

LAMPIRAN

Lampiran 1 . Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:430 / KEPK-POLKESMA/ 2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by Rahma Siscarining Putri Waskita

Peneliti Utama
Principal In Investigator **Rahma Siscarining Putri Waskita**

Nama Institusi
Name of the Institution Poltekkes Malang

Dengan Judul
Pengaruh Edukasi *à* *à* Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA) *à* *à* Dengan Media Berbasis Android dan Instagram Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi pada Remaja Putri SMA di Tulungagung.
*The Effect of Education *à* *à* Dietary Approaches to Stop Anemia (DASA) *à* *à* With Android and Instagram-Based Media on Knowledge Levels, Attitudes, and Consumption levels of Energy and Nutrition of Junior High School *à* *à* s Women in Tulungagung.*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 April 2020 sampai dengan 20 April 2021


This declaration of ethics applies during the period April 20, 2020 until April 20, 2021

Malang, 20 April 2020
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp., M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Rekomendasi Ijin Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG**
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jln. Yos Sudarso III No. 7 Karangwaru, Tulungagung 66217, Telp. /Fax. (0355) 320726-327556
Email: bakesbangpol@tulungagung.go.id

Tulungagung, 9 September 2019

Kepada
Yth. Sdr. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Prov. Jawa Timur

Somor : 072/ 109 / 601 / 2019
Sifat : Segera
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

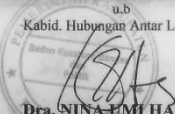
Di
TULUNGAGUNG

Menunjuk Surat : Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Tanggal : 6 September 2019
Nomor : DP.02.01/5.2/2269/2019
Bersama ini diberitahukan bahwa :
Nama : RAHMA SISCARINING P W
Alamat : Perum Puri Permata B-8
Kebangsaan : Indonesia
Yang bersangkutan diberikan Rekomendasi untuk Ijin survey/Observasi/Pengambilan Data:
Judul/Data/Proposal : "Pengaruh Edukasi "DIETARY APPROACHES TO STOP ANEMIA (DASA)" dengan Media Berbasis Android dan Instagram terhadap Tingkat Pengetahuan, sikap Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Remaja Putri SMA di Tulungagung"

Pengikut : -
Waktu : 9 September s.d 8 Oktober 2019
Lokasi : 1. SMAN 1 Kedungwaru Kab. Tulungagung
2. SMAN 1 Boyolangu Kab. Tulungagung

Ketentuan : 1. Pemohon ijin Penelitian wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku.
2. Pelaksanaan ijin Penelitian agar tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat
3. Dalam jangka waktu yang telah ditentukan, setelah selesai melaksanakan ijin Penelitian harap melaporkan hasilnya kepada Pemerintah Kabupaten Tulungagung, cq. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung
4. Apabila tidak melaporkan hasil ijin Penelitian maka Bakesbang Pol Kabupaten Tulungagung akan mengirim surat kepada yang bertanggung jawab pada acara tersebut dan cacat hukum
5. Permohonan ijin Penelitian hanya dapat digunakan sesuai dengan peruntukannya (tidak boleh digunakan untuk kegiatan lainnya)
6. Pemohon ijin Penelitian tetap berpedoman dan menghormati ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Demikian Rekomendasi Ijin Penelitian disampaikan, mohon di fasilitasi sesuai kebutuhan dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

An.Plt. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN TULUNGAGUNG
Sekretaris
u.b
Kabid. Hubungan Antar Lembaga

Dra. NINA UMI HANU'IN
Pembina
NIP. 19641215 199103 2 008

Tembusan:
Yth. 1. Sdr. Dandim 0807 / Pasi I Tulungagung
2. Sdr. Kapolres/Kasat Intelkam Tulungagung
3. Sdr. Ka Bappeda Kab. Tulungagung
4. Sdr. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
5. Sdr. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertandatangan di bawah ini, orang tua dari :

Nama :
Tanggal Lahir :
Alamat :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Bersedia menjadi responden setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya, menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan resiko yang mungkin timbul dalam penelitian yang berjudul : 'Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Edukasi "*Dietary Approaches to Stop Anemia(DASA)*" antara Media Berbasis Android dan Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Remaja Putri SMA di Tulungagung'

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui,
Penanggung jawab Penelitian

Malang, September 2019
Yang menyatakan,
Siswa

Rahma Siscarining Putri Waskita

.....

Saksi,
Guru UKS

.....

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

No. Reponden:

A. Identitas Responden

- a. Nama :
- b. Umur :
- c. Hari/tanggal :

B. Berilah tanda silang (X) pada jawab yang dianggap benar

1. Kelompok yang paling berisiko menderita anemia adalah...
 - a. Remaja putri
 - b. Remaja putra
 - c. Lansia (lanjut usia) wanita
 - d. Lansia (lanjut usia) pria
2. Dibawah ini yang bukan isi 4 pilar gizi seimbang adalah...
 - a. Konsumsi aneka ragam pangan
 - b. Perilaku hidup bersih dan sehat
 - c. Menjaga Berat Badan Ideal
 - d. Konsumsi nasi, lauk pauk setiap hari
3. Bahan makanan sumber protein hewani dan nabati secara urut adalah...
 - a. Telur, buncis
 - b. Telur, kacang-kacangan
 - c. Ikan, bayam
 - d. Susu, jeruk
4. Bahan makanan yang paling banyak mengandung zat besi dibawah ini adalah...
 - a. Hati ayam dan bayam
 - b. Sayuran berwarna hijau muda
 - c. Buah-buahan
 - d. Teh
5. Bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh adalah...
 - a. jeruk atau sumber vitamin C
 - b. susu atau sumber vitamin D
 - c. teh dan cokelat
 - d. kopi
6. Bahan makanan yang dapat pengahambat penyerapan zat besi di dalam tubuh adalah...
 - a. Teh, kopi
 - b. jeruk
 - c. jambu biji
 - d. lemon
7. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin C adalah...
 - a. nasi
 - b. bayam
 - c. jambu biji
 - d. susu
8. Apakah peran kentang dalam tubuh jika kita mengkonsumsinya?
 - a. sumber energi
 - b. sumber vitamin C
 - c. sumber protein nabati
 - d. sumber protein hewani
9. Apakah peran tempe dalam tubuh jika kita mengkonsumsinya ?
 - a. sumber energi
 - b. sumber vitamin C

