

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3356 /2023 Malang, 11 Desember 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
2. Kepala SMP Negeri 20 Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Zidan Maulan A. (NIM.P17110213073) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 02 Januari sd 29 Februari 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SMP Negeri 20 Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Label Informasi Nilai Gizi pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 20 Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data profil SMP Negeri 20 Malang
2. Data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi Menggunakan aplikasi SIMAK Gizi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ibnu Fajar, SKM. M.Kes., RD
NIP.198610181989031001

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang, 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

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

REKOMENDASI

Nomor : 074/904/35.73.401/2023

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, tanggal 11 Desember 2023 Nomor DP.02.01/F.XXI.17/3357/2023, perihal : Permohonan Izin Penelitian maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan tersebut kepada Saudara:

| NO | NAMA | NO. IDENTITAS |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Erika Dinarta Hariyono | P17110211040 |
| 2. | Rinanda Dwintasari | P17110211045 |
| 3. | Zidan Maulan Auladi | P17110213073 |
| 4. | Ana Lutfi Nuraini | P17110214113 |
| 5. | Amanda Setyaningrum | P17110214087 |
| | Jenjang Prodi. / Jurusan | D3 Gizi |
| | Tempat | SMP Negeri 20 Malang |
| | Waktu | 15 Desember 2023 s.d 29 Februari 2024 |
| | Judul | Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 20 Kota Malang |

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Dasar dan Kepala SMP Negeri 20 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 melaksanakan protokol kesehatan.

Malang, 15 Desember 2023

A.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN,
Sekretaris

Dr. DIAN KUNTARI, S.STP., M.Si

Pembina Tk I IV/b
NIP. 197705261995112001

Tembusan :

Yth.

1. Bpk. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Sdr. Kepala SMP Negeri 20 Malang
3. Sdr. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang bersangkutan

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan *Pre dan Post Test*

KUESIONER IDENTITAS RESPONDEN
PENGUNAAN APLIKASI "SIMAK GIZI" TENTANG LABEL INFORMASI NILAI GIZI
UNTUK PENCEGAHAN OBESITAS

No. Urut Responden : 16... Febriana Adella :
Tanggal Wawancara : 05 Januari 2024 :
Enumerator : Jihan :

Identitas Remaja :

- 1) Tanggal lahir : 01/01/2010
- 2) Jenis kelamin : 1) Laki-laki (2) Perempuan
- 3) Tinggi Badan (saat ini) : 153 cm
- 4) Berat Badan : 65 kg

Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang dianggap paling benar. Jangan terpengaruh oleh teman. Selamat Mengerjakan !!!

A. Pengetahuan Label Informasi Nilai Gizi

1. Apakah Anda pernah mendapatkan informasi terkait Label Informasi Nilai Gizi
 - a. Tidak
 - b. Iya
2. Jika pernah, dari mana Anda mendapatkan Informasi Label Informasi Nilai Gizi
 - a. Internet
 - b. Televisi
 - c. Seminar/Penyuluhan
 - d. Tenaga kesehatan (ahli gizi, dokter, perawat, dll)
 - e. Lain-lain (.....)

B. Kuesioner Pre Test dan Post Test

1. Apakah yang dimaksud dengan label "Informasi Nilai Gizi" yang tertera pada bungkus makanan kemasan?
 - a. Keterangan mengenai tanggal kadaluwarsa dan label halal yang terdapat pada makanan kemasan.
 - b. Keterangan mengenai zat gizi dan jumlah zat gizi yang terdapat pada makanan kemasan.
 - c. Keterangan maksimal waktu konsumsi
 - d. Keterangan sebuah kode produksi makanan.
2. Apakah fungsi label informasi gizi pada produk kemasan bagi konsumen?
 - a. Untuk memenuhi syarat sebagai produk kemasan
 - b. Untuk menghindari terjadinya alergi
 - c. Memberikan petunjuk cara penggunaan produk.
 - d. Untuk memberikan informasi mengenai kandungan gizi pada produk kemasan.
3. Berikut ini yang bukan termasuk komponen dalam label informasi nilai gizi adalah?
 - a. Tanggal kadaluwarsa
 - b. Takaran saji
 - c. Persentase AKG
 - d. Jumlah sajian per kemasan

