
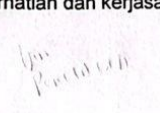




LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112 (0341) 566075 https://poltekkes-malang.ac.id
Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1126 /2024	Malang, 20 Mei 2024
Lampiran : -	
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian Dilain Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI	
Kepada Yth.	
1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang	
2. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kota Malang	
Di Tempat	
Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Erika Dinarta Haryono, (NIM.P17110211040) Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Penelitian, pada:	
Tanggal : 22 Mei sd 22 Juni 2024	
Waktu : 08.00 – selesai	
Tempat : SMP Negeri 2 Kota Malang	
Dengan judul :	
Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas tentang Diet Rendah Energi dengan Aplikasi Simak Gizi di SMP Negeri 2 Kota Malang.	
Data yang diambil :	
1. Data profil 5 SMPN di Kota Malang	
2. Data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan aplikasi SIMAK Gizi	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.	
  NIP. 196604181989031001	
<p>Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.</p> 	

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333
Website : <http://dikbud.malangkota.go.id> | Email : dikbud@malangkota.co.id
Malang Kode Pos : 65145

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 431 / 35.73.401 / 2024

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Malang dari tanggal 20 Mei 2024 Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/1126/2024 Perihal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : Erika Dinarta Haryono
2. NRP : P17110211040
3. Jenjang : D3
4. Prodi. / Jurusan : Gizi
5. Tempat Pelaksanaan : SMPN 2 Kota Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 22 Mei s/d 22 Juni 2024
7. Judul : Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas tentang Diet Rendah Energi dengan Aplikasi Simak Gizi di SMP Negeri 2 Kota Malang

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala SMPN 2 Kota Malang
2. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian
3. Menjaga perilaku dan menaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
4. Menaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
5. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
6. Dilaksanakan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 22 Mei 2024

A.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN,



TRI OKY RUDIANTO PRASTIJO, SE, M.Si

Penyina: TR/IV/b

NIP. 19671011 199403 1009

Tembusan :

Yth.

1. Bpk. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Sdr. Kepala SMPN 2 Kota Malang
3. Sdr. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Malang
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Pre-test dan Post-test

— Pre

KUESIONER PENELITIAN IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Lengkap : *Renovan A.A.P*
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
3. Usia : *13* Tahun
4. Tinggi Badan / Berat Badan : *174 / 108*
5. Waktu Pelaksanaan Kegiatan : *07.16*

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan teliti.
2. Jawablah pertanyaan di bawah pada jawaban yang Anda anggap benar.
3. Saudara diminta menjawab pernyataan ini dengan jujur, apa adanya, sesuai dengan apa yang diketahui tanpa bertanya kepada orang lain.
4. Jawaban yang Anda berikan sangat kami hargai dan kerahasiaan Anda akan kami jaga sebaik-baiknya.

PERTANYAAN

1. Apa yang dimaksud dengan diet rendah energi?
 - a. Diet yang mengandung banyak lemak energi
 - b. Diet yang mengandung sedikit lemak dan energi
 - c. Diet yang mengandung banyak protein dan energi
 - d. Diet yang mengandung sedikit protein dan energi
2. Apa manfaat dari diet rendah energi?
 - a. Menurunkan berat badan
 - b. Meningkatkan berat badan
 - c. Meningkatkan kolesterol
 - d. Meningkatkan tekanan darah
3. Berikut merupakan yang **bukan** dari tujuan diet rendah energi:
 - a. Mencapai dan mempertahankan status gizi agar normal
 - b. Menurunkan berat badan sehingga terdapat penurunan $\frac{1}{2}$ - 1 kg/bulan
 - c. Menambah asupan energi agar berat badan bertambah
 - d. Mengubah pemilihan makanan menjadi lebih sehat
4. Apa saja makanan yang **dianjurkan** dalam diet rendah energi?
 - a. Makanan yang mengandung banyak lemak
 - b. Makanan yang mengandung banyak energi
 - c. Makanan yang mengandung banyak serat
 - d. Makanan yang mengandung banyak gula
5. Apa saja makanan yang harus **dihindari** dalam diet rendah energi?
 - a. Makanan yang mengandung banyak lemak dan energi