- c. sumber protein nabati
 - d. sumber protein hewani
10. Apakah peran jambu biji dalam tubuh jika kita mengkonsumsinya ?
- a. sumber vitamin B
 - b. sumber vitamin C
 - c. sumber protein nabati
 - d. sumber protein hewani
11. Apakah peran kacang-kacangan dalam tubuh jika kita mengkonsumsinya ?
- a. sumber vitamin B
 - b. sumber vitamin C
 - c. sumber protein nabati
 - d. sumber protein hewani
12. Dalam sehari dianjurkan untuk mengonsumsi air putih (khususnya pada saat menstruasi). Berapa gelas yang dianjurkan untuk konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 1-3 gelas/hari
 - b. 3-5 gelas/hari
 - c. 6-8 gelas/hari
 - d. 9-10 gelas/hari
13. Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat dibawah ini adalah...
- a. Mencuci tangan dengan sabun
 - b. Mencuci tangan dengan air hangat
 - c. Mencuci tangan dengan air rebusan daun sirih
 - d. Mencuci tangan dengan air garam
14. Pendapat masyarakat gemuk tapi sehat masih dianggap biasa. Faktanya menurut isi 4 pilar gizi seimbang, berat badan yang dianjurkan yaitu...
- a. obesitas
 - b. langsing
 - c. kurus
 - d. ideal
15. Dampak anemia yaitu kinerja otak menurun dan produktivitas menurun. Salah satu penyebab anemia adalah....
- a. Menstruasi
 - b. Asupan makanan sumber zat besi berlebihan
 - c. Kebutuhan tumbuh kembang yang stabil
 - d. Menstruasi dan asupan makanan sumber zat besi lebih

Kuesioner Sikap

Petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berpengaruh dengan sikap anda tentang gizi dan kesehatan, jawablah dengan memberi tanda (√) pada kolom pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban:

- S = Bila responden setuju dengan pernyataan tersebut
- RR = Bila responden ragu-ragu dengan pernyataan tersebut
- TS = Bila responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	S	RR	TS
1.	Remaja putri paling berisiko menderita anemia daripada remaja putra, lansia wanita, lansia pria.			
2.	Konsumsi nasi, lauk pauk setiap hari tidak dianjurkan dalam empat pilar gizi seimbang.			
3.	Saya mengonsumsi salah satu sumber protein hewani yaitu telur dan sumber protein nabati yaitu tempe.			
4.	Hati ayam banyak mengandung zat besi daripada sayuran berwarna hijau muda, buah-buahan, dan teh.			
5.	Jeruk atau sumber vitamin C membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh daripada susu, teh, cokelat, dan kopi.			
6.	Konsumsi teh dan cokelat dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh daripada jeruk, susu, dan kopi.			
7.	Jambu biji mengandung banyak vitamin C daripada nasi, bayam, susu.			
8.	Konsumsi kentang berperan sebagai sumber energi bukan sumber vitamin, protein hewani, protein nabati.			
9.	Konsumsi tempe berperan sebagai sumber protein nabati bukan sumber energi, vitamin C, protein hewani			
10.	Konsumsi jambu biji berperan sebagai sumber vitamin C bukan sumber energi, vitamin B , protein nabati.			
11.	Konsumsi kacang-kacangan berperan sebagai sumber protein nabati bukan sumber energi, vitamin C, protein hewani.			
12.	Minum air 6-8 gelas sehari lebih dianjurkan daripada kurang atau lebih 6-8 gelas.			
13.	Mencuci tangan dianjurkan dengan sabun daripada dengan air hangat, air rebusan daun sirih, garam.			
14.	Berat badan ideal dianjurkan daripada obesitas, langsing, kurus			
15.	Menstruasi menyebabkan rentan terkena anemia bukan karena konsumsi zat besi lebih dan tumbuh kembang yang stabil			

Lampiran 5. Formulir Food Recall

Formulir Food Recall

Nomor Responden:

Nama Responden : Hari/ tanggal :

Kondisi saat ini : Biasa / Hajatan / HariRaya / Puasa / Sakit / Diit

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT*	Gram
Pagi/jam				
Selingan pagi				
Siang/jam				
Selingan siang				
Malam/jam				
Selingan malam				

Keterangan:

URT: Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, potong, sedok, gelas, dan lain-lain

Apakah anda mengkonsumsi suplemen?

Jika iya, Tuliskan *merk* suplemen yang anda konsumsi =

Lampiran 6. Nilai Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Konsumsi Remaja Putri SMA di Tulungagung

1) Kelompok Android

Kode Resp	Pengetahuan		Sikap		Tingkat Konsumsi (%)							
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Energi		Protein		Vitamin C		Zat Besi	
					Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
E1	86,7	93,3	1,7	1,4	79,3	44,1	80,3	50,6	6,2	17,1	40,0	23,3
E2	80,0	100,0	1,9	1,9	143,4	94,9	296,8	128,5	10,8	40,1	105,6	62,5
E3	73,3	86,7	1,8	1,7	82,7	85,8	130,6	85,2	14,7	0,7	54,2	29,2
E4	86,7	80,0	1,9	1,9	69,7	114,7	81,7	84,4	486,5	2,0	27,0	49,5
E5	80,0	93,3	1,9	1,9	86,4	119,0	91,6	135,6	189,5	83,3	37,0	94,8
E6	86,7	100,0	2,0	2,0	107,2	84,1	126,4	136,8	130,5	187,6	66,7	86,5
E7	86,7	100,0	2,0	1,9	87,4	97,2	140,0	113,5	24,0	9,8	40,7	34,1
E8	80,0	100,0	1,7	1,6	127,9	63,1	111,7	90,7	65,2	29,2	54,8	31,7
E9	73,3	100,0	1,7	1,7	59,2	75,4	85,2	98,8	7,3	39,4	32,1	42,9
E10	93,3	93,3	1,8	1,6	60,7	64,1	100,7	89,5	17,3	24,2	29,2	55,6
E11	80,0	100,0	1,8	2,0	119,1	117,8	141,5	123,1	20,8	66,4	81,4	99,2
E12	93,3	93,3	1,8	1,9	133,6	147,6	169,8	168,8	111,8	117,0	215,0	118,3
E13	80,0	93,3	1,7	1,8	67,0	89,3	83,5	94,2	49,2	21,2	105,0	52,5
E14	66,7	100,0	1,7	1,7	64,6	68,8	67,6	56,8	27,1	99,1	28,3	44,4
E15	73,3	100,0	1,8	1,6	92,2	83,0	74,8	123,7	177,6	15,4	66,0	38,2
E16	73,3	100,0	1,9	1,5	75,0	52,6	81,3	75,7	28,8	27,2	31,5	36,3
E17	86,7	100,0	1,7	1,9	98,1	106,9	108,1	155,6	37,6	117,1	46,2	133,3

