

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden

Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden

Penelitian tentang: Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Penjamah Makanan terkait Standar Porsi Pada Penyelenggara Makanan Asrama SMP Insan Terpadu Paiton Probolinggo. Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Ayyuning Faidhatul Firdausiah dari Program Studi Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya dan apabila suatu saat sebelum penelitian ini selesai kami mengundurkan diri sebagai responden karena suatu hal, maka sebelumnya kami akan mengajukan keberatan pada peneliti.

Malang, Oktober 2023

Responden

Lampiran 2 Form Karakteristik Responden

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama :.....

Jenis Kelamin :P/L

Usia :.....

Alamat :.....

.....

Pendidikan Terakhir :.....

Lama Bekerja :.....

*Lingkari Sesuai Jenis Kelamin

Lampiran 3 Form Kuesioner Pretest dan Posttest tentang Pengetahuan

Nama :
Jenis kelamin :
Usia :
No telepon :

FORM KUESIONER PENGETAHUAN

(PRETES DAN POSTTEST)

Petunjuk Pengisian:

Jawablah pertanyaan dengan memberikan tanda (x) pada salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Apa saja hal hal yang perlu diperhatikan saat menyusun menu agar sesuai dengan anjuran menu seimbang ?
 - a. Memiliki keanekaragaman bahan makanan, memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki porsi yang sesuai dengan kebutuhan.
 - b. Keanekaragaman bahan hanya terdiri dari 2 bahan, standar porsi sesuai dengan kebutuhan
 - c. Standar porsi sesuai dengan keinginan konsumen dan memiliki keanekaragaman bahan makanan
2. Apa manfaat memberikan makanan yang bervariasi untuk tubuh ?
 - a. Mengakibatkan proses memasak makanan lebih lama
 - b. Meningkatkan tingkat kelelahan tubuh
 - c. Kebutuhan gizi tubuh terpenuhi dan meningkatkan selera makan
3. Daging merupakan salah satu sumber lauk hewani yang kaya akan protein. Berat yang dianjurkan untuk sekali makan daging ayam yakni seberat ?
 - a. 15 gr
 - b. 40 gr
 - c. 100 gr
4. Dibawah ini yang merupakan susunan menu yang seimbang yakni diantara ?
 - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
 - b. Makanan pokok , lauk hewani, sayuran , dan air mineral
 - c. Makanan pokok, lauk nabati, sayur dan susu
5. Penyajian lauk pauk nabati seperti tempe dalam 1 porsi makanan memiliki yang sesuai dengan anjuran memiliki berat sekitar ?
 - a. 30 gram
 - b. 50 gram
 - c. 60 gram
6. Penyajian nasi dalam 1 porsi yang sesuai dengan standar yang di anjurkan memiliki berat makanan sekitar ?
 - a. 10 gram
 - b. 30 gram
 - c. 150 gram

7. Pengertian standar porsi adalah ?
 - a. Berat bahan makanan untuk suatu hidangan
 - b. Menu yang bervariasi
 - c. Makanan yang beragam
8. Penyajian sayur sayuran dalam 1 porsi memiliki berat sekitar?
 - a. 100 gram
 - b. 50 gram
 - c. 500 gram
9. Hal hal di bawah ini merupakan dasar yang menjadikan makanan tersebut memiliki kualitas rasa yang baik, kecuali?
 - a. Aroma makanan
 - b. Bumbu masakan
 - c. Besar panci masak
10. Berikut ini merupakan fungsi adanya standar porsi, kecuali
 - a. Mempertahankan kualitas suatu makanan
 - b. Mempertahankan agar zat gizi dalam makanan sesuai dengan kebutuhan.
 - c. Menjadikan proses memasak menjadi dua kalilipat

Lampiran 4 Form Check List Keterampilan

FORM CHECK LIST KETERAMPILAN

Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda centang (V) pada kolom "sesuai" dan "tidak sesuai" sesuai dengan pernyataan yang dilakukan responden

No.	Jenis Kegiatan	Jawaban	
		Sesuai	Tidak Sesuai
1	Penjamah makanan telah menyiapkan menu makanan dalam satu kali makan sesuai dengan standar porsi yakni 150 gr makanan pokok.		
2	Penjamah makanan telah menyiapkan menu makanan dalam satu kali makan sesuai dengan standar porsi yakni 40 gr lauk hewani.		
3	Lauk nabati yang diberikan dalam 1 kali makan telah dipotong sesuai standar atau sesuai dengan ukuran rumah tangga yakni 50 gr = 2 ptg sedang		
4	Penjamah makanan telah menyiapkan menu makanan dalam satu kali makan sesuai dengan standar porsi yakni 100 gr sayur		
5	Standar porsi dalam setiap penyajian telah dilakukan pada setiap penyajian makan..		
Total			