- b. Makanan yang mengandung banyak serat
 - c. Makanan yang mengandung sedikit gula
 - d. Makanan yang mengandung sedikit vitamin
6. Jika ingin melakukan diet rendah energi, sebaiknya **tidak** menggunakan cara pengolahan masak yang bagaimana?
- a. Digoreng
 - b. Dikukus
 - c. Ditumis
 - d. Dibakar
7. Bagaimana dampak dari makanan cepat saji terhadap timbulnya kondisi obesitas?
- a. Konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah berlebih tidak dapat menyebabkan obesitas
 - b. Konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas
 - c. Konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah berlebih dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas
 - d. Benar semua
8. Manakah dibawah ini makanan yang tinggi energi / kalori?
- a. Buah jeruk, ayam goreng
 - b. Roti tawar, telur rebus
 - c. Buah semangka, salad sayur
 - d. Ayam goreng, selai kacang
9. Manakah dibawah ini pernyataan yang benar?
- a. Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, singkong tidak dianjurkan dalam diet rendah energi
 - b. Daging berlemak baik untuk diet rendah energi
 - c. Sebaiknya memasak dengan cara digoreng agar enak
 - d. Mengonsumsi sayuran yang tinggi serat baik untuk yang sedang melakukan diet rendah energi
10. Bagaimanakah cara mencegah terjadinya obesitas ~~sehat~~?
- a. Membatasi asupan makanan
 - b. Melakukan aktivitas fisik secara berlebihan
 - c. Mengonsumsi makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan serta melakukan aktivitas fisik secara rutin
 - d. Mengonsumsi makanan sehat saja

Lampiran 4. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Aplikasi Simak Gizi

No	Pre test	Post Test	Keterangan
1	60	70	Sempurna: 1 Naik: 27 Turun: 1 Tetap: 0 Peningkatan sebesar: 19
2	70	80	
3	60	70	
4	60	90	
5	40	80	
6	60	70	
7	50	80	
8	50	70	
9	60	70	
10	50	80	
11	50	60	
12	60	90	
13	50	90	
14	70	60	
15	70	80	
16	50	90	
17	50	70	
18	20	70	
19	80	100	
20	70	80	
21	70	80	
22	60	80	
23	70	90	
24	60	90	
25	60	70	
26	60	70	
27	70	80	
28	60	70	
29	70	80	
MEAN	58,9	77,9	

Lampiran 5. Hasil Kuesioner Evaluasi Aplikasi

No	EVALUASI APLIKASI	KETERANGAN
1.	Aplikasi dapat berfungsi pada perangkat yang digunakan	Cukup
2.	Tampilan aplikasi menarik dan jelas	Cukup
3.	Halaman beranda aplikasi mudah dipahami	Baik
4.	Dapat mengisi data dengan baik	Cukup
5.	Fitur pada Aplikasi Simak Gizi dapat digunakan dengan baik	Baik
6.	Informasi tentang daftar bahan makanan penukar mudah dipahami	Cukup
7.	Informasi tentang diet rendah energi mudah dipahami	Cukup
8.	Gambar tampilan aplikasi menarik	Baik
9.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	Baik
10.	Perpindahan akses fitur satu ke fitur lainnya terasa cepat	Baik

Lampiran 6. Uji Statistik Normalitas Shapiro Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.225	29	.001	.868	29	.002
Post Test	.206	29	.003	.894	29	.007
a. Lilliefors Significance Correction						

Lampiran 7. Uji Statistik Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	1 ^a	8.00	8.00
	Positive Ranks	28 ^b	15.25	427.00
	Ties	0 ^c		
	Total	29		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-4.612 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Lampiran 8. Tampilan Aplikasi



Lengkapi Akun

Silahkan lengkapi akun anda untuk dapat menggunakan aplikasi

Nama Lengkap

Erika Dinarta Haryono

Tinggi Badan(cm)

160

Berat Badan (kg)