2) Kelompok Instagram

Kode Resp	Pengetahuan		Sikap		Tingkat Konsumsi (%)							
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Energi		Protein		Vitamin C		Zat Besi	
					Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
K1	40,0	66,7	1,5	1,4	73,1	108,3	81,1	108,1	47,0	0,0	83,7	44,5
K2	33,3	73,3	1,1	1,5	104,1	106,1	99,0	96,6	7,4	7,4	54,9	63,2
K3	80,0	86,7	1,7	1,7	95,3	66,9	102,6	73,4	7,4	15,6	40,2	40,8
K4	60,0	86,7	1,5	1,4	94,6	107,8	82,2	96,2	29,8	19,4	47,3	50,0
K5	80,0	80,0	1,6	1,7	140,0	113,0	133,1	115,7	119,7	101,3	62,8	63,6
K6	60,0	73,3	1,9	1,7	73,5	105,4	117,4	151,4	13,3	69,1	151,3	122,0
K7	80,0	100,0	1,7	1,8	54,3	49,2	56,1	65,1	70,4	47,6	36,0	29,8
K8	60,0	80,0	1,7	1,7	93,4	102,3	104,2	93,6	69,7	78,2	55,6	60,4
K9	66,7	73,3	1,3	1,8	82,1	79,6	71,4	62,4	58,9	25,9	49,4	34,0
K10	60,0	73,3	1,4	1,7	91,2	101,7	79,4	87,6	25,2	46,2	56,0	66,7
K11	46,7	80,0	1,1	1,1	85,9	117,9	117,8	133,2	36,2	122,5	44,4	147,7
K12	73,3	73,3	1,3	1,7	130,3	111,1	132,1	125,0	265,0	68,9	63,7	80,0
K13	100,0	73,3	1,4	1,9	124,0	131,4	103,0	133,0	13,8	154,4	80,3	95,5
K14	53,3	80,0	1,7	1,3	78,8	100,3	105,9	139,5	310,9	126,1	33,3	71,7
K15	73,3	66,7	1,7	1,7	83,0	110,9	95,5	187,0	0,0	3,8	32,6	79,7
K16	60,0	93,3	1,7	1,3	56,1	76,4	53,5	92,8	84,0	2,1	28,7	63,6
K17	40,0	53,3	2,0	1,7	119,9	119,9	110,2	110,2	104,8	104,8	72,3	72,3

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

1. Uji normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tingkat pengetahuan	Pre test Android (android)	,180	17	,147	,929	17	,213
	Post test Android (android)	,339	17	,000	,711	17	,000
	Pre test Instagram (instagram)	,151	17	,200 [*]	,962	17	,677
	Post test Instagram (instagram)	,181	17	,141	,948	17	,420

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sikap remaja putri	pretest android	,209	17	,048	,858	17	,014
	posttest android	,244	17	,008	,910	17	,101
	pretest instagram	,196	17	,082	,942	17	,342
	posttest instagram	,332	17	,000	,864	17	,018

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	pre tk kon e (android)	,163	17	,200 [*]	,920	17	,145
	post tk kon e (android)	,114	17	,200 [*]	,979	17	,946
	pre tk kon e (instagram)	,181	17	,141	,946	17	,403
	post tk kon e (instagram)	,281	17	,001	,878	17	,030

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	pre tk kon p (android)	,202	17	,062	,732	17	,000
	post tk kon p (android)	,122	17	,200 [*]	,974	17	,891
	pre tk kon p (instagram)	,138	17	,200 [*]	,957	17	,573
	post tk kon p (instagram)	,143	17	,200 [*]	,956	17	,549

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
nilai	pre tk kon Zat Besi (android)	,196	17	,082	,786	17	,001
	post tk kon Zat Besi (android)	,187	17	,115	,896	17	,059
	pre tk kon Zat Besi (instagram)	,196	17	,082	,786	17	,001
	post tk kon Zat Besi (instagram)	,187	17	,115	,896	17	,059

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	pre tk kon vit C (android)	,263	17	,003	,647	17	,000
	post tk kon vit C (android)	,239	17	,011	,848	17	,010
	pre tk kon vit C (instagram)	,221	17	,027	,750	17	,000
	post tk kon vit C (instagram)	,167	17	,200 [*]	,923	17	,165

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Perbedaan Edukasi DASA dengan Media Berbasis Android dan Instagram terhadap Tingkat Pengetahuan pada Remaja Putri SMA di Tulungagung

a) Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi DASA pada kelompok Android

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-3,313 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

b) Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi DASA pada kelompok Instagram

Paired Samples Test

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
					Pair 1 pretest - posttest	-14,50588			

c) Beda Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan edukasi DASA pada Kelompok Android dan Kelompok Instagram

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
NIL AI	Equal variances assumed	7,222	,011	4,021	32	,000	18,43529	4,58448	9,09701	27,77358
	Equal variances not assumed			4,021	21,857	,001	18,43529	4,58448	8,92405	27,94654

d) Beda Tingkat Pengetahuan Sesudah Diberikan edukasi DASA pada Kelompok Android dan Kelompok Instagram

Test Statistics^a

	Nilai Peng Sesudah pd Android dan Ig
Mann-Whitney U	23,000
Wilcoxon W	176,000
Z	-4,283
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

3. Perbedaan Edukasi DASA dengan Media Berbasis Android dan Instagram terhadap Sikap pada Remaja Putri SMA di Tulungagung

- a) Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi DASA dengan Media Berbasis Android

Test Statistics ^a	
	post test sikap android - pre test sikap android
Z	-1,083 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,279

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

- b) Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi DASA dengan Media Berbasis Instagram

Test Statistics ^a	
	post test sikap instagram - pre test sikap instagram
Z	-,704 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,482

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

- c) Beda Sikap Sebelum Diberikan Edukasi DASA pada Kelompok Android dan Kelompok Instagram

Test Statistics ^a	
	Nilai Sikap Sebelum pd Android dan Ig
Mann-Whitney U	47,000
Wilcoxon W	200,000
Z	-3,447
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

- a. Grouping Variable: Kelas
b. Not corrected for ties.