4. Apakah yang dimaksud dengan informasi "Takaran Saji" pada label Informasi Nilai Gizi makanan kemasan?
- Jumlah total takaran yang terdapat dalam 1 kemasan makanan
 - Jumlah bahan pangan yang terdapat dalam 1 kali makan
 - Jumlah pangan olahan yang wajar dikonsumsi dalam 1 waktu makan
 - Jumlah takaran bumbu yang digunakan dalam proses produksi.
5. Apa yang dimaksud dengan persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG)?
- Persentase total kalori dalam makanan
 - Persentase kebutuhan zat gizi harian yang terpenuhi oleh makanan
 - Persentase panjang waktu konsumsi makanan
 - Persentase harga makanan dibandingkan dengan AKG
6. Kandungan zat gizi apa yang sifatnya wajib di cantumkan pada label "Informasi Nilai Gizi" suatu produk makanan kemasan?
- Energi, vitamin A, natrium, dan expired date
 - Energi total, karbohidrat total, protein, lemak total, gula, natrium
 - Energi total, karbohidrat total, protein, vitamin dan mineral, lemak
 - Lemak dan gula.
7. Jika mengonsumsi natrium atau garam secara berlebihan akan menyebabkan penyakit?
- Hipertensi
 - Diabetes Mellitus
 - Dislipidemia
 - Kolesterol
8. Penyakit diabetes merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan/minuman yang berlebih yaitu mengandung makanan/minuman dengan?
- Tinggi lemak
 - Tinggi Gula
 - Tinggi Garam
 - Tinggi Vitamin dan Mineral

Berikut adalah contoh label "Informasi Nilai Gizi" pada makanan kemasan "Produk A" untuk menjawab pertanyaan nomor 9 sampai dengan 14.

| PRODUK MAKANAN X | | |
|--|--------|-----|
| Berat bersih : 60 gram | | |
| INFORMASI NILAI GIZI | | |
| Takaran Saji : 20 gram | | |
| Jumlah Sajian Per Kemasan : 3 | | |
| JUMLAH PER SAJIAN | | |
| Energi Total : 110 kkal | | |
| Energi dari Lemak : 60 kkal | | |
| %AKG* | | |
| Lemak Total | 9 g | 11% |
| Protein | 2 g | 4% |
| Karbohidrat Total | 11 g | 3% |
| Garam (natrium) | 115 mg | 8% |
| *Persen AKG berdasarkan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah | | |

9. Berapakah jumlah sajian per kemasan pada contoh label "Informasi Nilai Gizi" pada makanan kemasan diatas?
- 2 sajian kemasan
 - 1 sajian kemasan
 - 3 sajian kemasan
 - 4 sajian kemasan

10. Berapa jumlah "Karbohidrat" yang tertera pada label makanan kemasan di atas, dalam setiap sajian produk A?
- 32 gram
 - 20 gram
 - 11 gram
 - 6 gram
11. Berapa banyak protein yang dikonsumsi jika Anda memakan total sajian per kemasan sesuai dengan produk tersebut?
- 2 gram
 - 4 gram
 - 6 gram
 - 10 gram
12. Jika Anda mengonsumsi 1 bungkus produk A, berapa jumlah "Kalori/Energi Total" yang akan Anda dapatkan?
- 190 kkal
 - 200 kkal
 - 330 kkal
 - 600 kkal
13. Berapa jumlah garam (natrium) dalam produk tersebut jika Anda mengonsumsi dua sajian kemasan ?
- 55 mg
 - 60 mg
 - 110 mg
 - 230 mg
 - 250 mg
14. Jika Anda mengonsumsi 2 bungkus dari produk A, berapa jumlah lemak yang akan anda konsumsi?
- 72 gram
 - 12 gram
 - 54 gram
 - 36 gram
15. Dari tabel di bawah ini, jika tujuan Anda untuk menurunkan berat badan manakah produk yang Anda pilih untuk di konsumsi ?

