

Lampiran 1. Formulir persetujuan mengikuti penelitian

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMED CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat tinggal :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian dari :

Nama : Ririn Rahayu Damayanti

NIM : 1503000063

Jurusan : D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Melalui Media Puzzle terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, serta Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Murid SDN Talangsuko 2 Desa Talangsuko Kecamatan Turen Kabupaten Malang.

2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :

a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.

b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar/ tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Malang,

.....

Responden,

.....

Lampiran 2. Kuisisioner Penelitian

## KUISISIONER PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH  
MELALUI MEDIA PUZZLE TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, SERTA  
TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN ZAT GIZI MURID SDN TALANGSUKO 2  
DESA TALANGSUKO KECAMATAN TUREN KABUPATEN MALANG**



OLEH :

Ririn Rahayu Damayanti (1503000063)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

MALANG

2018

## DAFTAR KUISIONER

### PERTANYAAN UMUM

#### Identitas Siswa

1. Nama :
2. Tempat, Tanggal Lahir :
3. Umur : tahun
4. Jenis kelamin :
5. Kelas :
6. Alamat :
7. Tinggi Badan :
8. Berat Badan :

#### Identitas Orang Tua

9. Nama Ayah :
10. Nama Ibu :
11. Pekerjaan Ayah :
12. Pekerjaan Ibu :
13. Pendidikan terakhir :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia dan berjanji akan mengisi kuesioner dengan jujur dan sungguh-sungguh.

Siswa

( )

## **PERTANYAAN**

### **A. Kuesioner Pengetahuan Siswa**

Petunjuk : Beri tanda silang (x) pada jawaban yang kamu anggap benar.

1. Bahan makanan yang mengandung protein dibawah ini adalah...
  - a. Tempe
  - b. Buah
  - c. Sayur
2. Mengapa kita harus makan makanan beragam ?
  - a. Agar kekurangan zat gizi pada salah satu jenis makanan bisa dipenuhi dari jenis makanan yang lain
  - b. Agar tidak bosan mengonsumsi makanan tertentu
  - c. Agar makanan lebih bervariasi dan membuat tubuh lebih kenyang
3. Agar tubuh sehat, berapa porsi sayur yang dianjurkan harus dikonsumsi dalam sehari ?
  - a. 3 porsi
  - b. 1 porsi
  - c. 2 porsi
4. Jenis makanan apakah yang banyak mengandung vitamin dan mineral ?
  - a. Susu dan madu
  - b. Sayur dan buah
  - c. Kacang-kacangan dan umbi-umbian
5. Berapa porsi lauk hewani yang dianjurkan harus kita konsumsi sehari ?
  - a. 1-2 porsi
  - b. 2-4 porsi
  - c. 4-5 porsi
6. Dibawah ini bahan pangan yang harus dibatasi penggunaannya yaitu...
  - a. Garam, gula, kecap
  - b. Garam, kecap, minyak
  - c. Garam, gula, minyak
7. Dibawah ini yang termasuk anekaragam makanan pokok yang tepat adalah...
  - a. Jagung, beras, ikan

- b. Singkong, jagung, ubi
  - c. Kentang, jagung, tempe
8. Apa manfaat sarapan ?
- a. Mampu konsentrasi dalam belajar
  - b. Supaya kuat
  - c. Cepat mengantuk
9. Contoh lauk pauk sumber protein hewani adalah..
- a. Daging dan telur
  - b. Buah dan daging
  - c. Tahu dan susu
10. Contoh lauk pauk sumber protein nabati adalah..
- a. Tempe dan susu
  - b. Tahu dan kacang hijau
  - c. Kacang hijau dan telur

TERIMA KASIH

## **B. Sikap Tentang Gizi Seimbang**

Pilihlah jawaban Setuju dan Tidak Setuju dengan cara menceklis/contreng pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan :

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>
1	Seseorang perlu mengonsumsi beragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan		
2	Seseorang harus memakan sayur setiap hari		
3	Contoh dari sumber karbohidrat adalah tempe, roti, tahu		
4	Anak-anak tidak boleh jajan sembarangan		
5	Mie saja sudah cukup sebagai pengganti makan siang		
6	Minyak, gula, garam merupakan jenis kelompok pangan yang harus dibatasi penggunaannya		
7	Anak-anak harus membiasakan minum air putih daripada minum minuman manis dan bersoda		
8	Anak yang gemuk akan mengalami gangguan pada kesehatan		
9	Nasi, roti, mie merupakan contoh sumber protein		
10	Anak-anak harus makan dengan pola makan seimbang dan beragam		

### **C. Kuesioner Minat Siswa**

1. Bagaimana bentuk puzzle gizi yang digunakan ?
  - a. Sangat menarik
  - b. Cukup menarik
  - c. Kurang menarik
  - d. Tidak menarik
2. Bagaimana penjelasan tentang “gizi seimbang” dengan menggunakan puzzle?
  - a. Sangat mudah dipahami
  - b. Mudah dipahami
  - c. Kurang mudah dipahami
  - d. Tidak dapat dipahami
3. Secara keseluruhan apakah kamu menyukai penjelasan mengenai “Gizi Seimbang” ?
  - a. Sangat menyukai
  - b. Menyukai
  - c. Cukup menyukai
  - d. Tidak menyukai
4. Apakah setelah dilakukan penjelasan mengenai “Gizi Seimbang”, kamu tertarik untuk menerapkan pola makan dan cara hidup sehat?
  - a. Ya
  - b. Tidak

**D. Formulir Food Recall 24 Jam**

Waktu Makan	Menu (Nama Masakan)	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					
Selingan					





## PEDOMAN GIZI SEIMBANG



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2014

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

### A. Empat Pilar Gizi Seimbang



Empat Pilar tersebut adalah:

- 1. Mengonsumsi makanan beragam.**
- 2. Membiasakan perilaku hidup bersih Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang :**

Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;

2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindari lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;

3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan

4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

- 3. Melakukan aktivitas fisik.**
- 4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal**

## PESAN GIZI SEIMBANG

### A. Pesan Umum

#### 1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

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.



