

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin 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/ 3354 /2023 Malang, 08 Desember 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KT1

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
2. Kepala SMP Negeri 3 Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Rinanda Dewintarsi. (NIM.P17110211045) 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 3 Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pola Konsumsi pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 3 Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data profil SMP Negeri 3 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. Wakhid 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





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/ 3355 /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 8 Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Ana Lutfi Nuraini. (NIM.P17110214113) 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 8 Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 8 Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data profil SMP Negeri 8 Malang
2. Data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi Menggunakan aplikasi SIMAK Gizi.

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

Ketua Jurusan Gizi
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
Janu Fajar, S.KM. M.Kes., RD
NIP.196610181989031001

- 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. Wakhid 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





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 KT

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.



- 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. Wakhid 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





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/ 3357 /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 1 Kota Malang

Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Dananta Wahyu Ramadhan. (NIM.P17110211003) 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 1 Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 1 Kota Malang.

Data yang diambil :

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

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

Ketua Jurusan Gizi
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
REPUBLIC OF INDONESIA
Ibnu Fajar SKM. M.Kes., RD
NIP.196610181989031001

- 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. Wakhid 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





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/ 3358 /2023 Malang, 11 Desember 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTl

Kepada Yth.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
2. Kepala SMP Negeri 5 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 Penelitian, pada:

Tanggal : 02 Januari sd 29 Februari 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SMP Negeri 5 Kota Malang

Dengan judul :

Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Energi pada Remaja Obesitas di SMP Negeri 5 Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Data profil SMP Negeri 5 Malang
2. Data pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi Menggunakan aplikasi SIMAK Gizi

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



Ketua Jurusan Gizi

Ibnu Fajar, SKM. M.Kes., RD
196610181989031001

- 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





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/ 3359 /2023 Malang, 11 Desember 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KT

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Amanda Setyaningrum. (NIM.P17110214087) 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 : 5 SMP Negeri di Kota Malang

Dengan judul :
Pengaruh Penggunaan Aplikasi SIMAK Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas di 5 (Lima) SMP Negeri di Kota Malang.

Data yang diambil :
1. Data profil 5 (Lima) SMP Negeri 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.



Ketua Jurusan Gizi

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. Wakhid 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 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 1 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 1 Kota Malang	

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Dasar dan Kepala SMP Negeri 1 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 1 Malang
3. Sdr. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang bersangkutan

Lampiran 3. Kuesioner terkait aktivitas fisik

KUESIONER PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA

I. INFORMASI WAWANCARA

Nama Responden	Keynar Devina S.
Asal Sekolah	SMPN 1 Malang.
Hari Pelaksanaan Kegiatan	Jumat, 19 Januari 2024

II. KARAKTERISTIK RESPONDEN

- A. Umur : 13 Tahun
B. Jenis Kelamin : Wanita/Laki-Laki
C. BB / TB : 150 cm / 52 kg

Pertanyaan perilaku.

1. Apa yang paling mungkin menjadi dampak positif aktivitas fisik teratur pada remaja obesitas?

- a. Penurunan berat badan.
b. Penyempitan pembuluh darah.
c. Peningkatan kecemasan.
d. Kenaikan tekanan darah.

2. Berapa minimal rekomendasi aktivitas fisik teratur untuk remaja menurut panduan kesehatan?

- a. Setidaknya 30 menit aktivitas fisik setiap hari.
b. Setidaknya 2 jam aktivitas fisik setiap minggu.
c. Setidaknya 5 jam aktivitas fisik setiap bulan.
d. Setidaknya 10 menit aktivitas fisik setiap bulan.

3. Apa yang paling memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik remaja?

- a. Teknologi dan media sosial.
b. Pola makan yang sehat.
c. Genetika.
d. Pengaruh teman sebaya.

4. Mengapa olahraga terstruktur seperti sepak bola atau renang dapat membantu remaja obesitas?

- a. Meningkatkan risiko cedera.
- b. Meningkatkan kecemasan.
- c. Mendorong interaksi sosial.
- d. Mengurangi asupan kalori.

5. Apa yang dapat menjadi salah satu tantangan utama bagi remaja obesitas dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik?