| PRODUK MAKANAN A | | |
|--|--------|-----|
| Berat bersih : 60 gram | | |
| INFORMASI NILAI GIZI | | |
| Takaran Saji : 20 gram | | |
| Jumlah Sajian Per kemasan : 3 | | |
| JUMLAH PER SAJIAN | | |
| Energi Total : 110 kkal | | |
| Energi dari Lemak : 60 kkal | | |
| %AKG* | | |
| Lemak Total | 9 g | 11% |
| Protein | 2 g | 4% |
| Karbohidrat Total | 11 g | 3% |
| Gula | 3 g | |
| Garam (natrium) | 115 mg | 8% |
| *Persen AKG berdasarkan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah | | |

| PRODUK MAKANAN B | | |
|--|-------|----|
| Berat bersih : 100 gram | | |
| INFORMASI NILAI GIZI | | |
| Takaran Saji : 50 gram | | |
| Jumlah Sajian Per kemasan : 2 | | |
| JUMLAH PER SAJIAN | | |
| Energi Total : 100 kkal | | |
| Energi dari Lemak : 40 kkal | | |
| %AKG* | | |
| Lemak Total | 4.5 g | 7% |
| Protein | 2 g | 4% |
| Karbohidrat Total | 13 g | 4% |
| Gula | 7 g | |
| Garam (natrium) | 70 mg | 5% |
| *Persen AKG berdasarkan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah | | |

- Produk A
- Produk B
- Produk A dan B
- Tidak tahu

Lampiran 4. Uji Fungsionalitas Aplikasi

C. Kuesioner Uji Fungsionalitas Aplikasi Simak Gizi Untuk Pencegahan Obesitas

Nama : Fadholptha Cahya
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tanggal Pengujian : 5 Januari 2024

Intruksi :

1. Berilah tanda (✓) terhadap pernyataan dalam skor penilaian berikut :
 - a. Skor 1: Sangat Tidak Setuju
 - b. Skor 2: Tidak Setuju
 - c. Skor 3: Cukup setuju
 - d. Skor 4: Setuju
 - e. Skor 5: Sangat Setuju
2. Berikan komentar dan saran pada tabel dibawah ini:

| No | Pernyataan | Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Cukup Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
|----|---|---------------------|--------------|--------------|--------|---------------|
| 1 | Aplikasi dapat berfungsi pada perangkat yang digunakan | | | | | ✓ |
| 2 | Tampilan aplikasi menarik dan jelas | | | | | ✓ |
| 3 | Halaman beranda aplikasi mudah dipahami | | | | ✓ | |
| 4 | Dapat mengisi data dengan baik | | | | ✓ | |
| 5 | Fitur pada Aplikasi Simak Gizi dapat digunakan dengan baik | | | | | ✓ |
| 6 | Informasi tentang daftar bahan makanan penukar mudah dipahami | | | | | ✓ |
| 7 | Informasi tentang Label Informasi Nilai Gizi dan materi yang ada di dalam aplikasi mudah dipahami | | | | | ✓ |
| 8 | Gambar tampilan aplikasi menarik | | | | ✓ | |
| 9 | Bahasa yang digunakan mudah dipahami | | | | | ✓ |
| 10 | Perpindahan akses fitur satu ke fitur lainnya terasa cepat | | | | ✓ | |

Komentar :
 Aplikasi sudah cukup baik dan berjalan dengan lancar, dapat membantu
 memberikan informasi kesehatan

Saran :
 Cara yang dapat menjadi lebih menarik lagi, tambahkan beberapa -
 hal yaitu suara / video edukasi sebagai contoh peduli lingkungan

Lampiran 5. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi

| Responden | Sebelum | Kriteria | Sesudah | Kriteria |
|-----------|---------|----------|---------|----------|
| A1 | 40 | CUKUP | 53 | CUKUP |
| A2 | 33 | KURANG | 53 | CUKUP |
| A3 | 53 | CUKUP | 87 | BAIK |
| A4 | 73 | BAIK | 93 | BAIK |
| A5 | 27 | KURANG | 53 | CUKUP |
| A6 | 47 | CUKUP | 73 | BAIK |
| A7 | 73 | BAIK | 83 | BAIK |
| A8 | 47 | CUKUP | 67 | BAIK |
| A9 | 67 | BAIK | 53 | CUKUP |
| A10 | 47 | CUKUP | 87 | BAIK |
| A11 | 47 | CUKUP | 67 | BAIK |
| A12 | 53 | CUKUP | 100 | BAIK |
| A13 | 47 | CUKUP | 73 | BAIK |
| A14 | 53 | CUKUP | 67 | BAIK |
| A15 | 47 | CUKUP | 60 | CUKUP |
| A16 | 53 | CUKUP | 93 | BAIK |
| A17 | 47 | CUKUP | 87 | BAIK |
| A18 | 27 | KURANG | 33 | KURANG |
| A19 | 67 | BAIK | 73 | BAIK |
| A20 | 60 | CUKUP | 100 | BAIK |
| A21 | 47 | CUKUP | 60 | CUKUP |
| A22 | 40 | CUKUP | 73 | BAIK |
| A23 | 33 | KURANG | 93 | BAIK |
| A24 | 40 | CUKUP | 100 | BAIK |
| A25 | 40 | CUKUP | 87 | BAIK |
| A26 | 33 | KURANG | 67 | BAIK |
| A27 | 47 | CUKUP | 93 | BAIK |
| A28 | 40 | CUKUP | 73 | BAIK |
| A29 | 87 | BAIK | 100 | BAIK |
| A30 | 47 | CUKUP | 93 | BAIK |
| A31 | 33 | KURANG | 67 | BAIK |
| A32 | 53 | CUKUP | 93 | BAIK |
| A33 | 33 | KURANG | 60 | CUKUP |
| A34 | 27 | KURANG | 53 | CUKUP |
| A35 | 53 | CUKUP | 87 | BAIK |