#### 2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

**3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein 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. 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.

**4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok**

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut..

**5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak**

**6. Biasakan Sarapan**

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

**7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman**

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis.

**8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan**

**9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir**

## **Cara Cuci Tangan 5 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar**

- 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- 4) Bilas dengan air bersih mengalir
- 5) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

## **10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal**

### **B. Pesan Khusus**

#### **Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja (6 – 19 tahun)**

##### **a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga**

Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makanan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

##### **b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya**

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau

jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi.

**c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan**

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan dan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

**d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah**

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orangtua.

**e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.**

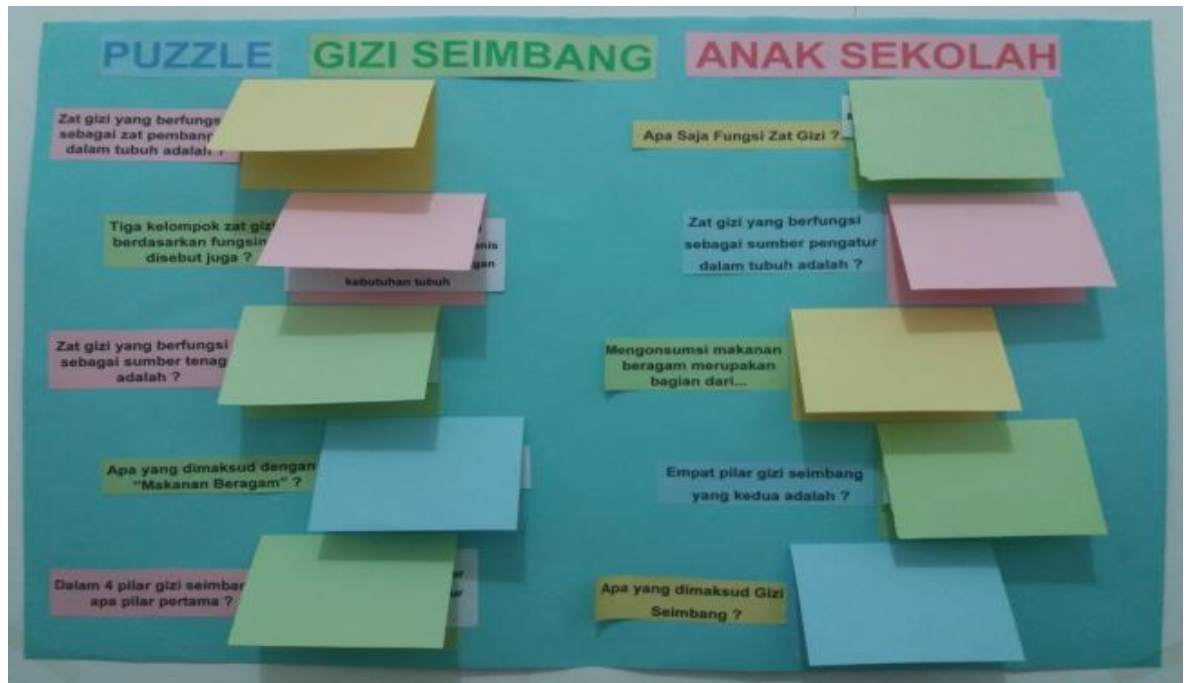
Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung,

