

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Tingkat Pengetahuan

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN

MAKANAN JAJANAN

PETUNJUK :

Pilihlah Jawaban yang paling benar pada soal dibawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A,B atau C.

1. Anemia merupakan suatu keadaan dimana ...
 - a. **kadar Hemoglobin dalam darah kurang dari normal**
 - b. kadar hemoglobin darah meningkat
 - c. ketika tekanan darah dalam tubuh dibawah normal
2. Apa yang dimaksud dari hemoglobin?
 - a. Sel dalam darah yang berfungsi mengontol pembekuan darah untuk menyembuhkan luka dan menghentikan perdarahan
 - b. **Salah satu komponen dalam darah yang berfungsi mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh tubuh**
 - c. Komponen sel darah yang berperan dalam melawan penyebab infeksi atau penyakit di dalam tubuh
3. Selain menstruasi, remaja anemia rentan terkena anemia karena
 - a. **Sering konsumsi makanan jajanan yang rendah zat gizi**
 - b. remaja masih dalam masa pertumbuhan sehingga rentan terkena penyakit
 - c. Remaja memiliki beban mengerjakan tugas setelah pulang sekolah
4. Dibawah ini yang merupakan faktor remaja rentan terkena anemia adalah
 - a. **Sering meninggalkan makan utama dan konsumsi jajanan rendah zat gizi**
 - b. Karena masih pada fase remaja sehingga rentan terkena penyakit
 - c. Karena sering beraktifitas di luar rumah
5. Seringnya megonsumsi jajanan rendah zat gizi pada remaja akan berpengaruh pada
 - a. Jam tidur
 - b. Kondisi uang jajan
 - c. **Status gizi**

6. Zat gizi dibawah ini yang dibutuhkan bagi penderita anemia adalah
 - a. **Zat besi, protein, Vitamin C, Asam folat (vitamin B 9) ,dan Vitamin B 12**
 - b. Karbohidrat, Kalsium, kolagen dan Kalium
 - c. Lemak, energi, karbohidrat, asam fitat, dan asam nitrit
7. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi didalam usus sebaiknya konsumsi makanan yang banyak mengandung...
 - a. Kalsium
 - b. **Vitamin C**
 - c. Kalium
8. Contoh makanan dibawah ini yang memiliki kandungan tinggi zat besi adalah
 - a. Tepung kanji
 - b. **Hati ayam**
 - c. Teh
9. Dibawah ini yang merupakan makanan jajanan yang sehat adalah
 - a. **Gado-gado**
 - b. Seblak
 - c. Batagor
10. Dibawah ini yang merupakan makanan jajanan yang tinggi karbohidrat adalah
 - a. **Cilung**
 - b. Siomay
 - c. Salad
11. Dibawah ini yang merupakan makanan jajanan yang tinggi karbohidrat dan tinggi lemak adalah
 - a. Bakso
 - b. Pangsit rebus
 - c. **Kentang goreng**
12. Dibawah ini yang merupakan makanan jajanan yang tinggi karbohidrat, tinggi lemak, tinggi natirum adalah
 - a. **Potato Chips**
 - b. Kembang gula
 - c. Permen

13. Apa yang harus kita periksa apabila membeli produk jajanan yang dalam bentuk kemasan
- Melihat harga
 - Melihat varian rasa dan hadiahnya
 - Membaca label nutrisi dan nomor BPOM**
14. Bagaimana strategi kita dalam memilih makanan jajanan agar tetap mencukupi kebutuhan zat gizi kita ?
- Jika harga murah dan porsi banyak maka kita beli
 - Memilih makanan jajanan yang padat zat gizi, bukan hanya sekedar padat energi**
 - Memilih sesuai dengan mood dan rasa yang kita sukai
15. Dibawah ini yang menyebabkan penggunaan borak berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah..
- Borak dapat dijadikan sebagai pengawet makanan
 - Boraks dapat merusak sel darah merah**
 - Boraks dapat mengubah tekstur makanan menjadi kenyal
16. Ciri makanan dibawah ini yang mengandung boraks adalah
- Berwarna mencolok dan tekstur kenyal**
 - Segar dan berwarna cerah
 - Tidak berwarna mencolok dan tidak berbau menyengat
17. Pewarna berwarna orange-kuning yang aman digunakan untuk makanan adalah
- Kurkumin**
 - Metanil Yellow
 - Formalin
18. Dibawah ini yang merupakan alat pembungkus makanan yang aman untuk digunakan adalah...
- Daun Pisang**
 - Koran Bekas
 - Tas kresek hitam
19. Kandungan pada es teh yang dapat menghambat penyerapan zat besi adalah
- Tanin**
 - Vitamin C

