

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat pernyataan layak 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.31/0727/2024

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

**Peneliti utama** : DWI WULAN LESTARI  
*Principal In Investigator*

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

Dengan judul:  
*Title*

**"PERBEDAAN BODY IMAGE, PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN, KONSUMSI ZAT GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG REMAJA DENGAN MEDIA E-BOOKLET DI SMK CENDIKIA BANGSA KEPANJEN"**

*"DIFFERENCES IN BODY IMAGE, NUTRITIONAL KNOWLEDGE, EATING PATTERNS, NUTRITIONAL CONSUMPTION, AND PHYSICAL ACTIVITY BEFORE AND AFTER THE COUNSELING OF BALANCED NUTRITION GUIDELINES FOR ADOLESCENTS USING E-BOOKLET MEDIA AT CENDIKIA BANGSA KEPANJEN VOCATIONAL SCHOOL"*

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 28 Juni 2024 sampai dengan tanggal 28 Juni 2025.

*This declaration of ethics applies during the period June 28, 2024 until June 28, 2025.*



June 28, 2024  
Professor and Chairperson,



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

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



### Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Jem 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/0567/2024 Malang, 07 Maret 2024  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMK Cendekia Bangsa Kapanjen  
Di  
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Dwi Wulan Lestari, (NIM.P17111235017) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 22 April sd 01 Juni 2024  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : SMK Cendekia Bangsa Kapanjen

Dengan judul :  
Perbedaan Body Image, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Konsumsi Zat Gizi dan Aktivitas Fisik sebelum dan sesudah Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Remaja dengan Media E-Booklet di SMK Cendekia Bangsa Kapanjen.

Data yang diambil :  
1. Karakteristik Responden  
2. Data Berat Badan dan Tinggi Badan  
3. Data Body Image  
4. Data Pengetahuan Gizi  
5. Data Konsumsi Zat Gizi  
6. Data Pola Makan  
7. Data Aktivitas Fisik

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

  
Ketua Jurusan Gizi,  
DIREKTORAT JENDERAL  
TENAGA KESEHATAN  
Ibu Rully Widiyanti, SKM, M.Kes, RD  
NIP. 196610181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDE>.



Dokumen ini telah difandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BaSE), BSSN

Lampiran 3. surat pernyataan kesediaan menjadi responden

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : *Mona Widyadhari Kurnawan*

Alamat : *Jl. Sundan RT 02 RW 09*

No Telp : *08585021917*

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa

Bersedia menjadi responden setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya, meenyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian ang berjudul "Perbedaan Body Image, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Konsumsi Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Remaja dengan Media E-booklet di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen" yang dilakukan oleh

Nama : *Dwi Wulan Lestari*

NIM : *P17111235017*

Alamat : *Kutai Kartanegara- Kalimantan Timur*

Instansi : *Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang*

No Telp : *082135581803*

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Malang, 8 Mei 2024

Peneliti

Responden



(Dwi Wulan Lestari)



(Mona Widyadhari K)

Lampiran 4. Kuisisioner *Body Shape Questionner* (BSQ)

Kuisisioner *Body Shape Questionner* (BSQ)

Nama : PEREN ALDOVA  
 No Absen :  
 Kelas : X Akuntansi  
 Tanggal Lahir : 10 Februari 2008

53.

Berikut ini terdapat 16 buah pertanyaan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pertanyaan lalu pilih jawaban antara skala nomor 1,2,3,4,5 dan 6

- 1 = Tidak pernah                      4 = Sering  
 2 = Jarang                              5 = Sangat Sering  
 3 = Kadang-kadang                  6 = Selalu

No	Pertanyaan	Skala Jawaban					
		1	2	3	4	5	6
1	Pernahkan situasi yang membosankan membuat anda khawatir tentang bentuk tubuh anda?			3			
2	Pernahkan anda merasa bahwa paha, pinggul, atau pantat anda terasa terlalu besar untuk tubuh anda?				4		
3	Pernahkan anda merasa khawatir tubuh atau otot anda yang kurang kencang?	1					
4	Pernahkan anda merasa sangat sedih tentang bentuk tubuhmu sehingga membuat anda menangis?		2				
5	Pernahkan anda menghindari lari-lari karena takut otot anda kelihatan kendur atau bergoyang-goyang?	1					
6	Pernahkan berada dekat dengan seseorang yang kurus/ langsing membuat anda merasa minder dengan bentuk tubuh yang anda miliki?				4		
7	Pernahkan anda menghawatirkan paha anda yang melebar atau menggelambir sewaktu duduk?						6

No	Pertanyaan	Skala Jawaban					
		1	2	3	4	5	6
8	Pernahkan anda merasa gemuk meskipun anda hanya makan dalam jumlah sedikit?					⑤	
9	Pernahkan anda menghindari berpakaian yang membuat anda menyadari bentuk tubuh anda?						⑥
10	Pernahkan anda merasa gemuk setelah mengonsumsi makanan manis, seperti cake atau makanan yang berkalori tinggi?			③			
11	Pernahkan anda merasa malu terhadap bentuk tubuh yang anda miliki?			③			
12	Pernahkan anda melakukan pengaturan pola makan (diet) karena mengawatirkan bentuk tubuh anda?			③			
13	Pernahkan anda merasa sangat senang tentang bentuk tubuh anda ketika perut anda sedang kosong (misal pada pagi hari)		②				
14	Pernahkan anda merasa tidak adil jika ada orang lain yang memiliki tubuh yang lebih kurus/langsing dari anda?		②				
15	Pernahkan anda merasa khawatir bila badan anda menjadi berlekuk-lekuk karena lipatan lemak?				④		
16	Pernahkan anda merasa khawatir dengan bentuk tubuh, sehingga hal ini membuat anda merasa harus melakukan olahraga?				④		

$$\begin{array}{r}
 2 \quad 3 \quad 4 \quad 4 \quad 1 \quad 2 \\
 \hline
 2 + 6 + 12 + 14 + 5 + 12 \\
 = 53
 \end{array}$$

Sumber : (Hastuti, 2013)