- d) Beda Sikap Sesudah Diberikan Edukasi DASA pada Kelompok Android dan Kelompok Instagram

Test Statistics ^a	
	Nilai Sikap Sesudah pd Android dan Ig
Mann-Whitney U	83,500
Wilcoxon W	236,500
Z	-2,149
Asymp. Sig. (2-tailed)	,032
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,034 ^b

- a. Grouping Variable: Kelas
b. Not corrected for ties.

4. Mempelajari Perbedaan Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pengetahuan & tk energi	Equal variances assumed	17,302	,000	-1,531	32	,136	-10,20588	6,66603	-23,78414	3,37237
	Equal variances not assumed			-1,531	18,592	,143	-10,20588	6,66603	-24,17880	3,76704

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pengetahuan & tk energi	Equal variances assumed	16,750	,000	1,102	32	,279	7,34118	6,66396	-6,23287	20,91523
	Equal variances not assumed			1,102	17,491	,286	7,34118	6,66396	-6,68856	21,37091

post	Equal variances assumed	11,200	,002	-3,679	32	,271	-31,30278	8,50735	-48,63169	-13,97387
pengetahuan & tk kon protein	Equal variances not assumed			-3,859	21,425	,271	-31,30278	8,11095	-48,15006	-14,45550

6. Mempelajari Perbedaan Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	pengetahuan & tk zat besi
Mann-Whitney U	61,500
Wilcoxon W	214,500
Z	-2,870
Asymp. Sig. (2-tailed)	,143
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,148 ^b

a. Grouping Variable: kelompok android

b. Not corrected for ties.

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	pengetahuan & zat besi
Mann-Whitney U	41,500
Wilcoxon W	194,500
Z	-3,599
Asymp. Sig. (2-tailed)	,040
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,050

a. Grouping Variable: kelompok android

b. Not corrected for ties.

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	pre pengetahuan & tk kon Fe
Mann-Whitney U	105,500
Wilcoxon W	276,500
Z	-1,331
Asymp. Sig. (2-tailed)	,183
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,187 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	post pengetahuan & tk kon Fe
Mann-Whitney U	89,000
Wilcoxon W	260,000
Z	-1,907
Asymp. Sig. (2-tailed)	,057
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,059 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

7. Mempelajari Perbedaan Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	pengetahuan & tk vitaminC
Mann-Whitney U	85,000
Wilcoxon W	238,000
Z	-2,057
Asymp. Sig. (2-tailed)	,087
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,041 ^b

a. Grouping Variable: kelompok android

b. Not corrected for ties.

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	pengetahuan & tk vitC
Mann-Whitney U	85,000
Wilcoxon W	238,000
Z	-2,079
Asymp. Sig. (2-tailed)	,933
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,741 ^b

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	pre pengetahuan & tk kon VitC
Mann-Whitney U	112,000
Wilcoxon W	283,000
Z	-1,106
Asymp. Sig. (2-tailed)	,269
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,281 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	post pengetahuan & tk kon VitC
Mann-Whitney U	83,000
Wilcoxon W	219,000
Z	-2,112
Asymp. Sig. (2-tailed)	,124
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,136 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

8. Mempelajari Perbedaan Sikap Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre sikap & tk kon energi	Equal variances assumed	19,244	,000	-,109	32	,914	-,71597	6,53997	-14,03745	12,60550
	Equal variances not assumed			-,116	18,530	,909	-,71597	6,18420	-13,68190	12,24995

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
post sikap & tk kon energi	Equal variances assumed	7,879	,008	-,160	32	,874	-1,10000	6,87238	-15,09859	12,89859
	Equal variances not assumed			-,168	21,589	,868	-1,10000	6,55509	-14,70946	12,50946

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Test Statistics ^a	
	pre Sikap & tk kon energi
Mann-Whitney U	97,500
Wilcoxon W	233,500
Z	-1,606
Asymp. Sig. (2-tailed)	,108
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,109 ^b

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Test Statistics ^a	
	post Sikap & tk kon energi
Mann-Whitney U	50,000
Wilcoxon W	186,000
Z	-3,249
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,001 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

9. Mempelajari Perbedaan Sikap Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Test Statistics ^a	
	sikap & tk kon protein
Mann-Whitney U	124,000
Wilcoxon W	260,000
Z	-,692
Asymp. Sig. (2-tailed)	,489
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,506 ^b

a. Grouping Variable: android

b. Not corrected for ties.

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Test Statistics ^a	
	post sikap & tk kon p
Mann-Whitney U	93,000
Wilcoxon W	229,000
Z	-1,762
Asymp. Sig. (2-tailed)	,078
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,081 ^b

a. Grouping Variable: android

b. Not corrected for ties.

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Test Statistics ^a	
	pre Sikap & tk kon protein
Mann-Whitney U	81,500
Wilcoxon W	217,500
Z	-2,159
Asymp. Sig. (2-tailed)	,112
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,030 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Test Statistics ^a	
	post Sikap & tk kon protein
Mann-Whitney U	43,000
Wilcoxon W	179,000
Z	-3,491
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

10. Mempelajari Perbedaan Sikap Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	sikap & tk kon Fe
Mann-Whitney U	52,000
Wilcoxon W	223,000
Z	-3,184
Asymp. Sig. (2-tailed)	,789
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,899

a. Grouping Variable: android

b. Not corrected for ties.

