

LAMPIRAN



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333
Website : <http://diknas.malangkota.go.id> | Email : disdik_mlg@yahoo.co.id

Malang

Kode Pos : 65145

REKOMENDASI

Nomor : 074 / 0614 / 35.73.301 / 2019

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tanggal 03 Mei 2019 Nomor DP.02.01/5.0/1199/2019 Perihal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Dinas Pendidikan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : ALDILLAH KARINA PRASTICIA
2. NIM : 1503410046
3. Jenjang : D-IV
4. Prodi. / Jurusan : Gizi
5. Tempat Pelaksanaan : SMPN 8 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 03 Mei s.d 30 Juni 2019
7. Keperluan : Pengambilan Data Tingkat Pengetahuan, Data Sikap, Data Tingkat Konsumsi Energi, Data BB & TB Kelas 8 di SMPN 8 Kota Malang

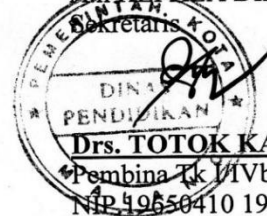
Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan SMP dan Kepala SMPN 8 Malang;
2. Tidak Mengganggu kegiatan;
3. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
4. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
5. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
6. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang.

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 03 Mei 2019

A. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,



Drs. TOTOK KASianto

Pembina Tk IVb

NIP. 49650410 198910 1 003

Tembusan :

Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Kepala SMPN 8 Malang
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2. Inform Concern

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Adinda Ysa Navaretha

Usia : 15

Jenis kelamin : Perempuan

Kelas : 8

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Aldilla Karina Prasticia dengan judul "Pengaruh Konseling Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Konsumsi Energi Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Gizi Lebih di SMP Negeri 8 Kota Malang".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, 2019

Hormat Saya,



Aldilla Karina P

1503410046

Responden,



(Adinda Ysa)

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Beri tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. No. Kode Responden.....

Kuesioner Penelitian



Identitas

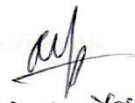
Nama Sekolah : JMP Negeri 8 Malang
Nama Siswa : Adinda Yosa Novaretha
Kelas : 8
Umur : 15
Tempat, tanggal lahir : Malang, 14 November 2004
Alamat rumah : Jl. Kelarel Sugiono 99. 3 RS
Tinggi badan : 165
Berat badan : 61

Malang, 10 Mei 2019

Enumerator,

Siswa,


(.....Aldilla K.P.....)


(.....Adinda Yosa.....)

Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan

Beri tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap benar.

1. Apa yang anda ketahui tentang gizi seimbang?
 - a. 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.
 - b. Pola makanan yang jumlah dan menuanya sesuai dengan keinginan kita sendiri, yang bertujuan untuk mengenyangkan.
 - c. Susunan pangan sehari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan tidak memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.
 - d. Pola makanan yang dikonsumsi tidak beraneka ragam dan bertujuan untuk mengenyangkan.
2. Manakah yang tidak termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang?
 - a. Membiasakan perilaku hidup bersih
 - b. Mempertahankan dan memantau BB normal
 - c. Mengonsumsi makanan beragam
 - d. Tidak melakukan aktivitas fisik
3. Ada berapakah pesan umum gizi seimbang?
 - a. 7
 - b. 11
 - c. 10
 - d. 9
4. Yang termasuk pesan umum gizi seimbang?
 - a. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
 - b. Tidak membiasakan sarapan
 - c. Selalu konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
 - d. Cuci tangan hanya menggunakan air

