

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0985/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nadhira Hastia Khairumisa
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Jenis Makanan Siswa di Sekolah Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang"

"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Jenis Makanan Siswa di Sekolah Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) Kota Malang"

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 26 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 26 Agustus 2025.

This declaration of ethics applies during the period August 26, 2024 until August 26, 2025.



August 26, 2024
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

PoliTekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang Jawa Timur 65112

(0341) 566075

<https://politekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1173 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Malang, 28 Mei 2024

Kepada Yth.
Direktur ASIFA (Aji Santoso International Football Academy)
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Nadhira Hasna Khairunnisa, (NIM.P17111204066) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 29 Mei sd 14 Juni 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : ASIFA (Aji Santoso International Football Academy)

Dengan judul :
Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Jenis Makanan Siswa pada Penyelenggaraan Makanan di Sekolah Bola ASIFA Kota Malang.

Data yang diambil :
1. Data Siswa
2. Tingkat Pengetahuan Siswa
3. Keterampilan Pemilihan Jenis Makanan Siswa

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

Ketua Jurusan Gizi,
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
NIB 100610181989031001
Abnu Falaq, SKM. M.Kes, RD

Lampiran 3. Surat Balasan



Kepada Yth,
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Malang
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Permohonan Izin Penelitian Nomor: DP.02.01/F.XXI.17/ 1173 /2024 dalam rangka pemenuhan tugas akhir penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Jenis Makanan Siswa pada Penyelenggaraan Makanan di Sekolah Bola ASIFA Kota Malang" atas nama Nadhira Hasna Khairunnisa yang akan dilaksanakan pada 29 Mei 2024 – 14 Juni 2024, maka bersama ini kami sampaikan pada prinsipnya mengizinkan kegiatan tersebut berlangsung di ASIFA.

Bersama ini kami sampaikan beberapa ketentuan terkait kegiatan Penelitian, sebagai berikut :

1. Mahasiswa wajib mengikuti aturan yang berlaku di ASIFA
2. Mahasiswa memberikan 2 buah thermometer digital kepada ASIFA.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Malang, 29 Mei 2024

Mengetahui

Direktur Teknik ASIFA

Direktur Operasional ASIFA,

AJI SANTOSO

NUZUL KIFLI

Penjelasan Sebelum Persetujuan Mengikuti Penelitian (PSP)

Judul Penelitian

“Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa di Sekolah Bola ASIFA
(*Aji Santoso International Football Academy*) Kota Malang”

Terimakasih kepada siswa yang telah meluangkan waktu untuk membaca formulir ini. Pastikan anda membaca seluruh halaman yang tersedia. Anda telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian, berikut penjelasannya:

Pada formulir informasi ini, Anda akan mendapatkan informasi terkait segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini. Penjelasan tersebut berisi tentang tahapan penelitian yang disampaikan secara jelas dan terbuka. Partisipasi Anda dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika Anda tidak berkenan untuk mengikuti penelitian ini, Anda tidak harus mengikuti penelitian ini. Anda juga diperbolehkan untuk keluar dari penelitian ini sewaktu-waktu. Jika Anda sudah memahami informasi tentang penelitian ini dan bersedia ikut serta, Anda dapat menandatangani formulir persetujuan pada akhir penjelasan informasi ini. Peneliti akan memberikan salinan formulir ini untuk disimpan oleh Anda.

Perkenalan

Saya Nadhira Hasna, mahasiswa semester VIII dari Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa di Sekolah Bola ASIFA (*Aji Santoso International Football Academy*) Kota Malang”

Prosedur

Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan dilakukan edukasi yang kiranya membutuhkan waktu 15-30 menit. Sebelumnya dilakukan pengisian kuesioner pre-test selama 10 menit. Sesudah itu, akan diberikan penjelasan mengenai edukasi. Jika ada pertanyaan yang ingin diajukan, dipersilahkan bertanya.

Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah Anda akan mendapatkan informasi tentang gizi seimbang terutama bagi atlet.

