

## **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. *Etical Clearent***

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan (Informed Consent)

### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP) (INFORMED CONSENT)

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

Nama : Zulfira Azizah Nur'aini

NIM : 1503410045

Judul : Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 1 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang

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, September 2018

Responden

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)**

**(INFORMED CONSENT)**


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

Nama : Zulfira Azizah Nur'aini

NIM : 1503410045

Judul : Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 1 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang

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, Pebruari 2019  
  
*[Signature]*  
RAHAYUNING CUCIK, S.Pd  
NIP. 19610411 198112 2 006  
Responden

### Lampiran 3. Satuan Penyuluhan

#### SATUAN PENYULUHAN

Judul Kegiatan	: Penyuluhan Gizi
Pokok Bahasan	: Jajanan Sehat untuk Anak Sekolah
Sub Pokok Bahasan	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian Jajanan Sehat</li><li>2. Fungsi Jajanan Sehat</li><li>3. Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah</li><li>4. Jenis PJAS berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah</li><li>5. Cara memilih Jajanan Sehat</li><li>6. Pencegahan Agar Tidak Jajan Sembarangan</li></ol>
Sasaran	: Anak Sekolah Dasar Kelas IV dan V
Tempat	: SDN 1 Gading
Hari/Tanggal	: September 2018
Waktu	: 2 x 35 menit

---

#### I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Pada akhir proses penyuluhan, siswa sekolah dasar (SD) mampu memahami pentingnya gizi seimbang setelah mendapatkan penyuluhan.

#### II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah diberikan penyuluhan siswa dapat :

1. Siswa SD dapat menjelaskan pengertian jajanan sehat dengan benar setelah mendapat penyuluhan.
2. Siswa SD dapat menjelaskan fungsi jajanan sehat dengan benar sesuai dengan materi yang telah diberikan.
3. Siswa SD dapat menjelaskan bagaimana gizi seimbang yang baik bagi anak usia sekolah.
4. Siswa SD dapat menyebutkan jenis PJAS yang berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah.
5. Siswa SD dapat menjelaskan bagaimana cara memilih jajanan yang sehat setelah diberi penyuluhan.

6. Siswa SD dapat menjelaskan pencegahan agar tidak jajan sembarangan.

### III. SASARAN

Anak sekolah dasar (SD) kelas IV dan V yang berada di sekolah SDN 1 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

### IV. MATERI

1. Pengertian Jajanan Sehat
2. Fungsi Jajanan Sehat
3. Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah
4. Jenis PJAS berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah
5. Cara memilih Jajanan Sehat
6. Pencegahan Agar Tidak Jajan Sembarangan

### V. PROSES PENYULUHAN

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
15 menit	Pembukaan : 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Menyebutkan materi yang akan diberikan 5. Memberikan pre test kepada siswa	1) Menjawab salam 2) Mendengarkan 3) Memperhatikan 4) Memperhatikan 5) Mengisi pre test
30 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan pengertian jajanan sehat 2. Menjelaskan fungsi jajanan sehat 3. Menjelaskan gizi seimbang untuk anak sekolah 4. Menjelaskan jenis PJAS berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah 5. Menjelaskan cara memilih jajanan sehat 6. Menjelaskan cara pencegahan agar tidak jajan sembarangan	1) Memperhatikan dan mencatat 2) Bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan
15 menit	Evaluasi : 1. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan, dan	1) Menjawab pertanyaan

	<p><i>reinforcement</i> kepada sasaran yang dapat menjawab pertanyaan.</p> <p>2. Memberikan post test</p>	2) Mengisi post test
5 menit	<p>Terminasi :</p> <p>1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta</p> <p>2. Mengucapkan salam penutup</p>	<p>1) Mendengarkan</p> <p>2) Menjawab salam</p>

## VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

## VII. ALAT PERAGA

1. Poster
2. Leaflet

## VIII. KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi Struktur
  - a. Peserta hadir ditempat penyuluhan
  - b. Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas
  - c. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelumnya
2. Evaluasi Proses
  - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
  - b. Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan
  - c. Peserta aktif dalam diskusi dan tanya jawab
  - d. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan benar
3. Evaluasi Hasil
  - a. Siswa mengetahui materi yang disampaikan