**f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur**

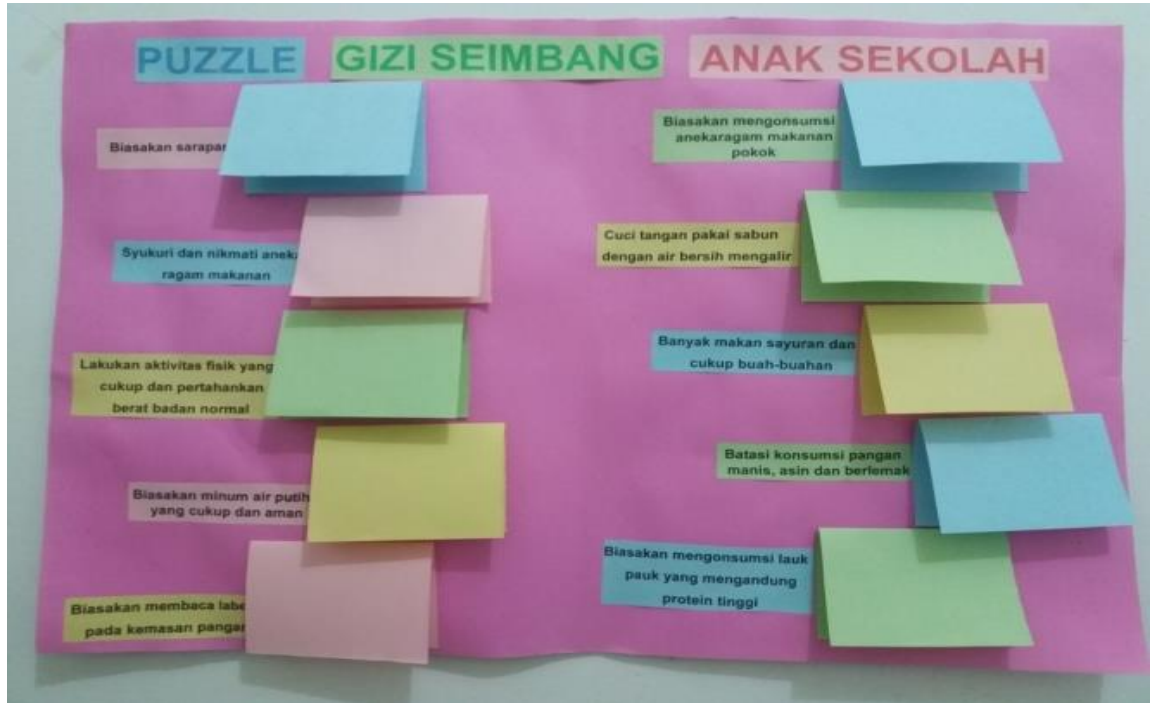
**g. Hindari merokok**

Lampiran 4. Media Puzzle Gizi Tentang Gizi Seimbang

Pertemuan 1

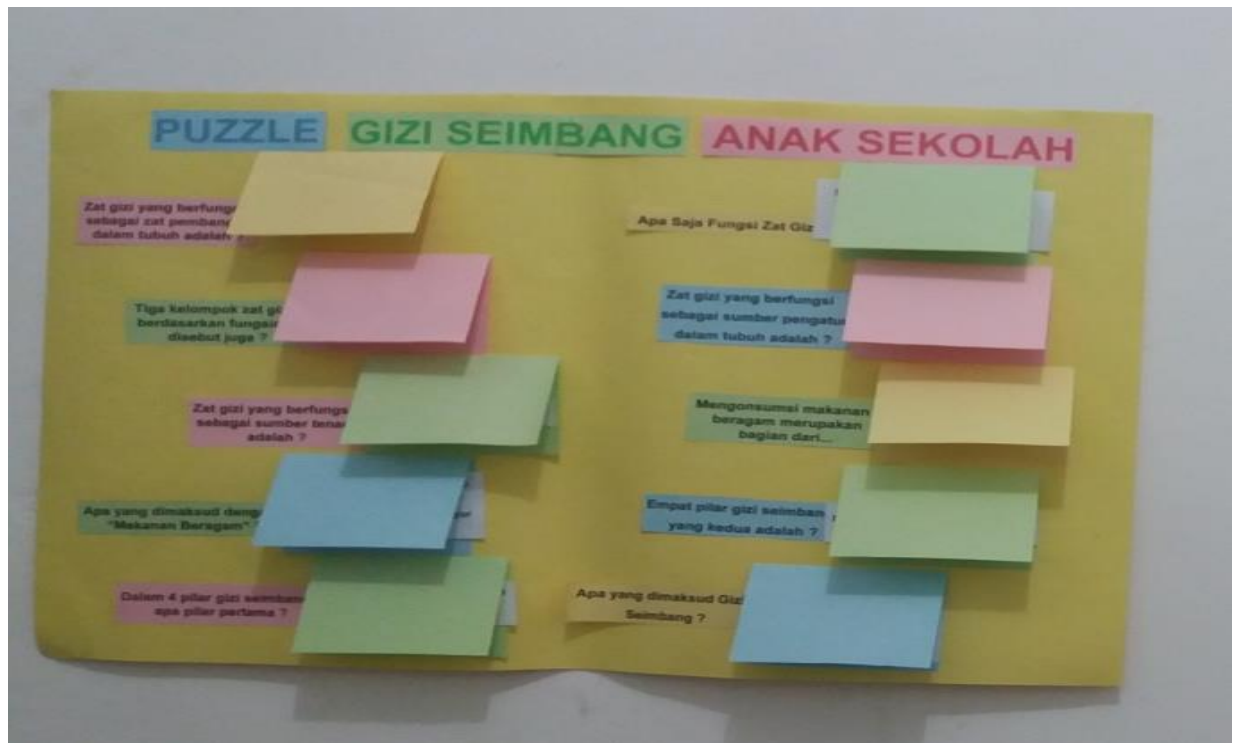


## Pertemuan 2

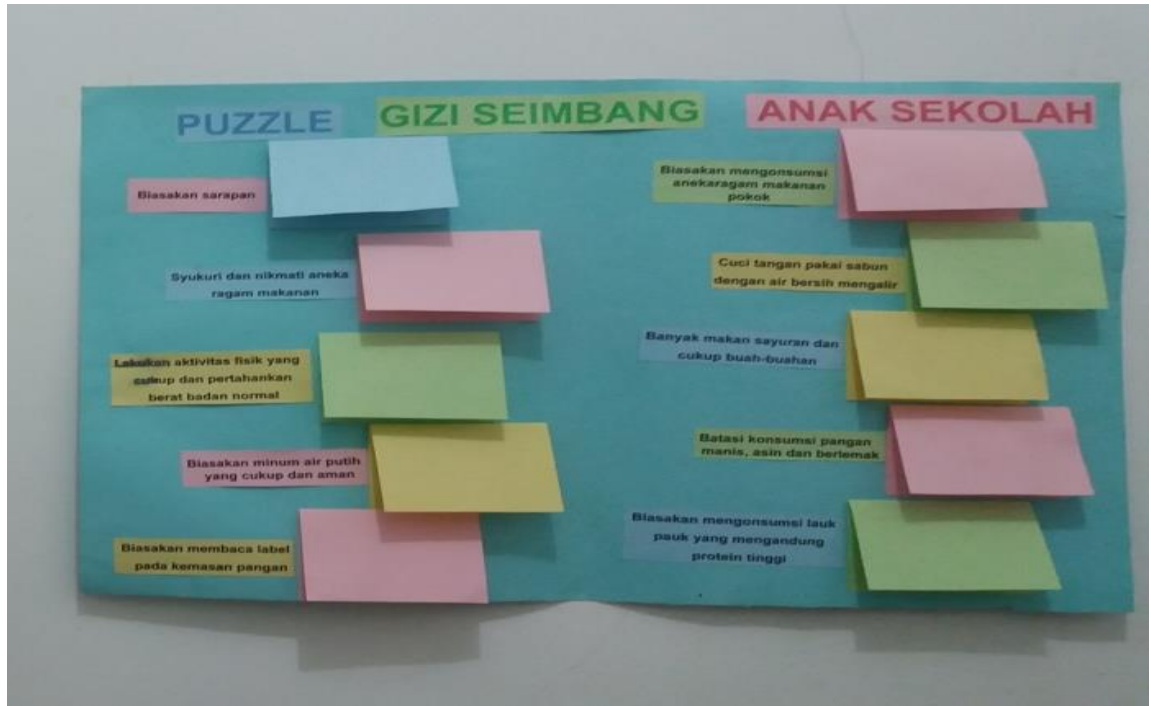




### Pertemuan 3



## Pertemuan 4



Lampiran 5. Karakteristik Responden

No.	Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan Sebelum (kg)	Berat Badan Setelah (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Status Gizi
1	L	11	25	26,0	126,3	sangat kurus
2	L	11	23	24,3	127,3	sangat kurus
3	L	11	28	28,1	131,8	sangat kurus
4	L	9	26	26,6	124,2	sangat kurus
5	L	12	21,5	24,7	132,0	sangat kurus
6	P	12	42	45,1	147,5	normal
7	P	11	24	22,7	127,0	sangat kurus
8	P	11	32	32,8	139,0	sangat kurus
9	L	11	25	24,8	127,0	sangat kurus
10	L	12	27	27,7	134,5	sangat kurus
11	L	11	25	26,5	128	sangat kurus
12	L	11	21	23,1	132,5	sangat kurus
13	P	10	21	22,0	127,0	sangat kurus
14	P	10	20	20,9	121,0	sangat kurus
15	P	10	24	24,8	124,0	sangat kurus
16	P	11	29	31,0	129,3	kurus
17	P	11	34	34,8	133,2	normal
18	L	11	23	24,5	125,8	sangat kurus
19	P	10	43	44,0	132,0	normal
20	L	11	39	39,7	135,9	normal
21	P	11	21	21,6	123,0	sangat kurus
22	P	11	23	24,2	128,0	sangat kurus
23	L	10	25	26,8	133,5	sangat kurus
24	L	10	32	33,4	134,5	kurus
25	L	10	28	27,8	127,3	kurus
26	P	10	25	24,3	125,9	sangat kurus
27	L	11	26	27,1	127,2	sangat kurus
28	L	10	39	40,2	134,6	normal
29	P	10	31	32,1	138,0	sangat kurus