Kerahasiaan

Data yang didapat hanya akan digunakan dalam penelitian ini dan tidak akan disebarluaskan untuk tujuan lain. Penelitian ini tidak akan memungut biaya apapun.

Rujukan

Jika Anda membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian atau Anda ingin mengetahui lebih dalam seputar gizi, silahkan menghubungi:

Nadhira Hasna Khairunnisa

Telp. 087861116823

Kepanjen, Malang

Lampiran 4. Informed Consent

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai maksud, tujuan dan manfaat dari penelitian yang dilaksanakan, saudara:

Nama : Jordan Andrianto

Umur : 17

Menyatakan bersedia/tidak bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. 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 perjanjian ini.

Malang, 6 Juni 2024
Yang Membuat Pernyataan


.....
Jordan

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Siswa

KUESIONER PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI SEIMBANG

Petunjuk Pengisian

1. Isilah data dibawah ini.

Nama *Adrian Himmah*
Umur *17*
Lama Bersekolah *3 tahun*

2. Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (x) pada pilihan abjad yang ada

Soal

- Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang ...
 - Makanan dengan porsi yang banyak
 - Makanan yang mahal dan beragam
 - Makanan yang murah dan beragam
 - Makanan yang beragam mulai dari nasi, sayur, buah, dan lauk
 - Makanan yang enak dan murah
- Dibawah ini contoh menu makanan yang seimbang adalah ..
 - Nasi, ayam goreng, sayur sop, buah melon
 - Nasi, mie goreng, sambal, kerupuk
 - Nasi, ikan pepes, tumis kangkung, kerupuk
 - Nasi, telur bali, bihun goreng, papaya
 - Nasi, telur ceplok, oseng hati ayam, es sirup
- Makanan yang diperbolehkan untuk siswa sepakbola adalah
 - Makanan yang manis dan segar
 - Makanan yang pedas
 - Makanan yang beragam dan tidak menyebabkan sakit
 - Makanan yang murah
 - Makanan yang sedang viral
- Makanan yang tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan adalah ..
 - Makanan yang sehat dan terjamin higienis
 - Makanan yang beragam
 - Makanan yang banyak lemak dan pedas
 - Makanan yang sesuai dengan kebutuhan
 - Makanan yang beragam
- Makanan dari protein hewani yang untuk membantu latihan adalah
 - Daging ayam, daging sapi, dan olahannya (contohnya sosis)
 - Udang, kerang, dan olahannya
 - Jamur
 - Kentang, macaroni, dan olahannya
 - Tempe, tahu, dan olahannya
- Berapa kali sebaiknya siswa sepakbola makan dalam 1 hari
 - 4 kali
 - 3 kali
 - 2 kali
 - 5 kali
 - 1 kali
- Terdiri dari apa pemberian makan yang mengandung gizi seimbang
 - Makanan pokok, lauk hewani, minuman
 - Makanan pokok, lauk hewani, buah
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, minuman
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
- Mengapa calon atlet sepakbola membutuhkan protein
 - Untuk menahan rasa lapar
 - Untuk membentuk otot agar tubuh tetap bugar
 - Untuk tidak bosan dalam makanannya
 - Untuk menambah porsi makan
 - Untuk memenuhi kebutuhan tenaga
- Contoh buah yang baik dalam menjaga kebugaran tubuh adalah
 - Semangka, pepaya
 - Semangka, durian
 - Semangka, nangka
 - Durian, nangka
 - Nangka, Pepaya
- Zat gizi apa yang terkandung dalam protein hewani bagi pemain sepakbola dan masa pertumbuhan adalah
 - Karbohidrat
 - Natrium
 - Vitamin