- a. Kurangnya waktu luang.
- b. Kecenderungan berlebihan berolahraga.
- c. Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai.
- d. Ketersediaan makanan sehat.

6. Bagaimana peran pendidikan fisik di sekolah dalam mendukung aktivitas fisik remaja obesitas?

- a. Tidak memiliki peran yang signifikan.
- b. Memberikan kesempatan bagi siswa untuk berolahraga dan belajar tentang pentingnya aktivitas fisik.
- c. Menekankan pentingnya belajar di dalam kelas.
- d. Hanya berfokus pada olahraga kompetitif.

7. Apa dampak aktivitas fisik yang tidak mencukupi pada kesehatan remaja obesitas?

- a. Menyebabkan peningkatan berat badan.
- b. Meningkatkan tingkat energi.
- c. Menurunkan risiko penyakit jantung dan diabetes.
- d. Meningkatkan kualitas tidur.

8. Aktivitas fisik pada remaja obesitas memiliki manfaat, kecuali:

- a. Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi
- b. Menurunkan risiko penyakit jantung

- c. Menurunkan risiko obesitas
 - d. Meningkatkan kesehatan mental dan emosional
9. Bagaimana aktivitas fisik dapat membantu remaja obesitas?
- a. Meningkatkan risiko obesitas
 - b. Meningkatkan kebiasaan makan yang tidak sehat
 - c. Menurunkan tingkat energi dan kebugaran
 - d. Meningkatkan pembakaran kalori, kebugaran, dan kesehatan jantung
10. Aktivitas fisik teratur pada remaja obesitas dapat?
- a. Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur
 - b. Meningkatkan kecemasan dan tekanan darah
 - c. Menyebabkan peningkatan berat badan
 - d. Menurunkan kesehatan jantung

Lampiran 4. Kuesioner terkait pemilihan makanan jajanan

KUESIONER PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENCEGAHAN OBESITAS

PETUNJUK :

1. Pilihlah salah satu jawaban dari pertanyaan dibawah ini, dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan yang tersedia
2. Jawablah pertanyaan ini dengan jawaban sejujurnya
3. Jumlah soal sebanyak 10 soal, mohon untuk menjawab seluruhnya

NAMA : Muhammad Zacky

KELAS : IX - F

- 100/
1. Apa yang dimaksud makanan jajanan?
 - a. Jajanan yang tidak berwarna mencolok dan tidak berwarna warni
 - b. Jajanan yang bebas formalin dan boraks
 - c. Jajanan yang bebas dari bahaya fisik
 - d. Jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran kimia, dan tidak berformalin
 2. Apa fungsi jajanan bagi tubuh?
 - a. Pengganti sarapan
 - b. Upaya memenuhi kebutuhan energi
 - c. Menambah daya tahan tubuh
 - d. Sumber karbohidrat, vitamin, dan mineral
 3. Apa dampak yang ditimbulkan apabila sering mengkonsumsi jajanan tidak sehat?
 - a. Nafsu makan meningkat
 - b. Mual muntah
 - c. Terhindar penyakit
 - d. Mengetahui ragam makanan
 4. Apa manfaat mengkonsumsi jajanan yang sehat?
 - a. Nafsu makan meningkat
 - b. Nafsu makan menurun
 - c. Terhindar penyakit
 - d. Mual dan muntah

5. Apa yang termasuk ciri jajanan yang sehat?
- a. Bersih, harga mahal, dan mengandung zat gizi tinggi
 - b. Enak, bersih, murah, dan rasa yang enak
 - c. Bersih, segar, dan mengandung zat gizi tinggi
 - d. Tidak menggunakan pewarna yang mencolok
6. Apa yang termasuk ciri jajanan tidak sehat ?
- a. Warna yang mencolok tahan lama
 - b. Warna tidak mencolok, tidak tahan lama
 - c. Rasa yang enak
 - d. Bau menyengat dan berwarna-warni
7. Manakah yang termasuk golongan jajanan yang sehat?
- a. Wafer, pisang goreng, dan es kelapa
 - b. Biscuit, bakso, dan bubur instan
 - c. Macaroni, es krim, dan jagung bakar
 - d. Semangka, pudding, dan susu
8. Bagaimana cara yang perlu diperhatikan dalam membeli jajanan kemasan?
- a. Tanggal kadaluarsa dan kembung
 - b. Kemasan tidak bocor dan kempes
 - c. Kemasan tidak kembung dan tanggal kadaluarsa
 - d. Tanggal produksi dan kemasan bocor
9. Apa pengaruh baik terhadap makanan jajanan?
- b. Beragam variasi dan berwarna menarik
 - c. Berwarna menarik dan meningkatkan nafsu makan
 - d. Meningkatkan nafsu makan dan beragam variasi
10. Beragam bentuk makanan Berikut apa yang termasuk jajanan yang tidak sehat?
- a. Es jeruk peras
 - b. Susu kotak
 - c. Biscuit susu
 - d. Es mambo