## IX. MATERI

### JAJANAN SEHAT

#### A. Pengertian Jajanan Sehat

Menurut FAO makanan jajanan didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di

jalan dan tempat-tempat keramaian yang langsung di makan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

#### B. Fungsi Jajanan Sehat

Jajanan bagi anak sekolah dapat berfungsi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktifitas fisik yang tinggi (apalagi anak yang tidak sarapan pagi). Disamping itu juga makanan jajanan dapat mengenyangkan perut untuk sementara

#### C. Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktifitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat 50% - 65%, protein 10% - 20%, dari lemak 20% - 30%. Pesan gizi seimbang untuk anak sekolah adalah sebagai berikut :

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- 2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- 3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- 4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- 5) Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- 7) Hindari merokok

#### D. Jenis PJAS berdasarkan kebiasaan jajan anak sekolah

1. Makanan sepinggan adalah kelompok makanan utama yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di kantin, seperti gado-gado, nasi uduk, mi ayam, lontong sayur, bakso, dan lain-lain.
2. Camilan/ kudapan adalah makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan yang terdiri dari makanan camilan basah dan makanan camilan kering. Camilan basah meliputi pisang goreng, lumpia, lempeng, risoles, dan lain-lain. Sedangkan camilan kering meliputi, keripik, kue kering, dan lain-lain.



3. Minuman yang meliputi air minum dalam kemasan atau disiapkan sendiri, minuman ringan di dalam kemasan dan yang tidak dikemas, dan minuman campur.
4. Buah biasanya dijual dalam bentuk utuh dan dalam bentuk kupas atau potongan.

#### E. Cara memilih Jajanan Sehat

##### 1. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia, dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam.

##### 2. Jaga kebersihan

Harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan terkena kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

##### 3. Baca label dengan seksama

Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kadaluarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi.

##### 4. Ketahui zat gizinya

Jika pangan olahan dalam kemasan, baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat. Jika pangan siap saji yang paling utama adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

##### 5. Konsumsi air yang cukup

Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah, sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (sport drink/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.

##### 6. Perhatikan warna, rasa, dan aroma

Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.

##### 7. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa.

##### 8. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food)

Konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.

9. Batasi makanan ringan

Makanan ringan umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.

10. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.

11. Bagi anak gemuk atau obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam, dan lemak

Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.

F. Pencegahan Agar Tidak Jajan Sembarangan

1) Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah makanan yang paling penting dalam aktifitas harian. Sebab waktu sekolah penuh dengan aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar.

2) Membawa makanan ringan atau bekal makan siang

Hal ini dilakukan agar tidak membeli jajan sembarangan.

## X. DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta : Direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI

Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

## Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

No. Kode : ....

### KUESIONER SISWA



1. Nama Siswa :
2. Alamat Rumah :
3. Jenis Kelamin :
4. Tempat/tanggal lahir :
5. Usia :
6. Anak ke- : ... dari ... bersaudara.
7. Agama :
8. Jumlah Anggota Keluarga :
9. Pekerjaan Orang Tua : Ayah :  
Ibu :

## KUESIONER PENGETAHUAN

### PETUNJUK :

- A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal-soal di bawah ini, dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang tersedia
  - B. Mohon dikerjakan sesuai dengan pengetahuan dari pemikiran sendiri
  - C. Jumlah soal sebanyak 20, mohon semua soal dikerjakan
- 

1. Manakah dibawah ini yang termasuk makanan sepinggan?
  - a. Biskuit
  - b. Makaroni
  - c. Pisang goreng
  - d. Bakso**
2. Manakah jenis jajanan yang paling sehat dibawah ini?
  - a. Roti dan susu**
  - b. Permen
  - c. Bakso tusuk
  - d. Gorengan
3. Manakah dibawah ini yang merupakan minuman sehat?
  - a. Air putih dan susu**
  - b. Air soda
  - c. Es krim
  - d. Es campur
4. Bagaimana jajanan bisa dikatakan sebagai jajanan sehat?
  - a. Jajanan yang aman terkendali
  - b. Jajanan yang sehat dan bergizi
  - c. Jajanan yang aman, bermutu dan bergizi**
  - d. Jajanan yang enak dan murah
5. Apa fungsi jajanan bagi anak sekolah?
  - a. Memenuhi rasa lapar
  - b. Memenuhi keinginan untuk membeli jajanan
  - c. Memenuhi kebutuhan energi**
  - d. Menghabiskan uang saku
6. Manakah dibawah ini yang merupakan fungsi dari serat?
  - e. Untuk pertumbuhan anak