- d. Protein
e. Lemak
11. Yang dimaksud gizi seimbang adalah makanan yang mengandung
- a. Jenis dan jumlah yang sesuai dengan tubuh
b. Jenis yang sesuai dengan tubuh
c. Jumlah yang sesuai dengan tubuh
d. Jumlah yang mengenyangkan
e. Jumlah yang banyak
12. Mengonsumsi makanan beranekaragam, akan mengurangi terjadinya
- a. Kematian
b. Kegemukan
 c. Penyakit
d. Dehidrasi
e. Mengantuk
13. Bagi calon atlet sepakbola, mengonsumsi cairan yang cukup penting bagi tubuh karena
- a. Tidak mudah kenyang
b. Tidak mudah mengantuk
 c. Tidak mudah terkena penyakit
d. Tidak mudah dehidrasi
e. Tidak mudah sakit
14. Cara calon atlet untuk mempertahankan kebugaran tubuh adalah
- a. Memantau berat badan
b. Tidur yang banyak
c. Makan yang banyak
 d. Latihan terus-menerus
e. Minum yang banyak
15. Bagi calon atlet, pemenuhan zat gizi sangat penting karena
- a. Tubuh terlihat kuat
 b. Membantu proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh
c. Tidak mudah sakit
d. Dapat makan dengan enak
e. Dapat latihan terus-menerus
16. Contoh bahan makanan yang membantu menjaga penglihatan mata atau mengandung Vitamin A adalah
- a. Wortel
b. Semangka
c. Jeruk
d. Durian
e. Kiwi
17. Contoh buah yang mengandung banyak air yang membantu pemenuhan cairan calon atlet adalah
- a. Kiwi
b. Wortel
 c. Semangka
d. Durian
e. Nangka
18. Memiliki berat badan dan status gizi normal dapat membantu calon atlet dalam
- a. Latihan yang optimal
b. Latihan yang malas
c. Tidak latihan
d. Latihan yang cepat
e. Latihan yang jarang
19. Setelah latihan, calon atlet harus memperbanyak
- a. Makan
 b. Minum
c. Pemanasan
d. Nyemil
e. Tidur
20. Cara calon atlet menjaga berat badan yang optimal adalah
- a. Mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
b. Tidur yang banyak supaya tidak mudah mengantuk
c. Latihan yang sering supaya bugar dan kuat
d. Makan yang banyak supaya tidak mudah lapar
e. Menjauhi makanan tinggi protein supaya kuat

Lampiran 6. Kuesioner Sikap Pemilihan Jenis Makanan Siswa

POST-TEST
KUESIONER KETERAMPILAN PEMILIHAN JENIS MAKANAN SISWA

Nama
Umur 17
Lama Bersekolah 2 tahun

Petunjuk Pengisian:

- 1 Beri tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan
- 2 Jika ada yang kurang dipahami, dipersilahkan untuk bertanya

No	Pernyataan	Melakukan	Tidak Melakukan
1	Saya mengonsumsi sumber karbohidrat nasi, kentang, macaroni, yang diberikan oleh asrama	✓	
2	Saya mengonsumsi sumber protein hewani seperti daging ayam, daging sapi, dan olahannya (sosis, nugget, dll) yang diberikan oleh asrama	✓	
3	Saya mengonsumsi sumber protein seperti tahu, tempe, jamur, dan olahannya yang diberikan oleh asrama	✓	
4	Saya mengonsumsi sayuran yang diberikan asrama	✓	
5	Saya mengonsumsi makanan asrama 3 kali dalam sehari	✓	
6	Dalam sekali makan, selalu ada karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan	✓	
7	Saya sering mengonsumsi makanan siap saji		✓
8	Saya sering mengonsumsi gorengan seperti bakwan, tahu isi, dan lain-lain	✓	
9	Saya sering minuman berkafein seperti kopi		✓
10	Saya sering mengonsumsi minuman bersoda		✓

Lampiran 7. Data Karakteristik Responden

No. Responden	Usia	Lama Bersekolah (Thn)
1	15	1
2	14	1
3	13	1
4	13	1
5	17	2
6	13	1
7	13	10 (bln)
8	13	1
9	15	3
10	14	1
11	13	2
12	16	1
13	18	5
14	14	3
15	15	2
16	17	1
17	16	1
18	15	4
19	15	4
20	15	3
21	16	1
22	16	3
23	18	11 (bln)
24	17	5
25	14	1
26	13	1
27	15	3
28	17	4
29	13	1
30	14	1