Lampiran 5 Satuan Penyuluhan

- A. Judul Kegiatan** : Edukasi Gizi
B. Pokok Bahasan : Ketepatan Standar porsi
C. Sasaran : Penjamah Makanan
D. Waktu : 90 menit
E. Tempat : Asrama Putri SMP Insan Terpadu
F. Tujuan :

1. Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan diharapkan para penjamah makanan dapat memahami terkait standar porsi pada menu yang disajikan

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mendapat edukasi ini, diharapkan para penjamah makanan dapat mengetahui dan memahami tentang standar porsi pada menu.

G. Materi

1. Standar Porsi

H. Proses Edukasi

No	Waktu	Kegiatan	Materi
Pertemuan Pertama			
1.	08.00-08.05	Pembukaan	Ucapan salam dan menjelaskan tujuan
2.	08.05 – 08.15	Pengisian <i>pre test</i>	Membagikan, menjelaskan cara pengisian kuesioner, dan responden mengisi kusioner
3.	08.15-09.15	Penyuluhan	Materi disampaikan dan responden diberikan <i>booklet</i>
4.	09.15-09.25	Tanya Jawab	Reseponden dipersilahkan melakukannya tanya jawab.
5.	09.25-09.30	Penutupan	Ucapan salam dan terimakasih
Pertemuan Kedua			
1.	08.00-08.05	Pembukaan	Ucapan salam dan menjelaskan tujuan

2.	08.05-08.30	Penyuluhan dan Evaluasi	Menyampaikan kembali materi yang sama kemudian mengevaluasi kekurangan yang didapatkan selama pengamatan
3.	08.15-08.25	Pengisian <i>post test</i>	Membagikan, menjelaskan cara pengisian kuesioner, dan responden mengisi kuesioner
4.	08.25-08.30	Penutupan	Ucapan terimakasih dan salam

I. Metode

1. Penyuluhan
2. Tanya Jawab

J. Media

Booklet

K. Evaluasi

Pelatihan dikatakan berhasil jika penjamah makanan di penyelenggaraan makanan asrama putri SMP Insan Terpadu Probolinggo dapat memahami edukasi terkait standar porsi pada menu yang disajikan.

MATERI EDUKASI

1. Definisi Standar Porsi

Standar porsi merupakan rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan per orang yang didalamnya memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu, kebutuhan serta kecukupan gizi individu. Penggunaan standar porsi ini tidak hanya pada unit pengolahan saja melainkan pada unit perencanaan menu, pembelian untuk penetapan spesifikasi bahan makanan, unit persiapan untuk menyeragamkan potongan bahan makanan, dan unit distribusi untuk pemorsian (Bakri, 2018).

Standar porsi menu yang disediakan sejalan dengan kandungan energi dan zat gizi menu. Jika kandungan energi dan zat gizinya kurang maka porsi yang disediakan juga akan kurang. Porsi pangan sumber karbohidrat terdiri dari nasi sebagai pangan utama dan sumber karbohidrat lainnya seperti terigu, gula, bihun, dan lain-lain. Kontribusi ideal energi pangan sumber karbohidrat terhadap energi total adalah 50% atau setara dengan 1-2 porsi untuk anak usia sekolah dalam menu makan siang. Porsi untuk pangan sumber protein baik hewani maupun nabati yaitu 1 porsi (50 gram), porsi untuk sayuran, buah-buahan yaitu 1 porsi Izzah (2020).