c. Antioksidan

20. Dibawah ini yang apabila dikonsumsi setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi adalah

a. Jeruk dan pepaya

b. Teh dan kopi

c. Garam dan gula

Lampiran 2. Kuesioner Sikap

No.	Soal	Setuju	Tidak Setuju
1.	Saya selalu memperhatikan kandungan zat gizi pada setiap jajanan yang akan saya beli (favorable)		
2.	Saya selalu makan tepat waktu dengan porsi yang tepat (favorable)		
3.	Saya selalu memastikan kebersihan penjual dan kebersihan makanan jajanan yang akan saya beli (favorable)		
4.	Saya selalu membaca label nutrisi sebagai strategi saya dalam memilih makanan jajanan (favorable)		
5.	Saya membeli jajanan hanya karena ajakan teman tanpa memperdulikan kandungan zat gizi didalamnya (unfavorable)		
6.	Saya membeli makanan yang bersih dan tertutup (favorable)		
7.	Saya membeli makanan jajanan dengan tujuan untuk mengenyangkan perut tanpa memperhatikan kandungan gizi di jajanannya (unfavorable)		
8.	Saya membeli makanan karena harganya murah dan porsinya yang banyak (unfavorable)		
9.	Saya lebih memilih gorengan dan teh sebagai pengganti sarapan saya karena lebih praktis dan murah (unfavorable)		
10	Saya suka minum teh di waktu makan (unfavorable)		
11	Saya selalu membeli makanan jajanan hanya mempertimbangkan rasa penampilan dari jajanan (unfavorable)		
12	Saya membeli makanan jajanan dikarenakan sudah berlangganan lama dengan penjualnya tanpa memperhatikan kandungan gizi di jajanannya (unfavorable)		

13	Saya membeli jajanan karena sedang viral tanpa memperhatikan kandungan zat gizi(unfavorable)		
14	Saya menghindari makanan dengan bungkus koran atau kertas bekas print (favorable)		
15	Saya lebih memilih es jeruk karena es jeruk kaya akan vitamin C (favorable)		

Lampiran 3. Formulir Recall 24 Jam

Waktu	Nama Makanan	Urt	Berat (gr)

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Tingkat Pengetahuan

```

CORRELATIONS
  /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5
X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13
X.14 X.15 X.16 X.17 X.18 X.19
      X.20 Total.X
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
    
```

Correlations

Notes		
Output Created		28-DEC-2023 03:38:29
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14 X.15 X.16 X.17 X.18 X.19 X.20 Total.X /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,06
	Elapsed Time	00:00:00,21

Correlations																							
		item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	Total .X	
item 1	Pearson Correlation	1	0,200	0,303	.866**	.577**	0,303	0,174	0,404	.577**	0,174	0,303	.545*	0,236	0,200	0,289	0,303	.471*	0,200	0,107	0,081	.612*	
	Sig. (2-tailed)		0,398	0,195	0,000	0,008	0,195	0,463	0,077	0,008	0,463	0,195	0,013	0,317	0,398	0,217	0,195	0,036	0,036	0,398	0,653	0,735	0,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 2	Pearson Correlation	0,200	1	0,303	0,289	0,192	.545*	0,406	0,404	0,192	0,174	0,303	0,061	0,236	.467*	0,000	0,303	0,236	.467*	0,322	0,404	.567*	
	Sig. (2-tailed)	0,398		0,195	0,217	0,416	0,013	0,076	0,077	0,416	0,463	0,195	0,800	0,317	0,038	1,000	0,195	0,317	0,038	0,017	0,138	0,067	0,009
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 3	Pearson Correlation	0,303	0,303	1	0,157	0,105	0,121	.601**	0,279	-0,245	0,179	0,121	0,121	.685**	0,303	0,157	-0,099	0,257	.545*	.448*	0,279	.516*	
	Sig. (2-tailed)	0,195	0,195		0,508	0,660	0,612	0,005	0,234	0,299	0,450	0,612	0,612	0,001	0,195	0,508	0,678	0,274	0,013	0,048	0,234	0,020	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 4	Pearson Correlation	.866**	0,289	0,157	1	.667**	0,419	0,302	.490*	.667**	0,302	0,419	.681**	0,357	0,289	0,375	0,419	0,357	0,289	0,139	0,140	.724*	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,217	0,508		0,001	0,066	0,196	0,028	0,001	0,196	0,066	0,001	0,122	0,217	0,103	0,066	0,122	0,217	0,517	0,558	0,000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

