

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG</b>	
Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746 Website: <a href="http://www.poltekkes-malang.ac.id">http://www.poltekkes-malang.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id">direktorat@poltekkes-malang.ac.id</a>		
Nomor	: DP.02.01/5.0/ 1312 /2023	Malang, 06 Juni 2023
Lampiran	: -	
Perihal	: Surat Permohonan Ijin Penelitian	
Kepada Yth. Kepala SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap Di Tempat		
Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Nike Wahyu Ningrum, (NIM.P17111225025) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:		
Tanggal	: 08 sd 23 Juni 2023	
Waktu	: 08.00 – selesai	
Tempat	: SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap	
Dengan judul	: Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Instragram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam mencegah kekurangan Energi Kronik di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap.	
Data yang diambil	: 1. Gambaran umum Sekolah 2. Karakteristik responden 3. Data Pengetahuan dan Sikap	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.		
 Ketua Jurusan Gizi Ibnu Fajar, SKM, M.Kes 56610181989031001		
<hr/>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388</li><li>- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613</li><li>- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847</li><li>- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043</li><li>- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095</li><li>- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293</li><li>- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792</li></ul>		

## Lampiran 2. Etik Penelitian



### POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

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



#### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/957/2023

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Nike Wahyu Ningrum  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP  
REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) DI SMPN 3 TIRTOYUDO  
SATU ATAP"**

*"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING INSTAGRAM ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF  
TEEN-AGE GIRLS FOR PREVENTING CHRONIC ENERGY DEFICIENCY IN SMPN 3 TIRTOYUDO SATU ATAP"*

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 04 September 2023 sampai dengan tanggal 04 September 2024.

*This declaration of ethics applies during the period September 04, 2023 until September 04, 2024.*



September 04, 2023  
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 3. Prosedur Penelitian

No.	Tahap Kegiatan	Rincian Kegiatan
1.	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengurus izin Pengajuan Etika Penelitian kepada Ketua Komisi Etika Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,</li> <li>b. Pengajuan izin penelitian yang akan dilakukan di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap,</li> <li>c. Koordinasi dengan lokasi penelitian dengan Kepala Sekolah atau perwakilannya untuk menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian,</li> <li>d. Menentukan responden yang menjadi sampel penelitian sesuai kriteria inklusi dan menjelaskan tujuan penelitian,</li> <li>e. Mengumpulkan data gambaran umum lokasi penelitian meliputi keadaan geografis, data fasilitas yang terdapat di sekolah, dan program kesehatan dengan melakukan wawancara dan mencatat di bagian tata usaha atau staf administrasi SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap.</li> </ul>
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Responden yang telah ditentukan menjadi sampel penelitian diminta untuk mengikuti akun Instagram penelitian,</li> <li>b. Hari pertama responden mengisi formulir pernyataan ketersediaan menjadi responden dan kuesioner <i>pre-test</i> yang berisi tentang karakteristik responden, pengetahuan, serta sikap menggunakan Google Form yang di unggah pada <i>Instastory</i> Instagram dengan waktu pengisian 11.00-17.00,</li> <li>c. Pengunggahan materi dengan gambar pada <i>feed</i> Instagram 3 kali dalam seminggu pada pukul 17.00 dengan materi: <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Hari pertama mengenai pengertian KEK, penyebab KEK, dan dampak KEK, cara pencegahan KEK,</li> <li>2) Hari ketiga mengenai deteksi dini Kekurangan Energi Kronik (KEK), pengertian gizi seimbang, dan prinsip gizi seimbang,</li> <li>3) Hari kelima mengenai pesan gizi seimbang, isi piringku, gizi seimbang untuk remaja, dan kebutuhan zat gizi remaja,</li> </ul> </li> <li>d. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan <i>live</i> Instagram dengan metode ceramah dan tanya jawab dilaksanakan 3 kali dalam seminggu selama 45 menit setiap pertemuan dengan pengulangan materi yang sama sesuai SAP pada hari kedua, keempat, dan</li> </ul>

No.	Tahap Kegiatan	Rincian Kegiatan
		<p>keenam. Penyuluhan dimulai pukul 13.00 dengan memberikan undangan penyuluhan 24 jam sebelum dilaksanakan penyuluhan dengan mengunggah di <i>Instastroy</i>,</p> <p>e. Peneliti memonitoring materi yang diunggah melalui <i>feed</i> Instagram dengan responden memberikan suka (<i>like</i>) atau komentar pada unggahan gambar,</p> <p>f. Peneliti memastikan pelaksanaan penyuluhan menggunakan <i>live</i> Instagram responden tidak mengalami kendala,</p> <p>g. Hari ketujuh peneliti membagikan kuesioner <i>post-test</i> yang berisi tentang pengetahuan dan sikap menggunakan Google Form yang di unggah pada <i>Instastory</i> Instagram dengan waktu pengisian 11.00-17.00.</p>
3.	Akhir	Peneliti memeriksa kelengkapan data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemudian melakukan pengolahan dan analisis data.

Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**A. Judul Kegiatan**

Penyuluhan Gizi untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK)

**B. Pokok Bahasan**

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Pedoman Gizi Seimbang Remaja

**C. Jenis Penyuluhan**

Kelompok besar

**D. Metode**

Ceramah dan tanya jawab

**E. Waktu**

45 menit

**F. Sasaran**

Remaja putri SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap

**G. Tempat**

Rumah masing-masing

**H. Tujuan**

1. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah dilaksanakan penyuluhan diharapkan para siswi remaja putri dapat mengenal dan memahami materi penyuluhan gizi seimbang untuk mencegah kekurangan energi kronik (KEK)

2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilaksanakan penyuluhan, diharapkan para siswa dapat:

- a. Menjelaskan pengertian KEK
- b. Menyebutkan penyebab KEK
- c. Menyebutkan dampak KEK
- d. Menyebutkan cara pencegahan KEK
- e. Menyebutkan deteksi dini kekurangan energi kronik (KEK)
- f. Menjelaskan pengertian gizi seimbang
- g. Menyebutkan prinsip gizi seimbang
- h. Menyebutkan pesan gizi seimbang
- i. Menyebutkan isi piringku
- j. Menyebutkan gizi seimbang untuk remaja

k. Menyebutkan kebutuhan zat gizi remaja

**I. Materi**

1. Pengertian KEK
2. Penyebab KEK
3. Dampak KEK
4. Cara pencegahan KEK
5. Deteksi dini Kekurangan Energi Kronik (KEK)
6. Pengertian gizi seimbang
7. Prinsip gizi seimbang
8. Pesan gizi seimbang
9. Isi piringku
10. Gizi seimbang untuk remaja
11. Kebutuhan zat gizi remaja

**J. Media**

Instagram

**K. Kegiatan Penyuluhan**

Waktu	Tahap Kegiatan	Kegiatan	
		Penyuluh	Responden
5 menit	Pembuka	Mengucapkan salam Memperkenalkan diri Menjelaskan maksud dan tujuan Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menjawab salam Memberikan respon melalui kolom komentar
35 menit	Inti	Menyampaikan materi: 1. Pengertian KEK 2. Penyebab KEK 3. Dampak KEK 4. Cara pencegahan KEK 5. Deteksi Dini Kekurangan Energi Kronik (KEK) 6. Pengertian gizi seimbang 7. Prinsip gizi seimbang 8. Pesan gizi seimbang 9. Isi piringku 10. Gizi seimbang untuk remaja 11. Kebutuhan zat gizi remaja	Memperhatikan, mengetahui, dan memberikan respon pada like, kolom komentar, atau bergabung dalam <i>live</i>

Waktu	Tahap Kegiatan	Kegiatan	
		Penyuluh	Responden
5 menit	Penutup	Melakukan sesi tanya jawab Memberikan review kembali materi secara ringkas Mengucapkan salam penutup	Menjawab pertanyaan atau bertanya Memahami dan memberikan respon melalui kolom komentar

## L. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
  - a. Kesiapan penyuluh memberikan materi
  - b. Responden bergabung pada *live* Instagram sesuai dengan kontrak waktu
2. Evaluasi Proses
  - a. Penyuluhan berjalan lancar
  - b. Tidak ada responden yang meninggalkan kegiatan penyuluhan
  - c. Responden aktif dalam tanya jawab
  - d. Responden mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan
3. Evaluasi Hasil

Responden memahami materi Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Pedoman Gizi Seimbang Remaja
4. Evaluasi untuk peserta

Responden mengerjakan kuesioner pengetahuan dan sikap

Intervensi 1

<b>Feed Ke-1</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h2 style="text-align: center;">KEKURANGAN ENERGI KRONIK</h2>  <p style="text-align: center;">NEXT →</p> </div> <div style="width: 50%; padding-left: 20px;"> <h2 style="text-align: center;">KEKURANGAN ENERGI KRONIK</h2> <p style="text-align: center;">→</p> <p style="font-size: small;">Keadaan kekurangan, dimana terjadi kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. KEK disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi.</p>  </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #f4a460;">Siapa sih yang rawan terkena KEK</p>  <p style="text-align: center;">→</p> </div> <div style="width: 50%; padding-left: 20px;"> <h2 style="text-align: center;">PENILAIAN STATUS GIZI</h2> <p style="font-size: small;">Penentuan status gizi pada wanita usia subur dan ibu hamil adalah normal jika lingkaran lengan atas (LILA) <math>\geq 23,5</math> cm dan KEK jika LILA <math>\leq 23,5</math> cm</p>  <p style="text-align: center;">Simpan →</p> </div> </div>
<b>Feed Ke-2</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h2 style="text-align: center;">PENYEBAB KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK)</h2>  <p style="text-align: center;">NEXT →</p> </div> <div style="width: 50%; padding-left: 20px;"> <h2 style="text-align: center;">PENYEBAB</h2> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jumlah Asupan Makanan</li> <li>2. Penyakit/ Infeksi</li> <li>3. Persediaan makanan yang tidak cukup</li> <li>4. Pola asuh tidak memadai</li> <li>5. Kesling dan Yankes</li> </ol>  <p style="text-align: center;">→</p> </div> </div>

## 01. JUMLAH ASUPAN MAKANAN

### Kurang baiknya jumlah asupan makan

saat remaja akan menimbulkan berbagai permasalahan gizi. Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam periode waktu yang lama akan menyebabkan KEK.



## 02. PENYAKIT/INFEKSI

### Penyakit infeksi

dapat bertindak sebagai pemula terjadinya kurang gizi sebagai akibat menurunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit.



## 03. PERSEDIAAN MAKAN TIDAK CUKUP

### Ketersediaan makanan

berhubungan dengan penyajian hidangan yang bervariasi, kombinasi, dan jenis bahan makanan yang tepat akan mempengaruhi pola konsumsi dan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan.



## 04. POLA ASUH TIDAK MEMADAI

### Pola asuh berkaitan dengan kurangnya pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan

Pola asuh yang tidak memadai dapat menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang, dan juga dapat memudahkan terjadinya penyakit infeksi yang kemudian dapat berpengaruh terhadap status gizi.



## 05. KESEHATAN LINGKUNGAN DAN PELAYANAN KESEHATAN YANG TIDAK MEMADAI

### Kesehatan lingkungan yang meliputi sanitasi lingkungan yang mencakup perumahan, pembuangan kotoran, penyedia air bersih, dan sebagainya.