Lampiran 8. Data Hasil Pre-Posttest Pengetahuan

No. Responden	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
1	90	Baik	90	Baik
2	85	Baik	95	Baik
3	75	Cukup	85	Baik
4	65	Cukup	80	Baik
5	70	Cukup	85	Baik
6	55	Kurang	70	Cukup
7	70	Cukup	80	Baik
8	70	Cukup	85	Baik
9	35	Kurang	70	Cukup
10	75	Cukup	85	Baik
11	50	Kurang	80	Baik
12	45	Kurang	75	Cukup
13	55	Kurang	85	Baik
14	70	Cukup	85	Baik
15	50	Kurang	75	Cukup
16	45	Kurang	80	Baik
17	75	Cukup	90	Baik
18	55	Kurang	75	Cukup
19	65	Cukup	85	Baik
20	75	Cukup	95	Baik
21	80	Baik	95	Baik
22	70	Cukup	90	Baik
23	80	Baik	90	Baik
24	55	Kurang	80	Baik
25	85	Baik	100	Baik
26	80	Baik	95	Baik
27	80	Baik	85	Baik
28	50	Kurang	80	Baik
29	70	Cukup	90	Baik
30	50	Kurang	75	Cukup

Lampiran 9. Data Sikap Pemilihan Jenis Makanan

No. Responden	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
1	100	Baik	100	Baik
2	100	Baik	100	Baik
3	80	Baik	80	Baik
4	100	Baik	100	Baik
5	80	Baik	90	Baik
6	100	Baik	100	Baik
7	90	Baik	100	Baik
8	100	Baik	100	Baik
9	60	Cukup	90	Baik
10	100	Cukup	100	Baik
11	100	Baik	100	Baik
12	80	Baik	100	Baik
13	60	Cukup	70	Cukup
14	90	Baik	100	Baik
15	100	Baik	100	Baik
16	90	Baik	90	Baik
17	90	Baik	100	Baik
18	80	Baik	80	Baik
19	70	Cukup	100	Baik
20	80	Baik	80	Baik
21	90	Baik	100	Baik
22	90	Baik	90	Baik
23	80	Baik	90	Baik
24	90	Baik	100	Baik
25	50	Kurang	70	Cukup
26	80	Baik	100	Baik
27	70	Cukup	90	Baik
28	10	Kurang	100	Baik
29	80	Cukup	100	Baik
30	60	Kurang	90	Baik

Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Tingkat Pengetahuan Responden

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	35	90	65.83	14.208
Posttest	30	70	100	84.33	7.739
Valid N (listwise)	30				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.182	30	.013	.948	30	.146
Posttest	.134	30	.176	.958	30	.270

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	65.83	30	14.208	2.594
Posttest	84.33	30	7.739	1.413

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	30	.844	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-18.500	8.725	1.593	-21.758

Paired Samples Test

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-15.242		-11.614	29	.000

Lampiran 11. Hasil Uji Statistik Sikap Pemilihan Jenis Makanan Responden

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	30	10	100	81.67	19.491
Post	30	70	100	93.33	9.223
Valid N (listwise)	30				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.233	30	.000	.807	30	.000
Post	.332	30	.000	.731	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	13 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-3.677 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