Lampiran 5. Kuesioner terkait pemilihan pola konsumsi

Kuesioner Penelitian

I. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Responden : Khairunnisa I.P
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
3. Umur Responden : 12 Tahun
4. Kelas : 3 2 9
5. BB/TB : 35 kg / 160 cm

II. PENGETAHUAN RESPONDEN

1. Apakah pengertian dari obesitas yang anda ketahui?
 - a. Penimbunan lemak tubuh
 - b. Peningkatan berat badan yang menandakan bahwa badan sehat dan bergizi
 - c. Kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan
 - d. Berat badan lebih dari normal
 - e. Kelebihan pertumbuhan dan perkembangan
2. Apa saja faktor yang menjadi penyebab dari obesitas?
 - a. Pola makan tidak sehat
 - b. Aktivitas fisik teratur
 - c. Tingginya tingkat pendidikan
 - d. Kecukupan tidur
 - e. Jawaban a dan c benar
3. Manakah dari berikut yang bukan merupakan penyakit yang berhubungan dengan obesitas?
 - a. Hipertensi
 - b. Diabetes Mellitus
 - c. Jantung
 - d. Kanker paru-paru
 - e. Osteoporosis
4. Susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu merupakan pengertian dari...
 - a. Asupan makan
 - b. Diet rendah energi
 - c. Pola makan
 - d. Zat gizi makro
 - e. Pola makan seimbang

5. Cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung 6 zat gizi disebut..
- a. Pola makan seimbang
 - b. Asupan makan
 - c. Pola makan
 - d. Diet rendah energi
 - e. Zat gizi makro
6. Apa saja jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh?
- a. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air
 - b. Gula, garam, lemak, vitamin, mineral, dan air
 - c. Karbohidrat, protein, lemak, serat, mineral, dan air
 - d. Gula, protein, lemak, serat, vitamin, dan air
 - e. Karbohidrat, gula, garam, dan serat
7. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh adalah..
- a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Mineral
 - d. Vitamin
 - e. Lemak
8. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 3 gelas
 - b. 4 gelas
 - c. 7 gelas
 - d. 8 gelas
 - e. 10 gelas
9. Makanan yang beranekaragam terdiri dari..
- a. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, buah-buahan
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
 - d. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu
 - e. Semua jawaban salah
10. Porsi sayur ditambah porsi buah sesuai anjuran "Isi piringku" adalah sebanyak..
- a. 1 piring
 - b. 1/4 piring
 - c. 2 piring
 - d. 1/2 piring
 - e. 1/3 piring

Lampiran 6. Kuesioner terkait diet rendah energi

—Pre

**KUESIONER PENELITIAN
IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama Lengkap : Rendona 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 7. Kuesioner terkait label informasi nilai gizi

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

No. Urut Responden : 16
Tanggal Wawancara : 05 Januari 2024
Enumerator : Zihan

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

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 Peremasan : 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 Peremasan : 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 8. Kuesioner Evaluasi Aplikasi

**KUESIONER UJI FUNGSIONALITAS
APLIKASI SIMAK GIZI UNTUK PENDERTA OBESITAS**

Nama : Syah Risma Puntudewa Syahriza
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Tanggal Pengujian : Jumat, 19 - 1 - 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 diet rendah kalori mudah dipahami				✓	

8	Gambar tampilan aplikasi menarik			✓		
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
10	Perpindahan akses fitur satu ke fitur lainnya terasa cepat				✓	

