

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat balasan institusi



**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM AR-ROHMAH PUTRI  
SEKOLAH DASAR ALAM AR-ROHMAH  
TERAKREDITASI "A"**

NPSN : 20568021      NSS : 102051808038

Jl. Raya Jambu no 01, Ds. Sumbersekar Kec. Dau - Kab. Malang, Jawa Timur - Indonesia (65151)

Email : [salam@alamarohmah.id](mailto:salam@alamarohmah.id)

Web : [www.salamarohmah.id](http://www.salamarohmah.id)

**SURAT KETERANGAN  
NOMOR: 347/SK/YPI-SD/VI/2024**

Menunjuk surat rekomendasi dari Prodi Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/1344/2024, tanggal 11 Juni 2024 perihal Permohonan Ijin Mengadakan Penelitian Penulisan Skripsi, dengan ini Kepala Sekolah Dasar Alam Ar-Rohmah Malang menerangkan bahwa :

Nama : Shofiyatul Mulabbiyah  
NIM : P17111235016  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang  
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah melaksanakan penelitian di SD Alam Ar-Rohmah Malang pada tanggal 10 Juni – 10 Juli 2024 dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul : *"Pengaruh Penyuluhan dengan Video Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan Pola Makan dan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Alam Ar-Rohmah Kabupaten Malang"*.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 2. Surat Izin 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.31/0994/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Shofiyatul Mlabbiyah  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Penyuluhan Dengan Video Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Anak Usia Sekolah di SD Alam Ar Rohmah Kabupaten Malang"**

*"The Effect of Balanced Nutrition Video Counseling on Knowledge Level, Diet, and Energy and Nutrient Consumption Level of School-Age Children at SD Alam Ar-Rohmah Malang Regency"*

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 30 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 30 Agustus 2025.

*This declaration of ethics applies during the period August 30, 2024 until August 30, 2025.*



August 30, 2024  
Professor and Chairperson,



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



FFQ

Nama Responden:

Alamat:

Hari/tanggal Pengambilan Data:

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (1)	F (0)	
	Setiap Kali Makan	1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	Kurang dari 3 kali/minggu atau 1 – 2 x/minggu	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
<b>Makanan Pokok</b>							
Nasi							
Mie							
Roti							
<b>Lauk-Pauk</b>							
Ikan basah							
Ikan kering							
Telur							
Ayam							
Daging							
Tahu							
Tempe							
Kacang merah							
Kacang tolo							
Kacang hijau							
<b>Sayur-sayuran</b>							
Daun singkong							
Bayam							

Kangkung							
Wortel							
Kol							
Kol Kembang							
Sawi							
Kacang Panjang							
<b>Buah-buahan</b>							
Pisang							
Jeruk							
Semangka							
Pepaya							
Nenas							
<b>Serba-serbi</b>							
Kopi							
Susu							
Teh							
Gula							
Madu							
Sirup							
Selai							

Lampiran 4. Kuesioer Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

**KUESIONER PENELITIAN**

**PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN, POLA MAKAN, DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN ZAT GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SD ALAM AR-ROHMAH KABUPATEN MALANG**

**I. Identitas**

1. Tanggal Penelitian : .....
2. Nama : .....
3. Jenis kelamin : .....
4. Kelas/No absen : .....
5. Tanggal Lahir : .....
6. Tinggi badan : ..... cm
7. Berat badan : ..... kg

**II. Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang**

**Petunjuk :**

1. Isilah data dengan baik dan benar serta jawablah semua pertanyaan yang sesuai dengan petunjuk.
2. Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling benar sesuai dengan pengetahuan anda.

**SOAL**

1. Apakah yang dimaksud dengan pengertian anak sekolah?
  - a. Anak yang memiliki usia 18 tahun keatas
  - b. Anak yang memiliki usia 6 tahun hingga sebelum 18 tahun
  - c. Anak sudah dewasa dan usia 20 tahun ke atas
  - d. Anak yang memiliki usia 5 tahun kebawah
2. Jika kita ingin mempunyai tubuh yang sehat dan tidak sakit-sakitan, maka kita tidak boleh mengonsumsi?
  - a. Makanan yang mempunyai gizi seimbang
  - b. Makanan yang tidak bergizi dan tidak sehat
  - c. Makanan yang bervariasi jenisnya
  - d. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air putih
3. Apa yang dimaksud dengan Gizi Seimbang?
  - a. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat beracun bagi

- tubuh
- b. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh
  - c. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
  - d. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh
4. Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh, arena sayur dan buah banyak mengandung...
    - a. Karbohidrat
    - b. Vitamin
    - c. Protein
    - d. Lemak
  5. Manfaat makanan bagi tubuh adalah...
    - a. Untuk merusak jaringan tubuh
    - b. Untuk sumber energi pada tubuh
    - c. Untuk pertumbuhan tubuh
    - d. Untuk mengatur metabolisme dalam tubuh
  6. Apa akibat yang ditimbulkan jika tidak mengonsumsi makanan bergizi seimbang?
    - a. Tubuh dapat melawan penyakit
    - b. Tubuh mempunyai keseimbangan cairan
    - c. Terjadi kekurangan gizi (malnutrisi) dan kegemukan bahkan obesitas
    - d. Tubuh menjadi sehat dan ringan dalam beraktivitas
  7. Manakah makanan berikut ini yang termasuk sumber karbohidrat?
    - a. Nasi
    - b. Telur
    - c. Mangga
    - d. Daging
  8. Berikut merupakan contoh protein hewani adalah..
    - a. Kacang
    - b. Tempe
    - c. Tahu
    - d. Ayam
  9. Jika seseorang suka mengonsumsi gula, garam dan lemak berlebihan akan menyebabkan, kecuali...
    - a. Penyakit diabetes
    - b. Hipertensi (darah tinggi)
    - c. Penyakit stroke