30	P	10	27	29,2	131,5	sangat kurus
31	L	11	26	26,4	131,9	sangat kurus
32	L	10	23	23,9	127,0	sangat kurus
33	L	10	21	22,0	121,7	sangat kurus
34	L	10	27	28,1	129,0	sangat kurus

35	L	11	23	25,1	129,5	sangat kurus
36	L	11	51	51,8	138,0	gemuk
37	L	11	21	22,2	121,5	sangat kurus
38	P	11	23	23,4	121,0	sangat kurus
39	P	10	33	33,0	129,0	normal
40	P	11	33	34,2	136,7	kurus
41	L	11	21	22,1	121,0	sangat kurus
42	P	12	25	26,0	139,0	sangat kurus
43	L	10	26	28,1	128,6	sangat kurus
44	L	11	20	22,2	116,0	sangat kurus

Lampiran 6. Penilaian Pengetahuan Responden

Responden	Pengetahuan			
	Sebelum		Setelah	
	Jml Skor (%)	Kategori	Jml Skor (%)	Kategori
1	48	Kurang	84	Baik
2	40	Kurang	76	Cukup
3	48	Kurang	88	Baik
4	84	Baik	84	Baik
5	64	Cukup	84	Baik
6	40	Kurang	88	Baik
7	52	Kurang	84	Baik
8	44	Kurang	88	Baik
9	52	Kurang	72	Cukup
10	68	Cukup	72	Cukup
11	32	Kurang	88	Baik
12	84	Baik	92	Baik
13	44	Kurang	80	Cukup
14	52	Kurang	84	Baik
15	56	Kurang	84	Baik
16	56	Kurang	88	Baik
17	84	Baik	84	Baik
18	64	Cukup	92	Baik
19	68	Cukup	96	Baik
20	44	Kurang	84	Baik
21	56	Kurang	88	Baik
22	56	Kurang	88	Baik
23	56	Kurang	96	Baik
24	48	Kurang	80	Baik
25	84	Baik	92	Baik
26	60	Cukup	92	Baik
27	64	Cukup	92	Baik
28	28	Kurang	84	Baik
29	64	Cukup	92	Baik
30	64	Cukup	72	Cukup
31	88	Baik	92	Baik
32	48	Kurang	88	Baik
33	60	Cukup	84	Baik
34	36	Kurang	80	Baik
35	56	Kurang	84	Baik
36	36	Kurang	80	Cukup
37	56	Kurang	88	Baik
38	52	Kurang	84	Baik
39	40	Kurang	74	Cukup
40	60	Cukup	84	Baik
41	44	Kurang	88	Baik