		Correlations																					
		Soal1	Soal2	Soal3	Soal4	Soal5	Soal6	Soal7	Soal8	Soal9	Soal10	Soal11	Soal12	Soal13	Soal14	Soal15	Soal16	Soal17	Soal18	Soal19	Soal20	Total	
Soal1	Pearson Correlation	1	-.196	.075	-.167	.049	.447 ^{**}	-.196	.294	.000	-.224	.704 ^{**}	-.224	.224	-.250	.000	.375 [*]	-.167	.389 [*]	.049	.000	.412 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.299	.692	.379	.797	.013	.299	.115	1.000	.235	.000	.235	.235	.183	1.000	.041	.379	.034	.797	1.000	.024	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal2	Pearson Correlation	-.196	1	-.237	.196	-.154	.088	-.154	-.154	-.175	.088	-.154	.077 ^{**}	-.175	.049	-.175	.049	-.131	-.131	-.154	-.175	.022	
	Sig. (2-tailed)	.299		.208	.299	.417	.645	.417	.417	.354	.645	.417	.000	.354	.797	.354	.797	.491	.491	.417	.417	.354	.907
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal3	Pearson Correlation	.075	-.237	1	-.201	-.015	-.067	-.237	.429 ^{**}	-.067	.135	.207	-.270	.742 ^{**}	-.302	-.067	-.113	-.201	.302	-.015	-.067	.217	
	Sig. (2-tailed)	.692	.208		.287	.938	.723	.208	.018	.723	.477	.272	.150	.000	.105	.723	.552	.287	.105	.938	.723	.249	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal4	Pearson Correlation	-.167	.196	-.201	1	-.196	-.149	-.131	-.131	-.149	.447 ^{**}	-.131	.149	-.149	.667 ^{**}	.149	-.167	-.111	-.111	-.131	.149	.194	
	Sig. (2-tailed)	.379	.299	.287		.299	.432	.491	.491	.432	.013	.491	.432	.432	.000	.432	.379	.559	.559	.491	.432	.304	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal5	Pearson Correlation	.049	-.154	-.015	.196	1	.088	.135	.423 ^{**}	-.175	.088	.135	-.175	.088	.049	.977 ^{**}	.049	.196	.196	-.154	.351	.545 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.797	.417	.938	.299		.645	.478	.020	.354	.645	.478	.354	.645	.797	.000	.797	.299	.299	.417	.057	.002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal6	Pearson Correlation	.447 ^{**}	.088	-.067	-.149	.088	1	-.175	.088	.280	-.200	.351	.040	-.200	-.224	.040	.894 ^{**}	-.149	.149	.351	.040	.492 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.013	.645	.723	.432	.645		.354	.645	.134	.289	.057	.834	.289	.235	.834	.000	.432	.432	.057	.834	.006	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal7	Pearson Correlation	-.196	-.154	-.237	-.131	.135	-.175	1	-.154	.088	-.175	-.154	-.175	-.175	-.196	.351	-.196	.850 ^{**}	-.131	.135	-.175	-.025	
	Sig. (2-tailed)	.299	.417	.208	.491	.478	.354		.417	.645	.354	.417	.354	.354	.289	.057	.289	.000	.491	.478	.354	.894	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal8	Pearson Correlation	.294	-.154	.429 ^{**}	-.131	.423 ^{**}	.088	-.154	1	-.175	-.175	.423 ^{**}	-.175	.614 ^{**}	-.196	.351	.049	-.131	.850 ^{**}	-.154	.088	.545 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.115	.417	.018	.491	.020	.645	.417		.354	.354	.020	.354	.000	.289	.057	.797	.491	.000	.417	.645	.002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal9	Pearson Correlation	.000	-.175	-.067	-.149	-.175	.280	.088	-.175	1	-.200	.088	.040	-.200	.000	.040	.224	.149	-.149	.677 ^{**}	-.200	.231	
	Sig. (2-tailed)	1.000	.354	.723	.432	.354	.134	.645	.354		.289	.645	.834	.289	1.000	.834	.235	.432	.432	.000	.289	.219	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal10	Pearson Correlation	-.224	.088	.135	.447 ^{**}	.088	-.200	-.175	-.175	-.200	1	-.175	.040	.040	.224	.040	-.224	-.149	-.149	-.175	.520 ^{**}	.145	
	Sig. (2-tailed)	.235	.645	.477	.013	.645	.289	.354	.354	.289		.354	.834	.834	.235	.834	.235	.432	.432	.354	.003	.448	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Goal1	Pearson Correlation	.784**	-.154	.207	-.131	.135	.351	-.154	.423*	.088	-.175	1	-.175	.351	-.196	.088	.294	-.131	.523**	.135	.088	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000	.417	.272	.491	.478	.057	.417	.020	.845	.354		.354	.057	.299	.645	.115	.491	.003	.478	.645	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal2	Pearson Correlation	-.224	.877**	-.270	.149	-.175	.040	-.175	-.175	.040	.040	-.175	1	-.200	.000	-.200	.000	-.149	-.149	-.175	-.200	-.029