Lampiran 5. Hasil Pengisian formulir body image responden

No	Sebelum		Sesudah	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	26	Positif	27	Positif
2	50	Negatif	43	Negatif
3	50	Negatif	46	Negatif
4	32	Positif	28	Positif
5	42	Negatif	60	Negatif
6	23	Positif	19	Positif
7	19	Positif	16	Positif
8	48	Negatif	34	Positif
9	30	Positif	48	Negatif
10	28	Positif	23	Positif
11	60	Negatif	30	Positif
12	52	Negatif	51	Negatif
13	27	Positif	25	Positif
14	58	Negatif	54	Negatif
15	32	Positif	37	Negatif
16	31	Positif	28	Positif
17	62	Negatif	60	Negatif
18	24	Positif	17	Positif
19	23	Positif	45	Negatif
20	45	Negatif	44	Negatif
21	41	Negatif	32	Positif
22	37	Negatif	35	Positif
23	21	Positif	17	Positif
24	21	Positif	16	Positif
25	58	Negatif	52	Negatif
26	25	Positif	29	Positif
27	57	Negatif	40	Negatif
28	45	Negatif	58	Negatif
29	53	Negatif	56	Negatif
30	52	Negatif	38	Negatif
31	30	Positif	30	Positif
32	27	Positif	23	Positif
33	23	Positif	19	Positif
34	49	Negatif	34	Positif
35	32	Positif	24	Positif
36	64	Negatif	63	Negatif
37	59	Negatif	58	Negatif
38	21	Positif	19	Positif
39	45	Negatif	33	Positif

Lampiran 6. Standar indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak perempuan 15-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
15	0	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5
15	1	14,4	15,9	17,8	20,3	23,6	28,3	35,6
15	2	14,4	15,9	17,8	20,3	23,6	28,4	35,7
15	3	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7
15	4	14,5	16,0	17,9	20,4	23,7	28,5	35,8
15	5	14,5	16,0	17,9	20,4	23,8	28,5	35,8
15	6	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8
15	7	14,5	16,1	18,0	20,5	23,9	28,6	35,9
15	8	14,5	16,1	18,0	20,6	23,9	28,7	35,9
15	9	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0
15	10	14,6	16,1	18,1	20,6	24,0	28,8	36,0
15	11	14,6	16,2	18,1	20,7	24,1	28,8	36,0
16	0	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1
16	1	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1
16	2	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1
16	3	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1
16	4	14,6	16,2	18,3	20,8	24,3	29,0	36,2
16	5	14,6	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2
16	6	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2
16	7	14,7	16,3	18,3	20,9	24,4	29,1	36,2
16	8	14,7	16,3	18,3	20,9	24,4	29,2	36,2
16	9	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3
16	10	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3
16	11	14,7	16,3	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3
16	12	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3
17	0	14,7	16,4	18,4	21,1	24,5	29,3	36,3
17	1	14,7	16,4	18,4	21,1	24,6	29,3	36,3
17	2	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3
17	3	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3
17	4	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3
17	5	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3
17	6	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,4	36,3
17	7	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3
17	8	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3
17	9	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3
17	10	14,7	16,4	18,6	21,2	24,8	29,5	36,3
17	11	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3

Lampiran 7. Status Gizi Responden

No	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	IMT/U	Status Gizi
1	43,5	146,5	-0,1	Gizi Baik
2	49,9	161,8	-0,7	Gizi Baik
3	63,3	161	1,1	Gizi Lebih
4	43,1	155	-1,1	Gizi Baik
5	48,3	150,9	0,4	Gizi Baik
6	40,9	153	-1,3	Gizi Baik
7	43,2	156	-1,1	Gizi Baik
8	41,4	153	-1,3	Gizi Baik
9	62,8	156	1,7	Gizi Lebih
10	38,2	148,3	-1,3	Gizi Baik
11	53,6	155,4	0,5	Gizi Baik
12	48,5	154,5	-0,1	Gizi Baik
13	40,9	147,3	-0,8	Gizi Baik
14	41,4	151,5	-1	Gizi Baik
15	42,5	160	-1,7	Gizi Baik
16	37,9	154,2	-1,8	Gizi Baik
17	51,4	158	-0,1	Gizi Baik
18	51,6	154	0,4	Gizi Baik
19	43,4	163,8	-1,7	Gizi Baik
20	62,5	153,5	1,8	Gizi Lebih
21	70,1	154	2,6	Gizi Lebih
22	40,4	147,2	-0,8	Gizi Baik
23	37,9	143,5	-1	Gizi Baik
24	34,8	148	-2	Gizi Baik
25	49,6	145	0,9	Gizi Baik
26	44,5	154	-0,7	Gizi Baik
27	37,1	146	-1,7	Gizi Baik
28	58,2	149	2,1	Obesitas
29	51	150,6	0,8	Gizi Baik
30	38,7	136	0,2	Gizi Baik
31	40,8	157,2	-1,9	Gizi Baik
32	42,5	151,5	-0,6	Gizi Baik
33	39,1	156,5	-1,9	Gizi Baik
34	60,5	157	1,2	Gizi Lebih
35	47,9	165	-1,2	Gizi Baik
36	52,6	156,3	0,3	Gizi Baik
37	61,3	154,5	1,4	Gizi Lebih
38	40,7	142,3	-0,2	Gizi Baik
39	42,4	157,8	-1,5	Gizi Baik



Lampiran 8. Kuisisioner recall aktivitas fisik 24 jam

RECALL AKTIVITAS FISIK

Nama : Ilona Widyadhari K. Absen : .....  
 Usia : 16 Tahun 11 bulan Kelas : 4 Akuntansi  
 Jenis Kelamin : Perempuan Hari Ke : 0/2

No	Aktitas Fisik	Durasi (Jam / menit)	PAR (Di Isi Peneliti)	PAR x W (Menit)
1	Tidur	8 jam	1	
2	Mandi / berpakaian / Berdandan	1 jam 30 menit	3.3	
3	Makan	45 menit	1.6	
4	Memasak	15 menit	1.5	
5	Kegiatan ringan (duduk santai, beribadah)	4 jam	1.5	
6	Mengepel	-	4.4	
7	Mengendarai mobil	-	-	
8	Aktivitas santai (menonton TV dan mengobrol)	4 jam	1.7	
9	Mencuci piring, menyetrika	5 menit	1.7	
10	Menyapu, membersihkan rumah dan mencuci baju	-	2.3	
11	Berjalan kaki	1.0 menit	3	
12	Mengendarai motor	1 jam 30 menit	1.2	
13	Mengerjakan tugas	30 menit	1.4	
14	Diantar melalui bus / mobil / motor	-	0	
15	Kegiatan yang dilakukan sambil duduk	3 jam	2.8	
16	Olahraga : - Olahraga ringan (jalan kaki) - <del>Olahraga berat</del> (sit up, push up, bersepeda, lari)	20 menit	2.5	
17	Lain-lain: Berkebun/ berdiri membawa barang ringan/ duduk (kuliah)	-	3.6	
18	Kegiatan lain : .....			
Jumlah Total		1.440		