5. Kapan sebaiknya waktu untuk sarapan?
- a. Saat disekolah
 - b. Saat pulang dari sekolah
 - c. Setelah bangun pagi dan sebelum berangkat sekolah
 - d. Saat merasa lapar
6. Ikan, tahu, dan tempe termasuk sumber?
- a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Vitamin
 - d. Lemak
7. Mengapa harus membatasi makanan cepat saji?
- a. Makanan cepat saji mengandung lemak yang baik bagi kesehatan.
 - b. Makanan cepat saji dapat membuat badan lebih sehat dan bergizi.
 - c. Makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan.
 - d. Makanan cepat saji mengandung banyak sumber protein hewani yang baik bagi pertumbuhan.
8. Kapan waktu yang baik untuk menyikat gigi?
- a. Setelah sholat subuh
 - b. Sebelum makan dan sesudah tidur
 - c. Setelah makan siang dan setelah makan malam
 - d. Setelah makan pagi dan sebelum tidur
9. Berapa angka kecukupan gizi energi remaja dalam sehari?
- a. 2475 kkal laki-laki dan 2125 kkal perempuan
 - b. 2100 kkal laki-laki dan 2300 kkal perempuan
 - c. 1475 kkal laki-laki dan 1125 kkal perempuan
 - d. 2665 kkal laki-laki dan 2245 kkal perempuan
10. Contoh menu yang baik untuk dikonsumsi?
- a. Burger dan kentang goreng
 - b. Fried chicken, kentang goreng, dan minuman bersoda
 - c. Bakso, mie ayam, dan es campur
 - d. Nasi, ikan bakar bumbu rujak, pepes tahu, tumis taoge, dan buah jeruk

Lampiran 5. Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian : berilah tanda *checklist* (√) pada pernyataan dibawah ini dengan memilih **Setuju (S)** atau **Tidak Setuju (TS)** sesuai dengan pendapat anda.

No	Pernyataan	S	TS
1.	Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh	✓	
2.	4 pilar gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan dan memantau berat badan normal	✓	
3.	Makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi.	✓	
4.	Membiasakan membersihkan gigi satu kali sehari setelah makan pagi		✓
5.	Ikan dan ayam merupakan komponen gizi yang mengandung protein	✓	
6.	Perbanyak mengonsumsi sayur – sayuran dan buah – buahan	✓	
7.	Makan makanan cepat saji setiap hari sangat baik bagi kesehatan		✓
8.	Makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi	✓	
9.	Minum air putih 4 – 6 gelas per hari		✓
10.	Cuci tangan dengan air bersih mengalir saja		✓

Lampiran 6. Formulir Food Recall 24 Jam

Nama : Adinda Yosa

Hari/Tanggal : Jumat, 10 Mei 2019

Minggu Ke : 1

Waktu Makan	Menu Makan	Banyaknya	
		URT	Berat (gram)
Pagi/Jam	Nasi Ayam goreng Tahu dan tempe kecap Susu	2 ctg 1 ptg sdg 1/2 ptg sdg 1/2 ptg sdg 1 gls	200 50 25 25 200
Selingan/Jam	Pisang goreng Roti bakar	2 bh 1 bh	100 40
Siang/Jam	Nasi Sosis goreng Martabak telur	2 ctg 3 bh 3 bh	200 150 150
Selingan/Jam	Cireng Kentang goreng Semangka	4 bh 1 gls 1 ptg	100 200 100
Malam/Jam	Nasi Ayam goreng Roti kacang	2 ctg 1 ptg sdg 1 bh	200 50 50
Selingan/jam	Sosis goreng	2 bh	100

Lampiran 7. Booklet





KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet yang berjudul “Pedoman Gizi Seimbang Pada Remaja”.

Penulis menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan dalam penulisan ini, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca demi kesempurnaan Booklet ini. Dan tak lupa ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Booklet. Semoga dapat mengambil manfaat dari Booklet ini.