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

Pengetahuan

| Item Pengerahuan | R hitung (nilai pearson) | R tabel | Keterangan | Crombach's alpha (nilai reliabel) | Jumlah |
|------------------|--------------------------|---------|--------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Item 1 | 0,404 | 0,3610 | Valid | 0,534 | Valid = 15 Tidak valid = 0 |
| Item 2 | 0,443 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 3 | 0,434 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 4 | 0,412 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 5 | 0,481 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 6 | 0,412 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 7 | 0,395 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 8 | 0,434 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 9 | 0,437 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 10 | 0,395 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 11 | 0,434 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 12 | 0,393 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 13 | 0,474 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 14 | 0,425 | 0,3610 | Valid | | |
| Item 15 | 0,393 | 0,3610 | Valid | | |

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 30 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .354 | 15 |

Lampiran 7. Uji Statistik Normalitas Data

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error | |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|---------|
| Pre Test | Mean | 47.4314 | 2.34734 | |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 42.6611 | |
| | | Upper Bound | 52.2018 | |
| | 5% Trimmed Mean | 46.7206 | | |
| | Median | 46.7000 | | |
| | Variance | 192.850 | | |
| | Std. Deviation | 13.88704 | | |
| | Minimum | 26.70 | | |
| | Maximum | 86.70 | | |
| | Range | 60.00 | | |
| | Interquartile Range | 13.30 | | |
| | Skewness | .813 | .398 | |
| | Kurtosis | .821 | .778 | |
| | Post Test | Mean | 75.8971 | 2.95082 |
| 95% Confidence Interval for Mean | | Lower Bound | 69.9004 | |
| | | Upper Bound | 81.8939 | |
| 5% Trimmed Mean | | 76.4484 | | |
| Median | | 73.3000 | | |
| Variance | | 304.757 | | |
| Std. Deviation | | 17.45730 | | |
| Minimum | | 33.30 | | |
| Maximum | | 100.00 | | |
| Range | | 66.70 | | |
| Interquartile Range | | 33.30 | | |
| Skewness | | -.332 | .398 | |
| Kurtosis | | -.717 | .778 | |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre Test | .178 | 35 | .006 | .929 | 35 | .027 |
| Post Test | .161 | 35 | .023 | .932 | 35 | .033 |

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8. Uji Wilcoxon

| | | Ranks | | |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 1 ^a | 8.50 | 8.50 |
| | Positive Ranks | 34 ^b | 18.28 | 621.50 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 35 | | |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

| | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z | -5.026 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 9. Hasil Kuesioner Evaluasi Aplikasi Simak Gizi