Kecenderungan masalah lingkungan yang terjadi diakibatkan oleh perubahan iklim, mulai berkurangnya sumber daya alam, terjadinya pencemaran lingkungan baik air maupun udara.

### Pelayanan kesehatan adalah akses anak dan keluarga terhadap upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan

seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, penyuluhan kesehatan dan gizi serta sarana kesehatan seperti posyandu, klinik, puskesmas, praktik bidan atau dokter, dan rumah sakit.



Simpan

Feed  
Ke-3



Feed  
Ke-4



### Cara Pencegahan dan Penanggulangan Pemerintah

- 1 Pemberian Makanan Tambahan (PMT)
- 2 Pemberian tablet Fe atau penambah darah mencegah terjadinya anemia
- 3 Konseling atau edukasi gizi kepada Wanita Usia Subur (WUS)

Simpan

## Intervensi Ke-2

Feed Ke-5

Coba temukan 3 kata yang berhubungan dengan Makanan

D	O	E	K	B	A	R
W	N	A	S	I	Z	X
R	A	E	K	K	V	Z
N	Y	T	R	A	S	A
A	C	E	H	N	Z	C
T	A	H	U	M	P	T
B	L	A	H	S	I	Y
F	E	N	E	R	G	I

Feed Ke-6

### Langkah Deteksi Dini

**DETEKSI DINI KEK**

**LILA**

- STEP 1 Dilakukan oleh pelayanan kesehatan mungkur LILA
- STEP 2 Jika berisiko KEK
- STEP 3 Dirujuk ke puskesmas/pelaya-nan kesehatan lainnya
- STEP 4 Konseling dan apabila ibu hamil mendapat PMT

## 7 LANGKAH PENGUKURAN LILA

- ✓ Tetapkan posisi bahu dan siku
- ✓ Letakkan pita antara bahu dan siku
- ✓ Tentukan titik tengah lengan
- ✓ Lingkarkanlah pita LILA pada tengah lengan
- ✓ Pita jangan terlalu ketat
- ✓ Pita jangan terlalu longgar
- ✓ Baca skala dengan benar

## LANGKAH

## PENTING!

- pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku pada tangan yang jarang digunakan untuk beraktivitas biasanya sebelah kiri (kecuali orang kidal diukur lengan kanan).
- Lengan harus bebas, lengan baju, dan otot lengan tidak dalam keadaan tegang atau kencang.
- Alat ukur yang digunakan dalam keadaan baik tidak kusut atau tidak terlipat-lipat.

Simpan

Feed Ke-7

## GIZI SEIMBANG

**Tumpeng gizi Seimbang**

Hai Tahukah kalian  
Kalau pedoman 4 Sehat 5 Sempurna sudah tidak digunakan lagi Looo  
Kini sudah dikembangkan dan disempurnakan menjadi  
**Pedoman Gizi Seimbang**

**PEDOMAN GIZI SEIMBANG**

## Pengertian

Gizi seimbang merupakan 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.

[Simpan](#)

**Feed Ke-8**

## PRINSIP Gizi Seimbang



1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup sehat
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

[Simpan](#)

### Intervensi Ke-3

**Feed Ke-9**

## Pesan Gizi Seimbang

### 10 Pesan Gizi Seimbang

<ul style="list-style-type: none"> <li> Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan</li> <li> Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan</li> <li> Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi</li> <li> Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok</li> <li> Batasi konsumsi pangan manis,asin dan berlemak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Biasakan sarapan dilakukan antara bangun pagi - jam 9 pagi</li> <li> Biasakan minum air putih yang cukup dan aman</li> <li> Biasakan membaca label pada kemasan pangan</li> <li> Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir</li> <li> Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal</li> </ul>
--	---

[Simpan](#)

### GIZI SEIMBANG DENGAN ISI PIRINGKU

#### Isi Piringku

NEXT >>

### Makanan Pokok

Porsi makan  $\frac{2}{3}$  dari setengah piring

Contoh: Nasi 3 centong/ Singkong rebus 3 potong/ Kentang 3 buah, dll

Contoh: Beras, jagung, singkong, ubi, talas, sago dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll)

RICE 2KG

NEXT >>

### Lauk Pauk

Porsi makan  $\frac{1}{3}$  dari setengah piring

Hewani (telur ayam 1 butir ukuran besar/ 2 potong daging ukuran sedang)  
Nabati (tahu 2 potong/ tempe 2 potong, dll)

Contoh Lauk Hewani: Daging (sapi, kambing, rusa, dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan (termasuk hasil laut), telur, susu dan hasil olahannya.

Contoh Lauk Nabati: tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang tolo, dll).

NEXT >>

### Buah

Porsi makan  $\frac{1}{3}$  dari setengah piring

2 potong sedang atau 150 gram pepaya  
2 buah jeruk sedang atau sebanyak 110 gram  
1 buah kecil pisang ambon atau sebanyak 50 gram

Contoh: Pepaya, pisang, apel, jeruk, semangka, melon, mangga

NEXT >>

### Isi Piringku

**Cuci tangan pakai sabun**  
Mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dan air bersih yang mengalir dengan 6 langkah cuci tangan

**Aktivitas fisik 30 menit sehari**  
Lakukan aktivitas fisik sesering mungkin untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, menyalin, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain

**Minum air 8 gelas sehari**  
Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Kebutuhan cairan setiap orang bervariasi, yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter.