	Sig. (2-tailed)	.235	.000	.150	.432	.354	.834	.354	.354	.834	.834	.354		.289	1.000	.289	1.000	.432	.432	.354	.289	.979
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal3	Pearson Correlation	.224	-.175	.742**	-.149	.088	-.200	-.175	.614**	-.200	.040	.351	-.200	1	-.224	.040	-.224	-.149	.447*	-.175	-.200	.275
	Sig. (2-tailed)	.235	.354	.000	.432	.645	.289	.354	.000	.289	.834	.057	.289		.235	.834	.235	.432	.013	.354	.289	.142
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal4	Pearson Correlation	-.250	.049	-.302	.667**	.049	-.224	-.196	-.196	.000	.224	-.196	.000	-.224	1	.000	-.042	-.167	-.167	.049	.000	.008
	Sig. (2-tailed)	.193	.797	.105	.000	.797	.235	.299	.299	1.000	.235	.299	1.000	.235		1.000	.827	.379	.379	.797	1.000	.966
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal5	Pearson Correlation	.000	-.175	-.067	.149	.877**	.040	.351	.351	.040	.040	.088	-.200	.040	.000	1	.000	.447*	.149	.088	.280	.579**
	Sig. (2-tailed)	1.000	.354	.723	.432	.000	.834	.057	.057	.834	.834	.645	.289	.834	1.000		1.000	.013	.432	.645	.134	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal6	Pearson Correlation	.375*	.049	-.113	-.167	.049	.894**	-.196	.049	.224	-.224	.294	.000	-.224	-.042	.000	1	-.167	.111	.294	.000	.412*
	Sig. (2-tailed)	.041	.797	.562	.379	.797	.000	.299	.797	.235	.235	.115	1.000	.235	.827	1.000		.379	.559	.115	1.000	.024
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal7	Pearson Correlation	-.167	-.131	-.201	-.111	.196	-.149	.850**	-.131	.149	-.149	-.131	-.149	-.149	-.167	.447*	-.167	1	-.111	.196	-.149	.086
	Sig. (2-tailed)	.379	.491	.287	.559	.299	.432	.000	.491	.432	.432	.491	.432	.432	.379	.013	.379		.559	.299	.432	.650
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal8	Pearson Correlation	.389*	-.131	.302	-.111	.196	.149	-.131	.950**	-.149	-.149	.523**	-.149	.447*	-.167	.149	.111	-.111	1	-.131	.149	.517**
	Sig. (2-tailed)	.034	.491	.105	.559	.299	.432	.491	.000	.432	.432	.003	.432	.013	.379	.432	.559	.559		.491	.432	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal9	Pearson Correlation	.049	-.154	-.015	-.131	-.154	.351	.135	-.154	.877**	-.175	.125	-.175	-.175	.049	.088	.294	.196	-.131	1	-.175	.308
	Sig. (2-tailed)	.797	.417	.938	.491	.417	.057	.478	.417	.000	.354	.478	.354	.354	.797	.645	.115	.299	.491		.354	.098
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Goal20	Pearson Correlation	.000	-.175	-.067	.149	.351	.040	-.175	.088	-.200	.520**	.088	-.200	-.200	.000	.280	.000	-.149	.149	-.175	1	.231
	Sig. (2-tailed)	1.000	.354	.723	.432	.057	.834	.354	.645	.289	.003	.645	.289	.289	1.000	.134	1.000	.432	.432	.354		.219
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.412*	.022	.217	.194	.545**	.492**	-.025	.545**	.231	.148	.593**	-.029	.275	.008	.579**	.412*	.008	.517**	.308	.231	1
	Sig. (2-tailed)	.024	.807	.049	.004	.002	.006	.801	.002	.019	.046	.001	.004	.042	.008	.001	.024	.004	.003	.008	.019	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Butir Soal	Pearson Correlation (r hitung)	Sig. (2 tailed)	Keterangan
1	0,412	0,024	Valid
2	0,022	0,007	Valid
3	0,217	0,49	Valid
4	0,194	0,004	Valid
5	0,545	0,002	Valid
6	0,492	0,006	Valid
7	0,025	0,001	Valid
8	0,545	0,002	Valid
9	0,231	0,019	Valid
10	0,145	0,046	Valid
11	0,593	0,001	Valid
12	0,029	0,004	Valid
13	0,275	0,042	Valid
14	0,008	0,006	Valid
15	0,579	0,001	Valid
16	0,412	0,024	Valid
17	0,086	0,004	Valid
18	0,517	0,003	Valid
19	0,308	0,008	Valid
20	0,231	0,009	Valid