Malang, Juni 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

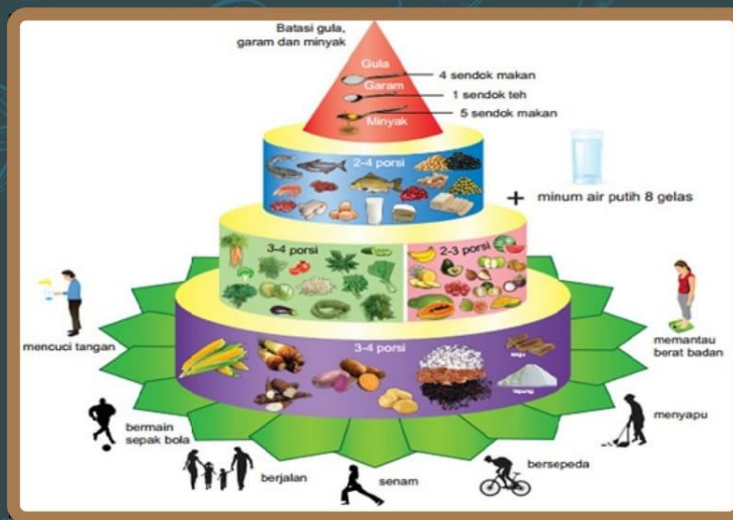
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PEDOMAN GIZI SEIMBANG	
1. Pengertian Gizi Seimbang	1
2. Empat Pilar Gizi Seimbang	1
3. Pesan Umum Gizi Seimbang	3
4. Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja (6 – 19 tahun)	4
5. Angka Kecukupan Gizi Remaja Dalam Sehari	7
6. Contoh Menu Sehari	9
PENUTUP	11

Pengertian Gizi Seimbang

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.

Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah:



1. Mengonsumsi makanan beragam

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa PTM, dianjurkan untuk dikurangi.



2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi 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. jika IMT 18,5 – 25,0.



3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.



4. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Yang dimaksud dengan Berat Badan Normal adalah untuk orang dewasa jika IMT 18,5 – 25,0.



Pesan Umum Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal



Batasi gula, garam dan minyak

*porsi sekali makan

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

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

Makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. 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. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan.

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. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.

d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

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

Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. 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

Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengerosan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

g. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi.

Angka Kecukupan Gizi Remaja Dalam Sehari

Uraian	Laki-Laki		Perempuan	
	10-12 tahun	13-15 tahun	10-12 tahun	13-15 tahun
Energi (Kkal)	2100	2475	2000	2125
Protein (Gram)	56	72	60	69
Lemak (Gram)	70	83	67	71
Karbohidrat (Gram)	289	340	275	292
Serat (Gram)	30	35	28	30
Air (mL)	1800	2000	1800	2000

1. Untuk Kelompok Umur 10-12 Tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 10-12 Tahun Laki-Laki 2100 kkal	Anak Usia 10-12 Tahun Perempuan 2000 kkal
Nasi	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p

2. Untuk Kelompok Umur 13-15 Tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15	Anak Remaja 13-15
	Tahun Laki-Laki 2475 kkal	Tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Ket :

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

*) sdm : sendok makan

**) sdt : sendok teh

p : porsi

Contoh Menu Sehari

Nilai Gizi :

Energi = 2381,1 kkal

Lemak = 76,1 gram (27 %)

Protein = 82,5 gram (14 %)

Karbohidrat = 356,1 gram (59 %)

Pembagian Makan Sehari:

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	150	1 gelas
	Lauk hewani	50	1 potong sedang
	Lauk nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Gula pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk hewani	50	1 potong sedang
	Lauk nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk hewani	50	1 potong sedang
	Lauk nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong

CONTOH MENU 2400 kkal

Nasi Uduk
Ayam Goreng Bumbu Lengkuas
Tempe Bacem
Lalapan Timun + Wortel
Teh Manis



Semangka
Pisang Goreng



Nasi Putih
Ikan Bakar Bumbu Rujak
Pepes Tahu
Tumis Taoge + Tahu



Jeruk
Getuk Ubi



Nasi Uduk
Ikan Balita Goreng
Keripik Tempe
Sayur Lodeh
Pisang Raja Sereh

PENUTUP

Demikian Booklet tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Remaja yang menjadi salah satu permasalahan gizi di Indonesia. Tak lupa penyusun mengucapkan terima kasih karena kesediaannya untuk membaca Booklet ini guna peningkatan pengetahuan. Tentunya masih banyak kekurangan karena berbagai keterbatasan penyusun baik itu berupa pengetahuan maupun bahan referensi. Oleh karena itu, masukan berupa saran dan kritik sangat penulis harapkan.