Sumber : (Kumala et al., 2019)

$$\bar{x} = 1.7$$

Sumber : (Kumala et al., 2019)

Lampiran 9. Nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) untuk berbagai aktivitas fisik

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki</b>	<b>PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan</b>
<b>Aktivitas umum</b>		
Tidur	1,0	1,0
Berbaring	1,2	1,2
Berdiri	1,4	1,5
Berpakaian	2,4	3,3
Mencuci tangan/wajah dan rambut	2,3	
Menganyam rambut		1,8
Makan dan minum	1,4	1,6
<b>Transportasi</b>		
Berjalan (berjalan-jalan keliling)	2,1	2,5
Jalan pelan	2,8	3,0
Jalan cepat	3,8	
Jalan menanjak/mendaki	7,1	5,4
Jalan menurun/turun	3,5	3,2
Naik tangga	5,0	
Duduk di bis/kendaraan/kereta	1,2	
<b>Aktivitas dengan beban</b>		
Berjalan dengan beban 15-20 kg		3,5
Berjalan dengan beban 25-30 kg		3,9
Membawa beban 20-30 kg di kepala	3,5	
Membawa beban 35-60 kg di kepala	5,8	
Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu	5,0	
Membawa beban kg dengan selempang di kepala	5,32	
Memuat karung berisi 9 kg ke atas truk	5,79	
Memuat karung berisi 16 kg ke atas truk	9,65	
Menarik gerobak dengan tangan tanpa beban	4,82	
Menarik gerobak dengan tangan dengan beban 185-370 kg	8,3	

Akrivitas Fisik	PAR (Phisical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Phisical Activity Ratio) Perempuan
<b>Pekerjaan rumah tangga</b>		
<b>Pekerjaan memasak</b>		
Mencari kayu	3,3	
Menimba air dari sumur		4,5
Memotong kayu bakar	4,2	
Meremas adonan		3,4
Membuat tortila		2,4
Membersihkan sayuran	1,9	1,5
Berbelanja		4,6
Meremas kelapa		2,4
Mencuci piring		1,7
<b>Pengasuhan anak</b>		
Memandikan anak		3,5
Menggendong anak		
<b>Membersihkan rumah</b>		
Membersihkan rumah (tidak spesifik)		2,8
Memukul keset/karpet		6,2
Merapikan tempat tidur (iklim tropis)		3,4
Merapikan tempat tidur (iklim dingin)		4,9
Mengepel lantai		4,4
Menggosok lantai		4,4
Menyapu lantai		2,3
Menyedot debu		3,9
Membersihkan jendela	3,0	
<b>Laundry</b>		
Mencuci pakaian (duduk/jongkok)		2,8
Menjemur pakaian di luar rumah		4,4
Menyetrika pakaian	3,5	1,7
Menjahit/merajut	1,6	1,5
<b>Merapikan halaman/Berkebun</b>		
Membersihkan/menyapu halaman	3,7	3,6
Membersihkan rumput	3,3	2,9
<b>Pekerja kantor</b>		
Menata file	1,3	1,5

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki</b>	<b>PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan</b>
Membaca	1,3	1,5
Duduk-duduk di depan meja	1,3	
Berdiri/berjalan di sekitar ruangan	1,6	
Mengetik	1,8	
Menulis	1,4	
<b>Aktivitas Olahraga</b>		
Senam aerobik (intensitas rendah)	3,51	4,24
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	
Bowling (bola gelinding)	4,21	
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack, leg raise, etc	5,44	
Sepakbola	8,0	
Golf	4,38	
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55
Lari sprint	8,21	8,28
Perahu layar	1,42	1,54
Renang	9,0	
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06
<b>Aktivitas Rekreasi lain</b>		
Tari/dansa	5,0	5,09
Mendengarkan radio/musik	1,57	1,43
Melukis	1,25	1,27
Main kartu/main games	1,5	1,75
Main drum	3,71	
Main piano	2,25	
Main terompet	1,77	
Membaca	1,22	1,25
Menonton televisi	1,64	

Sumber : FAO, Human Energy Reirements, 2001 dalam Kumala et al., (2019)

Lampiran 10. Hasil recall aktivitas fisik 2x 24 responden

No	Sebelum		Sesudah	
	Tingkat Aktifitas Fisik	Kategori	Tingkat Aktifitas Fisik	Kategori
1	1,7	Sedang	1,8	sedang
2	2,1	Berat	1,8	sedang
3	1,8	Sedang	1,8	sedang
4	2,1	Berat	1,8	sedang
5	1,7	Sedang	1,7	sedang
6	1,8	Sedang	1,8	sedang
7	1,7	Sedang	1,7	sedang
8	1,6	Ringan	1,8	sedang
9	1,9	Sedang	1,7	sedang
10	1,6	Ringan	1,8	sedang
11	1,8	Sedang	1,9	sedang
12	1,9	Sedang	1,6	Ringan
13	2,0	Berat	1,7	sedang
14	2,0	Berat	1,8	sedang
15	1,7	Sedang	1,7	sedang
16	1,7	Sedang	1,7	sedang
17	1,6	Ringan	1,8	sedang
18	1,6	Ringan	1,6	Ringan
19	1,7	Sedang	1,7	sedang
20	1,9	Sedang	1,7	sedang
21	1,7	Sedang	1,8	sedang
22	1,9	Sedang	1,8	sedang
23	1,9	Sedang	1,6	Ringan
24	1,9	Sedang	1,7	sedang
25	1,7	Sedang	1,7	sedang
26	1,8	Sedang	1,8	sedang
27	1,9	Sedang	1,8	sedang
28	1,8	Sedang	1,7	sedang
29	1,8	Sedang	1,7	sedang
30	1,9	Sedang	1,8	sedang
31	1,7	Sedang	1,9	sedang
32	1,8	Sedang	1,8	sedang
33	1,6	Ringan	1,6	Ringan
34	1,8	Sedang	1,8	sedang
35	1,8	Sedang	1,7	sedang
36	1,8	Sedang	1,7	sedang
37	1,8	Sedang	1,8	sedang
38	1,8	Sedang	1,8	sedang
39	1,9	Sedang	1,8	sedang