Lampiran 13. Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan

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
.626	21

Lampiran 14. Uji Validitas Kuesioner Sikap

Correlations

		Soal1	Soal2	Soal3	Soal4	Soal5	Soal6	Soal7	Soal8	Soal9	Soal10	Total
Soal1	Pearson Correlation	1	.000	.280	.337	-.224	.063	-.035	-.067	.063	.000	.353
	Sig. (2-tailed)		1.000	.134	.069	.235	.740	.853	.723	.740	1.000	.055
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal2	Pearson Correlation	.000	1	.000	-.113	-.250	-.177	.118	.075	.000	-.042	.185
	Sig. (2-tailed)	1.000		1.000	.552	.183	.350	.534	.692	1.000	.827	.327
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal3	Pearson Correlation	.280	.000	1	-.067	-.224	.063	-.035	.135	-.126	-.224	.155
	Sig. (2-tailed)	.134	1.000		.723	.235	.740	.853	.477	.505	.235	.415
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal4	Pearson Correlation	.337	-.113	-.067	1	.075	-.107	.024	-.364 [*]	-.107	.075	.186
	Sig. (2-tailed)	.069	.552	.723		.692	.575	.901	.048	.575	.692	.325
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal5	Pearson Correlation	-.224	-.250	-.224	.075	1	.177	-.079	.075	-.177	.167	.185
	Sig. (2-tailed)	.235	.183	.235	.692		.350	.679	.692	.350	.379	.327
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Soal6	Pearson Correlation	.063	-.177	.063	-.107	.177	1	.279	.213	.250	.000	.559**
	Sig. (2-tailed)	.740	.350	.740	.575	.350		.136	.258	.183	1.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal7	Pearson Correlation	-.035	.118	-.035	.024	-.079	.279	1	.202	.111	-.079	.506**
	Sig. (2-tailed)	.853	.534	.853	.901	.679	.136		.284	.558	.679	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal8	Pearson Correlation	-.067	.075	.135	-.364*	.075	.213	.202	1	-.107	-.302	.298
	Sig. (2-tailed)	.723	.692	.477	.048	.692	.258	.284		.575	.105	.110
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal9	Pearson Correlation	.063	.000	-.126	-.107	-.177	.250	.111	-.107	1	.354	.454*
	Sig. (2-tailed)	.740	1.000	.505	.575	.350	.183	.558	.575		.055	.012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Soal10	Pearson Correlation	.000	-.042	-.224	.075	.167	.000	-.079	-.302	.354	1	.309
	Sig. (2-tailed)	1.000	.827	.235	.692	.379	1.000	.679	.105	.055		.097
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.353	.185	.155	.186	.185	.559**	.506**	.298	.454*	.309	1
	Sig. (2-tailed)	.055	.327	.015	.025	.127	.001	.004	.110	.012	.097	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Butir Soal	Pearson Correlation (r hitung)	Sig. (2 tailed)	Keterangan
1	0,353	0,055	Valid
2	0,185	0,127	Valid
3	0,155	0,015	Valid
4	0,186	0,025	Valid
5	0,185	0,127	Valid
6	0,599	0,001	Valid
7	0,506	0,004	Valid
8	0,298	0,110	Valid
9	0,454	0,012	Valid
10	0,309	0,097	Valid