Simpan

# Gizi SEIMBANG

## Untuk Remaja (10-19 Tahun)

Next →

### PESAN GIZI SEIMBANG REMAJA

**Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga**

dianjurkan makan secara teratur 3 kali sehari (makan pagi, makan siang dan makan malam). Untuk menghindari/mengurangi mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi, dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

**Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya**

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. Contoh sumber protein hewani daging sapi, ikan, telur, udang, dll, sedangkan sumber protein nabati tahu, tempe, dll

NEXT >>

### PESAN GIZI SEIMBANG REMAJA

**Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan**

sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh.

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

Air dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah air yang masuk dan keluar. Membawa bekal dari rumah bertujuan tidak perlu makan jajanan yang kadangkala kualitasnya tidak bisa dijamin.

NEXT >>

### PESAN GIZI SEIMBANG REMAJA

**Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan selingan manis, asin, dan berlemak**

Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Pangan manis, asin dan berlemak dapat menyebabkan obesitas dan banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti: diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

**Biasakan menyikat gigi**

Menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur. Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi akan dimetabolisme oleh bakteri yang dapat menyebabkan terjadinya pengerosan gigi. Sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi.

NEXT >>

### PESAN GIZI SEIMBANG REMAJA

**Hindari Merokok**

kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi.

Simpan

## Pesan Gizi Seimbang Remaja

01. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
02. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
03. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
04. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
05. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan selingan manis, asin, dan berlemak
06. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
07. Hindari merokok

GIZI SEIMBANG

NEXT >>

## Kebutuhan Zat Gizi Remaja Putri

## Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri

Zat Gizi	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	19 tahun
	BB = 38 Kg TB = 147 cm	BB = 48 Kg TB = 166 cm	BB = 52 Kg TB = 169 cm	BB = 56 Kg TB = 169 cm
Energi (kcal)	1900	2050	2100	2250
Protein (g)	55	65	65	60
Lemak (g)	5	70	70	65
Karbohidrat (g)	280	300	300	360
Serat (g)	27	29	29	32
Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1000
Zat besi (mg)	8	15	15	18
Natrium (mg)	1400	1500	1600	1500
Vit. A (RE)	600	600	600	600
Vit. B1 (mg)	1	1.1	1.1	1.1
Vit. B12 (mcg)	10	25	30	30
Vit. C (mg)	50	65	75	75
Vit. D (mcg)	15	15	15	15
Vit. E (mcg)	15	15	15	15
Vit. K (mcg)	35	55	55	55

## Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Remaja Putri

Bahan Makanan	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	19 tahun
Nasi	4 p	4 1/2 p	5 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	3 p	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p	-	-
Minyak	5 p	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

### Keterangan

- Nasi 1 porsi = 1/4 gelas = 100 gr = 75 kcal
- Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kcal
- Buah 1 porsi = 1 buah pisang ukuran = 50 gr = 40 kcal
- Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kcal
- Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kcal
- Susu non lemak 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kcal
- Minyak 1 porsi = 1 sdm = 5 gr = 50 kcal
- Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kcal
- 1/2 gelas = sendok makan
- 1/3 gelas = sendok teh
- p = porsi

## Contoh Menu

Remaja 13-15 tahun

### Pagi

- Nasi goreng 100 g
- Telur mata sapi 60 g
- Tahu crispy 50 g
- Acar ketimun + wortel 100 g
- Buah apel 75 g
- Susu 200 ml

### Siang

- Nasi putih 150 g
- Ayam goreng 50 g
- Tempe mendoan 50 g
- Sayur asem 100 g
- Sambel
- Buah jeruk 100 g

### Malam

- Nasi putih 100 g
- Ikan bakar 50 g
- Tahu goreng 50 g
- Tumis kangkung 100 g
- Buah pisang 75 g
- Jus jambu 100 g

## Contoh Menu

Remaja 13-15 tahun

### Pagi

- Nasi putih 100 g
- Omelet 60 g
- Tempe goreng 50 g
- Sayur sop 100 g
- Buah alpukat 50 g
- Susu 200 ml

### Siang

- Nasi putih 150 g
- Pepes ikan 50 g
- Tahu crispy 50 g
- Sayur bening bayam/jagung 100 g
- Melon 50 g

### Malam

- Nasi putih 150 g
- Ayam kremes 50 g
- Oreg tempe 50 g
- Tumis kacang panjang 100 g
- Buah pepaya 100 g

Simpan

## Instastory Pre-test dan Post-test



## Instastory Undangan Penyuluhan



## Instastory Daftar Hadir Penyuluhan



Lampiran 6. Formulir Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden

## Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden

Assalamualaikum Wr. Wb  
Saya Nike Wahyu Ningrum, NIM P17111225025 Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

1. Penelitian mengenai "Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap" dapat menambah pengetahuan bagi peneliti, responden, dan masyarakat. Kekurangan Energi Kronis merupakan salah satu masalah gizi yang diderita oleh remaja yang sebaiknya dicegah salah satunya dengan dilakukan penyuluhan gizi. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 minggu dan Anda merupakan sampel penelitian yang termasuk dalam kriteria untuk mengikuti penelitian ini.
2. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner pengetahuan dan sikap yang dilakukan 2 kali sebelum dan sesudah penyuluhan. Penyuluhan dilakukan 3 kali selama 45 menit. Cara ini mungkin akan menyebabkan tidak nyaman karena waktu Anda sedikit terganggu, tetapi Anda tidak perlu khawatir karena jadwal akan disesuaikan dengan jadwal Anda.
3. Keuntungan yang anda dapatkan dari penelitian ini adalah menambah pengetahuan dari penyuluhan gizi mengenai mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja.
4. Apabila Anda tidak menyetujui cara ini, maka Anda dapat mengundurkan diri atau tidak mengikuti penelitian ini sama sekali untuk itu Anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
5. Data yang Anda sertakan akan dijaga kerahasiaannya, meskipun pada saat pelaksanaan Anda mengundurkan diri.
6. Jika Anda memerlukan informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini, silahkan menghubungi Nike Wahyu Ningrum, 082302098872.