- f. Agar tidak gampang lemah dan letih
  - g. Agar konsentrasi belajar tetap terjaga
  - h. Melancarkan pencernaan tubuh**
  - i. Sebagai sumber energi
7. Termasuk camilan apa lumpia, lempur dan risoles?
- a. Camilan kering
  - b. Camilan basah**
  - c. Camilan murah
  - d. Camilan saja
8. Bagaimana sebaiknya jika kita mencuci tangan?
- a. Dengan pelan-pelan
  - b. Dengan air yang mengalir
  - c. Dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir**
  - d. Dengan sabun dan tisu
9. Manakah yang bukan termasuk pesan gizi seimbang untuk anak sekolah?
- a. Biasakan makan 3 kali sehari
  - b. Kurangi konsumsi sayuran dan buah**
  - c. Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya
  - d. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
10. Bagaimana seharusnya memilih makanan yang aman?
- a. Bersih, sudah dimasak, tidak bau tengik, dan tidak bau asam**
  - b. Bersih, tidak perlu dimasak, enak
  - c. Murah, tidak basi
  - d. Enak, tidak basi, dan bisa dimakan
11. Apa tanda yang akan timbul setelah mengkonsumsi jajanan yang mengandung pewarna tidak aman?
- e. Perut sakit
  - f. Kepala pusing
  - g. Tenggorokan kering
  - h. Tenggorokan terasa pahit dan gatal**
12. Apa yang harus dilihat pada kemasan makanan jajanan?
- a. Tanggal kadaluarsa dan informasi nilai gizi
  - b. Gambar yang menarik

- c. **Nama olahan, berat/isi, alamat produksi, daftar bahan makanan, nomor pendaftaran, keterangan kadaluarsa, dan kode produksi**
  - d. Kebersihan dan warna pada kemasan
13. Bagaimana cara menghindari perilaku jajan sembarangan?
- a. Berpuasa
  - b. Minta jajan ke teman saja
  - c. Membeli jajanan yang enak dan banyak
  - d. **Sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan membawa bekal dari rumah**
14. Apa yang harus dilakukan agar memperbanyak konsumsi serat?
- a. Konsumsi camilan yang berbumbu
  - b. Konsumsi jajanan yang pedas
  - c. **Konsumsi buah dan sayur**
15. Manakan dibawah ini dampak yang paling benar jika sering mengkonsumsi makanan yang mengandung pemanis buatan?
- a. **Kerusakan gigi**
  - b. Kehilangan nafsu makan
  - c. Letih, lemas dan lesu
  - d. Sakit perut
16. Bagaimana cara yang paling benar saat mengambil gorengan yang sudah dipajang?
- a. Langsung menggunakan tangan
  - b. **Menggunakan penjepit makanan**
  - c. Diambilkan oleh penjual
  - d. Mengambil menggunakan plastik
17. Bagaimana cara memilih kemasan jajanan yang paling benar?
- a. **Terdapat label kemasan yang lengkap dan mudah dibaca**
  - b. Kemasan tidak penyok
  - c. Segel tidak rusak
  - d. Memilih jajanan yang berwarna mencolok dan menarik
18. Manakan dibawah ini tempat yang paling baik untuk membeli jajanan?
- a. Lokasi penjualan dipinggir jalan
  - b. Membeli makanan dikantin yang dekat dengan tempat sampah
  - c. Memiliki fasilitas cuci tangan
  - d. **Lokasi penjual bersih dan terlindung dari sinar matahari dan debu**

19. Mana dampak jika anak tidak memilih jajanan dengan benar?
- a. **Menurunkan prestasi belajar**
  - b. Lemah, letih, lesu
  - c. Tidak percaya diri
  - d. Pengelihatan berkurang
20. Mana di bawah ini yang merupakan cara yang paling tepat dalam memilih jajanan sehat?
- a. Membatasi makanan ringa, makanan cepat saji dan makanan berwarna
  - b. **Membaca label jajanan dengan seksama, hindari jajanan yang berwarna mencolok dan perbanyak konsumsi buah**
  - c. Mencuci tangan, membeli jajanan yang bebas bahaya fisik dan biologis
  - d. Mengonsumsi air yang cukup, membeli jajanan ditempat yang bersih