Fungsi dari standar porsi adalah untuk menghitung berapa nilai gizi yang disajikan, menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Tabel 10. Standar porsi menu sehari remaja perempuan usia 13-15 tahun berdasarkan kandungan energi dalam satuan penukar :

Bahan Makanan	Remaja Usia 13-15 Tahun
	Perempuan 2125 Kkal
Nasi	4½ p
Daging ayam	3 p
Tempe	4 p
Sayuran	3p
Buah	3p
Susu	1p
Minyak	5p
Gula	2p

Sumber: Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
Keterangan:

1p nasi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal

1p sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal

1p buah = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal

1p tempe = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal

1p daging = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal

1p ikan segar = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal

1p susu sapi cair = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal

1p susu rendah lemak = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal

1p minyak = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal

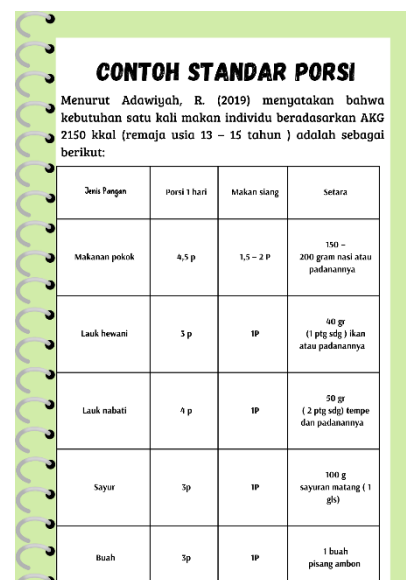
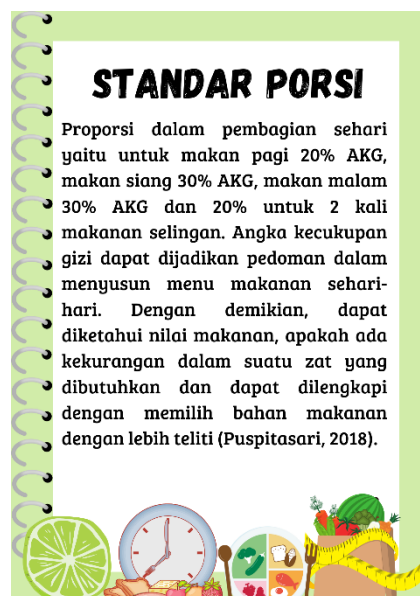
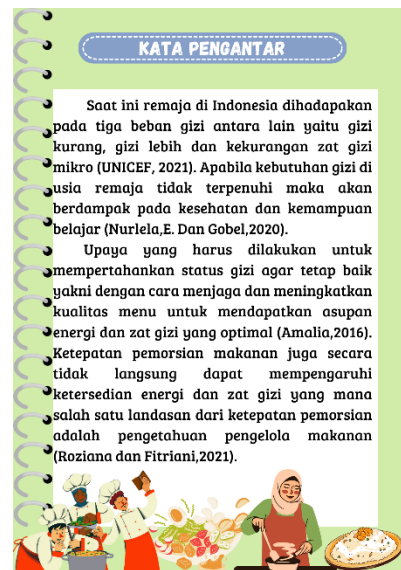
1p gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

Menurut Bakri, dkk (2018) Pengawasan standar porsi dapat dilakukan dengan cara:

Bahan makanan padat, pengawasan porsi dilakukan dengan penimbangan. Bahan makanan cair atau setengah cair seperti susu dan bumbu digunakan gelas ukur/liter, sendok ukur atau alat ukur lain yang sudah distandarisasi atau bila perlu ditimbang.

Pemotongan bentuk bahan makanan yang sesuai untuk jenis hidangan dapat menggunakan alat-alat pemotong atau dipotong menurut petunjuk. Persiapan sayuran dapat diukur dengan container/panci dengan standard dan bentuk yang sama.

Lampiran 7 Lembar Balik



CONTOH UKURAN BAHAN MAKANAN



- A. 1 ptg besar 80 gr
- B. 1 ptg sedang 40 gr
- C. 1 ptg kecil 20 gr
- D. 1 ptg kecil 5 gr
- E. 1 bh sedang 40 gr
- F. 1 bh kecil 30 gr

LAUK NABATI



- A. 1 ptg segitiga 30 gr
- B. 1 ptg besar 50 gr
- C. 1 ptg kecil 25 gr

CONTOH UKURAN BAHAN MAKANAN

SAYUR SAYURAN



- A. 1 porsi terong balado 90 gr
- B. 1 ptg terong balado 15 gr



- A. 1 sendok sayur 30 gr
- B. 1 mangkok sayur 250 gr



ISI PIRINGKU

Isi Piringku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan proporsi makan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku adalah 1/2 porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna, 1/4 piring makan diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, kacang-kacangan dan lainnya), 1/4 piring makan diisi dengan karbohidrat atau makanan pokok (biji-bijian ufuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya). Kemudian, dilengkapi dengan konsumsi air putih yang cukup dan batasi susu. Selain konsumsi makanan dengan porsi gizi yang seimbang, hal yang perlu diperhatikan adalah pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak. Batas maksimal konsumsi gula seseorang adalah empat sendok makan per hari, garam satu sendok teh dan lemak atau penggunaan minyak goreng maksimal lima sendok makan.