Oleh karena itu, saya mengharapkan partisipasi untuk mengisi kuesioner dengan sejujurnya guna mendukung penelitian skripsi saya.

Terima atas bantuan dan partisipasinya.  
Wassalamualaikum Wr. Wb

tentanggiziku14@gmail.com [Ganti akun](#) 

 Tidak dibagikan

\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan dan manfaat dari pelaksanaan penelitian. Dengan ini saya menyatakan **setuju/tidak setuju\*** untuk mengikuti dan berpartisipasi pada penelitian. 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. \*

Setuju

Tidak setuju

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

**DATA IDENTITAS RESPONDEN**

**Nama \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Kelas \***

7

8A

8B

**Tanggal lahir \***

Tanggal

08/06/2023 ~

**No. HP (Whatsapp) \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Alamat \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Pekerjaan Orang Tua (Ayah)**

Xxx \_\_\_\_\_

**Pekerjaan Orang Tua (Ibu) \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Pendidikan Orang Tua (Ayah) \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Pendidikan Orang Tua (Ibu) \***

Xxx \_\_\_\_\_

**Berapa jam dalam sehari anda aktif menggunakan Instagram?**

Kurang dari 2 Jam

2-5 Jam

5-8 Jam

Lebih dari 8 Jam

Batalan pilihan

Kembali      Berikutnya      Kosongkan formulir

## Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah ini yang dianggap benar.

Kekurangan energi kronik adalah keadaan dimana seseorang menderita kejadian kekurangan ... \*

- Energi dan Protein
- Serat dan lemak
- Vitamin dan Mineral
- Energi dan karbohidrat

Siapa yang paling berisiko mengalami kekurangan energi kronik ... \*

- Remaja laki-laki
- Lansia
- Anak-anak dan dewasa
- Remaja putri dan Ibu hamil

KEK pada saat kehamilan remaja dapat berdampak pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Dampak KEK terhadap ibu hamil remaja adalah ... \*

- Kematian pada bayi
- Perkembangan otak terganggu
- Kesulitan persalinan
- Berat badan lahir rendah (BBLR)

Cara mencegah KEK dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan seimbang dengan mengonsumsi makanan seperti daging merah, hati ayam, dan sayuran hijau yang mengandung tinggi zat gizi ... \*

- Natrium
- Serat
- Zat besi
- Magnesium

Pengukuran antropometri pada Wanita Usia Subur dikatakan mengalami Kurang Energi Kronik ... \*

- Jika LiLA kurang dari 23 cm
- Jika LiLA kurang dari 23,5 cm
- Jika LiLA kurang dari 24 cm
- Jika LiLA kurang dari 24,5 cm

Konsumsi makanan sehari-hari yang kurang bervariasi dan pemilihan jenis makanan yang kurang tepat akan mempengaruhi pola konsumsi yang disebabkan oleh ... \*

- Melakukan diet ketat
- Jumlah asupan
- Penyakit
- Ketersediaan makanan

Pengertian dari gizi seimbang adalah ... \*

- Makanan 4 sehat 5 sempurna dilengkapi dengan aktivitas fisik, minum air 8 gelas sehari, dan istirahat yang cukup
- Makanan yang bergizi mengandung sumber karbohidrat, lemak, dan protein sesuai dengan kebutuhan tubuh
- Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
- Makanan yang beraneka ragam, bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan menerapkan hidup bersih

Setiap jenis bahan makanan memiliki kelebihan dan kekurangan dalam kandungan gizinya sehingga sesuai dengan prinsip gizi seimbang dianjurkan untuk ... \*

- Membiasakan perilaku hidup sehat
- Menerapkan 4 sehat 5 sempurna
- Mengonsumsi makanan beragam
- Mengonsumsi banyak sayuran dan buah

Pencegahan KEK dapat dilakukan dengan menerapkan gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan sesuai isi piringku. Berapa banyak porsi lauk pauk yang dianjurkan ... \*

- 1/3 dari 1/2 piring
- 1/3 dari 1 piring
- 1/2 dari 1/2 piring
- 1/2 dari 1 piring

Dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif maka diperlukan sarapan. Contoh menu sarapan sayuran tinggi zat besi yang baik untuk remaja putri yaitu ... \*

- Cah tauge
- Lodeh kacang panjang
- Tumis jagung wortel
- Sayur bening bayam

Upaya untuk mencegah KEK dengan menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi terutama sumber energi di dalam tubuh perlu dilakukan aktivitas fisik dalam sehari selama ... . \*

- 20 menit
- 30 menit
- 40 menit
- 10 menit

Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat adalah... . \*

- Singkong, nasi, bihun, ayam
- Roti, nasi, bihun, daging
- Ubi, nasi, pisang, madu
- Beras, ubi, jagung, singkong

Anjuran minimal minum air putih yang benar dalam sehari dalam gelas berukuran 230 ml sebanyak ... . \*

- 6 gelas
- 7 gelas
- 5 gelas
- 8 gelas

Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah rutin menggosok gigi, berapa kali dan kapan dianjurkan menggosok gigi dalam sehari yang benar adalah ... . \*

- 3 kali, yaitu setiap kali mandi dan setelah makan
- 2 kali, yaitu setelah makan pagi, sebelum tidur
- 2 kali, yaitu setelah bangun tidur, setelah makan
- 3 kali, yaitu sebelum makan, saat mandi, setelah bangun tidur

Masalah gizi dapat disebabkan oleh makanan cepat saji dan jajanan saat ini karena mengandung ... . \*

- Tinggi karbohidrat, protein, dan lemak
- Tinggi gula, serat, dan vitamin
- Tinggi gula, garam, dan lemak
- Tinggi serat, vitamin, dan mineral

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Nn.I berusia 13 tahun dengan berat badan 27 Kg dan Tinggi 145 cm datang ke pemeriksaan LiLA yang dilakukan petugas UKS sekolah diketahui ukuran LiLA Nn. I 21,5 cm, mengeluh sering merasa kelelahan, dan wajah pucat. Hasil wawancara disebabkan karena Nn. I melakukan pembatasan makanan setiap hari selama 6 bulan. Berdasarkan uraian tersebut apa masalah gizi yang dialami Nn.I? \*

Berdasarkan uraian di atas Nn. I mengalami KEK atau ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein dalam waktu yang cukup lama sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi.