| Kriteria Penilaian | N | STS | % | TS | % | CS | % | S | % | SS | % |
|---|----|-----|---|----|---|----|------|---|------|----|------|
| Aplikasi dapat berfungsi pada perangkat yang digunakan | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 9 | 25,7 | 25 | 71,4 |
| Tampilan aplikasi menarik dan jelas | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 14,3 | 9 | 25,7 | 21 | 60,0 |
| Halaman beranda aplikasi mudah dipahami | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 8,6 | 7 | 20,0 | 25 | 71,4 |
| Dapat mengisi data dengan baik | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 25,7 | 26 | 74,3 |
| Fitur pada Aplikasi Simak Gizi dapat digunakan dengan baik | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 8,6 | 8 | 22,9 | 24 | 68,6 |
| Informasi tentang daftar bahan makanan penukar mudah dipahami | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 11,4 | 8 | 22,9 | 23 | 65,7 |
| Informasi tentang label informasi nilai gizi dan materi yang ada di dalam aplikasi mudah dipahami | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 | 9 | 25,7 | 24 | 68,6 |
| Gambar tampilan aplikasi menarik | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 | 7 | 20,0 | 26 | 74,3 |
| Bahasa yang digunakan mudah dipahami | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5,7 | 6 | 17,1 | 27 | 77,1 |
| Perpindahan akses fitur satu ke fitur lainnya terasa cepat | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,9 | 4 | 11,4 | 30 | 85,7 |

Keterangan :

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

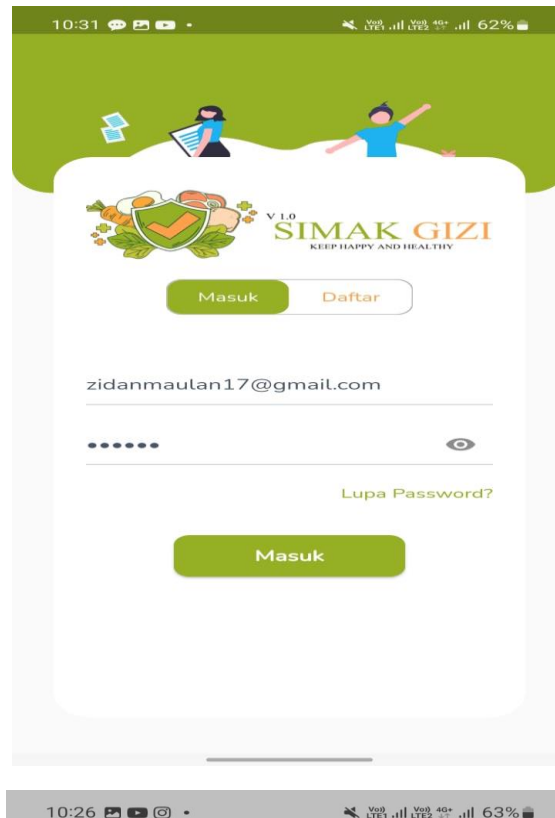
CS = Cukup Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

| Kriteria Penilaian | N | Mean | Std. Deviation |
|--|----|------|----------------|
| 1. Aplikasi dapat berfungsi pada perangkat yang digunakan | 35 | 4.69 | .530 |
| 2. Tampilan aplikasi menarik dan jelas | 35 | 4.71 | .458 |
| 3. Halaman beranda aplikasi mudah dipahami | 35 | 4.63 | .646 |
| 4. Dapat mengisi data dengan baik | 35 | 4.74 | .443 |
| 5. Fitur pada Aplikasi Simak Gizi dapat digunakan dengan baik | 35 | 4.60 | .651 |
| 6. Informasi tentang daftar bahan makanan penukar mudah dipahami | 35 | 4.54 | .701 |
| 7. Informasi tentang label informasi nilai gizi dan materi yang ada di dalam aplikasi mudah dipahami | 35 | 4.33 | .598 |
| 8. Gambar tampilan aplikasi menarik | 35 | 4.69 | .583 |
| 9. Bahasa yang digunakan mudah dipahami | 35 | 4.71 | .572 |
| 10. Perpindahan akses fitur satu ke fitur lainnya terasa cepat | 35 | 4.83 | .453 |
| Valid N (listwise) | 35 | | |

Lampiran 10. Tampilan Aplikasi Simak Gizi



Lengkapi Akun

Silahkan lengkapi akun anda untuk dapat menggunakan aplikasi

Nama Lengkap

Zidan Maulan Auladi

Tinggi Badan(cm) Berat Badan (kg)

169 56

Jenis Kelamin

Laki-Laki Perempuan

Faktor Aktivitas Fisik

Dapat turun dari tempat tidur, aktifitas ringan >

Tanggal Lahir

18/5/2002

Alamat

Saya Menyetujui Syarat dan Ketentuan yang berlaku

Kumpulkan



Apa yang anda butuhkan?