- d. Badan terasa bugar dan sehat
10. Mengapa kita harus membatasi konsumsi gula dan garam?
- a. Karena gula dan garam tidak menyehatkan
  - b. Karena gula dan garam dapat menyebabkan penyakit seperti diabetes dan hipertensi
  - c. Karena gula dan garam tidak tersedia di pasaran
  - d. Karena gula dan garam tidak mempengaruhi kesehatan
11. Selain sebagai sumber vitamin dan mineral, manfaat sayuran yang lain adalah..
- a. Mempersulit BAB
  - b. Menyerap air dalam tubuh
  - c. Mencegah kegemukan
  - d. Menyimpan cadangan makanan
12. Bagaimana cara mempertahankan berat badan normal dan hidup sehat?
- a. Selalu mengonsumsi *junk food*
  - b. Mengonsumsi chiki dan minuman bersoda setiap hari
  - c. Diet dengan tidak makan sama sekali
  - d. Menjaga pola konsumsi gizi seimbang dan selalu latihan fisik secara teratur
13. Bagaimana cara memastikan kita mendapatkan gizi seimbang?
- a. Mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari
  - b. Memperhatikan variasi dan porsi makanan yang dikonsumsi
  - c. Hanya makan makanan ringan
  - d. Mengonsumsi makanan manis dalam jumlah banyak
14. Dalam salah satu pesan Gizi Seimbang bagi anak usia sekolah, terdapat pesan agar menyikat gigi minimal berapa kali sehari ?
- a. 5x sehari
  - b. 1x sehari
  - c. 3x sehari
  - d. 2x sehari
15. Pada pukul berapa sebaiknya kita melakukan sarapan pagi?
- a. Pukul 07.00-10.00 pagi
  - b. Pukul 15.00-17.00 sore
  - c. Pukul 08.00-11.00 pagi
  - d. Pukul 06.00-09.00 pagi
16. Jika melakukan olahraga / aktivitas fisik minimal berapa menit dalam 1 minggu?
- a. 30 menit



- b. 40 menit
- c. 1 jam
- d. 24 jam

17. Manakah dari berikut ini yang termasuk dalam sumber protein?

- a. Buah-buahan
- b. Ikan dan daging
- c. Sayur dan biji-bijian
- d. Semua jawaban salah

18. Apa yang dimaksud dengan makanan *Junkfood*?

- a. Makanan cepat saji yang mengandung gula dan garam yang rendah
- b. Makanan cepat saji yang mengandung lemak jahat yang rendah
- c. Makanan cepat saji yang mengandung lemak jahat, gula dan garam yang tinggi
- d. Makanan cepat saji yang mengandung zat gizi yang seimbang

19. Berapa liter minimal yang harus kita minum setiap hari?

- a. Minum setidaknya 2 liter air per hari (8 gelas)
- b. Minum setidaknya 1 gelas air per hari
- c. Minum air hanya saat merasa haus
- d. Tidak perlu minum air

20. Berikut merupakan contoh dari "membiasakan perilaku hidup bersih", kecuali...

- a. Selalu mencuci tangan dengan air bersih dan mengalir
- b. Sikat gigi dua kali sehari
- c. Memotong kuku seminggu sekali
- d. Tidak mandi selama seminggu

Sumber: Yuniarko (2015)

TERIMA KASIH ADIK-ADIK ATAS KETERSEDIANNYA  
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
SELAMAT BELAJAR DAN SEMOGA SUKSES MENGGAPAI  
IMPIANNYA 😊

**KUNCI JAWABAN :**

1. B
2. B
3. C
4. B
5. A
6. C
7. A
8. D
9. D
10. B
11. A
12. D
13. B
14. D
15. D
16. A
17. B
18. C
19. A
20. D

Lampiran 5. Media Video Gizi Seimbang



Kemendes  
Poltekkes Malang



**Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh,**

Kemendes  
Poltekkes Malang



Prinsip keanekaragaman pangan,

Aktivitas Fisik

Perilaku hidup bersih

Memantau berat badan

Link video:

<https://drive.google.com/file/d/1BhesnKM8il3xDeWvh1hrJIJU57BWFVRz/view?usp=sharing>

## Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH**

Pokok bahasan	: Penyuluhan gizi seimbang pada anak usia sekolah
Sasaran	: Anak kelas 5 SD Alam Ar-Rohmah Kabupaten Malang
Waktu	: 45 menit
Bulan dilaksanakan	: Maret- Mei 2024
Tempat	: Aula SD Alam Ar-Rohmah Kabupaten Malang

#### **I. TUJUAN**

##### **A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan, anak usia sekolah dapat memahami mengenai gizi seimbang

##### **B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mengikuti edukasi selama 45 menit diharapkan peserta dapat:

1. Memahami pengertian gizi seimbang
2. Memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
3. Memahami konsep gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
4. Mengetahui kebiasaan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
5. Mengetahui tiga pola hidup sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

#### **II. SASARAN**

Anak usia sekolah

#### **III. MATERI**

1. Memahami pengertian gizi seimbang
2. Memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
3. Memahami konsep gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

4. Mengetahui kebiasaan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)
5. Mengetahui tiga pola hidup sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

#### VI. METODE EDUKASI

Ceramah, diskusi dan permainan

#### VII. MEDIA PENYULUHAN

Video dan permainan

#### VIII. EVALUASI

##### 1. Evaluasi Struktur

- 1) Anak usia sekolah bersedia ikut dalam kegiatan edukasi
- 2) Penyelenggaraan dapat menyediakan media atau alat yang diperlukan saat edukasi

##### 2. Evaluasi Proses

- 1) Anak usia sekolah antusias terhadap materi yang diberikan
- 2) Anak usia sekolah terlibat langsung dalam kegiatan

##### 3. Evaluasi hasil

- 1) Kegiatan edukasi berjalan sesuai dengan waktu yang ditentukan
- 2) Anak usia sekolah mengetahui dan memahami terkait edukasi gizi seimbang yang telah disampaikan

No	Waktu	Kegiatan edukasi	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam</li> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menjelaskan susunan acara dan rentang waktu, topik dan tujuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab salam</li> <li>• Mendengarkan dan memperhatikan pemateri</li> </ul>
2.	25 menit	Pelaksanaan penyuluhan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan materi =               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pengertian gizi seimbang</li> <li>2. Memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS)</li> <li>3. Memahami konsep gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)</li> <li>4. Mengetahui kebiasaan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan</li> </ul>

		5. Mengetahui tiga pola hidup sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)	
3.	10 menit	<p>Evaluasi dan tanya jawab :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempersilahkan peserta untuk bertanya</li> <li>• Mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta bertanya</li> <li>• Peserta menjawab dan memahami audience</li> </ul>
4.	5 menit	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan terimakasih atas waktu yang diluangkan</li> <li>• Salam penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan dan membalas ucapan terimakasih</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul>

**KEGIATAN EDUKASI**

**MATERI PENYULUHAN**  
**SEHAT DENGAN POLA MAKAN SEIMBANG PADA**  
**ANAK USIA SEKOLAH**

**A. Memahami pengertian gizi seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan menu makan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Dengan kata lain, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang sendiri yaitu suatu upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi

**B. Memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS)**

Pada tahun 1952, pemerintah mengenalkan konsep 4 Sehat 5 Sempurna untuk dijadikan sebagai pedoman dalam memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Namun, seiring dengan berjalannya waktu, pemerintah memperbarui konsep tersebut menjadi Pedoman Gizi Seimbang yang didasari oleh 4 pilar utama dan 10 pesan gizi seimbang.

Terdapat perbedaan antara konsep 4 sehat 5 sempurna dengan konsep pedoman gizi seimbang (PGS), yaitu pada pedoman gizi seimbang (PGS) lebih menekankan ke keberagaman sumber makanan dan kebiasaan-kebiasaan sehat, tidak harus minum susu, terdapat panduan porsi yang harus dimakan dan pentingnya minum air yang cukup. Pada dasarnya, pedoman gizi seimbang merupakan konsep yang bertujuan untuk memberikan panduan bagi masyarakat mengenai konsumsi makanan sehari-hari serta penerapan perilaku sehat berdasarkan empat pilar utama.

**C. Memahami konsep gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)**

Dalam penerapan konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS) terdapat 4 pilar utama, berikut merupakan 4 pilar utama dalam penerapan PGS:

1. Mengonsumsi Beragam Jenis Pangan

Perlu diketahui, tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sekaligus. Inilah yang menjadi



alasan dari pentingnya gizi seimbang dalam menu makanan sehari-hari. Sebagai upaya memperoleh gizi seimbang, Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam jenis makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien, seperti:

- Karbohidrat.
- Serat
- Protein.
- Lemak baik.
- Vitamin.
- Mineral.

## 2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan gaya hidup sehat yang perlu diterapkan sebagai upaya mencegah risiko infeksi virus, bakteri, ataupun kuman penyebab penyakit lainnya. Pasalnya, kondisi tubuh yang tidak sehat dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi tubuh sehari-hari.

Adapun sejumlah cara yang dapat dilakukan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat adalah sebagai berikut:

- Menutup makanan agar terhindar dari debu, serangga, dan binatang lainnya.
- Mencuci tangan dengan sabun antiseptik dan air mengalir setiap sebelum dan sesudah makan, setelah dari toilet, dan setelah kembali dari bepergian di luar.
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol.
- Membuang sampah pada tempatnya.
- Memberantas jentik nyamuk.
- Menutup mulut dan hidung saat bersin.

## 3. Melakukan Aktivitas Fisik

Rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga, merupakan salah satu cara yang bisa memberikan berbagai macam manfaat untuk kesehatan tubuh, seperti membantu mengendalikan berat badan, mengatasi stres, membangun massa otot, hingga menjaga kesehatan otak.

Secara umum, setiap individu dianjurkan untuk berolahraga selama 30 menit setiap harinya. Adapun beberapa jenis olahraga yang direkomendasikan adalah berenang, bersepeda, berjalan kaki, dan jogging.

#### 4. Menjaga dan Memantau Berat Badan Ideal

Penting bagi setiap individu untuk memantau berat badan normal dengan memperhatikan indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh sendiri merupakan metode pengukuran untuk mengetahui gizi tubuh berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan.

### **D. Mengetahui kebiasaan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)**

1. Konsumsi gula garam dan lemak, gula dan lemak dibutuhkan tubuh sebagai sumber kalori sedangkan garam sebagai penyeimbang cairan tubuh, namun, jika dikonsumsi berlebihan justru dapat memicu penyakit seperti obesitas atau kelebihan berat badan, penyakit diabetes, penyakit jantung darah tinggi atau hipertensi sampai stroke.
2. Makanan cepat saji minuman bersoda dan makanan atau minuman yang mengandung bahan aditif seperti pemanis perasa pewarna dan pengawet buatan. Bukan tidak boleh ngemil ya, akan tetapi camilan biasanya memiliki kalori yang tinggi tetapi nilai gizinya rendah kalau terlalu banyak ngemil perut kamu jadi penuh dan males buat makan makanan utama, kalau udah kekenyangan nanti malah akhirnya kamu nggak bisa makan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh

### **E. Mengetahui 10 pesan umum gizi seimbang dalam menerapkan pola hidup sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak usia sekolah**

Selain empat pilar di atas, Pedoman Gizi Seimbang juga turut memaparkan 10 pesan gizi seimbang bagi anak usia sekolah yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menerapkan pola hidup sehat. Adapun 10 pesan gizi seimbang tersebut adalah sebagai berikut:

#### a) Biasakan Makan 3 Kali Sehari

Kebutuhan zat gizi anak usia 6-9 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Sarapan setiap hari krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak anak, untuk anak usia sekolah disarankan untuk sarapan sekitar pukul 06.00-07.00. Menu sarapan

dan menu makan lainnya disarankan agar lebih bervariasi, termasuk karbohidrat (nasi, roti), protein (telur, tempe), sayuran, dan buah-buahan.

b) Konsumsi Protein Berkualitas

Protein hewani (ikan, daging, unggas, susu) dan nabati (tempe, tahu) diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Dalam anjurannya protein dikonsumsi sebanyak protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan sebagai sumber protein disarankan lebih banyak dibandingkan daging karena juga mengandung asam lemak tidak jenuh dan mikronutrien penting. Tak hanya itu, sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan.

c) Perbanyak Sayuran dan Buah-buahan

Konsumsi sayuran lebih dianjurkan dibandingkan buah karena buah mengandung gula. Sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Variasikan konsumsi sayuran dan buah untuk mendapatkan beragam nutrisi.

d) Bawa Bekal dari Rumah (makanan dan minuman)

Membawa bekal makanan dan air putih dari rumah penting untuk memastikan kualitas gizi dan kebersihan makanan. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru bisa melakukan penilaian berkala terhadap bekal anak untuk membantu orang tua dalam penyediaan makanan sehat.

e) Batasi Makanan Cepat Saji dan Jajanan

Makanan cepat saji dan jajanan umumnya tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak untuk mencegah penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

f) Biasakan Menyikat Gigi

Menyikat gigi dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur untuk mencegah kerusakan gigi. Membersihkan gigi dari sisa makanan yang bisa menyebabkan pengerosan gigi akibat aktivitas bakteri.

g) Hindari Merokok

Merokok tidak diperlukan dan bisa membahayakan kesehatan. Rokok mengandung racun yang berbahaya bagi paru-paru dan sistem reproduksi. Merokok juga berisiko bagi perokok pasif.

### Lampiran 7. Data Tingkat Pengetahuan

Kode	Hasil <i>Pre-Test</i>	kategori	Hasil <i>Post-Test</i>	kategori
C01	85	baik	95	baik
C02	90	baik	95	baik
C03	80	baik	80	baik
C04	90	baik	95	baik
C05	85	baik	95	baik
C06	90	baik	100	baik
C07	65	cukup	90	baik
C08	75	cukup	85	baik
C09	90	baik	100	baik
C10	75	cukup	85	baik
C11	85	baik	90	baik
C12	75	cukup	90	baik
C13	60	cukup	80	baik
C14	80	baik	90	baik
C15	75	cukup	90	baik
C16	65	cukup	85	baik
C17	55	kurang	75	cukup
C18	90	baik	100	baik
C19	70	cukup	85	baik
C20	85	baik	90	baik
C21	75	cukup	75	cukup
C22	90	baik	90	baik
C23	80	baik	90	baik
C24	70	cukup	100	baik
C25	70	cukup	90	baik
C26	80	baik	100	baik
C27	60	cukup	100	baik
C28	65	cukup	90	baik
C29	80	baik	90	baik
C30	55	kurang	75	cukup
C31	75	cukup	100	baik
C32	85	baik	80	baik
C33	55	kurang	75	cukup
C34	95	baik	90	baik
C35	65	cukup	85	baik
C36	85	baik	95	baik
C37	70	cukup	90	baik
C38	80	baik	90	baik

C39	60	cukup	80	baik
C40	85	baik	95	baik

Lampiran 8. Data Pola Konsumsi Makan

Kode	Konsumsi Energi (kkal) Sebelum intervensi									Total
	Padi-Padian	Umbi-Umbian	Pangan Hewani	Minyak dan Lemak	Buah/Biji Berminyak	Kacang-Kacangan	Gula	Sayur dan Buah	Lain-lain	
C01	227,5	0	404.4	517,2	0	0	116,1	127,3	0	1.392,50
C02	227,5	0	475.8	258,6	0	0	58	64,7	1	1.085,60
C03	635	0	295	129,3	0	0	0	0	0	1.059,30
C04	470,5	0	242.5	129,3	0	0	80,4	331,5	0	1.254,20
C05	540,5	0	531.6	129,4	0	0	0	63,7	0	1.265,20
C06	333,3	0	317.5	258,6	0	0	0	203	0	1.112,40
C07	354,2	0	834.7	235,8	36,6	0	154	160,6	0	1.775,90
C08	130	0	630.7	106,5	0	0	0	85,4	0	952,6
C09	444,9	0	434.2	323,3	0	497,7	0	249,6	0	1.949,70
C10	1.033,10	0	631.2	258,6	0	275,1	0	113,2	0	2.311,20
C11	325	0	814.3	0	477,1	0	0	236,3	0	1.852,70
C12	679	0	124.2	258,6	0	398,2	58	151,6	3,1	1.672,70
C13	354	163.8	578.5	0	0	82,9	0	92,2	9,3	1.280,70
C14	649,5	0	624.6	0	0	0	0	18,3	0	1292,4
C15	599,1	0	516.7	121,7	0	16,3	0	26,6	0	1280,4
C16	847,9	0	322.1	86,2	0	49,8	0	38,3	0	1344,3
C17	866,1	0	355.9	0	0	0	0	0	0	1222
C18	631,5	0	0	136,4	0	412,6	0	24,5	0	1205
C19	1318,1	28	142.7	150,9	0	0	0	38	0	1677,7

C20	1194,7	0	57	86,2	0	398,2	0	176,4	0	1912,5
C21	479,2	0	524.6	96,8	0	0	0	37	0	1137,6
C22	541,6	46.5	153.5	86,2	0	122,9	0	0	0	950,7
C23	506	0	356.7	107,8	0	38	0	6,1	0	1014,6
C24	578,8	0	418.2	107,8	0	0	0	46	0	1150,8
C25	866,1	0	365.9	71	0	0	0	13,7	0	1316,7
C26	433	93	99.7	86,2	0	0	0	54,9	0	766,8
C27	631,7	0	302.8	100,2	0	0	0	32	0	1066,7
C28	1119,1	0	221.3	172,5	0	199,1	36,7	16,9	10	1775,6
C29	360,9	0	474.7	151	0	6	0	7,5	0	1000,1
C30	234,6	0	164.9	86,2	0	125,5	0	4,5	0	615,7
C31	714,7	0	110.2	86,2	40	0	0	11,6	0	926,7
C32	216,5	93	264	64,7	0	12	0	0	0	650,2
C33	225,9	252.7	440	0	0	0	0	0	0	918,6
C34	1052,7	0	342.9	323,6	0	199,1	77,4	0	10	2005,7
C35	912,2	9.3	413.4	174,7	0	0	0	169,2	71,2	1750
C36	547	0	428.9	86,2	0	6,3	0	2	0	1070,4
C37	902,2	0	312	129,4	10,6	0	0	7,4	0	1361,6
C38	837,9	0	277.5	43,2	20	0	0	22,8	0	1201,4
C39	1318,5	0	587.1	43,1	0	0	64	13,2	0	2025,9
C40	654,8	0	93.1	129,3	0	844	77,4	0	5	1803,6



Kode	Konsumsi Energi (kkal) Sesudah intervensi									Total
	Padi-Padian	Umbi-Umbian	Pangan Hewani	Minyak dan Lemak	Buah/Biji Berminyak	Kacang-Kacangan	Gula	Sayur dan Buah	dll	
C01	352,8	154,0	191,0	176,8	0,0	304,0	0,0	27,0	0,0	1.205,6
C02	803,7	189,0	212,4	176,8	0,0	112,5	90,0	97,2	0,0	1.681,6
C03	1.129,7	0,0	422,4	164,1	0,0	0,0	7,1	0,0	2,0	1.725,3
C04	572,5	0,0	85,3	129,3	0,0	49,8	77,4	42,3	0,0	956,6
C05	247,5	238,7	0,0	117,4	76,6	281,0	0,0	60,0	5,4	1.026,6
C06	483,1	0,0	253,1	172,9	0,0	72,5	0,0	8,9	0,0	990,5
C07	1.071,0	0,0	84,0	132,6	0,0	0,0	0,0	258,4	0,0	1.546,0
C08	652,8	0,0	156,6	0,0	9,0	0,0	36,7	0,0	2,0	857,1
C09	487,2	342,9	0,0	0,0	0,0	0,0	24,9	36,0	5,4	896,4
C10	540,4	0,0	390,4	88,4	0,0	75,0	0,0	35,2	0,0	1.129,4
C11	649,5	514,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	0,0	1.198,7
C12	642,6	0,0	221,2	136,3	0,0	422,5	0,0	0,0	0,0	1.422,6
C13	1.071,0	0,0	73,1	88,4	0,0	281,0	0,0	333,9	5,3	1.852,7
C14	1.071,0	0,0	173,0	309,4	0,0	324,5	39,4	145,6	15,7	2.078,6
C15	247,5	285,6	0,0	119,2	76,6	288,1	0,0	65,4	0,0	1.082,4
C16	642,6	0,0	182,5	154,0	0,0	426,5	0,0	0,0	0,0	1.405,6
C17	1.094,0	0,0	173,0	265,2	0,0	281,0	14,1	145,0	10,0	1.982,3
C18	553,5	29,2	86,5	176,8	0,0	201,0	0,0	217,2	0,0	1.264,2
C19	535,6	462,0	320,2	185,6	0,0	75,0	0,0	170,6	0,0	1.749,0
C20	714,0	0,0	38,8	173,2	0,0	275,4	140,8	142,8	0,0	1.485,0
C21	553,5	0,0	84,0	132,6	0,0	0,0	0,0	318,9	0,0	1.089,0

C22	534,0	0,0	298,0	94,6	0,0	77,0	189,7	35,2	10,0	1.238,5
C23	545,5	0,0	329,0	132,6	0,0	0,0	0,0	15,5	0,0	1.022,6
C24	649,5	0,0	506,0	172,5	0,0	0,0	38,7	14,0	0,0	1.380,7
C25	552,1	0,0	303,1	132,6	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	1.006,3
C26	839,1	0,0	277,2	387,2	0,0	301,5	39,4	140,0	0,0	1.984,4
C27	916,7	0,0	170,6	129,3	3,5	0,0	38,7	42,3	0,0	1.301,1
C28	553,6	0,0	20,0	558,3	0,0	338,0	0,0	98,8	0,0	1.568,7
C29	1.094,0	0,0	163,4	255,2	0,0	278,0	0,0	135,0	0,0	1.925,6
C30	1.071,0	0,0	364,4	353,6	10,3	281,0	39,4	116,3	0,0	2.236,0
C31	1.107,0	189,0	212,4	176,8	0,0	112,5	0,0	109,2	0,0	1.906,9
C32	553,5	0,0	621,0	132,6	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	1.325,6
C33	707,1	0,0	269,6	302,4	0,0	32,0	0,0	156,1	0,0	1.467,2
C34	916,7	0,0	170,6	129,3	3,5	0,0	38,7	42,3	0,0	1.301,1
C35	553,6	0,0	20,0	558,3	0,0	338,0	0,0	98,8	8,0	1.576,7
C36	981,9	15,5	539,4	265,2	0,0	201,0	77,4	105,3	10,0	2.195,7
C37	840,9	0,0	269,6	70,7	0,0	0,0	0,0	37,0	0,0	1.218,2
C38	649,5	0,0	506,0	172,5	0,0	0,0	38,7	12,0	8,0	1.386,7
C39	1.071,0	0,0	0,0	132,6	0,0	301,5	0,0	315,8	0,0	1.820,9
C40	898,5	0,0	259,5	417,7	0,0	201,0	0,0	0,0	0,0	1.776,7

Lampiran 9. Data Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Sebelum diberikan penyuluhan												
Kode	E	%	P	%	L	%	KH	%	Iron	%	Vit,C	%
C01	1145	60,3%	33,1	60,2%	50,2	77,2%	147,5	52,7%	4,6	57,5%	223,4	446,8%
C02	1540,2	81,1%	48,8	88,7%	78	120,0%	154,3	55,1%	8	100,0%	561,7	1123,4 %
C03	1059,2	55,7%	33,7	61,3%	55,3	85,1%	106,7	38,1%	2,6	32,5%	3	6,0%
C04	976,4	51,4%	28,3	51,5%	9,5	14,6%	165,2	59,0%	3	37,5%	32,5	65,0%
C05	1227,5	64,6%	39,1	71,1%	74,9	115,2%	110	39,3%	3,9	48,8%	55,4	110,8%
C06	750,2	39,5%	31,8	57,8%	25,7	39,5%	71,1	25,4%	2,8	35,0%	13	26,0%
C07	1361,6	71,7%	43,79	79,6%	35,8 1	55,1%	203,9	72,8%	3,7	46,3%	6,7	13,4%
C08	615,7	32,4%	25,5	46,4%	24,8	38,2%	75,1	26,8%	2,6	32,5%	10	20,0%
C09	766,9	40,4%	21,2	38,5%	17,7	27,2%	128,8	46,0%	2,7	33,8%	55	110,0%
C10	1085,7	57,1%	35,5	64,5%	63,9	98,3%	92,5	33,0%	4,9	61,3%	35,1	70,2%
C11	1257,3	66,2%	29,9	54,4%	61,5	94,6%	149,8	53,5%	3,6	45,0%	30,4	60,8%
C12	1066,7	56,1%	36,5	66,4%	32,8	50,5%	153,2	54,7%	2,4	30,0%	12	24,0%
C13	1750	92,1%	67,6	122,9 %	65	100,0%	187,9	67,1%	4,6	57,5%	3,8	7,6%
C14	1940,4	102,1%	68,9	125,3 %	43,1	66,3%	299,9	107,1%	5,7	71,3%	7,4	14,8%
C15	905,8	47,7%	38	69,1%	27,9	42,9%	135,7	48,5%	6,8	85,0%	8,3	16,6%
C16	1329,5	70,0%	29	52,7%	95,9	147,5%	109,8	39,2%	4,4	55,0%	460	920,0%
C17	2005,7	105,6%	74,6	135,6 %	70,4	108,3%	270,5	96,6%	12,7	158,8%	2,2	4,4%
C18	1150,6	60,6%	48,8	88,7%	44,3	68,2%	135,4	48,4%	4,5	56,3%	7	14,0%

C19	1775,8	93,5%	66,8	121,5 %	41,6	64,0%	278,7	99,5%	6,3	78,8%	10,7	21,4%
C20	1316,7	69,3%	46,6	84,7%	36,4	56,0%	192,9	68,9%	4,1	51,3%	14,5	29,0%
C21	1191	62,7%	35,1	63,8%	33,6	51,7%	171,1	61,1%	4,1	51,3%	0	0,0%
C22	1073,7	56,5%	44,1	80,2%	39,6	60,9%	131,9	44,0%	3	37,5%	4,9	9,8%
C23	918,6	48,3%	15,9	28,9%	22,2	34,2%	140,8	46,9%	1,2	15,0%	2	4,0%
C24	1288,8	64,4%	53,7	5,0%	62,1	95,5%	125,4	41,8%	5,9	73,8%	21,2	42,4%
C25	1014,5	50,7%	51,5	4,8%	38,3	58,9%	112,1	37,4%	5,8	72,5%	1,3	2,6%
C26	1852,7	92,6%	74,6	6,9%	90,6	139,4%	203,8	67,9%	9,5	118,8%	25	50,0%
C27	1137,7	56,9%	37,2	3,5%	53,7	82,6%	126,6	42,2%	5,4	67,5%	35,2	70,4%
C28	1912,5	95,6%	70,8	6,6%	33,2	51,1%	324,5	108,2%	10,9	136,3%	55,1	110,2%
C29	1677,6	83,9%	55,5	5,2%	23,8	36,6%	305	101,7%	5	62,5%	55,7	111,4%
C30	2311,1	115,6%	69,6	6,5%	153, 4	236,0%	181,8	60,6%	24,6	307,5%	131,9	263,8%
C31	1801,4	90,1%	61,6	5,7%	92,1	141,7%	189,1	63,0%	7,2	90,0%	0	0,0%
C32	1222,1	61,1%	45	4,2%	26,6	40,9%	192,3	64,1%	6,2	77,5%	0	0,0%
C33	1261,3	63,1%	29,7	2,8%	52,9	81,4%	88	29,3%	63,7	796,3%	304,2	608,4%
C34	1205	60,3%	55,2	5,1%	36,2	55,7%	173,3	57,8%	14,5	181,3%	21,4	42,8%
C35	1292,5	64,6%	71,4	6,6%	44	67,7%	144,9	48,3%	5,4	67,5%	2,4	4,8%
C36	2472,1	123,6%	146,5	13,6%	156, 3	240,5%	148,1	49,4%	17,7	221,3%	13,6	27,2%
C37	1344,3	67,2%	60,9	5,7%	32,9	50,6%	198,4	66,1%	11	137,5%	48,6	97,2%
C38	1280	64,0%	40,1	3,7%	56,9	87,5%	151,2	50,4%	2,8	35,0%	10,9	21,8%
C39	1721,8	86,1%	66,8	6,2%	51	78,5%	240,1	80,0%	5,2	65,0%	12,5	25,0%
C40	1675,8	83,8%	67,6	6,3%	62,3	95,8%	213,3	71,1%	8,7	108,8%	34	68,0%

Setelah diberikan penyuluhan												
Kode	E	%	P	%	L	%	KH	%	Iron	%	Vit. C	%
C01	1204,5	63,4%	40,9	74,4%	45,8	70,5%	194,5	69,5%	3,4	42,5%	224,3	448,6%
C02	1683,1	88,6%	54,7	99,5%	83	127,7%	237,9	85,0%	3,6	45,0%	623,1	1246,2%
C03	1726,3	90,9%	44,7	81,3%	52,2	80,3%	183,7	65,6%	2,4	30,0%	4	8,0%
C04	946,5	49,8%	30,1	54,7%	10,2	15,7%	98,9	35,3%	4,6	57,5%	31,4	62,8%
C05	1027,5	54,1%	47,2	85,8%	77,5	119,2%	135,1	48,3%	5,7	71,3%	58	116,0%
C06	990,5	52,1%	33,2	60,4%	31,9	49,1%	92,6	33,1%	6,8	85,0%	20,2	40,4%
C07	1508,6	79,4%	57	103,6%	43,1	66,3%	225,8	80,6%	4,4	55,0%	10,6	21,2%
C08	829,5	43,7%	22,9	41,6%	32,3	49,7%	75,1	26,8%	12,7	158,8%	15,3	30,6%
C09	896,8	47,2%	19,6	35,6%	20,4	31,4%	128,8	46,0%	4,5	56,3%	68	136,0%
C10	1129,4	59,4%	46,2	84,0%	58,6	90,2%	69,3	24,8%	6,3	78,8%	35,1	70,2%
C11	1198,2	63,1%	49,1	89,3%	66,1	101,7%	150,8	53,9%	4,1	51,3%	30,4	60,8%
C12	1422,6	74,9%	34,3	62,4%	43,8	67,4%	191,5	68,4%	4,1	51,3%	13,5	27,0%
C13	1850,4	97,4%	58,7	106,7%	71	109,2%	200,5	71,6%	3	37,5%	3,8	7,6%
C14	2076,9	109,3%	73,2	133,1%	44,6	68,6%	302,5	108,0%	4,1	51,3%	6,6	13,2%
C15	1082,3	57,0%	40	72,7%	25,8	39,7%	195,2	69,7%	6,8	85,0%	9,2	18,4%
C16	1405,8	74,0%	33,4	60,7%	78,9	121,4%	156,9	56,0%	5,2	65,0%	378,2	756,4%
C17	1982,2	104,3%	53,8	97,8%	64,3	98,9%	269,7	96,3%	13,9	173,8%	9	18,0%
C18	1266,8	66,7%	51,6	93,8%	49,6	76,3%	108	38,6%	7,5	93,8%	20,5	41,0%
C19	1755	92,4%	60,6	110,2%	41,6	64,0%	193,3	69,0%	8,1	101,3%	9,9	19,8%
C20	1481,4	78,0%	45,9	83,5%	46,7	71,8%	192,9	68,9%	7,3	91,3%	16,9	33,8%
C21	1089,2	57,3%	33,4	60,7%	29,7	45,7%	171,1	61,1%	7,3	91,3%	2,1	4,2%
C22	1238	61,9%	44,2	80,4%	47,9	73,7%	155,7	55,6%	6	75,0%	3,3	6,6%

C23	1022,9	51,1%	25	45,5%	31,2	48,0%	141,7	50,6%	2,1	26,3%	4,6	9,2%
C24	1380,5	69,0%	54	108,0%	58,1	89,4%	149,6	53,4%	6,2	77,5%	21,8	43,6%
C25	1002,9	50,1%	50,9	101,8%	40,6	62,5%	131,2	46,9%	6	75,0%	1,4	2,8%
C26	1982,2	99,1%	82,6	165,2%	72,8	112,0%	221,6	79,1%	10	125,0%	25,9	51,8%
C27	1308,7	65,4%	41,2	82,4%	45,6	70,2%	203,5	72,7%	5,9	73,8%	34,1	68,2%
C28	1562,1	78,1%	69,4	138,8%	61,2	94,2%	327,8	117,1%	12,1	151,3%	56,4	112,8%
C29	1923,7	96,2%	56,1	112,2%	55,4	85,2%	309	110,4%	5,7	71,3%	54,7	109,4%
C30	2231	111,6%	63,3	126,6%	97,3	149,7%	199,5	71,3%	22,6	282,5%	130,8	261,6%
C31	1906,2	95,3%	61,6	123,2%	72,7	111,8%	197,3	70,5%	7,8	97,5%	2	4,0%
C32	1325,9	66,3%	46	92,0%	63,4	97,5%	198,1	70,8%	6,6	82,5%	1,4	2,8%
C33	1467,9	73,4%	43,7	87,4%	52,9	81,4%	152,2	54,4%	59,3	741,3%	300,2	600,4%
C34	1309,2	65,5%	37,4	74,8%	56,4	86,8%	154,6	55,2%	15	187,5%	22,9	45,8%
C35	1560,1	78,0%	67,4	134,8%	62,3	95,8%	144,9	51,8%	5,7	71,3%	3	6,0%
C36	2189,2	109,5%	137,8	275,6%	156,3	240,5%	254,2	90,8%	15,5	193,8%	14,5	29,0%
C37	1209,3	60,5%	52,7	105,4%	55,1	84,8%	198,4	70,9%	12	150,0%	50,2	100,4%
C38	1387,6	69,4%	38,2	76,4%	65,8	101,2%	162,3	58,0%	3,4	42,5%	11,1	22,2%
C39	1820	91,0%	55,4	110,8%	59,7	91,8%	240,5	85,9%	5,9	73,8%	13,5	27,0%
C40	1774,2	88,7%	58,6	117,2%	66,6	102,5%	214,6	76,6%	8,8	110,0%	33,4	66,8%

Lampiran 10. Hasil SPSS

1. Uji Normalitas Data (*Shapiro-Wilk*)

a) Tingkat pengetahuan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	.135	40	.063	.941	40	.037
Post test	.208	40	<,001	.911	40	.004

a. Lilliefors Significance Correction

b) Pola konsumsi makan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Padi-padian sebelum	.119	30	.200*	.958	30	.272
Padi-padian sesudah	.145	30	.106	.946	30	.128
Umbi-umbian sebelum	.434	30	<,001	.400	30	<,001
Umbi-umbian sesudah	.393	30	<,001	.580	30	<,001
Hewani sebelum	.079	30	.200*	.978	30	.766
Hewani sesudah	.115	30	.200*	.922	30	.031
Minyak dan lemak sebelum	.231	30	<,001	.835	30	<,001
Minyak dan lemak sesudah	.294	30	<,001	.812	30	<,001
Buah/Biji minyak sebelum	.477	30	<,001	.196	30	<,001
Buah/Biji minyak sesudah	.448	30	<,001	.315	30	<,001
Kacang-kacangan sebelum	.343	30	<,001	.603	30	<,001
Kacang-kacangan sesudah	.217	30	<,001	.821	30	<,001
Gula Sebelum	.461	30	<,001	.573	30	<,001
Gula sesudah	.325	30	<,001	.663	30	<,001
Sayur dan Buah sebelum	.242	30	<,001	.797	30	<,001
Sayur dan Buah sesudah	.237	30	<,001	.818	30	<,001
DII sebelum	.404	30	<,001	.276	30	<,001
DII sesudah	.457	30	<,001	.552	30	<,001

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

c) Tingkat konsumsi Energi dan Zat Gizi

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
energi sebelum	.180	40	.002	.950	40	.075
energi sesudah	.096	40	.200*	.957	40	.129

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
protein sebelum	.114	40	.200*	.844	40	<.001
protein sesudah	.137	40	.056	.833	40	<.001

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lemak sebelum	.150	40	.024	.842	40	<.001
Lemak sesudah	.130	40	.086	.879	40	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
karbo sebelum	.139	40	.051	.933	40	.020
karbo sesudah	.117	40	.176	.972	40	.402

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Zat Besi Sebelum	.273	40	<.001	.480	40	<.001
Zat Besi Sesudah	.270	40	<.001	.509	40	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Vitamin C Sebelum	.384	40	<.001	.499	40	<.001
Vitamin C Sesudah	.358	40	<.001	.496	40	<.001

a. Lilliefors Significance Correction



## 2. Uji Paired T-Test

### a) Pola konsumsi makan

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	País-padian sebelum - País-padian sesudah	-11.8800	338.1385	61.7354	-138.1430	114.3830	-1.92	29	.424	.849

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Hewani sebelum - Hewani sesudah	155.9425	288.2059	45.5694	63.7698	248.1152	3.422	29	<.001	.001

### b) Tingkat konsumsi energi dan zat gizi

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	energi sebelum - energi sesudah	-75.0900	145.7122	23.0391	-121.6910	-28.4890	-3.259	39	.001	.002

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	karbo sebelum - karbo sesudah	-15.00500	36.55211	5.77940	-26.69493	-3.31507	-2.596	39	.007	.013

## 3. Uji Wilcoxon Test

### a. Tingkat pengetahuan

#### Test Statistics<sup>a</sup>

Post test - Pre test	
Z	-5.240 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

### b. Pola konsumsi makan

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Umbi-umbian  
sesudah -  
Umbi-umbian  
sebelum

Z	-1.655 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.098

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Minyak dan lemak sesudah - Minyak dan lemak sebelum	Buah/Biji minyak sesudah - Buah/Biji minyak sebelum	Kacang-kacangan sesudah - Kacang-kacangan sebelum	Gula sesudah - Gula Sebelum	Sayur dan Buah sesudah - Sayur dan Buah sebelum	DII sesudah - DII sebelum
Z	-1.922 <sup>b</sup>	-.356 <sup>c</sup>	-2.088 <sup>b</sup>	-.682 <sup>b</sup>	-1.414 <sup>b</sup>	-.623 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.055	.722	.037	.495	.157	.533

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

c. Tingkat konsumsi energi dan zat gizi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

protein  
sesudah -  
protein  
sebelum

Z	-.384 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.701

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Lemak  
sesudah -  
Lemak  
sebelum

Z	-2.052 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.040

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Vitamin C  
Sesudah -  
Vitamin C  
Sebelum

Z	-2.777 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Zat Besi  
Sesudah - Zat  
Besi Sebelum

Z	-2.562 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan



Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang



Wawancara *recall* 24 jam



Pengisian Kuesioner tingkat pen