Seorang remaja 13 tahun yang mengalami KEK ingin memperbaiki asupan makanan dengan menggunakan pedoman gizi untuk memperbaiki status gizi sehingga memerlukan susunan menu yang sesuai kebutuhan. Tentukan susunan menu pagi, siang, atau malam (pilih salah satu) yang sesuai kebutuhan remaja tersebut! \*

Menyusun menu sesuai dengan isi piringku terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan, dan sayuran dengan porsi remaja usia 13 tahun yaitu Nasi 4 ½ P, sayuran 3P, buah 4P, tempe 3P, daging 3P, susu 1P.

Keadaan malnutrisi yang terjadi saat remaja atau pada wanita usia subur dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun dengan penentuan status gizi jika LiLA ≤23,5 cm yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Apa yang menyebabkan masalah tersebut? \*

Masalah gizi berdasarkan uraian di atas adalah KEK yang disebabkan oleh:

- Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam periode waktu yang lama,
- Penyakit/infeksi yang menyebabkan turunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit contohnya (TB, diare dan malaria),
- Ketersediaan pangan di rumah tangga berhubungan dengan penyajian hidangan yang bervariasi, kombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan,
- Pola asuh gizi dalam rumah tangga berhubungan pendapatan keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu. Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Pola asuh yang tidak memadai dapat menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang, dan juga dapat memudahkan terjadinya penyakit infeksi

Nn. G untuk mencegah KEK sehari mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan seperti nasi putih sebanyak 3 kali, ayam goreng, pepes ikan, telur mata sapi, tahu goreng, tahu bacem, tempe crispy, sayur asem, tumis kacang panjang wortel, cah wortel brokoli, melon, jeruk manis, semangka serta minum susu 1 kali sehari. Bagaimana mengelompokkan susunan menu sehari pagi, siang, dan malam sesuai pedoman gizi seimbang dengan isi piringku sesuai menu di atas? \*

Pagi nasi putih, telur mata sapi, tahu goreng, cah wortel brokoli, melon, susu  
Siang nasi putih, pepes ikan, tempe crispy, sayur asem, semangka  
Malam nasi putih, ayam goreng, tahu bacem, tumis kacang panjang wortel, jeruk manis  
Catatan : Susunan menu dapat diacak namun tetap berpedoman isi piringku terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah

Pesan gizi seimbang menyebutkan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi baik untuk mencegah dan menanggulangi KEK pada remaja untuk itu rekomendasikan bahan makanan sesuai kelompok lauk pauk berdasarkan sumber proteinnya! \*

Sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya.

Sedangkan Sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain.

Kembali

Berikutnya

Kosongkan formulir

## Sikap

### Petunjuk Pengisian

Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.  
Pilih salah satu yang berisikan pernyataan paling sesuai dengan pendapatmu.

Asupan energi dan protein baik untuk tubuh \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Remaja dan ibu hamil dapat mengurangi risiko KEK dengan menjaga kebutuhan asupan per hari \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Ibu hamil remaja kekurangan energi kronik tidak berisiko kesulitan melahirkan bayi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Konsumsi makanan seimbang tinggi zat besi seperti daging merah, hati ayam, dan sayuran hijau tidak mencegah KEK \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Ukuran LILA kurang dari 23,5 cm menyatakan seorang wanita usia subur kekurangan energi kronik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Ketersediaan makanan tidak berhubungan dengan konsumsi makanan yang bervariasi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan untuk menerapkan gizi seimbang \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Setiap jenis bahan makanan apapun kandungan zat gizinya lengkap \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Mengonsumsi lauk pauk  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring sesuai dengan pedoman gizi seimbang isi piringku dapat mencegah KEK \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Sarapan dengan sayur bening bayam yang tinggi zat besi baik untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif sepanjang hari \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Remaja putri yang kurus tidak perlu melakukan aktivitas fisik atau olahraga rutin \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Dianjurkan mengonsumsi makanan dari berbagai jenis sumber karbohidrat yang berupa sayur dan buah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Minum pada saat haus baik untuk kesehatan \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Menggosok gigi 3 kali, sebelum makan, saat mandi, serta setelah bangun tidur, untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Makanan cepat saji dikonsumsi karena mengandung tinggi gula, garam, dan lemak \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Kekurangan asupan energi dan protein yang lama menyebabkan kekurangan energi kronik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Makanan yang bergizi seimbang dengan mengonsumsi nasi 1 ½ P, sayuran 1 P, buah-buahan 1 P, lauk nabati 1 P, lauk hewani 1 P, susu 1 P \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Remaja putri kekurangan energi kronik tidak disebabkan oleh penyakit/infeksi atau gangguan penyerapan dalam saluran cerna \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam yang mengandung nasi putih 150 gram, ayam goreng 50 gram, tempe crispy 50 gram, sayur asem 100 gram, jeruk manis 100 gram untuk memenuhi kebutuhan gizi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Daging, tempe, dan kacang-kacangan makanan sumber protein \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