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	post sikap & tk kon Fe
Mann-Whitney U	74,000
Wilcoxon W	245,000
Z	-2,419
Asymp. Sig. (2-tailed)	,530
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,515 ^b

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

Test Statistics^a

	pre Sikap & tk kon Fe
Mann-Whitney U	49,500
Wilcoxon W	220,500
Z	-3,264
Asymp. Sig. (2-tailed)	,091
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,081 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Besi

	post Sikap & tk kon Fe
Mann-Whitney U	92,000
Wilcoxon W	263,000
Z	-1,798
Asymp. Sig. (2-tailed)	,072
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,075 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

11. Mempelajari Perbedaan Sikap Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

a) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

	sikap & tk kon VitC
Mann-Whitney U	84,000
Wilcoxon W	255,000
Z	-2,076
Asymp. Sig. (2-tailed)	,073
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,079 ^b

a. Grouping Variable: android

a. Not corrected for ties.

b) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Android Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

	post sikap & tk kon VitC
Mann-Whitney U	76,500
Wilcoxon W	247,500
Z	-2,334
Asymp. Sig. (2-tailed)	,071
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,078 ^b

a. Grouping Variable: android

b. Not corrected for ties.

c) Perbedaan Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	pre Sikap & tk kon VitC
Mann-Whitney U	91,500
Wilcoxon W	262,500
Z	-1,814
Asymp. Sig. (2-tailed)	,070
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,070 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

d) Perbedaan Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi DASA Dengan Media Berbasis Instagram Terhadap Tingkat Konsumsi Vitamin C

Test Statistics^a

	post Sikap & tk kon Vit C
Mann-Whitney U	108,000
Wilcoxon W	279,000
Z	-1,244
Asymp. Sig. (2-tailed)	,213
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,224 ^b

a. Grouping Variable: instagram

b. Not corrected for ties.

12. Uji homogenitas

a) Uji homogenitas tingkat pengetahuan pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen pengetahuan and & ig

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,347	1	32	,077

b) Uji homogenitas sikap pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen sikap and & ig

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,757	1	32	,391

c) Uji homogenitas tingkat konsumsi energi pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen sikap post and & ig

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,757	1	32	,391

- d) Uji homogenitas tingkat konsumsi protein pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen tk kon protein and & ig

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,350	1	32	,254

- e) Uji homogenitas tingkat konsumsi zat besi pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen tk kon Zat Besi and & ig

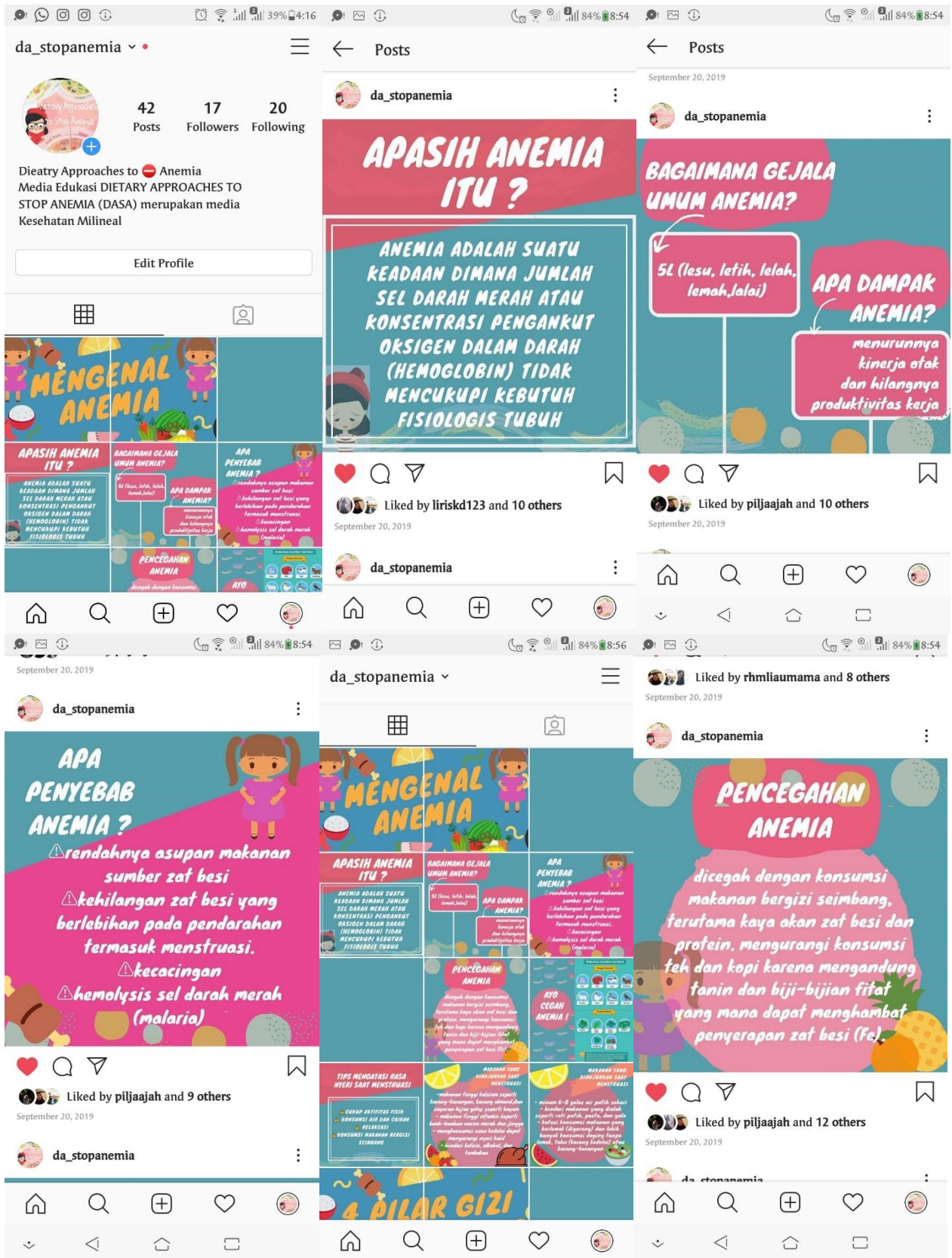
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,755	1	32	,391