Malang, Juni 2018

Penyusun

Lampiran 8. Output Hasil SPSS

1. Tingkat pengetahuan kelompok kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.296	19	.000	.765	19	.000
sesudah	.142	19	.200*	.946	19	.337

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

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	5 ^a	6.00	30.00
	Positive Ranks	9 ^b	8.33	75.00
	Ties	5 ^c		
	Total	19		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-1.458 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.145

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Tingkat pengetahuan kelompok perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.236	19	.006	.795	19	.001
sesudah	.293	19	.000	.777	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	19 ^b	10.00	190.00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-3.886 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Tingkat pengetahuan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum konseling

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuan Kontrol	.296	19	.000	.765	19	.000
Perlakuan	.236	19	.006	.795	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan Kontrol	19	17.87	339.50
Perlakuan	19	21.13	401.50
Total	38		

Test Statistics^a

	pengetahuan
Mann-Whitney U	149.500
Wilcoxon W	339.500
Z	-.963
Asymp. Sig. (2-tailed)	.336
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.370 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

4. Tingkat pengetahuan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah konseling

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuan	Kontrol	.142	19	.200*	.946	19	.337
	Perlakuan	.293	19	.000	.777	19	.001

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

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan	Kontrol	19	12.45	236.50
	Perlakuan	19	26.55	504.50
Total		38		

Test Statistics^a

	pengetahuan
Mann-Whitney U	46.500
Wilcoxon W	236.500
Z	-4.016
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

5. Sikap kelompok kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.324	19	.000	.747	19	.000
sesudah	.141	19	.200*	.941	19	.279

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

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	5 ^a	6.80	34.00
	Positive Ranks	11 ^b	9.27	102.00
	Ties	3 ^c		
	Total	19		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-1.811 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.070

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

6. Sikap kelompok perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.263	19	.001	.794	19	.001
sesudah	.275	19	.001	.803	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	19 ^b	10.00	190.00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-3.893 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

7. Sikap pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum konseling

Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sikap kontrol	.324	19	.000	.747	19	.000
perlakuan	.263	19	.001	.794	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
sikap kontrol	19	18.71	355.50
perlakuan	19	20.29	385.50
Total	38		

Test Statistics^a

	sikap
Mann-Whitney U	165.500
Wilcoxon W	355.500
Z	-.474
Asymp. Sig. (2-tailed)	.635
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.665 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

8. Sikap pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah konseling

Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sikap kontrol	.141	19	.200*	.941	19	.279
perlakuan	.275	19	.001	.803	19	.001

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

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
sikap kontrol	19	12.84	244.00
perlakuan	19	26.16	497.00
Total	38		

Test Statistics^a

	sikap
Mann-Whitney U	54.000
Wilcoxon W	244.000
Z	-3.818
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

9. Tingkat konsumsi energi kelompok kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.245	19	.004	.835	19	.004
Sesudah	.256	19	.002	.791	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah – Sebelum
Z	-3.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

10. Tingkat konsumsi energi kelompok perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.230	19	.009	.838	19	.004
Sesudah	.237	19	.006	.648	19	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-3.825 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

11. Tingkat konsumsi energi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum konseling

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum perlakuan	.230	19	.009	.838	19	.004
kontrol	.245	19	.004	.835	19	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum perlakuan	19	18.68	355.00
kontrol	19	20.32	386.00
Total	38		

Test Statistics^a

	Sebelum
Mann-Whitney U	165.000
Wilcoxon W	355.000
Z	-.454
Asymp. Sig. (2-tailed)	.650
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.665 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

12. Tingkat konsumsi energi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah konseling

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sesudah perlakuan	.237	19	.006	.648	19	.000
kontrol	.256	19	.002	.791	19	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah perlakuan	19	16.61	315.50
kontrol	19	22.39	425.50
Total	38		

Test Statistics^a

	Sesudah
Mann-Whitney U	125.500
Wilcoxon W	315.500
Z	-1.614
Asymp. Sig. (2-tailed)	.106
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.109 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 9. Dokumentasi