item 5	Pearson Correlation	.577**	0,192	0,105	.667**	1	.454*	0,034	.793**	.444*	0,369	0,105	.454*	0,408	.577**	.667**	.454*	0,408	-0,192	0,248	0,327	.664*	
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,416	0,660	0,001		0,044	0,888	0,000	0,050	0,110	0,660	0,044	0,074	0,008	0,001	0,044	0,074	0,416	0,293	0,160	0,001	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 6	Pearson Correlation	0,303	.545*	0,121	0,419	.454*	1	0,179	0,279	.454*	0,390	0,121	0,341	0,257	0,303	0,157	0,341	0,257	0,303	0,058	0,279	.558*	
	Sig. (2-tailed)	0,195	0,013	0,612	0,066	0,044		0,450	0,234	0,044	0,089	0,612	0,142	0,274	0,195	0,508	0,142	0,274	0,195	0,295	0,807	0,234	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 7	Pearson Correlation	0,174	0,406	.601**	0,302	0,034	0,179	1	0,183	0,034	0,192	.601**	0,179	.492*	0,174	0,302	-0,032	0,082	.638**	0,392	0,183	.557*	
	Sig. (2-tailed)	0,463	0,076	0,005	0,196	0,888	0,450		0,440	0,888	0,418	0,050	0,450	0,027	0,463	0,196	0,895	0,731	0,002	0,087	0,440	0,001	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 8	Pearson Correlation	0,404	0,404	0,279	.490*	.793**	0,279	0,183	1	0,327	0,183	0,279	0,279	.514*	.728**	.490*	0,279	0,229	0,081	0,442	.608**	.684*	
	Sig. (2-tailed)	0,077	0,077	0,234	0,028	0,000	0,234	0,440		0,160	0,440	0,234	0,234	0,020	0,000	0,028	0,234	0,332	0,735	0,051	0,004	0,000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 9	Pearson Correlation	.577**	0,192	-0,245	.667**	.444*	.454*	0,034	0,327	1	0,369	.454*	.454*	0,068	0,192	0,250	.454*	0,408	0,192	0,248	0,327	.565*	
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,416	0,299	0,001	0,050	0,044	0,888	0,160		0,110	0,044	0,044	0,776	0,416	0,288	0,044	0,074	0,416	0,293	0,160	0,009	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 10	Pearson Correlation	0,174	0,174	0,179	0,302	0,369	0,390	0,192	0,183	0,369	1	-0,032	0,390	0,287	0,174	0,302	0,390	.492*	0,174	0,392	0,183	.537*	