Lampiran 11. Kuisiner food recall 24 Jam

FOOD RECALL 1X24 JAM

Nama : Khayla Putri J Absen : 09  
 Usia : 16 thn Kelas : x. AKL  
 BB / TB : 37.9 / 154,2 Hari Ke : 1/2

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
12 00	Nasi Ayam	Nasi Ayam sambel	Nasi 1 porsi ayam 1 dada sambel 1 sendok		
09 00	Pop mie	Mie instan	1 cup		
06 00	Nasi Ikan	Nasi Ikan Sambel	1 centong 1 ekor		

E = 1510,3  
 L = 77,4  
 IP = 149  
 KH = 160,8

Lampiran 12. Hasil food recall 2x24 jam responden

No	Sebelum				Sesudah			
	Potein	Lemak	Karbohidrat	Energi	Potein	Lemak	Karbohidrat	Energi
1	55,1	19,5	185,8	1154	44,6	31,7	145,7	1046,5
2	49,9	58	142	1272.5	31,9	41	143,7	1074
3	54	28,5	97,3	865.3	45,1	34,4	192,3	1242,3
4	50	34,1	176,1	1188.5	1,6	37,4	139,6	1170,2
5	54,8	26,8	168,2	1159	50,4	58,9	116,8	1156,6
6	50,7	18,7	179,4	1107.8	25,1	28	105,8	693,5
7	47,5	25,3	85,4	759.7	31,1	28,9	69,8	671,7
8	78,2	43,5	215,2	1565.1	85,6	51	243,5	1793
9	36,5	27,9	95,4	800	40,7	46,5	260,8	1625,2
10	93	27,5	155	1241	45,5	31,6	292,9	1620,2
11	14,4	21,7	127,7	761.2	59,2	62,9	186,5	1490
12	56,3	41,4	103,3	1027.2	30,8	26,3	156,1	959,1
13	60,5	16,1	145,3	968.7	74,9	49	229,7	1626
14	45,8	40,4	151	1180.5	13,6	25,9	114,3	743,5
15	55,8	19,8	111,7	894.3	53,3	49,9	136,1	1217,5
16	51,1	38,9	140	1130.6	55,9	66,7	155,7	1390,2
17	28,3	44,1	169,1	1181.2	35,5	32,5	198,8	1222,1
18	56,8	22	213,6	1510	54,6	20,1	269,8	1506,2
19	44,9	26,6	194,7	1198.3	86,5	49,8	313,8	2066,5
20	26,2	27,3	113,8	807.4	37	39,6	87,1	875,5
21	30,1	46,6	163,4	992.8	24,4	18,2	202,7	1053,3
22	74	26,3	162	1185	41,3	35,5	96,5	884,4
23	23	18	122,5	752.9	25,7	26,2	94,9	728,3
24	47,6	21,2	142,9	952.7	35,5	25,7	172,2	1076
25	85,8	30,5	199,9	1373.9	17	28	150,2	926,5
26	60,9	16,2	146,1	974.5	32,8	19,1	179,5	1009,6
27	47,5	26,7	94,4	822.3	28	19,4	94,9	679,2
28	44,1	24,1	151,3	1002.7	36,3	28	118	826,5
29	67,5	15,1	124,4	904.5	48,1	20,5	172,1	1053
30	77,9	20,7	187	1247	93,4	70,1	295,2	2202
31	15,6	21,7	157,7	890	30,7	28	92	822,5
32	33,9	26,7	93.1	755.9	59,5	52,1	157,2	1352,1
33	47,1	34	251,4	1565.1	28,8	27	197,9	1078,2
34	36,7	10,2	204	1064.4	43,4	27,2	245,1	1362,3
35	39	22,9	220,6	1263	24,1	48,6	82,5	856,4
36	54,9	24,4	109,9	879.3	44,5	41	153	1168,5
37	18,6	19,2	147,4	828.6	38,1	12,6	189,9	1028,7
38	49,6	26,4	89,3	793	62,8	50,6	174,8	1432,1
39	72,5	53,2	158,2	1393.2	95,2	72,6	125,2	1564,7

Lampiran 13. Kuisiener *Food Frequency Questioner* (FFQ)

**FOOD FREQUENCY QUESTIONER (FFQ)**

Nama : Nova Ramadhani Absen : 15  
 Usia : 17 Kelas : X AEL  
 BB / TB : 37 (146)

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DI LAKUKAN
	A Setiap Kali Makan	B 1 kali sehari atau 4-6 kali/minggu	C 3 kali/minggu	D Kurang dari 3 kali/minggu Atau 1-2 kali/minggu	E Kurang dari 1 kali/minggu	F Tidak pernah dikonsumsi	
<b>Makanan Pokok</b>							
Beras	✓						
Mie				✓			
Kentang					✓		
Jagung					✓		
Singkong					✓		
Ubi jalar						✓	
.....							
<b>Sumber Lauk Hewani</b>							
Daging ayam				✓			
Daging sapi					✓		
Daging kambing						✓	
Telur			✓				
Sosis					✓		
Ikan laut						✓	
Ikan air tawar						✓	
Udang						✓	
.....							
<b>Sumber Lauk Nabati</b>							
Tempe kedelai					✓		
Tempe menjes					✓		
Tahu					✓		
.....							
<b>Sumber Vitamin</b>							
<b>Sayur-sayuran</b>							
Wortel					✓		
Bayam					✓		
Kangkung					✓		
Buncis						✓	
Kol / kubis						✓	
Kecambah					✓		



BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DI LAKUKAN
	A	B	C	D	E	F	
	Setiap Kali Makan	1 kali sebulan atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	Kurang dari 3 kali/minggu Atau 1-2 kali/minggu	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
Sawi hijau		✓	✓				
Sawi putih				✓			
Jamur tiram						✓	
Lobu siam						✓	
Kacang panjang				✓			
.....							
<b>Buah-buahan</b>							
Pisang			✓				
Pepaya				✓			
Jeruk				✓			
Apel					✓		
Semangka					✓		
Mangga				✓			
Buah naga					✓		
Nangka						✓	
Melon					✓		
Pr					✓		
Nanas					✓		
Stroberi					✓		
.....							
<b>Susu dan olahannya</b>							
Susu sapi					✓		
Ice cream				✓			
Keju					✓		
.....							
<b>Jajanan</b>							
Batagor					✓		
Cikok					✓		
Cincol					✓		
Siomay					✓		
Dimsum					✓		
Donat				✓			
Sempol				✓			
Bakso				✓			
.....							