42	84	Baik	88	Baik
43	60	Cukup	92	Baik
44	48	Kurang	76	Cukup

Lampiran 7. Data Penilaian Sikap Responden

Responden	Sikap			
	Sebelum		Setelah	
	Jml Skor (%)	Kategori	Jml Skor (%)	Kategori
1	90	Baik	80	Cukup
2	60	Cukup	90	Baik
3	70	Cukup	90	Baik
4	60	Cukup	70	Cukup
5	80	Cukup	90	Baik
6	60	Cukup	80	Cukup
7	70	Cukup	100	Baik
8	80	Cukup	90	Baik
9	80	Cukup	80	Cukup
10	60	Cukup	90	Baik
11	60	Cukup	80	Cukup
12	60	Cukup	90	Baik
13	60	Cukup	90	Baik
14	80	Cukup	80	Cukup
15	60	Cukup	90	Baik
16	90	Baik	100	Baik
17	40	Kurang	70	Cukup
18	60	Cukup	90	Baik
19	70	Cukup	80	Cukup
20	60	Cukup	90	Baik
21	70	Cukup	90	Baik
22	70	Cukup	70	Cukup
23	70	Cukup	90	Baik
24	90	Baik	80	Cukup
25	100	Baik	80	Cukup
26	80	Baik	80	Cukup
27	60	Cukup	90	Baik
28	90	Baik	100	Baik
29	90	Baik	80	Cukup
30	90	Baik	100	Baik
31	20	Kurang	80	Cukup
32	60	Cukup	50	Kurang
33	100	Baik	80	Cukup
34	60	Cukup	90	Baik
35	100	Baik	100	Baik
36	60	Cukup	50	Kurang
37	50	Kurang	50	Kurang
38	80	Cukup	90	Baik
39	60	Cukup	80	Cukup
40	70	Cukup	90	Baik
41	70	Cukup	90	Baik

42	50	Kurang	90	Baik
43	70	Cukup	100	Baik
44	50	Kurang	90	Baik



Lampiran 8. Data Tingkat Konsumsi Energi Responden

Responden	Standar Kecukupan Energi	Konsumsi Energi					
		Sebelum			Sesudah		
		Energi (kal)	Persentase (%)	Kategori	Energi (kal)	Persentase (%)	Kategori
1	1544,12	1357,8	87,93	Kurang	1747,9	113,20	Normal
2	1420,59	782,5	55,08	Sangat Kurang	1548,2	108,98	Normal
3	1729,41	794	45,91	Sangat Kurang	1911,2	110,51	Normal
4	1781,48	648,4	36,40	Sangat Kurang	1116,2	62,66	Sangat Kurang
5	1327,94	709,9	53,46	Sangat Kurang	1327,9	100,00	Normal
6	1333,33	905	67,87	Sangat Kurang	1102,1	82,65	Kurang
7	1333,33	778,8	58,41	Sangat Kurang	1358,7	101,90	Normal
8	1777,78	597,2	33,59	Sangat Kurang	1495,9	84,14	Kurang
9	1544,12	744,3	48,20	Sangat Kurang	1589,5	102,93	Normal
10	1667,65	306,8	18,40	Sangat Kurang	1721,3	103,21	Normal
11	1544,12	1195,8	77,44	Kurang	1585,1	102,65	Normal
12	1297,06	990,2	76,34	Kurang	1457,9	112,40	Normal
13	1166,67	1171,8	100,44	Normal	1402,3	120,20	Normal
14	1111,11	1417,5	127,58	Normal	1428,9	128,60	Normal
15	1333,33	1474	110,55	Normal	1537,3	115,30	Normal
16	1611,11	2007,8	124,62	Normal	1611,1	100,00	Normal
17	1888,89	876,3	46,39	Sangat Kurang	1022,6	54,14	Sangat Kurang
18	1420,59	158,2	11,14	Sangat Kurang	1538,6	108,30	Normal
19	1388,89	1027,7	73,99	Sangat Kurang	1598,8	75,30	Kurang
20	1408,82	688	48,83	Sangat Kurang	1451,2	103,00	Normal
21	1166,67	1198,7	102,75	Normal	1200,6	102,91	Normal
22	1277,78	1407,2	110,13	Normal	1356,9	106,19	Normal
23	1544,12	926,3	59,99	Sangat Kurang	1610,3	104,28	Normal
24	1976,47	711,6	36,00	Sangat Kurang	2011,4	101,76	Normal
25	1729,41	1028,9	59,49	Sangat Kurang	1783,2	103,11	Normal