Komentar :

Informasi yang diberikan sudah cukup jelas dan fitur-fitur yang ada cukup menarik. Tetapi terlalu banyak tulisan yang membuat tidak tertarik membaca

Saran :

Memberikan informasi sebaiknya memakai fitur gambar atau animasi yang lebih bagus agar pengguna lebih tertarik untuk membaca

Lampiran 9. Hasil pre-test dan post-test

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Nilai Pretest	Kategori	Nilai Posttest	Kategori
1	SR	P	14	70	Cukup	90	Baik
2	NA	P	14	80	Baik	100	Baik
3	JS	P	15	70	Cukup	90	Baik
4	AA	L	15	80	Baik	100	Baik
5	CL	P	14	80	Baik	100	Baik
6	AS	P	14	60	Cukup	90	Baik
7	MM	L	14	60	Cukup	90	Baik
8	AB	L	13	70	Cukup	100	Baik
9	IR	L	13	70	Cukup	100	Baik
10	MO	L	15	70	Cukup	90	Baik
11	SK	P	15	80	Baik	90	Baik
12	TS	P	13	40	Kurang	80	Baik
13	CR	P	13	80	Baik	100	Baik
14	PS	P	15	80	Baik	90	Baik
15	CD	P	13	70	Cukup	80	Baik
16	RD	L	14	40	Kurang	100	Baik
17	FD	L	14	80	Baik	90	Baik
18	LFA	L	13	80	Baik	90	Baik
19	AC	L	14	70	Cukup	90	Baik
20	NA	P	13	80	Baik	100	Baik
21	NA	L	15	80	Baik	90	Baik
22	KD	P	13	90	Baik	90	Baik
23	NP	P	13	70	Cukup	90	Baik
24	AY	P	15	80	Baik	90	Baik
25	BH	L	15	80	Baik	100	Baik
26	TA	P	14	60	Cukup	90	Baik
27	DP	L	14	50	Kurang	80	Baik
28	EY	L	13	60	Cukup	80	Baik
29	MVB	L	15	70	Cukup	80	Baik
30	NF	L	14	70	Cukup	80	Baik
31	SR	L	14	80	Baik	90	Baik
32	ZAD	L	12	60	Cukup	70	Cukup
33	N	L	13	70	Cukup	80	Baik
34	RA	P	12	80	Baik	100	Baik
35	AWJ	P	12	80	Baik	80	Baik
36	MZ	L	14	90	Baik	100	Baik
37	BPS	L	13	70	Cukup	60	Cukup
38	AHA	L	14	70	Cukup	90	Baik
39	KYN	P	13	80	Baik	80	Baik

40	AAF	P	15	60	Cukup	80	Baik
41	DAF	P	14	70	Cukup	70	Cukup
42	NHK	P	13	60	Cukup	80	Baik
43	AB	P	13	40	Kurang	60	Cukup
44	KL	P	13	80	Baik	80	Baik
45	RF	P	14	80	Baik	80	Baik
46	ANS	P	12	70	Cukup	70	Cukup
47	SS	P	14	40	Kurang	50	Kurang
48	MNA	P	14	50	Kurang	60	Cukup
49	NAR	P	14	50	Kurang	60	Cukup
50	MNO	P	14	70	Cukup	70	Cukup
51	KDN	P	15	80	Baik	70	Cukup
52	NRS	P	13	50	Kurang	60	Cukup
53	CPW	P	12	50	Kurang	60	Cukup
54	NUSB	P	12	60	Cukup	60	Cukup
55	AM	P	14	60	Cukup	80	Baik
56	NTTD	P	13	80	Baik	80	Baik
57	FMC	P	13	80	Baik	80	Baik
58	BPED	L	12	70	Cukup	60	Cukup
59	LVA	P	12	70	Cukup	80	Baik
60	ASDB	P	13	60	Cukup	80	Baik
61	DKL	P	12	70	Cukup	70	Cukup
62	KADP	P	14	60	Cukup	70	Cukup
63	DP	L	12	80	Baik	100	Baik
64	AFP	L	12	50	Kurang	70	Cukup
65	AAPS	L	13	60	Cukup	90	Baik
66	MA	P	12	80	Baik	100	Baik
67	AAK	P	13	60	Cukup	80	Baik
68	AIP	P	13	70	Cukup	90	Baik
69	FJRW	L	13	60	Cukup	80	Baik
70	AEW	P	12	60	Cukup	70	Cukup
71	KLP	P	13	60	Cukup	90	Baik
72	GAPA	P	13	70	Cukup	90	Baik
73	MSSLP	P	13	70	Cukup	80	Baik
74	KRR	L	13	80	Baik	100	Baik
75	GOD	P	13	70	Cukup	80	Baik
76	RP	L	12	70	Cukup	100	Baik
77	EWA	L	13	60	Cukup	90	Baik
78	SRU	L	13	40	Kurang	80	Baik
79	MAH	P	12	70	Cukup	90	Baik
80	GB	L	13	80	Baik	80	Baik
81	DM	P	12	30	Kurang	70	Cukup
82	MRN	L	14	70	Cukup	80	Baik

