxxxxxxx	46	164	22.30
67	xxxxxxxx	50	165	22.20
68	xxxxxxxx	43	165	22.40
69	xxxxxxxx	42	169	24.10
70	xxxxxxxx	46	169	22.10
71	xxxxxxxx	44	161	22.30
72	xxxxxxxx	48	170	16.60
73	xxxxxxxx	47	164	19.30
74	xxxxxxxx	40	167	21.60
75	xxxxxxxx	42	168	17.60
76	xxxxxxxx	45	168	21.20
77	xxxxxxxx	49	165	18.30
78	xxxxxxxx	49	167	18.20
79	xxxxxxxx	41	170	20.10
80	xxxxxxxx	42	165	20.20

Lampiran 9 Hasil Uji SPSS

HASIL UJI SPSS**Tests of Normality Pengetahuan**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Significance	Statistic	df	Significance
Pretest	.133	80	.001	.954	80	.006
Posttest	.153	80	.000	.949	80	.003

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality Perilaku Makan

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Significance	Statistic	df	Significance
Pretest	.226	80	.000	.895	80	.000
Posttest	.224	80	.000	.829	80	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test Pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	79 ^b	40.00	3160.00
	Ties	1 ^c		
	Total	80		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^a

		post - pre
Z		-7.753 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Wilcoxon Signed Ranks

Test

b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test Perilaku Makan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 7 ^b	39.0 0	303.0 0
	Ties	3 ^c		
	Total	8 0		

- a. post < pre
- b. post > pre
- c. post = pre

Test Statistics^a

		post - pre
Z		-7.731 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test Sesudah Dilakukan Edukasi

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
makan - penge	Negative Ranks	80 ^a	40.50	3240.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	80		

a. makan < penge

b. makan > penge

c. makan = penge

Test Statistics^a

makan - penge	
Z	-7.777 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **RIZKI ANANDA PRAMUDYANI**
 NIM : P17211193113
 Nama Pembimbing (1/2)* : Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media *Infografis* dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Awal

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	Senin, 03 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi dan pengarahannya judul - Mencari fenomena masalah 		
2.	Kamis, 28 oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi judul dan BAB1 - Menambahkan masalah dan solusi - Revisi BAB 1 dan melanjutkan BAB 2 		
3.	Swini, 7 november 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 1 - Menyempurnakan kerangka konsep - Menambahkan subbab keberhasilan edukasi - Revisi BAB 2 dan menyusun BAB 3 		
4.	Kamis, 28 desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 2 dan BAB 3 - Memperbaiki jumlah sample - Memperbaiki definisi oprasional 		
5.	Senin, 26 desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 2 dan BAB 3 - Penataan daftar pustaka - Menambahkan kata pengantar,daftar isi 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
6.	Sabtu, 31 desember 2022	- Konsultasi BAB 3 - Melakukan editing		
7.	Kamis, 15 januari 2023	- Acc proposal		
8.	Selasa, 6 Mei 2023	- Melakukan perbaikan layout - Memperbaiki BAB 4		
9.	Selasa, 29 Mei 2023	- Melakukan perbaikan BAB 4 - Melakukan perbaikan pengolahan data		
10.	Senin, 4 Juni 2023	- Melakukan perbaikan tabel, lampiran dan gambar		
11.	Rabu, 25 Mei 2023	- Melakukan perbaikan BAB 5		
12.	Kamis, 6 Juni 2023	- Melakukan editing - Acc seminar hasil		
13.	Rabu, 5 Juli 2023	- Melakukan revisi seminar hasil - Acc hasil revisi seminar		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

(Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. 197407281997031003

Malang, 5 Juli 2023
Pembimbing 1



















(Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. 197404191998032003



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **RIZKI ANANDA PRAMUDYANI**
 NIM : P17211193113
 Nama Pembimbing (1/2)* : Nurul Hidayah. S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media *Infografis* dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Awal

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	Selasa, 27 september 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi dan pengarahan judul - Mencari fenomena masalah 		
2.	Kamis, 6 oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi judul dan BAB1 - Menambahkan masalah dan solusi - Revisi BAB 1 dan melanjutkab BAB 2 		
3.	Sabtu, 5 november 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB 1 - Menyempurnakan kerangka konsep - Menambahkan susbab keberhasilan edukasi - Revisi BAB 2 dan menyusun BAB 3 		
4.	Kamis, 15 desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 2 dan BAB 3 - Memperbaiki jumlah sample - Memperbaiki definisi oprasional 		
5.	Senin, 26 desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 2 dan BAB 3 - Penataan daftar pustaka - Menambahkan kata pengantar,daftar isi 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
6.	Sabtu, 31 desember 2022	- Konsultasi BAB 3 - Melakukan editing		
7.	Selasa, 2 januari 2023	- Acc proposal		
8.	Selasa, 6 Mei 2023	- Melakukan perbaikan layout - Memperbaiki BAB 4		
9.	Selasa, 9 Mei 2023	- Melakukan perbaikan BAB 4 - Melakukan perbaikan pengolahan data		
10.	Senin, 22 Mei 2023	- Melakukan perbaikan tabel, lampiran dan gambar		
11.	Rabu, 25 Mei 2023	- Melakukan perbaikan BAB 5		
12.	Kamis, 6 Juni 2023	- Melakukan editing - Acc seminar hasil		
13.	Rabu, 5 Juli 2023	- Melakukan revisi seminar hasil		
14.		- Acc. jilid		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



(Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. 197407281997031003

Malang, 11 Juli 2023
Pembimbing 2



(Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP. 197306151997032001

Lampiran 11 Surat Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 2115 /2022
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
 Jl. Veteran No. 19, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru
 di –
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke SMP Negeri 1 Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Rizki Ananda Pramudyani
 NIM/Semester : P17211193113 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Infografis Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang pada Remaja Awal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 17 November 2022



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 Ketua Jurusan Keperawatan w/

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 12 Etik Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 surat elektronik - komisetik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.375/V/KEPK POLKESMA/2023

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

Peneliti utama : RIZKI ANANDA PRAMUDYANI
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PERBEDAAN EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA INFOGRAFIS DAN POWER POINT TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA AWAL DI SMPN 1 MALANG"

"DIFFERENCES IN BALANCED NUTRITION EDUCATION USING INFOGRAPHIC MEDIA AND POWER POINTS ON EARLY ADOLESCENT EATING KNOWLEDGE AND BEHAVIOR AT SMPN 1 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 24 Mei 2023 sampai dengan tanggal 24 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 24, 2023 until May 24, 2024.



May 24, 2023
 Professor and Chairperson,



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

Anggota Peneliti : Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep

Lampiran 13 Surat Pengantar Pengambilan Data



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
 Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 566746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 1169 /2023
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
 Jl. Veteran No. 19, Ketawanggede Kec. Lowokwaru
 di -
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke SMP Negeri 1 Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai bulan 01 – 10 Juni 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Rizki Ananda Pramudyani
 NIM/Semester : P17211193113 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media *Infografis* dan *Power Point* Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Awal di SMPN 1 Malang
 No. HP : 082247461080

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 25 Mei 2023



a.n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Erlina Suci Asruti, S.Kep.Ns., M.Kep.
 197608102002122001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 496613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Bilatar Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 14 Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333
 Website : <http://dikbud.malangkota.go.id> | Email : dikbud@malangkota.co.id
 Malang Kode Pos : 65145

REKOMENDASI

Nomor : 074 /443 / 35.73.401 / 2023

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dari tanggal 25 Mei 2023 Nomor : LB.02.03/31169/2023 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data, maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : **Rizki Ananda Pramudyani**
2. NIM : P17211193113/VIII
3. Jenjang : S1
4. Prodi. / Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
5. Tempat Pelaksanaan : SMP Negeri 1 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 01-10 Juni 2023
7. Judul : Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Infografis dan Power Point Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Awal di SMPN 1 Malang

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Dasar dan Kepala SMP Negeri 1 Malang
2. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian
3. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
4. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
5. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
6. Dilaksanakan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 29 Mei 2023

A.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN,
 Sekretaris



Dra. SRI HANAYANI WAHYU WIDAYATLMM

Pembina W/a
 NIP. 19650523 198603 2 011

Tembusan :
 Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Kepala SMP Negeri 1 Malang
3. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 15 Surat Pengambilan Data



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MALANG
(JUNIOR HIGH SCHOOL 1)

NSS : 201056101001 / NPSN : 20533781
Jl. Lawu No. 12 Telp. (0341) 325206 FAX 0341-323468 Malang 65112
Website : www.smpn1-mlg.sch.id Email : admin@smpn1-mlg.sch.id

**SURAT KETERANGAN**

No. 070/258/35.73.401.02.001/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Risna Widyawati, S.Pd.
NIP : 19670910 198901 2 002
Pangkat/Gol : Pembina Tk I, IV/b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1

Menerangkan bahwa :

Nama : Rizki Ananda Pramudyani
NIM : P17211193113/VIII
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Jenjang : S-1
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

telah melaksanakan penelitian pada tanggal 1 Juni s.d 10 Juni 2023 di SMP Negeri 1 Malang untuk penyusunan skripsi dengan judul "Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Infografis dan Power Point Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Awal di SMPN 1 Malang".

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Juni 2023
Kepala Sekolah,

Risna Widyawati, S.Pd.
Pembina Tk. I
NIP. 19670910 198901 2 002

Lampiran 16 POA

No	Kegiatan	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		Minggu				Minggu				Minggu				Minggu				Minggu				Minggu				Minggu							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Kemajuan topik	■	■																														
2	Studi prndahuluan		■	■	■																												
3	Bimbingan penyusunan proposal skripsi					■	■	■	■																								
4	Seminar proposal									■																							
5	Revisi proposal										■	■	■	■	■	■	■																
6	Pengurusan administrasi																	■	■	■	■												
7	Pelaksanaan penelitian dan bimbingan																					■	■										
8	Penulisan hasil penelitian																						■	■	■	■	■	■	■				
9	Ujian siding skripsi																														■		

Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian



Melakukan Edukasi Sesi 1



Melakukan Edukasi Sesi 2



Melakukan Edukasi



Menjelaskan informed consent



Pengisian Kuesioner Sesi 1



Pengisian Kuesioner Sesi 2