## KUESIONER SIKAP

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan sikap siswa SD terhadap jajanan. Berikan adik-adik pada kolom yang tersedia dengan memberikan tanda cheklist (√)

- SS : Bila adik sangat setuju dengan pernyataan tersebut  
 S : Bila adik setuju dengan pernyataan tersebut  
 TS : Bila adik tidak setuju dengan pernyataan tersebut  
 STS : bila adik sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Memilih makanan jajanan yang bersih dan tertutup				
2.	Membeli makanan jajanan di tempat yang bersih				
3.	Menghindari jajanan yang berbau tengik				
4.	Membiasakan untuk makan 3 kali sehari				
5.	Memilih jajanan dengan warna yang tidak mencolok				
6.	Memilih air putih daripada minuman kemasan				
7.	Selalu melihat label pada kemasan				
8.	Membeli jajanan yang dipajang, disimpan, dan disajikan dengan baik				
9.	Selalu mencuci tangan sebelum makan				
10.	Selalu makan sayur dan buah setiap hari				
11.	Selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah				
12.	Menyikat gigi dua kali sehari				
13.	Selalu membawa bekal ke sekolah				
14.	Selalu makan dengan gizi yang seimbang				
15.	Membatasi makanan siap saji/fast food				
16.	Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir				
17.	Jajanan untuk memenuhi kebutuhan energi				
18.	Selalu memperhatikan warna, rasa, dan aroma				
19.	Selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar				
20.	Selalu berolah raga secara rutin				



## Lampiran 5. Sampel Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

### KUESIONER PENGETAHUAN

No. Kode : ....

### KUESIONER SISWA



### PETUNJUK :

- Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal-soal di bawah ini, dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang tersedia
- Mohon dikerjakan sesuai dengan pengetahuan dari pemikiran sendiri
- Jumlah soal sebanyak 20, mohon semua soal dikerjakan

1. Manakah dibawah ini yang termasuk makanan spicingan?

- Biskuit
- Makaroni
- Pisang goreng
- Bakso

2. Manakah jenis jajanan yang paling sebat dibawah ini?

- Roti dan susu
- Permen
- Bakso tistik
- Gorengan

3. Manakah dibawah ini yang merupakan minuman sehat?

- Air putih dan susu
- Air soda
- Es krim
- Es campur

4. Bagaimana jajanan bisa dikatakan sebagai jajanan sehat?

- Jajanan yang aman terkendali
- Jajanan yang sehat dan bergizi

D : 18  
S : 2

1. Nama Siswa

: Destro Vannesa P.

2. Alamat Rumah

: Goding

3. Jenis Kelamin

: Perempuan

4. Tempat/tanggal lahir

: Malang / 20

5. Usia

: 10

6. Anak ke-

: 1. dari 7. bersaudara.

7. Agama

: Islam

8. Jumlah Anggota Keluarga

: 3

9. Pekerjaan Orang Tua

: Ayah : Pakariguna

Ibu : Swasta

Destro vannesa pratama

### KUESIONER SIKAP

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan sikap siswa SD terhadap jajanan.

Berikan adik-adik pada kolom yang tersedia dengan memberikan tanda cheklist (✓)

SS : Bila adik sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S : Bila adik setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila adik tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : bila adik sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Memilih makanan jajanan yang bersih dan tertutup	✓			
2.	Membeli makanan jajanan di tempat yang bersih	✓			
3.	Menghindari jajanan yang berbau tengik	✓			
4.	Membiasakan untuk makan 3 kali sehari	✓			
5.	Memilih jajanan dengan warna yang tidak mencolok	✓			
6.	Memilih air putih daripada minuman kemasan	✓			
7.	Selalu melihat label pada kemasan	✓			
8.	Membeli jajanan yang dipajang, disimpan, dan disajikan dengan baik	✓			
9.	Selalu mencuci tangan sebelum makan	✓			
10.	Selalu makan sayur dan buah setiap hari		✓		
11.	Selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah	✓			
12.	Menyikat gigi dua kali sehari				
13.	Selalu membawa bekal ke sekolah	✓			
14.	Selalu makan dengan gizi yang seimbang	✓			
15.	Membatasi makanan siap saji/ fast food	✓			
16.	Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir	✓			
17.	Jajanan untuk memenuhi kebutuhan energi	✓			
18.	Selalu memperhatikan warna, rasa, dan aroma	✓			
19.	Selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar	✓			
20.	Selalu berolah raga secara rutin	✓			

## Lampiran 6. Leaflet

**Apa fungsi jajanan?**  
"Untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktifitas fisik yang anak-anak lakukan".