[Kembali](#)

[Kirim](#)

[Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Lampiran 8. Master Data

Respon den	Umur	Pendidikan		Pekerjaan		Lama Waktu Akses Instagram	Pengetahuan				Sikap					
		Ayah	Ibu	Ayah	Ibu		Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Pre test	Nilai T	Kategori	Post test	Nilai T	Kategori
R1	13	SD	SD	Wiraswasta	IRT	< 2 Jam	45	Kurang baik	75	Cukup	52	45	Kurang mendukung	54	49	Kurang mendukung
R2	12	SMP	SMP	Wiraswasta	IRT	> 5 Jam	40	Kurang baik	75	Cukup	50	41	Kurang mendukung	57	56	Mendukung
R3	12	SMP	SD	Petani	Petani	> 5 Jam	35	Kurang baik	65	Cukup	48	36	Kurang mendukung	52	45	Kurang mendukung
R4	13	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	55	Kurang baik	70	Cukup	49	38	Kurang mendukung	52	45	Kurang mendukung
R5	13	SD	SD	Petani	IRT	2-5 Jam	35	Kurang baik	65	Cukup	49	38	Kurang mendukung	57	56	Mendukung
R6	13	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	45	Kurang baik	65	Cukup	53	47	Kurang mendukung	55	51	Mendukung
R7	13	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	30	Kurang baik	50	Kurang baik	49	38	Kurang mendukung	55	51	Mendukung
R8	13	SD	SD	Petani	IRT	2-5 Jam	50	Kurang baik	70	Cukup	50	41	Kurang mendukung	53	47	Kurang mendukung
R9	13	SMA	SD	Petani	Petani	> 5 Jam	60	Cukup	80	Baik	55	51	Mendukung	56	54	Mendukung
R10	14	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	40	Kurang baik	55	Kurang baik	53	47	Kurang mendukung	57	56	Mendukung
R11	14	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	40	Kurang baik	65	Cukup	52	45	Kurang mendukung	55	51	Mendukung
R12	15	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	40	Kurang baik	60	Cukup	49	38	Kurang mendukung	58	58	Mendukung

Respon den	Umur	Pendidikan		Pekerjaan		Lama Waktu Akses Instagram	Pengetahuan				Sikap					
		Ayah	Ibu	Ayah	Ibu		Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Pre test	Nilai T	Kategori	Post test	Nilai T	Kategori
R13	13	SMP	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	50	Kurang baik	80	Baik	45	30	Kurang mendukung	56	54	Mendukung
R14	13	SD	SD	Wiraswasta	Petani	< 2 Jam	40	Kurang baik	60	Cukup	47	34	Kurang mendukung	49	38	Kurang mendukung
R15	14	SMP	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	45	Kurang baik	60	Cukup	49	38	Kurang mendukung	54	49	Kurang mendukung
R16	14	SD	SD	Petani	IRT	2-5 Jam	65	Cukup	85	Baik	53	47	Kurang mendukung	61	64	Mendukung
R17	15	SD	SD	Petani	Petani	2-5 Jam	55	Kurang baik	70	Cukup	58	58	Mendukung	60	62	Mendukung
R18	14	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	60	Cukup	90	Baik	55	51	Mendukung	61	64	Mendukung
R19	13	SD	SD	Petani	IRT	< 2 Jam	30	Kurang baik	65	Cukup	53	47	Kurang mendukung	57	56	Mendukung
R20	13	SMP	SD	Wiraswasta	IRT	> 5 Jam	55	Kurang baik	85	Baik	59	60	Mendukung	66	75	Mendukung
R21	14	SD	SD	Wiraswasta	IRT	2-5 Jam	45	Kurang baik	80	Baik	56	54	Mendukung	62	67	Mendukung
R22	14	SD	SD	Wiraswasta	IRT	< 2 Jam	35	Kurang baik	70	Cukup	53	47	Kurang mendukung	54	49	Kurang mendukung
R23	13	SD	SD	Petani	Petani	< 2 Jam	70	Cukup	85	Baik	51	43	Kurang mendukung	65	73	Mendukung
R24	13	SD	SD	Petani	Petani	2-5 Jam	65	Cukup	90	Baik	58	58	Mendukung	62	67	Mendukung

Respon den	Umur	Pendidikan		Pekerjaan		Lama Waktu Akses Instagram	Pengetahuan				Sikap					
		Ayah	Ibu	Ayah	Ibu		Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Pre test	Nilai T	Kategori	Post test	Nilai T	Kategori
R25	14	SD	SD	Petani	IRT	2-5 Jam	50	Kurang baik	70	Cukup	52	45	Kurang mendukung	52	45	Kurang mendukung
R26	14	SMP	SMP	Petani	Petani	< 2 Jam	45	Kurang baik	65	Cukup	49	38	Kurang mendukung	65	73	Mendukung
R27	14	SD	SMP	Petani	Petani	< 2 Jam	50	Kurang baik	70	Cukup	53	47	Kurang mendukung	57	56	Mendukung
R28	13	SD	SD	Petani	Petani	< 2 Jam	40	Kurang baik	60	Cukup	53	47	Kurang mendukung	53	47	Kurang mendukung
R29	14	SD	SD	Wiraswasta	Wiraswasta	< 2 Jam	30	Kurang baik	70	Cukup	49	38	Kurang mendukung	56	54	Mendukung

Lampiran 9. Persentase Soal Pengetahuan Jawaban Benar Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