	Pearson Correlation	,206	,852**	,519**	,196	,523**	,471*	,519**	1	,439*	,397*	,746**
X8	Sig. (2-tailed)	,322	,000	,008	,347	,007	,018	,008		,028	,049	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Pearson Correlation	,299	,299	,923**	,263	,592**	,524**	,439*	,439*	1	,445*	,759**
X9	Sig. (2-tailed)	,147	,147	,000	,204	,002	,007	,028	,028		,026	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Pearson Correlation	,498*	,309	,397*	,497*	,497*	,275	,397*	,397*	,445*	1	,675**
X10	Sig. (2-tailed)	,011	,132	,049	,011	,011	,183	,049	,049	,026		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	Pearson Correlation	,615**	,639**	,746**	,459*	,801**	,713**	,746**	,746**	,759**	,675**	1
total	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,000	,021	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	25	100,0
Cases	Excluded ^a	0	,0
	Total	25	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,767	11

Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Form Checklist Keterampilan

		Correlations					
		X1	X2	X3	X4	X5	TOTAL
X1	Pearson Correlation	1	,099	-,066	,136	,299	,463*
	Sig. (2-tailed)		,639	,755	,516	,147	,020
	N	25	25	25	25	25	25
X2	Pearson Correlation	,099	1	,333	,230	,395	,644**
	Sig. (2-tailed)	,639		,103	,268	,051	,001
	N	25	25	25	25	25	25
X3	Pearson Correlation	-,066	,333	1	,230	,559**	,644**
	Sig. (2-tailed)	,755	,103		,268	,004	,001
	N	25	25	25	25	25	25
X4	Pearson Correlation	,136	,230	,230	1	,351	,613**
	Sig. (2-tailed)	,516	,268	,268		,086	,001
	N	25	25	25	25	25	25
X5	Pearson Correlation	,299	,395	,559**	,351	1	,818**
	Sig. (2-tailed)	,147	,051	,004	,086		,000
	N	25	25	25	25	25	25
TOTAL	Pearson Correlation	,463*	,644**	,644**	,613**	,818**	1
	Sig. (2-tailed)	,020	,001	,001	,001	,000	
	N	25	25	25	25	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	25	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,752	6

Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

Butir Pertanyaan	p-value	Kesimpulan
1	0,001	Valid
2	0,001	Valid
3	0,000	Valid
4	0,021	Valid
5	0,000	Valid
6	0,000	Valid
7	0,000	Valid
8	0,000	Valid
9	0,000	Valid
10	0,000	Valid

Lampiran 11 Tabel Hasil Uji Validitas Form Checklist Keterampilan

Butir Pertanyaan	<i>p</i>-value	Kesimpulan
1	0,020	Valid
2	0,001	Valid
3	0,001	Valid
4	0,001	Valid
5	0,000	Valid

Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan dan Keterampilan

Jenis Kuesioner	Nilai Alpha Cronbach	Kesimpulan
Kuesioner pengetahuan	0,767	Reliabel
Form Checklist Keterampilan	0,754	Reliabel

Lampiran 13 Tabel Hasil Pretest dan Posttest Kuesioner Pengetahuan

Responden	Hasil	
	Pretest	Posttest
1	40	80
2	60	90
3	30	80
4	70	100
5	40	80
Rata-rata	48	86

Lampiran 13 Tabel Hasil Form Checklist Keterampilan

Kode Responden	PENGAMATAN KETERAMPILAN											
	SEBELUM EDUKASI				SELAMA				SETELAH EDUKASI			
	H1	H2	H3	Rata-rata	H1	H2	H3	Rata-rata	H1	H2	H3	Rata- rata
1	0	0	0	0	30	40	30	33,33	50	50	50	50
2	0	0	0	0	30	30	30	30	50	50	50	50
3	0	0	0	0	20	30	20	23,33	50	50	50	50
4	0	0	0	0	30	20	30	23,33	50	50	50	50
5	0	0	0	0	10	40	20	20	50	50	50	50

Lampiran 14 Dokumentasi



Lampiran 15 Denah Penelitian