83	MG	L	12	60	Cukup	80	Baik
84	FDT	L	12	50	Kurang	80	Baik
85	GEZ	P	13	70	Cukup	80	Baik
86	YAW	P	12	50	Kurang	70	Cukup
87	BBA	L	13	60	Cukup	80	Baik
88	ASNA	P	12	70	Cukup	90	Baik
89	MWF	L	13	50	Kurang	70	Cukup
90	ARP	L	13	60	Cukup	70	Cukup
91	ZNZ	P	12	80	Baik	70	Cukup
92	MRI	L	14	70	Cukup	70	Cukup
93	EAR	L	12	60	Cukup	70	Cukup
94	MDDA	L	14	70	Cukup	80	Baik
95	FAA	L	14	60	Cukup	70	Cukup
96	MBT	L	14	60	Cukup	90	Baik
97	MA	L	14	40	Kurang	80	Baik
98	IA	P	14	60	Cukup	70	Cukup
99	TS	P	14	50	Kurang	80	Baik
100	AF	L	14	50	Kurang	70	Cukup
101	MA	L	14	60	Cukup	70	Baik
102	RA	P	13	50	Kurang	80	Baik
103	H	P	13	50	Kurang	60	Cukup
104	PA	P	15	60	Cukup	90	Baik
105	SP	P	12	50	Kurang	90	Baik
106	S	P	13	70	Cukup	60	Baik
107	IA	L	13	70	Cukup	80	Baik
108	D	L	14	50	Kurang	90	Baik
109	MF	L	12	50	Kurang	70	Cukup
110	A	L	13	20	Kurang	70	Cukup
111	PY	L	13	80	Baik	100	Baik
112	MA	L	13	70	Cukup	80	Baik
113	E	L	13	70	Cukup	80	Baik
114	G	L	12	60	Cukup	80	Baik

Lampiran 10. Hasil evaluasi aplikasi Simak Gizi

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
A1	5	3	3	3	5	5	5	5	5	4
A2	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5
A3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
A4	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4
A5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
A6	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5
A7	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5
A8	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
A9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A10	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5
A11	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5
A12	4	5	5	5	3	3	4	4	5	5
A13	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5
A14	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5
A15	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5
A16	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
A17	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5
A18	5	5	5	4	4	4	3	5	5	4
A19	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
A20	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5
A21	5	5	5	5	3	3	4	4	3	5
A22	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
A23	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5
A24	5	4	3	5	3	3	3	3	5	3

A25	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4
A26	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A27	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
A28	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5
A29	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5
A30	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A31	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5
A32	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5
A33	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A34	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A35	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
A36	3	5	4	5	3	3	4	5	5	5
A37	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
A38	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5
A39	1	5	5	5	4	4	4	5	5	5
A40	1	5	5	5	5	5	5	4	5	4
A41	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A42	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A43	1	4	5	5	4	4	5	5	3	5
A44	1	5	4	5	5	5	5	4	4	5
A45	1	5	5	5	4	4	4	5	5	5
A46	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A47	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5
A48	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
A49	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5