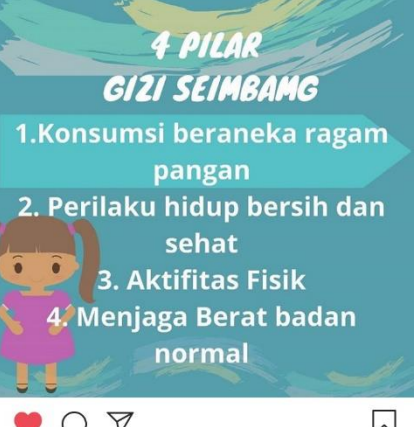
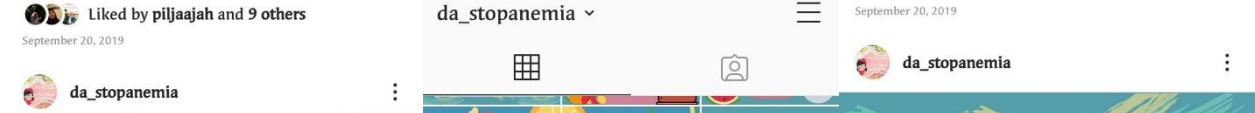
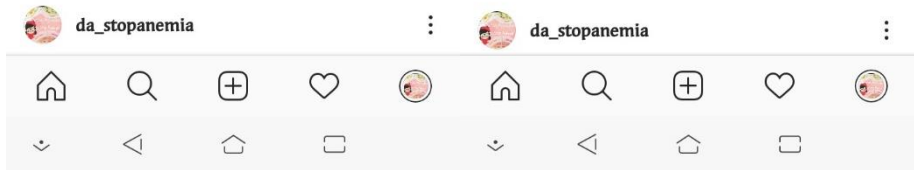
- f) Uji homogenitas tingkat konsumsi vitamin C pada kelompok media android dan instagram

Test of Homogeneity of Variances
homogen tk kon Vit C and & ig

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,003	1	32	,960

Lampiran 8. Media Berbasis Instagram





Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Buah	Minimal 1p/ hari	80-100g alpukat dan penukarnya + - 1/2 bh buah alpukat - 6 bh anggur - 1 bh sdg belimbing - 1/2 bh buah aprikot 1bh ket - 6 bh jeruk - 6 bh raspberry - 6 bh stroberi - 2 bh kastang - 1 bh buah nenas - 1 bh sdg jeruk - 1 bh buah pepaya - 1 bh buah selaki 2bh sdg	sebaiknya berwarna merah dan jingga seperti papaya, tomat, mangga, jeruk, buah naga, dan lain-lain	Sumber vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Fe)
Susu atau produk olahan susu	Minimal 3p/ minggu	-200ml 1l gelas + 1 kotak sedang -50g 1 kemasan kecil yogurt -20g + 2cm ikan teri -40g + 3g penuh susu kedelai -2 lembar keju	susu fortifikasi lipit/kelembut vitamin dan mineral jika lembung terasa kurang nyaman setelah mengonsumsi susu ganti dengan susu fermentasi (yoghurt/keju)	Sumber Kalsium

Keterangan arti singkatan:
- p : porsi
- bh : buah
- tj : biji
- sdm : sendok makan
- bar : besar
- ga : gelas
- sdm : sendok makan

1 sdm kacang-kacang kering (kacang tanah, kacang kedelai, kacang tola, kacang hijau, dll) = 10g
1 sdm susu bubuk = 5 gram
100 gram nasi beras dari 50 gram beras
Porsi minimal
- porsi protein hewani : 45g (berat masak)
- porsi sayur : 60g (berat masak)
- porsi produk kedelai (tahu, tempe, tahu, tempe) : 200 ml
- porsi susu : 200 ml
- porsi buah : 400g (berat yang dapat dimakan)

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 7 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Kategori Makanan	Sajian/Mari	Porsi Sajian	Contoh	Fungsi
Makanan Utama	3x (sarapan, makan siang, makan) 2x/hari snack	100gram nasi dan penukarnya + - 1/2 gelas nasi putih / nasi jagung - 2 bj sdg kentang - 4 biji roti putih - 5 bh bakul mie - 1/2 ga birum atau makaroni	Beras putih atau merah giling, roti dari padi-padian lokal, bihun mie, roti, tepung terigu, biskuit, lumpur/lamban	Sumber utama energi
Protein Hewani	Tabel Anjuran Sajin Rata-rata 1x/hari untuk Reraga Putih 10-18 th 225 kalori 2p/ hari	45-50gram ayam dan penukarnya + - 1 pjs sdg hati ayam - 1 pjs sdg ayam - 4 sdm ayam suwir - 3 pjs ceker ayam - 1 bh ikan bakar 2 bh sdg 4 bh ket - 1 bh telur ayam/pebek - 5 bh telur puyuh - 5 bh sdg urang + 8 bh ket - 1 bh basur cumi 2 bh sdg + 3 bh ket - 3 bh bakso sdg 9 bh ket	Unggas (buang kulitnya), ikan, daging kurus, hati sapi, seafood, Kacang/umi hati ayam minimal 2x/minggu	Sumber protein hewani, zat besi
Protein Nabati	1p/ hari	80-100g tahu dan penukarnya + - 1 pjs sdg tahu (kekacang) - 1 pjs sdg tempe (4xkat) - 3 sdm tempe otak/kacang	Tahu, tempe, kacang-kacangan	Sumber protein
Sayur	Minimal 2p/ hari	80-100g sayuran hijau dan penukarnya + - 5 sdm sayuran hijau daun - 5 sdm kacang panjang - 2 butir sdg terong bulat 4 br ket - 5 sdm urap - 5 sdm wortel rebus	Sayuran hijau seperti kangkung, brokoli, seledri, kangkung, sawi hijau, pakcoy daun singkong, daun pepaya, buncis dan lain-lain	Sumber vitamin, zat besi, serat, pangan, antioksidan

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

TIPS MEMENUHI KEBUTUHAN AIR DALAM TUBUH

- Cobalah membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.
- Sediakan gelas atau botol air minum di meja atau tas yang anda bawa saat aktifitas tiap hari. Dengan demikian anda akan teringat untuk mengonsumsinya.
- Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman infused water.