No. Soal	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Selisih	
	n	%	n	%	n	%
1	20	69%	24	83%	4	14%
2	22	76%	25	86%	3	10%
3	13	45%	18	62%	5	17%
4	14	48%	18	62%	4	14%
5	22	76%	24	83%	2	7%
6	11	38%	22	76%	11	38%
7	10	34%	19	66%	9	31%
8	10	34%	17	59%	7	24%
9	12	41%	19	66%	7	24%
10	21	72%	24	83%	3	10%
11	17	59%	20	69%	3	10%
12	19	66%	20	69%	1	3%
13	21	72%	25	86%	4	14%
14	7	24%	17	59%	10	34%
15	17	59%	19	66%	2	7%
16	10	34%	20	69%	10	34%
17	7	24%	21	72%	14	48%
18	7	24%	16	55%	9	31%
19	4	14%	20	69%	16	55%
20	5	17%	22	76%	17	59%

Lampiran 10. Persentase Jawaban Soal Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

No. Soal	P	Pre-test				Post-test				Selisih	
		SS/S		TS/STS		SS/S		TS/STS		P +	P -
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	+	32	90	3	10	28	97	1	3	7	
2	+	19	79	6	21	29	100	0	0	21	
3	-	10	48	15	52	12	41	17	59		7
4	-	9	76	7	24	11	38	18	62		38
5	+	19	76	7	24	24	83	5	17	7	
6	-	6	72	8	28	14	48	15	52		24
7	+	24	90	3	10	20	69	9	31	-21	
8	-	9	62	11	38	7	24	22	76		38
9	+	12	69	9	31	18	62	11	38	-7	
10	+	17	79	6	21	25	86	4	14	7	
11	-	7	24	22	76	2	7	27	93		17
12	-	21	90	3	10	22	76	7	24		14
13	-	12	69	9	31	10	34	19	66		34
14	-	12	72	8	28	20	69	9	31		3
15	-	11	79	6	21	16	55	13	45		24
16	+	19	69	9	31	24	83	5	17	14	
17	+	7	69	9	31	21	72	8	28	3	
18	-	13	59	12	41	18	62	11	38		-3
19	+	14	66	10	34	27	93	2	7	28	
20	+	19	86	4	14	22	76	7	24	-10	

Keterangan:

SS/S: Sangat setuju/Setuju

S/STS: Tidak setuju/Sangat tidak setuju

P+: Pernyataan positif

P-: Pernyataan negatif

Lampiran 11. Hasil Uji Statistik Pengetahuan

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-test	29	100,0%	0	0,0%	29	100,0%
Post-test	29	100,0%	0	0,0%	29	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Pre-test	Mean	46,38	2,030
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	42,22	
	Upper Bound	50,54	
	5% Trimmed Mean	46,06	
	Median	45,00	
	Variance	119,458	
	Std. Deviation	10,930	
	Minimum	30	
	Maximum	70	
	Range	40	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	,414	,434
	Kurtosis	-,515	,845
Post-test	Mean	70,69	1,918
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	66,76	
	Upper Bound	74,62	
	5% Trimmed Mean	70,68	
	Median	70,00	
	Variance	106,650	
	Std. Deviation	10,327	
	Minimum	50	
	Maximum	90	
	Range	40	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	,246	,434
	Kurtosis	-,512	,845

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	,136	29	,178	,954	29	,233
Post-test	,182	29	,015	,955	29	,247

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	46,38	29	10,930	2,030
	Post-test	70,69	29	10,327	1,918

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-test	29	,759	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pre-test - Post-test	-24,310	7,407	1,375	-27,128

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	-21,493	-17,674	28	,000

Lampiran 12. Hasil Uji Statistik Sikap

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-test	29	100,0%	0	0,0%	29	100,0%
Post-test	29	100,0%	0	0,0%	29	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
Pre-test	Mean	51,79	,630
	95% Confidence Interval for Mean	50,50 53,08	
	5% Trimmed Mean	51,75	
	Median	52,00	
	Variance	11,527	
	Std. Deviation	3,395	
	Minimum	45	
	Maximum	59	
	Range	14	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	,355	,434
	Kurtosis	-,180	,845
	Mean	56,93	,796
	95% Confidence Interval for Mean	55,30 58,56	
Post-test	5% Trimmed Mean	56,83	
	Median	56,00	
	Variance	18,352	
	Std. Deviation	4,284	
	Minimum	49	
	Maximum	66	
	Range	17	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	,557	,434
	Kurtosis	-,239	,845

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	,154	29	,076	,954	29	,226
Post-test	,183	29	,014	,948	29	,162

a. Lilliefors Significance Correction

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	51,79	29	3,395	,630
	Post-test	56,93	29	4,284	,796

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-test	29	,510	,005

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pre-test - Post-test	-5,138	3,880	,720	-6,614

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	-3,662	-7,132	28	,000

Lampiran 13. Dokumentasi



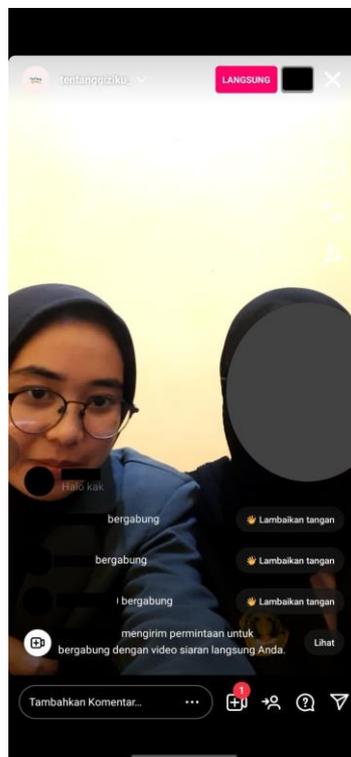
Feed Instagram



Penyuluhan ke-1



Penyuluhan ke-2



Penyuluhan ke-3