A50	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4
A51	5	5	5	4	4	4	4	3	4	5
A52	5	3	3	5	5	4	5	5	5	4
A53	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
A54	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A55	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
A56	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4
A57	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
A58	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4
A59	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4
A60	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5
A61	3	3	3	3	3	2	3	5	5	4
A62	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3
A63	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3
A64	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4
A65	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A69	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
A70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A71	5	4	5	5	5	5	5	4	3	3
A72	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3
A73	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4
A74	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4

A75	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
A76	4	4	5	2	2	4	5	4	4	3
A77	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3
A78	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4
A79	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5
A80	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A81	5	3	3	3	3	4	5	5	5	4
A82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A83	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A84	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3
A85	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
A86	4	5	3	4	5	3	3	4	5	5
A87	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5
A88	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5
A89	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4
A90	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5
A91	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
A92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A93	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
A95	4	5	4	4	5	3	4	4	5	5
A96	4	5	4	4	5	3	4	5	4	3
A97	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A98	5	4	4	4	4	3	3	4	5	3
A99	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5

A100	3	4	5	3	5	4	4	5	5	5
A101	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
A102	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
A104	5	4	4	5	5	3	3	3	4	5
A105	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A106	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A107	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
A108	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5
A109	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5
A110	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5
A111	5	5	3	5	4	5	5	3	4	5
A112	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4
A113	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4
A114	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Skor 1 : Sangat tidak setuju	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Skor 2 Tidak setuju	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
Skor 3 Cukup setuju	11	9	14	10	12	14	12	11	5	13
Skor 4 Setuju	22	38	31	29	32	45	43	39	35	25
Skor 5 Sangat setuju	55	65	66	72	69	54	58	64	74	75

Lampiran 11. Hasil Uji Deskriptif

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Sebelum	Mean	65.18	1.229	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62.74	
		Upper Bound	67.61	
	5% Trimmed Mean	65.85		
	Median	70.00		
	Variance	172.093		
	Std. Deviation	13.118		
	Minimum	20		
	Maximum	90		
	Range	70		
	Interquartile Range	20		
	Skewness	-.673	.226	
	Kurtosis	.403	.449	
	Sesudah	Mean	81.32	1.118
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	79.10	
		Upper Bound	83.53	
5% Trimmed Mean		81.56		
Median		80.00		
Variance		142.501		
Std. Deviation		11.937		
Minimum		50		
Maximum		100		
Range		50		
Interquartile Range		20		
Skewness		-.195	.226	
Kurtosis		-.555	.449	

Lampiran 12. Uji statistik normalitas shapiro wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.196	114	.000	.918	114	.000
Sesudah	.167	114	.000	.924	114	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Uji statistic Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	5 ^a	20.50	102.50
	Positive Ranks	95 ^b	52.08	4947.50
	Ties	14 ^c		
	Total	114		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

Sesudah - Sebelum	
Z	-8.453 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Tampilan aplikasi



Verzi aplikasi 1.0





12 Desember 2023 13:10

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



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

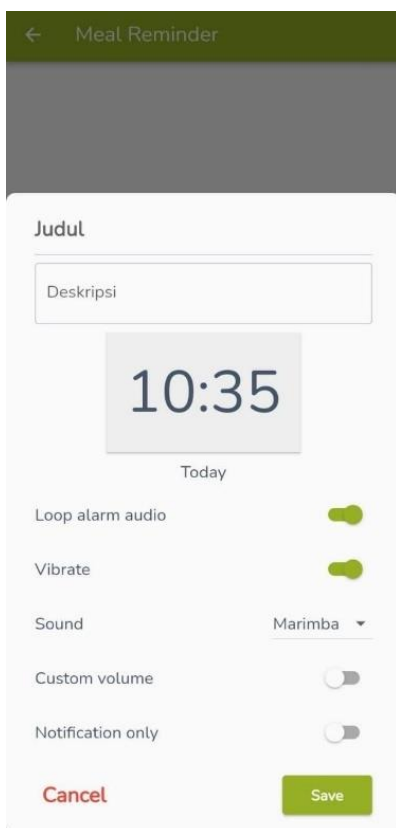
Total Kebutuhan Kalori (kcal/hari) :
2180.32 kcal/hari

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



Lampiran 15. Dokumentasi