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Lakukan 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN Yang Benar Sebelum dan Sesudah Makan

20 DETIK

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

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

MENGENALI JAJANAN BERBAHAYA

- bahaya fisik** (makanan tidak tertutup, ada kerikil, rambut, staples, dll)
- bahaya kimia** (bau minyak tanak, pestisida, warna mencolok, tekstur kenyal mengandung borax), tidak mengandung 5P (pengawet, pewarna, pemanis, perenyah, penyedap)
- bahaya mikroorganisme** (basil, bau, belendir dll)
- Dampak jika termakan/terminum : diare, caccaian, keracunan

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 6 others
September 20, 2019

da_stopenemia

MANFAAT MINUM AIR PUTIH 6-8 GELAS SEHARI

- Memelihara fungsi ginjal
- Menghindari dehidrasi
- Mengurangi resiko kanker kandung kemih
- Memperlancar pencernaan
- Perawatan bagi kulit
- Mengontrol kalori

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 8 others
September 20, 2019

da_stopenemia

Liked by rhmliaumama and 6 others
September 20, 2019

da_stopenemia

MENGENALI JAJANAN



Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia

PENGERTIAN ARTIFITAS FISIK

setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia

CARA PERHITUNGAN IMT

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang

Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia

MANFAAT ARTIFITAS FISIK

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stress, mengurangi kecemasan dan depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi.
- Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi resiko diabetes
- Meningkatkan kerja/mengurangi resiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh

Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia

BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

KATEGORI	IMT
Kurus	< 17,0
Normal	17,0 – 18,4
Gemuk	18,5 – 25,0
	> 27,0

Liked by rhmliaumama and 7 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 7 others

September 19, 2019

da_stopenemia



Liked by rhmliaumama and 5 others

September 19, 2019

da_stopenemia

JENIS ARTIFITAS FISIK

CONTOH AKTIVITAS FISIK RINGAN

berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyeter, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, menjahit, latihan peregangan dengan gerakan lambat, membuat prakarya, menggambar, melukis, bermain musik

CONTOH AKTIVITAS FISIK SEDANG

berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, memotong rumput dengan mesin, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil

Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia

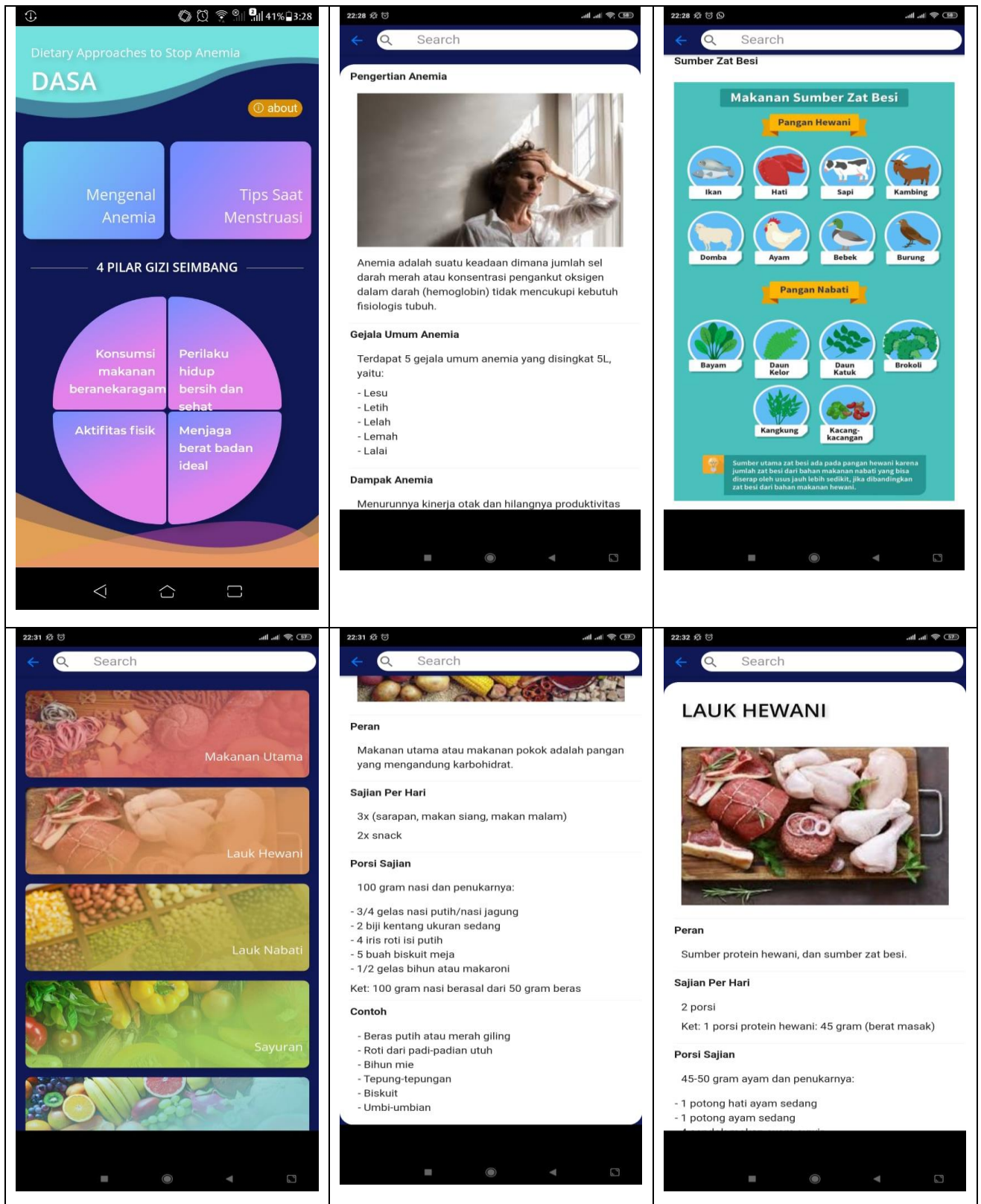


Liked by rhmliaumama and 8 others

September 19, 2019

da_stopenemia


Lampiran 9. Media Berbasis Android



22:32

Search

LAUK NABATI



Peran

Sumber protein nabati.

Sajian Per Hari

1 porsi

Porsi Sajian

80-100 gram tahu dan penukarnya:

- 1 potong sedang tahu (4x4x2cm)
- 1 potong sedang tempe (4x6x1cm)
- 3 sendok makan tempe orek/kering

Ket:

1 porsi produk kedelai (tahu, tempe, dll) = 40 gram (berat

22:32

Search

SAYURAN



Peran

Sumber vitamin, zat besi, serat pangan, antioksidan.

Sajian Per Hari

Minimal 2 porsi

Ket: 1 porsi sayur: 80 gram (berat masak)

Porsi Sajian


80-100 gram sayuran hijau dan penukarnya:

- 8 sendok makan sayuran hijau daun
- 8 sendok makan kacang panjang

22:33

Search

BUAH-BUAHAN



Peran

Sumber vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Fe).