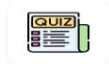
Katkulator Gizi



Meat Reminder



Pola Makan



Quiz



Aktifitas Fisik



Edutainment



← IMT



12 Desember 2023 13:10

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

4G 13.10 VcB 0.2 KB/sek LTE 2G

← BBI



12 Desember 2023 13:10

Berat Badan Ideal Kamu Adalah :
54.00



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

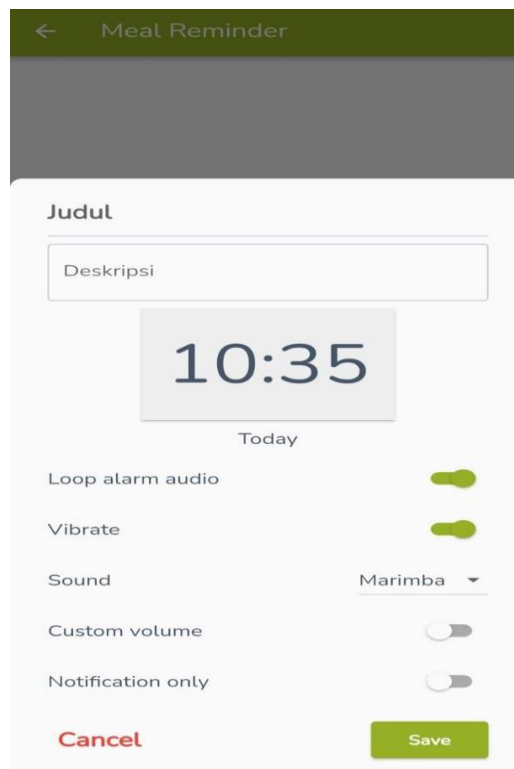
Total Kebutuhan Kalori (kkal/hari) :
2180.32 kkal/hari

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





R. Total Harga Bahan Makanan Persempuan

| Waktu Makan | Nama Makanan | Total Harga |
|---------------|------------------------|-------------|
| Makan Pagi | Nasi | Rp. 900 |
| | Ayam Panggang | Rp. 3.500 |
| | Tempe goreng | Rp. 1400 |
| | Tumis brokoli wortel | Rp. 900 |
| | Pisang | Rp. 800 |
| Selingan Pagi | Roti bakar selai madu | Rp. 3.772 |
| Makan Siang | Nasi | Rp. 1.000 |
| | Berak Ayam | Rp. 2.700 |
| | Tum Tumis | Rp. 700 |
| | Tumis Kacang panjang | Rp. 1.475 |
| | Buah Pisang arabin | Rp. 200 |
| Selingan Sore | Klepon Ubi | Rp. 1.800 |
| Makan Malam | Nasi | Rp. 1.000 |
| | Ayam Sate Bumbu Kuning | Rp. 2.000 |
| | Papad Tumis Jinten | Rp. 1.500 |
| | Cub kacang baby corn | Rp. 2.300 |
| | Buah Melon | Rp. 2.500 |





Anjuran

| Bahan Makanan | Dianjurkan | Tidak Dianjurkan |
|-----------------------|--|---|
| Sumber Karbohidrat | Karbohidrat kompleks seperti nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal | Karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis dan gurih |
| Sumber Protein Hewani | Daging tidak berlemak, ikan, telur, ayam tanpa kulit, keju dan susu rendah atau tanpa lemak | Daging berlemak banyak/unggass dengan kulit, daging kambing, daging bebek, sosis, kornet, sarden, ham, susu full cream, susu kental manis |
| Sumber Protein Nabati | Kacang hijau, kacang merah dalam jumlah terbatas direbus;tempe, tahu, oncom, ditumis, dikukus, dipanggang; susu kedelai | Kacang-kacangan yang diolah dengan cara digoreng atau ditambahkan santan kental |
| Zat pengatur | Sayuran tinggi serat: kol, sawi, lobak; sayuran banyak serat; genjer, kapri, dan singkong, naungka, keluwih, melinjo, pare, bayam, kangkung, kacang panjang, buncis muda, oyong muda dikupas, labu siam, labu kuning, labu air, tomat, kembang kol, timun Buah segar: pisang, pepaya, jeruk, mangga, sawo, alpukat, sari sirsak, jambu biji | Sayuran yang dimasak menggunakan santan kental atau margarin/mentega dalam jumlah banyak Durian, alpukat, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu full cream atau susu kental manis |
| Mimman | - | Soft drink, minuman beralkohol |
| Lemak | Minyak tidak jenuh tunggal atau ganda, seperti minyak kedelai, minyak jagung, olive oil, yang tidak digunakan untuk menggoreng | Santan margarin, mentega, minyak sayur |