**Jenis Jajanan :**

- Makanan sepinggan/makanan utama; gado-gado, nasi uduk, dll.
- Camilan/kudapan : 1). basah; risoles, lumpia, dll. 2). kering; keripik, kue kering, dll.
- Minuman. Terdiri dari, minuman dalam kemasan dan minuman yang disiapkan sendiri.
- Buah. Biasanya dijual dalam bentuk potong.

**Menurut kalian jajanan sehat itu apa?**

**Jajanan sehat yaitu:**

**Pengertiannya adalah Dengan Jajanan Anak Sekolah (PIAJ) yang aman, bermutu, dan bergizi.**

**Yuk! Konsumsi Jajanan Sehat**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
Zulfira Azzah - DIV GIZI

**CARA MEMILIH JAJANAN SEHAT**

1. Kenali jajanan yang aman
2. Jaga kebersihan
3. Baca label dengan seksama
4. Ketahui zat gizinya
5. Konsumsi air yang cukup
6. Perhatikan warna, rasa, aroma
7. Batasi minuman berwarna
8. Batasi fast food
9. Batasi makanan ringan
10. Perbanyak serat
11. Bagi anak yang gemuk, batasi garam, gula & lemak

**CARA MENEGAH AGAR TIDAK JAJAN SEMBARANGAN**

"Sarapan Pagi" Sarapan pagi adalah makanan yang paling penting dalam aktifitas harian. Sebab waktu sekolah penuh dengan aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar.

Membawa makanan ringan atau bekal makan siang

Lampiran 7. Poster

**YUK!**  
**KONSUMSI**  
**JAJANAN SEHAT**

**Kenali dan pilih jajanan yang aman**  


**INFORMASI NILAI GIZI**  
 Takaran saji 20 g  
 Jumlah per saji  
 Energi 85.92 Kkal

**Batasi konsumsi fast food**  


**Jaga Kebersihan**  


**Konsumsi air putih yang cukup**  


**Kurangi makanan ringan**  


**Baca label dengan seksama**  


**Perhatikan warna, rasa, dan aroma**  


**Perbanyak makanan berserat**  


**Batasi minuman berwarna dan beraroma**  


**Bagi anak yang gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam, dan lemak**  


POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
 Zulfira Azizah - DIV GIZI '15





# PILIH JAJANAN SEHAT



*Jajanan harus bersih, aman dan bergizi.*

## MAKANANLAH JAJANAN YANG MENGANDUNG

### PROTEIN

Sumber kecerdasan, kekebalan, dan pertumbuhan

### LEMAK

Sumber kecerdasan dan kekebalan

### KARBOHIDRAT

Sumber energi, kekuatan tenaga

### VITAMIN MINERAL

Sumber kesehatan, kebugaran, dan kekebalan

## JANGAN MAKAN JAJANAN YANG MENGANDUNG

### KOTOR, TIDAK TERTUTUP

Mengakibatkan sakit perut, demam, diare, muntaber, typhus, kolera, desentri dll

### WARNA INDAH MENYOLOK

Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, ginjal dll

### KENTAL AWET MENYOLOK

Mengakibatkan kerusakan hati, paru, otak, usus, lambung, darah ginjal dll

### TERLALU GURIH, MANIS

Mengakibatkan kanker otak

## PEWARNA BERACUN

Hanya untuk pewarna pada industri plastik, kain dan kertas

### FORMALIN

Harusnya untuk pengawet mayat, antiseptik dan kulit

### BORAX

Hanya untuk pengawet lem kayu lapis dan detergen

### PENYEBAB RASA

Jika di makan setiap hari menyebabkan lambatnya pertumbuhan, penyedap rasa juga membuat daya tahan lemah