Sajian Per Hari

Minimal 1 porsi

Ket: 1 porsi buah: 80 gram (berat yang dapat dimakan)

Porsi Sajian

80-100 gram alpukat dan penukarnya:

1/2 buah pisang alpukat

22:33

Search



Peran

Sumber kalsium.

Sajian Per Hari

Minimal 3 porsi/minggu

Ket: 1 porsi susu = 200 ml

Porsi Sajian

- 200 ml = 1 gelas = 1 kotak sedang
- 80 gram = 1 kemasan kecil yoghurt
- 20 gram = 2 sendok makan ikan teri
- 460 gram = 2 gelas penuh susu kedelai
- 2 lembar keju

Contoh

Susu fortifikasi (diperkaya vitamin dan mineral), Jika lambung terasa kurang nyaman setelah mengonsumsi susu, ganti dengan susu fermentasi (yoghurt, keju).

22:34

Search

Cuci Tangan


Minum 6-8 Gelas/Hari

Mengenali Jajanan Berbahaya

22:36

Search

CEK BERAT BADAN IDEALMU



Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah penyakit-penyakit tidak menular.

Masukkan tinggi badan (dalam cm)

Berat Badan Ideal:

0 kg

←

CONTOH ISI PIRINGKU

Berikut merupakan untuk memenuhi rata-rata per sajian kebutuhan gizi remaja putri.

Roti sandwich (roti tawar 2 lembar, selada, wortel, tomat), 1buah telur goreng, jus jambu

←

←

tata-rata per sajian kebutuhan gizi remaja putri.

Roti sandwich (roti tawar 2 lembar, selada, wortel, tomat), 1buah telur goreng, jus jambu merah (1 porsi).

Camilan : 3 potong sedang tahu goreng, 1 buah pisang (1 porsi).

←

←

tata-rata per sajian kebutuhan gizi remaja putri.

Nasi putih, sayur bayam, tahu dan tempe goreng, udang goreng, buah nanas (1 porsi).

←

←

tata-rata per sajian kebutuhan gizi remaja putri.

Nasi merah, sayur asem (kangkung, kacang panjang, kacang), tempe dan ayam goreng (1 porsi).

Camilan : Buah jeruk (1 porsi).

←

←

TIPS MENAMBAH BERAT BADAN 0,5-1 KG/ MINGGU

Meningkatkan kalori dapat dilakukan dengan menambah sekitar 300 kalori/hari dan meningkat hingga 500/hari secara bertahap. Tambahan 300 kalori dapat diperoleh dengan menambah 1 porsi sumber karbohidrat, 1 porsi protein, dan 1 porsi sayur/buah.

1. Menambah Asupan Kalori

- Mengolesnya dengan selai kacang tentu akan lebih nikmat dan lebih bergizi tinggi.
- Tambahkan ekstra keju di telur dadar anda.
- Pilih konsumsi susu full cream daripada susu skim, jus buah murni hingga jus sayuran.
- Siapkan tas kecil berisi camilan sehat untuk dibawa kerja atau ketika beraktivitas di luar rumah.
- Pilih camilan seperti buah-buahan (alpukat atau pisang dll) dan kacang-

←

←

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN 0,5-1 KG/ MINGGU

Menurunkan kalori dapat dilakukan dengan mengurangi sekitar 300 Kalori/hari dan meningkat hingga 500 Kalori/hari secara bertahap. Pengurangan 300 kalori dapat diperoleh dengan tidak mengonsumsi 1 porsi sumber karbohidrat, 1 porsi protein, dan 1 porsi sayur/buah.

1. Menambah Asupan Kalori

- Jadwal makan secara tepat dan porsi kecil
- Pilih konsumsi susu skim daripada susu full cream, jus buah murni hingga jus sayuran.
- Mengutamakan konsumsi bahan makanan sumber protein rendah lemak (seperti, ikan, putih telur, ayam tanpa kulit, susu dan keju rendah lemak, tempe tahu, dan kacang-kacangan)
- Siapkan tas kecil berisi air putih daripada camilan berat untuk dibawa kerja atau ketika beraktivitas di luar rumah.

←

←

Contoh latihan kardiovaskular/aerobik adalah jogging atau jalan kaki, bersepeda, berenang, atau hiking setidaknya 1 kali seminggu Atau aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti jalan ke toko, menyapu, mencuci, membereskan rumah dll

PERBANDINGAN JUMLAH KALORI BAHAN MAKANAN DENGAN PENGOLAHAN YANG BERBEDA

100 Gram	100 Gram
 <p>Anggur 69 kalori</p>	 <p>Kismis 299 kalori</p>

←

Contoh latihan kardiovaskular/aerobik adalah jogging atau jalan kaki, bersepeda, berenang, atau hiking setidaknya 1 kali seminggu Atau aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti jalan ke toko, menyapu, mencuci, membereskan rumah dll

PERBANDINGAN JUMLAH KALORI BAHAN MAKANAN DENGAN PENGOLAHAN YANG BERBEDA

100 Gram	100 Gram
 <p>Pisang 89 kalori</p>	 <p>Keripik Pisang 524 kalori</p>

←

Contoh latihan kardiovaskular/aerobik adalah jogging atau jalan kaki, bersepeda, berenang, atau hiking setidaknya 1 kali seminggu Atau aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti jalan ke toko, menyapu, mencuci, membereskan rumah dll

PERBANDINGAN JUMLAH KALORI BAHAN MAKANAN DENGAN PENGOLAHAN YANG BERBEDA

100 Gram	100 Gram
 <p>Kentang Rebus 87 kalori</p>	 <p>Kentang Goreng 274 kalori</p>

←

Contoh latihan kardiovaskular/aerobik adalah jogging atau jalan kaki, bersepeda, berenang, atau hiking setidaknya 1 kali seminggu Atau aktifitas fisik minimal 30 menit sehari seperti jalan ke toko, menyapu, mencuci, membereskan rumah dll

PERBANDINGAN JUMLAH KALORI BAHAN MAKANAN DENGAN PENGOLAHAN YANG BERBEDA

100 Gram	100 Gram
 <p>Singkong Rebus 146 kalori</p>	 <p>Keripik Singkong 485 kalori</p>

←

AUTHOR

Rahma Siscarining Putri Saskita
I Nengah Tanu Komalyna
Sugeng Iwan Setyobudi

Lampiran 10. Dokumentasi