26	1388,89	1345,3	96,86	Kurang	1562,5	112,50	Normal
27	1605,88	939,9	58,53	Sangat Kurang	1080,8	67,30	Sangat Kurang
28	1408,82	1469,7	104,32	Normal	1418,9	100,70	Normal
29	1722,22	1524,5	88,52	Kurang	1750,1	101,61	Normal
30	1500,00	982,7	65,51	Sangat Kurang	1567,4	104,49	Normal
31	1605,88	1659,8	103,36	Normal	1610,2	100,26	Normal
32	1420,59	1320,8	92,98	Kurang	1420,8	100,01	Normal
33	1297,06	141,2	10,89	Sangat Kurang	901,1	69,47	Sangat Kurang
34	1667,65	1158,2	69,45	Sangat Kurang	1676,0	100,50	Normal
35	1420,59	713,1	50,20	Sangat Kurang	1450,7	102,11	Normal
36	1150,00	732,2	63,66	Sangat Kurang	1157,2	100,60	Normal
37	1297,06	1415,5	109,13	Normal	1500,7	115,70	Normal
38	1277,78	777,3	60,83	Sangat Kurang	1282,9	100,40	Normal
39	1833,33	645,1	35,19	Sangat Kurang	1910,2	104,19	Normal
40	1833,33	737,5	40,23	Sangat Kurang	1871,2	102,06	Normal
41	1297,06	633,1	48,81	Sangat Kurang	1307,1	100,77	Normal
42	1388,89	906,3	65,25	Sangat Kurang	1411,4	101,62	Normal
43	1605,88	726,9	45,26	Sangat Kurang	1622,7	101,04	Normal
44	1235,29	808,9	65,48	Sangat Kurang	1240,2	100,40	Normal

Lampiran 9. Tingkat Konsumsi Protein Responden

Responden	Standar Kecukupan Protein	Konsumsi Protein					
		Sebelum			Sesudah		
		Protein (g)	Persentase (%)	Kategori	Protein (g)	Persentase (%)	Kategori
1	56	46	82,14	Kurang	65,2	116,42	Kurang
2	56	28,2	50,36	Sangat Kurang	61,2	109,28	Normal
3	56	24,1	43,04	Sangat Kurang	59,3	105,89	Normal
4	49	18,1	36,94	Sangat Kurang	53,5	109,18	Normal
5	56	22,4	40,00	Sangat Kurang	41,3	73,75	Sangat Kurang
6	60	18,6	31,00	Sangat Kurang	65,3	108,83	Normal
7	60	27,4	45,67	Sangat Kurang	52,3	87,16	Kurang
8	60	13,3	22,17	Sangat Kurang	67,4	112,67	Normal
9	56	21,2	37,86	Sangat Kurang	22,3	39,82	Sangat Kurang
10	56	12,4	22,14	Sangat Kurang	60,2	107,50	Normal
11	56	35,3	63,04	Sangat Kurang	58,8	105,00	Normal
12	56	31,9	56,96	Sangat Kurang	62,3	111,25	Normal
13	60	37	61,67	Sangat Kurang	66,2	110,33	Normal
14	60	24,8	41,33	Sangat Kurang	60,2	100,33	Normal
15	60	45,3	75,50	Kurang	66,8	111,33	Normal
16	60	52	86,67	Kurang	68,2	113,67	Normal
17	60	44	73,33	Sangat Kurang	71,3	118,83	Normal
18	56	14,7	26,25	Sangat Kurang	34,1	60,89	Sangat Kurang
19	60	26,7	44,50	Sangat Kurang	60,2	100,33	Normal
20	56	10,5	18,75	Sangat Kurang	63,1	112,67	Normal
21	60	44,6	74,33	Sangat Kurang	64,2	107,00	Normal
22	60	39,9	66,50	Sangat Kurang	66,6	111,00	Normal

23	56	40	71,43	Sangat Kurang	56,1	100,17	Normal
24	56	21,3	38,04	Sangat Kurang	56,1	100,17	Normal
25	56	17,4	31,07	Sangat Kurang	62,9	112,32	Normal
26	60	45,7	76,17	Sangat Kurang	65,2	108,66	Normal
27	56	28	50,00	Sangat Kurang	59,5	106,25	Normal
28	56	43,1	76,96	Sangat Kurang	42,3	75,53	Sangat Kurang
29	60	43,2	72,00	Sangat Kurang	70,1	116,83	Normal
30	60	30,7	51,17	Sangat Kurang	62,7	104,50	Normal
31	56	62	110,71	Normal	65,3	116,60	Normal
32	56	43,7	78,04	Sangat Kurang	43,5	77,67	Sangat Kurang
33	56	9,3	16,61	Sangat Kurang	62,8	112,14	Normal
34	56	15	26,79	Sangat Kurang	64,2	114,64	Normal
35	56	22,5	40,18	Sangat Kurang	66,2	118,21	Normal
36	56	15,8	28,21	Sangat Kurang	30,0	53,57	Sangat Kurang
37	56	29	51,79	Sangat Kurang	61,2	109,28	Normal
38	60	14,1	23,50	Sangat Kurang	63,8	106,33	Normal
39	60	18,9	31,50	Sangat Kurang	69,2	115,33	Normal
40	60	30,2	50,33	Sangat Kurang	61,7	102,83	Normal
41	56	10,4	18,57	Sangat Kurang	44,2	78,92	Sangat Kurang
42	60	28,8	48,00	Sangat Kurang	65,4	109,00	Normal
43	56	49,4	88,21	Kurang	62,9	112,32	Normal
44	56	20,5	36,61	Sangat Kurang	39,8	71,07	Sangat Kurang