	Sig. (2-tailed)	0,463	0,463	0,450	0,196	0,110	0,089	0,418	0,440	0,110		0,895	0,089	0,220	0,463	0,196	0,089	0,027	0,463	0,087	0,440	0,015
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 11	Pearson Correlation	0,303	0,303	0,121	0,419	0,105	0,121	.601**	0,279	.454*	-0,032	1	0,121	0,257	0,303	0,157	0,121	0,043	.545*	.448*	.572**	.537*
	Sig. (2-tailed)	0,195	0,195	0,612	0,066	0,660	0,612	0,005	0,234	0,044	0,895		0,612	0,274	0,195	0,508	0,612	0,858	0,013	0,048	0,008	0,015
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 12	Pearson Correlation	.545*	0,061	0,121	.681**	.454*	0,341	0,179	0,279	.454*	0,390	0,121	1	0,257	0,303	0,157	0,341	0,043	0,303	0,058	-0,015	.516*
	Sig. (2-tailed)	0,013	0,800	0,612	0,001	0,044	0,142	0,450	0,234	0,044	0,089	0,612		0,274	0,195	0,508	0,142	0,858	0,195	0,807	0,951	0,020
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 13	Pearson Correlation	0,236	0,236	.685**	0,357	0,408	0,257	.492*	.514*	0,068	0,287	0,257	0,257	1	.471*	0,357	0,043	0,167	.471*	.606**	.514*	.676*
	Sig. (2-tailed)	0,317	0,317	0,001	0,122	0,074	0,274	0,020	0,076	0,720	0,274	0,274			0,036	0,122	0,858	0,482	0,036	0,005	0,020	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 14	Pearson Correlation	0,200	.467*	0,303	0,289	.577**	0,303	0,174	.728**	0,192	0,174	0,303	0,303	.471*	1	0,289	0,303	0,236	0,200	.536*	.728**	.658*
	Sig. (2-tailed)	0,398	0,038	0,195	0,217	0,008	0,195	0,463	0,000	0,416	0,463	0,195	0,195	0,036		0,217	0,195	0,317	0,398	0,015	0,000	0,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 15	Pearson Correlation	0,289	0,000	0,157	0,375	.667**	0,157	0,302	.490*	0,250	0,302	0,157	0,157	0,357	0,289	1	0,157	0,357	-0,289	0,371	0,140	.476*
	Sig. (2-tailed)	0,217	1,000	0,508	0,103	0,001	0,508	0,196	0,028	0,288	0,196	0,508	0,508	0,122	0,217		0,508	0,122	0,217	0,107	0,556	0,034
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

item 16	Pearson Correlation	0,303	0,303	-0,099	0,419	.454*	0,341	-0,032	0,279	.454*	0,390	0,121	0,341	0,043	0,303	0,157	1	.471*	0,061	0,058	0,279	.475*
	Sig. (2-tailed)	0,195	0,195	0,678	0,066	0,044	0,142	0,895	0,234	0,044	0,089	0,612	0,142	0,858	0,195	0,508		0,036	0,800	0,807	0,234	0,034
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 17	Pearson Correlation	.471*	0,236	0,257	0,357	0,408	0,257	0,082	0,229	0,408	.492*	0,043	0,043	0,167	0,236	0,357	.471*	1	0,000	0,227	0,229	.514*
	Sig. (2-tailed)	0,036	0,317	0,274	0,122	0,074	0,274	0,731	0,332	0,074	0,027	0,858	0,858	0,482	0,317	0,122	0,036		1,000	0,335	0,332	0,020
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 18	Pearson Correlation	0,200	.467*	.545*	0,289	-0,192	0,303	.638**	0,081	0,192	0,174	.545*	0,303	.471*	0,200	-0,289	0,061	0,000	1	0,322	0,404	.521*
	Sig. (2-tailed)	0,398	0,038	0,013	0,217	0,416	0,195	0,002	0,735	0,416	0,463	0,013	0,195	0,336	0,398	0,217	0,800	1,000		0,167	0,077	0,019
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 19	Pearson Correlation	0,107	0,322	.448*	0,139	0,248	0,058	0,392	0,442	0,248	0,392	.448*	0,058	.606**	.536*	0,371	0,058	0,227	0,322	1	.702**	.628*
	Sig. (2-tailed)	0,653	0,167	0,048	0,558	0,293	0,807	0,087	0,051	0,293	0,087	0,048	0,807	0,005	0,015	0,107	0,807	0,335	0,167		0,001	0,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 20	Pearson Correlation	0,081	0,404	0,279	0,140	0,327	0,279	0,183	.608**	0,327	0,183	.572**	-0,015	.514*	.728**	0,140	0,279	0,229	0,404	.702**	1	.629*
	Sig. (2-tailed)	0,735	0,077	0,234	0,556	0,160	0,234	0,440	0,004	0,160	0,440	0,008	0,951	0,020	0,000	0,556	0,234	0,332	0,077	0,001		0,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total .X	Pearson Correlation	.612**	.567**	.516*	.724**	.664**	.558*	.557*	.684**	.565**	.537*	.537*	.516*	.676**	.658**	.476*	.475*	.514*	.521*	.628**	.629**	1

	Sig. (2-tailed)	0,004	0,009	0,020	0,000	0,001	0,011	0,011	0,001	0,009	0,015	0,015	0,020	0,001	0,002	0,034	0,034	0,020	0,019	0,003	0,003	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Uji reabilitas tingkat Pengetahuan

```

RELIABILITY
  /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5
X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13
X.14 X.15 X.16 X.17 X.18 X.19
  X.20
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.
  