Zulfira Azizah - DIV GIZI '15

## Lampiran 8. Pengolahan Data SPSS

Pengetahuan

### Explore

#### Notes

Output Created		26-MAY-2019 19:42:53
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	41
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=Sebelum Sesudah /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:03.44
	Elapsed Time	00:00:04.80

[DataSet0]

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Sesudah	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Sebelum	Mean	55.7317	2.04791	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.5927	
		Upper Bound	59.8707	
	5% Trimmed Mean	55.6775		
	Median	55.0000		
	Variance	171.951		
	Std. Deviation	13.11302		
	Minimum	30.00		
	Maximum	80.00		
	Range	50.00		
	Interquartile Range	20.00		
	Skewness	-.036	.369	
	Kurtosis	-.628	.724	
Sesudah	Mean	81.5854	1.34617	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.8647	
		Upper Bound	84.3061	
	5% Trimmed Mean	81.4837		
	Median	85.0000		
	Variance	74.299		
	Std. Deviation	8.61967		
	Minimum	70.00		
	Maximum	95.00		
	Range	25.00		
	Interquartile Range	12.50		
	Skewness	.065	.369	
	Kurtosis	-1.190	.724	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.094	41	.200*	.965	41	.239
Sesudah	.166	41	.006	.899	41	.002

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	41 <sup>b</sup>	21.00	861.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	41		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Sesudah - Sebelum
Z	-5.594 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000



Sikap

## Explore

### Notes

Output Created	26-MAY-2019 19:45:42	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	41
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax	EXAMINE VARIABLES=Sebelum Sesudah  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT  /COMPARE GROUPS  /STATISTICS DESCRIPTIVES  /INTERVAL 95  /MISSING LISTWISE  /NOTOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:01.05
	Elapsed Time	00:00:01.15

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Sesudah	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
Sebelum	Mean	72.5610	1.26879	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.9967	
		Upper Bound	75.1253	
	5% Trimmed Mean	73.3943		
	Median	76.0000		
	Variance	66.002		
	Std. Deviation	8.12419		
	Minimum	49.00		
	Maximum	80.00		
	Range	31.00		
	Interquartile Range	8.50		
	Skewness	-1.435	.369	
	Kurtosis	1.479	.724	
Sesudah	Mean	75.3415	.83638	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	73.6511	
		Upper Bound	77.0318	
	5% Trimmed Mean	75.7127		
	Median	78.0000		
	Variance	28.680		
	Std. Deviation	5.35542		
	Minimum	64.00		
	Maximum	80.00		
	Range	16.00		
	Interquartile Range	6.50		
	Skewness	-1.144	.369	
	Kurtosis	-.081	.724	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.249	41	.000	.813	41	.000
Sesudah	.232	41	.000	.791	41	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### NPar Tests

#### Notes

Output Created	26-MAY-2019 19:46:01	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	41
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS  /WILCOXON=Sebelum WITH Sesudah (PAIRED)  /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	29 <sup>b</sup>	15.00	435.00
	Ties	12 <sup>c</sup>		
	Total	41		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Sesudah - Sebelum
Z	-4.749 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran 9. Master Data

No.	Responden	Usia	Pengetahuan			
			Pre		Post	
			Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	1	10	65	cukup	85	baik
2	2	10	60	cukup	85	baik
3	3	11	35	kurang	80	baik
4	4	10	50	kurang	80	baik
5	5	10	50	kurang	75	cukup
6	6	10	65	cukup	75	cukup
7	7	11	60	cukup	95	baik
8	8	10	30	kurang	75	cukup
9	9	10	35	kurang	75	cukup
10	10	10	55	kurang	90	baik
11	11	11	60	cukup	85	baik
12	12	12	65	cukup	95	baik
13	13	10	75	cukup	95	baik
14	14	10	45	kurang	70	cukup
15	15	10	40	kurang	70	cukup
16	16	10	35	kurang	70	cukup
17	17	10	45	kurang	70	cukup
18	18	11	65	cukup	85	baik
19	19	10	60	cukup	70	cukup
20	20	11	50	kurang	80	baik
21	21	10	75	cukup	95	baik
22	22	10	60	cukup	90	baik
23	23	12	45	kurang	70	cukup
24	24	11	75	cukup	85	baik
25	25	10	80	baik	85	baik
26	26	10	80	baik	85	baik
27	27	10	45	kurang	85	baik
28	28	10	55	kurang	80	baik
29	29	12	50	kurang	80	baik
30	30	10	55	kurang	95	baik
31	31	11	55	kurang	75	cukup
32	32	10	55	kurang	75	cukup
33	33	10	65	cukup	85	baik
34	34	11	65	cukup	70	cukup
35	35	11	60	cukup	95	baik
36	36	10	55	kurang	85	baik
37	37	10	40	kurang	70	cukup
38	38	11	35	kurang	70	cukup
39	39	11	65	cukup	90	baik
40	40	11	75	cukup	85	baik
41	41	11	50	kurang	90	baik
	Jumlah		2285		3345	
	Rata-rata		55,73171	kurang	81,58537	baik