Lampiran 10. Tingkat Konsumsi Lemak Responden

Responden	Standar Kecukupan Lemak	Konsumsi Lemak					
		Sebelum			Sesudah		
		Lemak (g)	Persentase (%)	Kategori	Lemak (g)	Persentase (%)	Kategori
1	70	57,61	82,30	Kurang	71,8	102,57	Normal
2	70	29,3	41,86	Sangat Kurang	72,3	103,28	Normal
3	70	30,2	43,14	Sangat Kurang	45,0	64,29	Sangat Kurang
4	72	13,4	18,61	Sangat Kurang	31,0	43,06	Sangat Kurang
5	70	18,8	26,86	Sangat Kurang	59,0	84,29	Kurang
6	67	9,4	14,03	Sangat Kurang	74,2	110,74	Normal
7	67	29,1	43,43	Sangat Kurang	40,7	60,75	Sangat Kurang
8	67	22,7	33,88	Sangat Kurang	68,5	102,33	Normal
9	70	16,5	23,57	Sangat Kurang	74,3	106,14	Normal
10	70	12,2	17,43	Sangat Kurang	76,2	108,85	Normal
11	70	47,4	67,71	Sangat Kurang	78,0	111,40	Normal
12	70	34,9	49,86	Sangat Kurang	82,3	117,50	Normal
13	67	38	56,72	Sangat Kurang	76,2	113,70	Normal
14	67	27,7	41,34	Sangat Kurang	76,0	113,40	Normal
15	67	22,4	33,43	Sangat Kurang	74,9	111,80	Normal
16	67	30,9	46,12	Sangat Kurang	59,2	88,40	Kurang
17	67	39,9	59,55	Sangat Kurang	74,2	110,74	Normal
18	70	10,7	15,29	Sangat Kurang	46,2	66,00	Sangat Kurang
19	67	24,9	37,16	Sangat Kurang	76,8	114,62	Normal
20	70	26,7	38,14	Sangat Kurang	70,0	100,00	Normal
21	67	67,268	100,40	Normal	77,3	115,30	Normal
22	67	34,2	51,04	Sangat	45,1	67,31	Sangat Kurang

				Kurang			
23	70	47,3	67,57	Sangat Kurang	76,2	108,85	Normal
24	70	24,8	35,43	Sangat Kurang	73,1	104,42	Normal
25	70	61,81	88,30	Kurang	77,1	110,20	Normal
26	67	43,6	65,07	Sangat Kurang	69,8	104,17	Normal
27	70	39,6	56,57	Sangat Kurang	72,3	103,28	Normal
28	70	43,5	62,14	Sangat Kurang	74,6	106,57	Normal
29	67	31,3	46,72	Sangat Kurang	37,1	55,37	Sangat Kurang
30	67	38,3	57,16	Sangat Kurang	69,2	103,28	Normal
31	70	66,3	94,71	Kurang	70,4	100,60	Normal
32	70	44	62,86	Sangat Kurang	77,2	110,28	Normal
33	70	11,5	16,43	Sangat Kurang	74,3	106,14	Normal
34	70	22,4	32,00	Sangat Kurang	78,2	111,71	Normal
35	70	24,6	35,14	Sangat Kurang	71,6	102,28	Normal
36	70	38	54,29	Sangat Kurang	39,3	56,14	Sangat Kurang
37	70	40,7	58,14	Sangat Kurang	74,2	106,00	Normal
38	67	35,2	52,54	Sangat Kurang	68,6	102,38	Normal
39	67	22,1	32,99	Sangat Kurang	69,7	104,02	Normal
40	67	26,1	38,96	Sangat Kurang	26,9	40,15	Sangat Kurang
41	70	13,1	18,71	Sangat Kurang	73,7	105,28	Normal
42	67	19,9	29,70	Sangat Kurang	45,7	68,20	Sangat Kurang
43	70	49,9	71,29	Sangat Kurang	72,1	103,00	Normal
44	70	28,4	40,57	Sangat Kurang	70,6	100,85	Normal

Lampiran 11. Tingkat Konsumsi Karbohidrat Responden

Responden	Standar Kecukupan Karbohidrat	Konsumsi Karbohidrat					
		Sebelum			Sesudah		
		KH (g)	Persentase (%)	Kategori	KH (g)	Persentase (%)	Kategori
1	289	177,3	61,35	Sangat Kurang	297,3	102,87	Normal
2	289	99,2	34,33	Sangat Kurang	182,9	63,28	Sangat Kurang
3	289	101,5	35,12	Sangat Kurang	301,0	104,15	Normal
4	254	114,3	45,00	Sangat Kurang	263,3	103,66	Normal
5	289	108,7	37,61	Sangat Kurang	172,3	59,61	Sangat Kurang
6	275	182,7	66,44	Sangat Kurang	195,5	71,09	Sangat Kurang
7	275	98,5	35,82	Sangat Kurang	291,3	105,92	Normal
8	275	81,2	29,53	Sangat Kurang	294,2	106,98	Normal
9	289	127,0	43,94	Sangat Kurang	301,3	104,25	Normal
10	289	39,5	13,67	Sangat Kurang	292,3	101,14	Normal
11	289	152,1	52,63	Sangat Kurang	247,7	85,70	Kurang
12	289	133,1	46,06	Sangat Kurang	294,1	101,76	Normal
13	275	164,8	59,93	Sangat Kurang	285,2	103,70	Normal
14	275	261,1	94,95	Kurang	287,8	104,65	Normal
15	275	266,7	96,98	Kurang	287,4	104,50	Normal
16	275	329,2	119,70	Normal	294,1	106,94	Normal
17	275	176,9	64,33	Sangat Kurang	281,4	102,32	Normal
18	289	158,1	54,70	Sangat Kurang	291,7	100,93	Normal
19	275	168,8	61,38	Sangat Kurang	294,3	107,01	Normal
20	289	99,2	34,33	Sangat Kurang	297,9	103,07	Normal
21	275	144,0	52,36	Sangat Kurang	171,6	62,4	Sangat Kurang
22	275	232,3	84,47	Kurang	285,6	103,85	Normal
23	289	213,7	73,94	Sangat Kurang	294,4	101,86	Normal
24	289	96,9	33,53	Sangat Kurang	311,3	107,71	Normal
25	289	124,0	42,91	Sangat Kurang	304,2	105,25	Normal
26	275	187,5	68,18	Sangat Kurang	296,1	107,67	Normal
27	289	119,0	41,18	Sangat Kurang	304,2	105,25	Normal
28	289	219,3	75,88	Sangat Kurang	291,2	100,76	Normal
29	275	267,9	97,42	Kurang	281,6	102,40	Normal
30	275	128,0	46,55	Sangat Kurang	179,6	65,30	Sangat Kurang
31	289	197,3	68,27	Sangat Kurang	293,3	101,48	Normal
32	289	185,0	64,01	Sangat Kurang	322,2	111,48	Normal
33	289	171,1	59,20	Sangat Kurang	290,4	100,48	Normal
34	289	219,3	75,88	Sangat Kurang	301,7	104,39	Normal
35	289	98,8	34,19	Sangat Kurang	296,5	102,59	Normal
36	289	79,3	27,44	Sangat Kurang	293,4	101,52	Normal
37	289	225,7	78,10	Sangat Kurang	297,4	102,90	Normal
38	275	99,1	36,04	Sangat Kurang	284,6	103,49	Normal
39	275	90,4	32,87	Sangat Kurang	288,4	104,87	Normal