Penukar

Bahan Makanan Sumber Karbohidrat



Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak



Bahan Makanan Sumber Protein Nabati



Sayuran



Buah dan Gula



Susu



Minyak dan Lemak



Makanan Tanpa Kalori



← 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 |
| Talas | 125 | 0.5 buah sedang |
| Tape singkong | 100 | 1 potong sedang |
| Tepung beras | 50 | 8 sendok makan |

← Aktivitas Fisik

Aerobik dan Kardiovaskular

1. Lakukan aktivitas aerobik seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang, atau senam aerobik.
2. Lakukan setidaknya 150 menit per minggu aktivitas intensitas sedang atau 75 menit aktivitas intensitas tinggi.

Latihan Kekuatan

1. Sertakan latihan kekuatan dua kali seminggu. Ini dapat melibatkan angkat beban, yoga, atau latihan tubuh menggunakan berat badan.

Fleksibilitas dan Keseimbangan

1. Latihan peregangan dan fleksibilitas secara teratur untuk mempertahankan gerakan sendi yang baik.
2. Latihan keseimbangan seperti yoga atau tai chi dapat membantu mencegah cedera.

Aktivitas Sehari-hari

1. Sertakan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, naik tangga, atau membersihkan rumah.



MATERI EDUKASI

MATERI DIET RENDAH KALORI

1. DEFINISI DIET

- Diet rendah energi merupakan pola makan yang diberikan untuk menurunkan berat badan pada penderita obesitas. Dengan cara mengurangi jumlah kalori yang dikonsumsi harus lebih sedikit daripada kebutuhan energi harian mereka.

2. TUJUAN DIET

- Mencapai dan mempertahankan status gizi sesuai dengan umur, gender, dan kebutuhan fisik
- Mencapai IMT (Indeks Massa Tubuh) normal (18,5-25kg/m²)
- Menciptakan defisit kalori untuk penurunan berat badan.

3. SYARAT DAN PRINSIP DIET

- **Kurangi Asupan Kalori** → Mengonsumsi lebih sedikit kalori daripada yang dibutuhkan tubuh untuk menciptakan defisit kalori, memperkecilkan penurunan berat badan.
- **Pentingnya Nutrisi Seimbang** → Pastikan diet tetap kaya akan nutrisi esensial, termasuk vitamin, mineral, protein, lemak sehat, dan serat.
- **Pemantauan Ukuran Porsi** → Kontrol porsi makanan untuk mencegah asupan kalori berlebihan. Fokus pada makanan rendah kalori tetapi tinggi serat untuk memberi rasa kenyang.
- **Frekuensi Makan yang Teratur** → Makan dalam jumlah kecil tetapi sering untuk menjaga tingkat gula darah dan metabolisme yang stabil.
- **PHH Makanan Rendah Lemak dan Rendah Gula** → Menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan gula tambahan dapat membantu mengurangi kalori.

4. HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Menimbang berat badan setiap minggu untuk mengontrol perubahan berat badan
- Hindari makan sorupan
- Hindari makanan cemilan yang memiliki tinggi kalori
- Minum air putih, buah atau sayur sebelum makan
- Kunyah makan dengan sempurna sampai hancur
- Jika berat badan sudah mencapai normal maka perlu dipertahankan dengan cara menjaga asupan sesuai pola gizi seimbang.

MATERI JAJANAN SEHAT

1. PENGERTIAN JAJANAN SEHAT

Makanan memainkan peran penting dalam memastikan konsumsi energi dan zat gizi lainnya untuk anak usia sekolah. Konsumsi jajanan anak Sekolah harus berhati-hati karena tingginya aktivitas anak. Makan makanan ringan anak diharapkan dapat memperoleh energi dan nutrisi bermanfaat lainnya pertumbuhan seorang anak.

Halaman 1 dari 10



Makanan yang dapat dikonsumsi oleh penderita obesitas?

Susu full cream

Ikan

Durian

Cornet

Previous

1/10

Next

Restart Quiz

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