Sampel	P/L	HASIL PRES TEST SIKAP				
		Hasil Pre-test	A (X - Xrata2)	B (A/sd)	B x 10 + 50	Nilai
1	P	74	1,43902439	0,17712838	51,7712838	Positif
2	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
3	L	74	1,43902439	0,17712838	51,7712838	Positif
4	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
5	P	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
6	P	76	3,43902439	0,42330682	54,2330682	Positif
7	P	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
8	L	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
9	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
10	L	59	-13,5609756	-1,6692099	33,3079014	Negatif
11	L	69	-3,56097561	-0,4383177	45,616823	Negatif
12	P	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
13	P	74	1,43902439	0,17712838	51,7712838	Positif
14	L	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
15	L	66	-6,56097561	-0,8075853	41,9241465	Negatif
16	L	66	-6,56097561	-0,8075853	41,9241465	Negatif
17	P	76	3,43902439	0,42330682	54,2330682	Positif
18	L	76	3,43902439	0,42330682	54,2330682	Positif
19	L	64	-8,56097561	-1,0537638	39,4623622	Negatif
20	P	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
21	P	69	-3,56097561	-0,4383177	45,616823	Negatif
22	P	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
23	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
24	L	78	5,43902439	0,66948525	56,6948525	Positif
25	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
26	L	55	-17,5609756	-2,1615667	28,3843327	Negatif
27	P	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
28	L	51	-21,5609756	-2,6539236	23,460764	Negatif
29	L	69	-3,56097561	-0,4383177	45,616823	Negatif
30	P	62	-10,5609756	-1,2999422	37,0005779	Negatif
31	L	76	3,43902439	0,42330682	54,2330682	Positif
32	P	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
33	P	49	-23,5609756	-2,900102	20,9989797	Negatif
34	L	77	4,43902439	0,54639603	55,4639603	Positif
35	P	79	6,43902439	0,79257447	57,9257447	Positif
36	P	79	6,43902439	0,79257447	57,9257447	Positif
37	L	66	-6,56097561	-0,8075853	41,9241465	Negatif
38	L	69	-3,56097561	-0,4383177	45,616823	Negatif
39	P	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
40	L	80	7,43902439	0,91566368	59,1566368	Positif
41	L	69	-3,56097561	-0,4383177	45,616823	Negatif
<b>Jumlah</b>		<b>2975</b>	<b>-5,6843E-14</b>	<b>-9,659E-15</b>	<b>2050</b>	
<b>Rata - Rata</b>		<b>72,56097561</b>	<b>-1,3864E-15</b>	<b>-2,356E-16</b>	<b>50</b>	
<b>SD</b>		<b>8,124188515</b>				

Sampel	P/L	HASIL DARI POST TEST SIKAP				
		Hasil Post-test	A (X - Xrata2)	B (A/sd)	B x 10 + 50	Nilai
1	P	76	0,658537	0,122966	51,22966	Positif
2	L	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
3	L	75	-0,34146	-0,06376	49,3624	Negatif
4	L	77	1,658537	0,309693	53,09693	Positif
5	P	77	1,658537	0,309693	53,09693	Positif
6	P	78	2,658537	0,49642	54,9642	Positif
7	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
8	L	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
9	L	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
10	L	64	-11,3415	-2,11776	28,82244	Negatif
11	L	76	0,658537	0,122966	51,22966	Positif
12	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
13	P	76	0,658537	0,122966	51,22966	Positif
14	L	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
15	L	69	-6,34146	-1,18412	38,15879	Negatif
16	L	69	-6,34146	-1,18412	38,15879	Negatif
17	P	78	2,658537	0,49642	54,9642	Positif
18	L	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
19	L	66	-9,34146	-1,7443	32,55698	Negatif
20	P	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
21	P	73	-2,34146	-0,43721	45,62786	Negatif
22	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
23	L	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
24	L	78	2,658537	0,49642	54,9642	Positif
25	L	77	1,658537	0,309693	53,09693	Positif
26	L	64	-11,3415	-2,11776	28,82244	Negatif
27	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
28	L	67	-8,34146	-1,55758	34,42425	Negatif
29	L	77	1,658537	0,309693	53,09693	Positif
30	P	64	-11,3415	-2,11776	28,82244	Negatif
31	L	78	2,658537	0,49642	54,9642	Positif
32	P	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
33	P	64	-11,3415	-2,11776	28,82244	Negatif
34	L	78	2,658537	0,49642	54,9642	Positif
35	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
36	P	79	3,658537	0,683147	56,83147	Positif
37	L	69	-6,34146	-1,18412	38,15879	Negatif
38	L	74	-1,34146	-0,25049	47,49513	Negatif
39	P	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
40	L	80	4,658537	0,869874	58,69874	Positif
41	L	72	-3,34146	-0,62394	43,76059	Negatif
<b>Jumlah</b>		<b>3089</b>	<b>-8,5E-14</b>	<b>-1,6E-14</b>	<b>2050</b>	
<b>Rata - Rata</b>		<b>75,34146</b>	<b>-2,1E-15</b>	<b>-3,8E-16</b>	<b>50</b>	
<b>SD</b>		<b>5,355417</b>				

## Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian



Nomor : DP.02.01/5.0/ 0263 /2019  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 22 Januari 2019

Kepada Yth.  
Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Malang  
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-IV Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:


No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Zulfira Azizah NIM.1503410045	Data Pengetahuan Siswa Tentang Jajanan Sehat Data Sikap Siswa Tentang Jajanan Sehat

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 14 Januari s/d 15 Maret 2019  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : SDN 01 Gading Kec.Bululawang Kab.Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi



Tapriadi, SKM.MPd  
NIP.1964110719881210014

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1.Kepala Sekolah SDN 01 Gading Kec.Bululawang Kab. Malang





PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jalan Penarukan No. 1 Telpun (0341) 393935-37, Fax (0341) 393937  
Email: [dispendik@malangkab.go.id](mailto:dispendik@malangkab.go.id) – Website <http://www.malangkab.go.id>  
**KEPANJEN 65163**

Kepanjen, 31 Januari 2019

Nomor : 423.6/532-135.07.101/2019  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Malang  
di

MALANG

Menunjuk surat Saudara nomor : DP.02.01/5.0/0263/2019 tanggal  
22 Januari 2019 hal ijin penelitian dan permintaan/pengambilan data untuk  
keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah/Skripsi, atas nama :

N a m a : ZULFIRA AZIZAH  
NIM/Semester : 1503410045  
Program Studi : D-IV Gizi  
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Judul : Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan  
Dan Sikap Siswa Tentang Jajanan Sehat Di  
Sekolah Dasar Negeri 1 Gading Kecamatan  
Bululawang Kabupaten Malang  
Lokasi : SDN 1 Gading Kec. Bululawang Kab. Malang  
Pelaksanaan : 14 Januari s.d 15 Maret 2019

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan  
untuk memberikan ijin dimaksud di Kabupaten Malang dan diharapkan tidak  
mengganggu kegiatan belajar mengajar, serta melaporkan hasilnya ke Dinas  
Pendidikan Kabupaten Malang.

Demikian untuk menjadikan maklum.

TEMBUSAN :

1. Sdr. Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang
2. Sdr. Koordinator Wilayah Dinas Pendidikan  
Kecamatan Bululawang
3. Sdr. Kepala SDN 1 Gading  
Kecamatan Bululawang
4. Sdr. Mahasiswa yang bersangkutan.



**Dr. M. HIDAYAT, MM, M.Pd**  
Pembina Tk. I  
NIP. 196708301994031010

## Lampiran 11. Dokumentasi

Penyuluhan hari pertama



Penyuluhan hari kedua



Penyuluhan hari ketiga dan penutupan.