40	275	94,3	34,29	Sangat Kurang	296,1	107,67	Normal
41	289	118,1	40,87	Sangat Kurang	306,8	106,15	Normal
42	275	155,1	56,40	Sangat Kurang	176,3	64,10	Sangat Kurang
43	289	230,9	79,90	Sangat Kurang	312,8	108,23	Normal
44	289	114,0	39,45	Sangat Kurang	291,1	100,7	Normal



Lampiran 12. Distribusi Pola Makan Anak Sekolah Umur 7-12 Tahun dan Pencapaian Konsumsi per Hari

Umur (Tahun)	Jenis kelamin	Jumlah	Bahan Makanan	Standar (gram)	Rata-rata Konsumsi/ Hari (gram)		Pencapaian Konsumsi (%)	
					Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
7-9	Laki-laki	1	Makanan Pokok	450	220	350	48,9	77,8
			Lauk Hewani	70	0	50	0	71,4
			Lauk nabati	150	50	150	33,3	100
			Sayur	300	150	200	50	66,7
			Buah	150	0	100	0	66,7
			Susu	200	150	150	75	75
			10-12	Laki-laki	25	Makanan Pokok	500	298,0
Lauk Hewani	87,5	83,7				86,8	95,6	99,2
Lauk nabati	150	37,1				120	24,7	80
Sayur	300	57,2				200	19	66,7
Buah	200	10,2				100	5,1	50
Susu	200	42,8				150	21,4	75
Perempuan	18	Makanan Pokok				400	395	350
		Lauk hewani		70	62,7	68,6	89,6	98
		Lauk nabati		150	61,4	120	40,9	80
		Sayur		300	75,5	200	25,2	66,7
		Buah		200	5,5	100	2,7	50
		Susu		200	43,9	150	21,9	75

Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Pengetahuan Responden

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1    E	56,182	44	14,8657	2,2411
ST	85,227	44	6,1639	,9292

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
1    E & POST	44	,326	,031

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1    E - POST	-29,0455	14,1124	2,1275	-33,3360	-24,7549

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
1    E - POST	-13,652	43	,000

Lampiran 14. Hasil Uji Statistik Sikap Responden

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	10,29	72,00
	Positive Ranks	31 <sup>b</sup>	21,58	669,00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	44		

POST < PRE

POST > PRE

POST = PRE

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POST - PRE
	-4,376 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Wilcoxon Signed Ranks Test

based on negative ranks.

Lampiran 15. Hasil Uji Statistik Tingkat Konsumsi Energi

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 E	66,9407	44	29,33259	4,42205
ST	99,8648	44	14,69270	2,21501

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
1 E & POST	44	,428	,004

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1 E - POST	-32,92409	26,59436	4,00925	-41,00952	-24,83867

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
1 E - POST	-8,212	43	,000

Lampiran 16. Tingkat Konsumsi Protein Responden

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1    E	50,365	44	22,6509	3,4147
ST	101,227	44	18,4564	2,7824

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
1    E & POST	44	,240	,117

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1    E - POST	-50,8627	25,5554	3,8526	-58,6323	-43,0932

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
1    E - POST	-13,202	43	,000

Lampiran 17. Hasil Uji Statistik Tingkat Konsumsi Lemak

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 E	46,799	44	21,1244	3,1846
ST	96,128	44	20,9865	3,1638

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
1 E & POST	44	,245	,109

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1 E - POST	-49,3291	25,8770	3,9011	-57,1964	-41,4618

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
1 E - POST	-12,645	43	,000

Lampiran 18. Hasil Uji Statistik Tingkat Konsumsi Karbohidrat

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 E	55,253	44	22,4858	3,3899
ST	98,319	44	14,2124	2,1426

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
1 E & POST	44	,138	,372

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
1 E - POST	-43,0659	24,8879	3,7520	-50,6325	-35,4993

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
1 E - POST	-11,478	43	,000

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian