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI						PENGOLAHAN YANG PALING SERING DI LAKUKAN
	A	B	C	D	E	F	
	Setiap Kali Makan	1 kali sebulan atau 4-6 kali/minggu	3 kali/minggu	Kurang dari 3 kali/minggu Atau 1-2 kali/minggu	Kurang dari 1 kali/minggu	Tidak pernah dikonsumsi	
<b>Minuman</b>							
Teh			✓				
Kopi			✓			✓	
Pop Ice			✓				
Nutrisari				✓			
Soft drink				✓			
.....							

$$\begin{array}{r}
 1 \quad 0 \quad 5 \quad 12 \quad 28 \\
 \hline
 50 \quad 107 \quad 75 \quad 170 \quad 198 \\
 \hline
 = 273
 \end{array}$$

Lampiran 14. Hasil Skor Food Frequency Questioner (FFQ) Responden

No	Sebelum		Sesudah	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	417	Tidak Beragam	337	Tidak Beragam
2	671	Beragam	845	Beragam
3	914	Beragam	802	Beragam
4	475	Tidak Beragam	588	Beragam
5	624	Beragam	666	Beragam
6	867	Beragam	783	Beragam
7	459	Tidak Beragam	406	Tidak Beragam
8	890	Beragam	802	Beragam
9	463	Tidak Beragam	481	Tidak Beragam
10	335	Tidak Beragam	320	Tidak Beragam
11	810	Beragam	913	Beragam
12	252	Tidak Beragam	299	Tidak Beragam
13	553	Beragam	554	Beragam
14	169	Tidak Beragam	239	Tidak Beragam
15	328	Tidak Beragam	577	Beragam
16	456	Tidak Beragam	571	Beragam
17	709	Beragam	520	Tidak Beragam
18	393	Tidak Beragam	495	Tidak Beragam
19	586	Beragam	358	Tidak Beragam
20	291	Tidak Beragam	329	Tidak Beragam
21	547	Beragam	505	Tidak Beragam
22	531	Beragam	675	Beragam
23	155	Tidak Beragam	246	Tidak Beragam
24	792	Beragam	460	Tidak Beragam
25	148	Tidak Beragam	359	Tidak Beragam
26	482	Tidak Beragam	392	Tidak Beragam
27	273	Tidak Beragam	413	Tidak Beragam
28	178	Tidak Beragam	253	Tidak Beragam
29	538	Beragam	645	Beragam
30	720	Beragam	845	Beragam
31	116	Tidak Beragam	252	Tidak Beragam
32	471	Tidak Beragam	802	Beragam
33	668	Beragam	410	Tidak Beragam
34	832	Beragam	771	Beragam
35	799	Beragam	537	Beragam
36	204	Tidak Beragam	286	Tidak Beragam
37	522	Beragam	523	Beragam
38	466	Tidak Beragam	526	Beragam
39	330	Tidak Beragam	585	Beragam

Lampiran 15. Kuisioner pengetahuan gizi

Nama : PEREN ALDOVA  
No. Absen :  
Kelas : X Akuntansi

13(65)

1. Untuk menilai status gizi atau bentuk tubuh ideal di tentukan berdasarkan....
  - a. IMT (Indeks Massa Tubuh)
  - b. Penilaian orang lain
  - c. Tinggi Badan
  - d. Berat Badan
2. IMT (Indeks Massa Tubuh) dapat dinilai dengan melihat....
  - a. Perbandingan Berat Badan (BB) menurut umur
  - b. Perbandingan Tinggi Badan (TB) menurut umur
  - c. Perbandingan Lingkar kepala menurut umur
  - d. Perbandingan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)
3. Apa fungsi dari gizi seimbang....
  - a. Sebagai peraturan dari Menteri kesehatan terkait gizi
  - b. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit
  - c. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat
  - d. Semua salah
4. Apa manfaat gizi seimbang bagi remaja....
  - a. Untuk hidup
  - b. Untuk kenyang
  - c. Untuk menurunkan berat badan
  - d. Untuk membantu konsentrasi belajar
5. Mengapa dalam pola makan remaja penting dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan....
  - a. Karena membantu meningkatkan kadar gula darah
  - b. Karena keduanya kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan
  - c. Karena sayur dan buah-buahan sangat tidak penting bagi kesehatan
  - d. Hanya untuk mendapatkan warna dalam makanan
6. Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan nilai IMT (normal) yang masuk kedalam kategori....
  - a. Gizi Kurang (-3 SD sd <-2 SD)
  - b. Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)
  - c. Gizi Lebih (+1SD sd +2 SD)
  - d. Obesitas (>+2SD)
7.  Konsumsi makanan tinggi sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan....
  - a. Berat badan kurang
  - b. Berat badan berlebih
  - c. Stamina meningkat
  - d. Stamina menurun

8. Apabila seseorang mengonsumsi makanan yang tinggi gula melebihi standar porsi dalam sehari beresiko terkena penyakit....
- a. Kanker
  - b. Obesitas/kegemukan
  - c. Diabetes melitus
  - d. Kolesterol
9. Dibawah ini penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi lemak....
- a. Penyakit Jantung Koroner
  - b. Anemia
  - c. Osteoporosis
  - d. konstipasi
10. Dibawah ini penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi garam....
- a. Asam urat
  - b. Hipertensi
  - c. Diare
  - d. Hepatitis
11. Pembatasan penggunaan gula, garam, dan lemak/ minyak yang benar adalah....
- a. Gula 4 sdm, garam 1 sdt, lemak/minyak 5 sdm
  - b. Gula 3 sdm, garam 2 sdt, lemak/minyak 4 sdm
  - c. Gula 2 sdm, garam 3 sdt, lemak/minyak 3 sdm
  - d. Gula 1 sdm, garam 4 sdt, lemak/minyak 2 sdm
12. Bagaimana susunan menu makanan sehat dengan gizi seimbang. ...
- a. Nasi uduk + perkedel kentang + tempe orek+ mie goreng + pisang
  - b. Nasi putih + ayam goreng + tempe goreng + sayur sop + semangka
  - c. Soto Ayam (nasi putih + ayam + bihun) + pisang + jeruk
  - d. Nasi kuning + telur balado + tempe orek + bihun goreng + melon
13. Makanan bahan makanan dibawah ini yang dapat dijadikan sumber karbohidrat adalah....
- a. Ubi, nasi, daging, telur, bihun
  - b. Mie, roti, singkong, nasi, bihun
  - c. Roti, nasi, bihun, pisang, madu
  - d. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan
14. Manakah bahan makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein....
- a. Telur, ayam, tempe, santan
  - b. Daging, tempe, ayam, udang
  - c. Kacang, mayones, ayam, udang
  - d. Daging, tahu, santan, telur

15. Manakah di bawah ini bahan makanan yang menandung tinggi lemak adalah ...
- a. Mayones, keju, nasi, santan
  - b. Santan, mayones, keju, susu
  - c. Daging, susu, mangga, tempe
  - d. Susu, santan, ayam, apel
16. Berapa berat sayur dalam 1 porsi makan yang disarankan dalam "Isi Piringku" untuk 1 kali makan....
- a. 75 g
  - b. 100 g
  - c. 125 g
  - d. 150 g
17. Berapa jumlah porsi buah yang dianjurkan untuk remaja dalam 1 hari...
- a. 2 porsi
  - b. 3 porsi
  - c. 4 porsi
  - d. 5 porsi
18. Berapa berat standar nasi dalam 1 porsi.....
- a. 75 g
  - b. 100 g
  - c. 150 g
  - d. 200 g
19. Berapakah anjuran minimal konsumsi air putih dalam sehari....
- a. 4 gelas
  - b. 6 gelas
  - c. 8 gelas
  - d. 10 gelas
20. Sebaiknya berapa kali kita dianjurkan harus berolahraga dalam satu minggu....
- a. 1-2 kali
  - b. 2-3 kali
  - c. 3-5 kali
  - d. Tidak perlu

### Kunci Jawaban

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

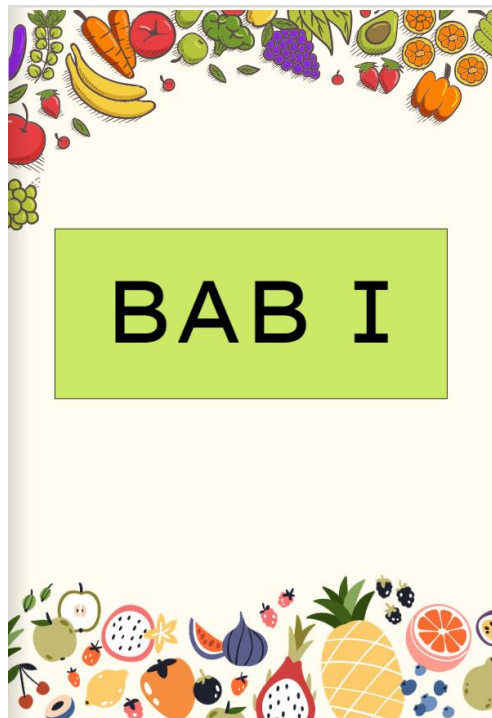
Lampiran 16. Hasil skor pengetahuan responden

No	Sebelum		Sesudah	
	Benar	Skor	Benar	Skor
1	14	70	16	80
2	12	60	13	65
3	13	65	15	75
4	14	70	15	75
5	15	75	19	95
6	9	45	13	65
7	8	40	10	50
8	12	60	18	90
9	11	55	13	65
10	14	70	11	55
11	16	80	19	95
12	14	70	15	75
13	15	75	15	75
14	16	80	15	75
15	13	65	13	65
16	15	75	12	60
17	11	55	15	75
18	12	60	12	60
19	12	60	11	55
20	8	40	13	65
21	14	70	14	70
22	14	70	19	95
23	9	45	13	65
24	12	60	14	70
25	12	60	11	55
26	14	70	15	75
27	15	75	12	60
28	13	65	16	80
29	10	50	12	60
30	14	70	15	75
31	13	65	18	90
32	15	75	19	95
33	11	55	14	70
34	12	60	19	95
35	14	70	10	55
36	10	50	13	65
37	11	55	11	55
38	14	70	17	85
39	14	70	19	95

Lampiran 17. Link E-booklet Pedoman Gizi Seimbang Remaja



Lampiran 18. Booklet Pedoman Gizi Seimbang





## Contoh Jenis Pangan dari Berbagai Kelompok Pangan

### Makanan Pokok

Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun



### Lauk Pauk

**Protein Hewani :** Ikan, telur, unggas, daging, susu.

**Protein Nabati :** Kacang kedelai (tahu dan tempe), kacang hijau, kacang merah, dan lain-lain



### Sayuran

Timun, brokoli, kol, sawi, bayam, pare, taoge, wortel, daun singkong, dan lain-lain



### Buah-buahan

Anggur, apel, belimbing, jambu, kurma, mangga, manggis, pepaya, dan lain-lain



## PRINSIP GIZI SEIMBANG

### MENGONSUMSI MAKANAN DENGAN BERANEKARAGAM

Selain mengonsumsi makanan beragam, porsi makanan yang seimbang dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur juga perlu diperhatikan.



Jumlah makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak dianjurkan untuk dikurangi untuk mengurangi risiko beberapa penyakit tidak menular (hipertensi, obesitas, dan diabetes melitus)

Minum air dalam jumlah yang cukup (8 gelas/hari) penting dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi

### AKTIVITAS FISIK



Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh (olahraga) yang berguna untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sebagai sumber energi dalam tubuh.

Selain itu aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme dalam tubuh

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

### MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH

perilaku hidup bersih dapat menghindarkan seseorang dari terpaparnya infeksi. perilaku hidup bersih diantaranya :



1. mencuci tangan dengan air yang mengalir menggunakan sabun
2. mengonsumsi jajanan sehat dikantin
3. menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. olahraga yang teratur dan terukur
5. memberantas jentik nyamuk
6. menghindari rokok, narkoba, dan minuman beralkohol
7. membuang sampah pada tempatnya

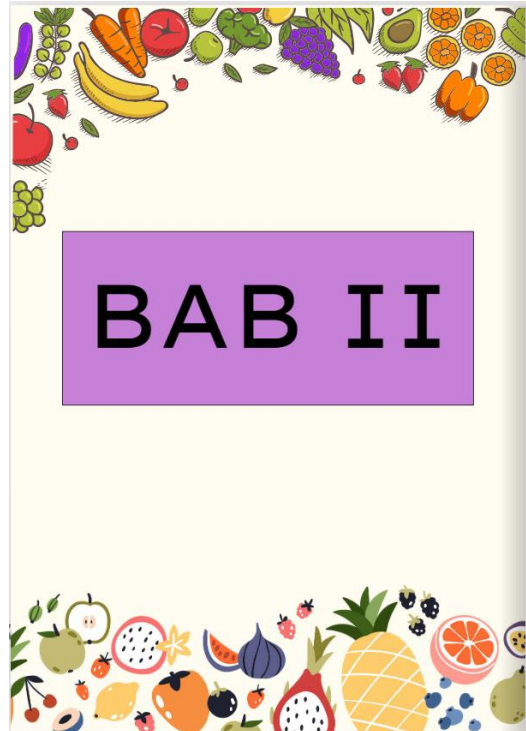
### MENJAGA BERAT BADAN IDEAL

Berat badan normal/ideal yaitu perbandingan berat badan (BB) dengan tinggi badan (TB) yang sesuai atau perbandingan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) akan menghasilkan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal

Pemantauan berat badan (BB) berguna untuk mencegah penyimpangan berat badan (BB) dari berat badan (BB) normal. apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah penanganan



# BAB II



# STATUS GIZI REMAJA

## INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

Standar **bentuk tubuh ideal** merupakan tujuan yang di impikan oleh banyak orang, termasuk perempuan. Standar tubuh ideal bisa dinilai dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yang memberikan proporsi tubuh berdasarkan perbandingan antara **tinggi badan (TB)** dan **berat badan (BB)**

### Rumus IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

### Apabila IMT > Median

$$IMT/U = \frac{IMT \text{ (Aktual)} - IMT (+1SD)}{IMT (+1SD) - IMT \text{ (Median)}}$$

### Apabila IMT < Median

$$IMT/U = \frac{IMT \text{ (Aktual)} - IMT (-1SD)}{IMT \text{ (Aktual)} - (-1SD)}$$

### Kategori IMT/U Anak Usia 5-18 tahun

Ambang Batas (Z-score)	Kategori Status Gizi
-3 SD sampai dengan < -2 SD	Gizi Kurang
-2 SD sampai dengan +1 SD	Gizi Buruk
+1 SD sampai dengan +2 SD	Gizi Lebih
> +2 SD	Obesitas

Sumber: PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak

### Standar IMT/U Anak Usia 15-17 Tahun

Umur	150	155	160	165	170	175	180
15-0	14,4	15,1	15,8	16,5	17,2	17,9	18,6
15-1	14,4	15,1	15,8	16,5	17,2	17,9	18,6
15-2	14,4	15,1	15,8	16,5	17,2	17,9	18,6
15-3	14,4	15,1	15,8	16,5	17,2	17,9	18,6
15-4	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-5	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-6	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-8	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-10	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7
15-11	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-12	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-13	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-14	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-15	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-16	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
15-17	14,6	15,3	16,0	16,7	17,4	18,1	18,8
16-0	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-1	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-2	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-3	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-4	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-5	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-6	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-7	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-8	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-9	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-10	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-11	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-12	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-13	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-14	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-15	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-16	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
16-17	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-0	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-1	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-2	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-3	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-4	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-5	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-6	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-7	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-8	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-9	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-10	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9
17-11	14,7	15,4	16,1	16,8	17,5	18,2	18,9

Sumber: PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak

# PEDOMAN GIZI SEIMBANG

## Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, dan minum setiap hari



## Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Dianjurkan 400 g per hari, 250 g sayuran dan 150 g buah

## Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Contoh : daging sapi, daging ayam, ikan, telur, susu



## Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Contoh : beras, jagung, singkong, kentang, ubi, dll

## Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Gula < 4 sdm, Garam < 1 sdt, Lemak/minyak < 5 sdm (G4G1G5)



## Biasakan sarapan pagi

Dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9

## Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

8 gelas per hari atau total 2 liter per hari



## Biasakan membaca label pada kemasan pangan

untuk mengetahui bahan yang terkandung dalam makanan

## Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang dikonsumsi



## Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu

# AKTIVITAS FISIK REMAJA

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi.



Aktivitas ini mencakup aktivitas disekolah, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari



Secara umum aktivitas fisik dibagi mejadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat



# KATEGORI AKTIVITAS FISIK

## Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. energi yang dikeluarkan <3,5 kkal/menit. contohnya : berjalan santai dirumah, membaca, menulis, melakukan pekerjaan rumah menyapu, menyetrika, mengepel lantai, memancing, dan memancing



## Aktivitas Fisik Sedang

selama melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. energi yang dikeluarkan 3,5-7 kkal/menit. contohnya : berkebun, mencuci mobil, bulutangkis, dan bersepeda pada lintasan datar



## Aktivitas Fisik Berat

Saat melakukan aktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. energi yang dikeluarkan >7 kkal/menit. contohnya : naik gunung, berlari, sepak bola, bersepedah >15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket dan mengangkat beban berat



## KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI REMAJA PEREMPUAN

### Usia 13- 15 Tahun

- Energi dan Zat Gizi
- Energi : 2.050 Kkal
  - Protein 65 g
  - Lemak :70 g
  - Karbohidrat : 300 g

### Usia 16-18 Tahun

- Energi dan Zat Gizi
- Energi : 2.100 Kkal
  - Protein 65 g
  - Lemak :70 g
  - Karbohidrat : 300 g



## STANDAR PORSI

REMAJA PEREMPUAN DALAM SEHARI

### Usia 13- 15 Tahun

- Bahan Makanan
- Nasi : 4 1/2 Porsi
  - Sayuran : 3 Porsi
  - Buah : 4 Porsi
  - Tempe : 3 Porsi
  - Daging : 3 Porsi
  - Susu : 1 Porsi
  - Minyak : 5 Porsi
  - Gula : 2 Porsi

### Usia 16-18 Tahun

- Bahan Makanan
- Nasi : 5 Porsi
  - Sayuran : 3 Porsi
  - Buah : 4 Porsi
  - Tempe : 3 Porsi
  - Daging : 3 Porsi
  - Minyak : 5 Porsi
  - Gula : 2 Porsi

Ukuran Bahan Makanan dalam 1 Porsi

No	1 Porsi (Bahan Makanan)	URT	Berat (g)	Energi (Kkal)
1	Nasi	1/4 gelas	100	175
2	Sayuran	1 gelas	100	25
3	Buah	1 buah pisang ambon	50	50
4	Tempe	2 potong sedang	50	80
5	Daging	1 potong sedang	35	50
6	Ikan segar	1/3 ekor	45	50
7	Susu sapi cair	1 gelas	200	50
8	susu rendah lemak	4 sdm	20	75
9	Minyak	1 sdt	5	50
10	Gula	1 sdm	20	50

## ISI PIRINGKU

Porsi lauk pauk 1/6 dari piring

Porsi buah-buahan 1/6 dari piring



Porsi makanan pokok 1/3 dari piring

Porsi sayuran 1/3 dari piring

## CONTOH MENU SEHARI

### Makan Pagi



### Selingan Pagi



### Makan Siang



### Selingan Sore



### Makan Malam



## REFERENSI

BPOM RI. (2013). Pedoman Pangan Jajan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Pengawas dan/atau Penyuluh. Direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI.

Kemendes RI. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.

Kemendes RI. (2019b, April 6). Apa Definisi Aktivitas Fisik. P2PTM Kemendes RI. <https://p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>

Kemendes RI. (2020). Permenkes No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

## REMAJA SEHAT



JAGA KESEHATANMU,  
PERHATIKAN APA YANG KAMU  
MAKAN, JANGAN LUPA  
OLAHRAGA, DAN TIDURLAH  
TEPAT WAKTU

Lampiran 19. Uji penilaian body image sebelum dan sesudah penyuluhan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BSQ Sebelum	.177	39	.003	.916	39	.006
BSQ Sesudah	.102	39	.200*	.939	39	.034

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

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
BSQ Sesudah - BSQ Sebelum	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	18.35	550.50
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	23.81	190.50
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	39		

a. BSQ Sesudah < BSQ Sebelum

b. BSQ Sesudah > BSQ Sebelum

c. BSQ Sesudah = BSQ Sebelum

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

BSQ Sesudah - BSQ Sebelum	
Z	-2.615 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 20. Uji Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Sebelum	.194	39	.001	.932	39	.021
Pengetahuan Sesudah	.143	39	.042	.920	39	.009

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Sesudah -	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	12.79	89.50
	Positive Ranks	27 <sup>b</sup>	18.72	505.50
Ties		5 <sup>c</sup>		
Total		39		

a. Pengetahuan Sesudah < Pengetahuan Sebelum

b. Pengetahuan Sesudah > Pengetahuan Sebelum

c. Pengetahuan Sesudah = Pengetahuan Sebelum

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

Pengetahuan Sesudah - Pengetahuan Sebelum	
Z	-3.574 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 21. Uji pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FFQ Sebelum	.080	39	.200*	.962	39	.215
FFQ Sesudah	.105	39	.200*	.947	39	.066

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

a. Lilliefors Significance Correction

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	FFQ Sebelum	498.31	39	228.221	36.545
	FFQ Sesudah	522.31	39	194.339	31.119

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	FFQ Sebelum & FFQ Sesudah	39	.764	.000

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Mean	Lower	Upper			
Pair 1	FFQ Sebelum - FFQ Sesudah	-24.000	148.697	23.811	-72.202	24.202	-1.008	38	.320

Lampiran 22. Uji konsumsi zat gizi (kalori) sebelum dan sesudah penyuluhan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Recall Sebelum	.110	39	.200*	.939	39	.035
Recall Sesudah	.386	39	.000	.331	39	.000

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

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Recall Sesudah - Recall Sebelum	Negative Ranks	16 <sup>a</sup>	15.47	247.50
	Positive Ranks	23 <sup>b</sup>	23.15	532.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	39		

a. Recall Sesudah < Recall Sebelum

b. Recall Sesudah > Recall Sebelum

c. Recall Sesudah = Recall Sebelum

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

Recall Sesudah - Recall Sebelum	
Z	-1.989 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Lampiran 23. Uji aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktifitas Fisik Sebelum	.167	39	.008	.928	39	.015
Aktifitas Fisik Sesudah	.290	39	.000	.837	39	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Aktifitas Fisik Sesudah -	Negative Ranks	17 <sup>a</sup>	12.94	220.00
Aktifitas Fisik Sebelum	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	11.43	80.00
	Ties	15 <sup>c</sup>		
	Total	39		

a. Aktivitas Fisik Sesudah < Aktifitas Fisik Sebelum

b. Aktivitas Fisik Sesudah > Aktifitas Fisik Sebelum

c. Aktivitas Fisik Sesudah = Aktifitas Fisik Sebelum

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

Aktifitas Fisik Sesudah - Aktifitas Fisik Sebelum	
Z	-2.034 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 24. Dokumentasi penelitian

Kegiatan	Dokumentasi
<p data-bbox="309 1088 475 1352">Minggu 1 Pengambilan data sebelum penyuluhan dan penyuluhan gizi BAB I</p>	 

Kegiatan	Dokumentasi
<p data-bbox="311 1137 466 1234">Minggu 2 Penyuluhan Gizi BAB II</p>	 <p>The top photograph shows a lecturer in a blue jacket and black hijab standing at a desk, interacting with a student in a white hijab and green patterned skirt. Other students are visible in the background, some looking at papers on the desk. The bottom photograph shows a classroom with students in white hijabs seated at desks, facing a projector screen displaying a presentation slide. The lecturer is visible in the background near the screen.</p>

Kegiatan	Dokumentasi
<p data-bbox="304 1032 475 1234">Minggu 3 Pengambilan data sesudah penyuluhan gizi</p>	 <p>The top photograph shows a classroom with orange walls and a ceiling fan. A teacher in a blue jacket and black hijab is leaning over a desk, talking to a student. Other students in red uniforms and black hijabs are seated at desks in the background. The bottom photograph shows a wider view of the same classroom. Many students in red uniforms and black hijabs are seated at their desks. Some students are raising their hands, and a teacher in a black uniform is standing in the aisle. The room has orange walls, a white ceiling with red beams, and several windows.</p>