```

Reliability

Notes

Output Created		28-DEC-2023 11:21:18
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14 X.15 X.16 X.17

		X.18 X.19 X.20 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL= ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,0 0
	Elapsed Time	00:00:00,0 1

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded	0	0,0
	Total	20	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,891	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted		
item 1	13,8000	24,168	0,554	0,885		
item 2	13,8000	24,379	0,504	0,886		
item 3	13,9000	24,411	0,442	0,888		
item 4	13,7500	23,882	0,682	0,881		
item 5	13,6500	24,766	0,629	0,884		
item 6	13,9000	24,200	0,488	0,887		
item 7	14,0000	24,105	0,483	0,887		

item 8	13,7000	24,326	0,644	0,883		
item 9	13,6500	25,082	0,522	0,886		
item 10	14,0000	24,211	0,461	0,888		
item 11	13,9000	24,305	0,465	0,887		
item 12	13,9000	24,411	0,442	0,888		
item 13	13,9500	23,524	0,617	0,882		
item 14	13,8000	23,958	0,605	0,883		
item 15	13,7500	24,934	0,411	0,889		
item 16	13,9000	24,621	0,397	0,889		
item 17	13,9500	24,366	0,437	0,888		
item 18	13,8000	24,589	0,454	0,887		
item 19	13,6500	23,503	0,556	0,885		
item 20	13,7000	24,537	0,583	0,884		

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Sikap

Uji validitas Sikap

Your temporary usage period for IBM SPSS Statistics will expire in 4386 days.

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6
X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14
X.15 Total.X
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes				
Output Created			28-DEC-2023 13:44:33	
Comments				
Input	Active Dataset		DataSet0	
	Filter		<none>	
	Weight		<none>	
	Split File		<none>	
	N of Rows in Working Data File		20	
Missing Value Handling	Definition of Missing		User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used		Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.	
Syntax			CORRELATIONS /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14 X.15 Total.X /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWI SE.	
Resources	Processor Time		00:00:00,00	
	Elapsed Time		00:00:00,02	

[DataSet0]

Correlations

		item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	Total. X
item 1	Pearson Correlation	1	0,524	0,336	0,762	0,134	0,149	0,502	0,251	0,218	0,491	0,436	0,206	0,336	0,048	0,206	0,628
	Sig. (2-tailed)		0,018	0,147	0,002	0,574	0,542	0,020	0,285	0,355	0,028	0,054	0,384	0,147	0,842	0,384	0,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 2	Pearson Correlation	0,524	1	0,336	0,286	0,134	0,149	0,066	0,480	0,218	0,218	0,436	0,206	0,031	0,048	0,206	0,490
	Sig. (2-tailed)	0,018		0,147	0,222	0,574	0,542	0,783	0,032	0,355	0,355	0,054	0,384	0,898	0,842	0,384	0,028
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 3	Pearson Correlation	0,336	0,336	1	0,642	0,229	0,793	0,464	0,308	0,840	0,140	0,140	0,279	0,216	0,336	0,279	0,668
	Sig. (2-tailed)	0,147	0,147		0,002	0,332	0,000	0,039	0,186	0,000	0,556	0,556	0,234	0,361	0,147	0,234	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 4	Pearson Correlation	0,762	0,286	0,642	1	0,356	0,509	0,724	0,252	0,491	0,218	0,436	0,435	0,642	0,286	0,206	0,793
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,222	0,002		0,123	0,022	0,000	0,285	0,028	0,355	0,054	0,054	0,002	0,222	0,384	0,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 5	Pearson Correlation	0,134	0,134	0,229	0,356	1	0,408	0,492	0,385	0,102	0,357	0,204	0,257	0,514	0,356	0,685	0,628
	Sig. (2-tailed)	0,574	0,574	0,332	0,123		0,074	0,027	0,094	0,669	0,122	0,388	0,274	0,020	0,123	0,001	0,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