55

Jenis Kelamin



Laki-Laki



Perempuan

Faktor Aktivitas Fisik

Kerja banyak duduk tidak ada aktivitas olahraga

Tanggal Lahir

13/11/2002

Alamat

Malang, Jawa Timur



← Hasil Perhitungan



IMT
Indeks Masa Total



BBI
Berat Badan Ideal




Kebutuhan Energi
Menurut Teori Harris Benedict



Kesimpulan

 Kembali ke halaman utama

← Kebutuhan Energi



Kebutuhan Energi
Menurut Teori Harris Benedict

Kebutuhan Energi Basal (kcal/hari) :
1362.70 kkal/hari

Total Kebutuhan Kalori (kcal/hari) :
2180.32 kkal/hari

Kebutuhan Protein (g/hari) :
81.76 g/hari

Kebutuhan Lemak (g/hari) :
60.56 g/hari

Kebutuhan Karbohidrat (g/hari) :
327.05 g/hari

Total Kebutuhan Zat Besi :
15 mg/hari

← IMT



IMT
Indeks Masa Total

12 Desember 2023 13:10

Nilai IMT (Kg/m²) = **21.48**
Standart WHO = **Normal**

← BBI



BBI
Berat Badan Ideal

12 Desember 2023 13:10

Berat Badan Ideal Kamu Adalah :
54.00

← Kesimpulan



Kesimpulan

Kamu memiliki berat badan yang normal,
pertahankan berat badanmu

← Meal Reminder

Judul

Deskripsi

10:35
Today

Loop alarm audio

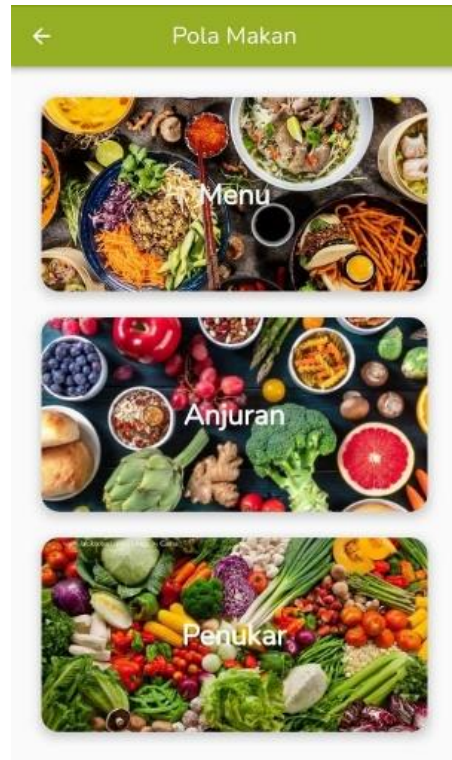
Vibrate

Sound Marimba ▾

Custom volume

Notification only

Cancel Save



← Harga Menu

R. Total Harga Bahan Makanan Persewaan

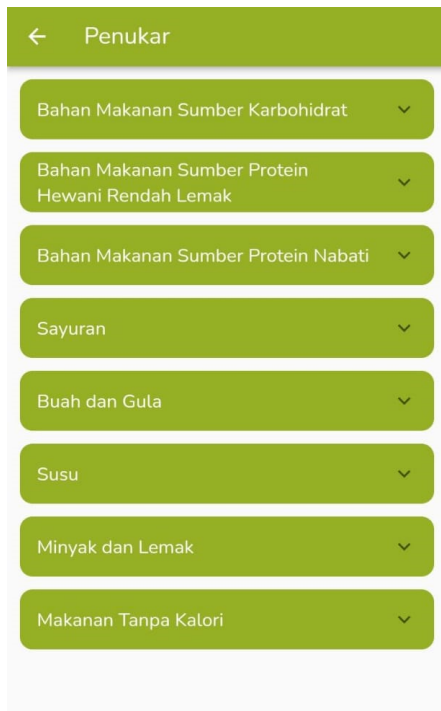
Waktu Makan	Nama Makanan	Total Harga
Makan Pagi	Nasi	Rp. 900
	Ayam Punggang	Rp. 3.500
	Tempe goreng	Rp. 1400
	Tumis brokoli wortel	Rp. 900
	Pisang	Rp. 800
Selanjut Pagi	Roti bakar selai madu	Rp. 3.772
Makan Siang	Nasi	Rp. 1.000
	Bakso Ayam	Rp. 2.700
	Eusi Iain	Rp. 700
	Fassis kacang panjang	Rp. 1.475
	Buah Pisang manisan	Rp. 200
Selanjut Siang	Klepon Ubi	Rp. 1.800
Makan Malam	Nasi	Rp. 1.000
	Ayam Suwir Bumbu Kuning	Rp. 2.000
	Pepes Tahu Jeneber	Rp. 1.500
	Calabacitas baby corn	Rp. 2.300
	Buah Melon	Rp. 2.500

← Kandungan

PERMIPAAN

Waktu Makan	%	Kkal
Makan pagi	25	525
Selanjut pagi	10	210
Makan siang	30	630
Selanjut Siang	10	210
Makan Malam	25	525

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	UHT	Energi	Protein	Lemak	KH
Makan Pagi	Nasi	Beras giling	75	1 gis	270,7	5,0	0,5	59,6
		Daging Ayam	80	1 ekor	75	5,8	1,2	6,4
		Selanjut Ayam	10	1/4 lb	16	0,3	0,05	2,5
		Kacang	10	2 sdm	7	0,6	0,1	1
		Mentega	10	1 1/2 sdm	18,5	0	4	0
	Tempe goreng	Tempe	50	1/100	37	1,3	1	5,2
		Miyak	5	1 sdm	50	0	5	0
		Brokoli	80	1 kg	12	0,8	0	2,8
	Tumis Brokoli dan Wortel	Wortel	20	1/4 lb	9	0,3	0,1	1,9
		Miyak	5	1 sdm	30	0	5	0
	Pisang	Pisang	50	1/4 lb	49	0,5	0	12
		SER TOTAL				652,5	18,2	16,15



← Penukar

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

Nama	Berat (g)	Urt
Beras	50	0.5 gelas
Bihun	50	0.5 gelas
Biskuit	40	4 buah besar
Bubur beras	400	2 gelas
Crackers	50	5 buah sedang
Jagung segar	120	0.5 gelas
Kentang	210	2 buah sedang
Makaroni	50	0.5 gelas
Mi basah	200	2 gelas
Mi kering	50	1 gelas
Nasi	100	0.8 gelas
Nasi tim	200	1 gelas
Roti putih	70	3 iris
Singkong	120	1.5 potong



Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