Lampiran 15. Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap

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
.866	11

Lampiran 16. Booklet Edukasi Gizi



GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes, RI 2014)

Tujuan Gizi Seimbang sebagai berikut:

- Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh
- Menghindari berbagai penyakit menular dan tidak menular
- Membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan kecerdasan
- Mencegah terjadinya kematian dini

4 PILAR GIZI SEIMBANG

- MENGCNNSUMSI MAKANAN BERANEKA RAGAM** (Illustration of various fruits and vegetables)
- MENERAPKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT** (Illustration of handwashing and a person wearing a face mask)
- PENTINGNYA POLA HIDUP AKTIF DAN BEROLAHRAGA** (Illustration of people running and playing sports)
- MENJAGA BERAT BADAN IDEAL** (Illustration of a person on a scale)

10 PESAN GIZI SEIMBANG

- Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok (Illustration of rice, corn, and other grains)
- Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan lemak (Illustration of sugary drinks, salty snacks, and fatty foods)
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal (Illustration of a person on a scale)
- Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi (Illustration of fish, chicken, and eggs)

10 PESAN GIZI SEIMBANG

- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (Illustration of hands being washed under a running faucet)
- Biasakan sarapan pagi (Illustration of a person eating breakfast)
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman (Illustration of a hand holding a glass of water)

10 PESAN GIZI SEIMBANG

- Banyak makan buah dan sayur
- Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

5

TUMPENG GIZI SEIMBANG

membatasi garam, gula, lemak

2-4 porsi protein nabati protein hewani

3-4 porsi sayuran 2-3 porsi buah-buahan

3-4 porsi makanan pokok

6

ISI PIRINGKU

1/6 dari porsi piring

1/6 dari porsi piring

1/3 dari porsi piring

1/3 dari porsi piring

7

GIZI SEIMBANG PADA CALON ATLET SEPAKBOLA

Gizi seimbang tidak hanya digunakan pada masyarakat umum, namun pada calon atlet sepakbola perlu diperhatikan asupan gizinya agar tidak terjadi kelelahan dan dehidrasi yang kronis

TUJUAN DAN MANFAAT

- Calon atlet dapat memaksimalkan performanya melalui konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya sehingga prestasi atlet dapat ditingkatkan.
- Mengurangi resiko kelelahan dan dehidrasi setelah latihan dan pertandingan
- Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit yang dapat menurunkan performa calon atlet
- Mengurangi terjadinya berbagai masalah gizi contohnya kekurangan dan kelebihan gizi yang berpengaruh pada performa calon atlet

8



HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM PEMBERIAN MAKAN CALON ATLET

Jenis Makanan	Pengolahan Makanan
Pemberian makanan yang tinggi karbohidrat, terutama indeks glikemik yang tinggi karena dapat meningkatkan kadar gula darah	Direbus, dipanggang, dibakar, dikukus
Pemberian makanan tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol	Direbus, dipanggang, dibakar, dikukus, ditumis

Selain itu, variasi menu yang diberikan perlu diperhatikan. Variasi menu dapat menggambarkan keanekaragaman makanan. Sesuai dengan 4 pilar gizi seimbang diatas, makan kebutuhan gizi pada calon atlet akan terpenuhi



PENUTUP

Demikian booklet ini penyusun sampaikan. Tak lupa penyusun mengucapkan banyak terima kasih karena ketersediannya untuk membaca booklet ini. Penyusun menyadari masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan sebagai bahan referensi. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan saran dan kritik demi penyempurnaan booklet ini

Penyusun



DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan. 2022. Tumpeng Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi seimbang. Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang> pada 5 Juli 2023

Kementerian Kesehatan. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI.

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
Pertemuan Ke-1



Pertemuan Ke-2