item 6	Pearson Correlation	0,145	0,145	0,793	0,509	0,408	1	0,369	0,245	0,667	0,250	0,000	0,105	0,327	0,509	0,454	0,614
	Sig. (2-tailed)	0,541	0,541	0,000	0,022	0,074		0,110	0,299	0,001	0,288	1,000	0,660	0,160	0,022	0,044	0,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 7	Pearson Correlation	0,504	0,066	0,464	0,724	0,492	0,369	1	0,242	0,302	0,302	0,302	0,390	0,464	0,285	0,179	0,677
	Sig. (2-tailed)	0,023	0,783	0,039	0,000	0,027	0,110		0,303	0,196	0,196	0,196	0,089	0,039	0,223	0,450	0,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 8	Pearson Correlation	0,252	0,480	0,308	0,252	0,385	0,245	0,242	1	0,367	0,367	0,314	0,538	0,308	0,252	0,319	0,632
	Sig. (2-tailed)	0,285	0,032	0,186	0,285	0,094	0,299	0,303		0,112	0,112	0,177	0,014	0,186	0,285	0,171	0,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 9	Pearson Correlation	0,218	0,218	0,840	0,491	0,102	0,667	0,302	0,367	1	0,063	0,000	0,157	0,140	0,491	0,157	0,542
	Sig. (2-tailed)	0,355	0,355	0,000	0,028	0,669	0,001	0,196	0,112		0,794	1,000	0,508	0,556	0,028	0,508	0,013
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 10	Pearson Correlation	0,491	0,218	0,140	0,218	0,357	0,250	0,302	0,367	0,063	1	0,250	0,157	0,140	0,218	0,681	0,542
	Sig. (2-tailed)	0,028	0,355	0,556	0,355	0,122	0,288	0,196	0,112	0,794		0,288	0,508	0,556	0,355	0,001	0,013
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 11	Pearson Correlation	0,436	0,436	0,140	0,436	0,204	0,000	0,302	0,314	0,000	0,250	1	0,524	0,420	0,218	0,314	0,580
	Sig. (2-tailed)	0,054	0,054	0,556	0,054	0,388	1,000	0,196	0,177	1,000	0,288		0,018	0,065	0,355	0,177	0,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

item 12	Pearson Correlation	0,206	0,206	0,279	0,435	0,257	0,105	0,390	0,538	0,157	0,157	0,524	1	0,572	-0,023	0,121	0,558
	Sig. (2-tailed)	0,384	0,384	0,234	0,055	0,274	0,660	0,089	0,014	0,508	0,508	0,018		0,008	0,924	0,612	0,011
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 13	Pearson Correlation	0,336	0,031	0,216	0,642	0,514	0,327	0,464	0,308	0,140	0,140	0,420	0,572	1	0,031	0,279	0,597
	Sig. (2-tailed)	0,147	0,898	0,361	0,002	0,020	0,160	0,039	0,186	0,556	0,556	0,065	0,008		0,898	0,234	0,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 14	Pearson Correlation	0,048	0,048	0,336	0,286	0,356	0,509	0,285	0,252	0,491	0,218	0,218	-0,023	0,031	1	0,435	0,490
	Sig. (2-tailed)	0,842	0,842	0,147	0,222	0,123	0,022	0,223	0,285	0,028	0,358	0,358	0,924	0,898		0,055	0,028
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
item 15	Pearson Correlation	0,206	0,206	0,279	0,206	0,685	0,454	0,179	0,319	0,157	0,681	0,314	0,121	0,279	0,435	1	0,611
	Sig. (2-tailed)	0,384	0,384	0,234	0,384	0,001	0,044	0,450	0,171	0,508	0,001	0,177	0,612	0,234	0,055		0,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total.X	Pearson Correlation	0,628	0,490	0,668	0,793	0,628	0,614	0,677	0,632	0,542	0,542	0,580	0,558	0,597	0,490	0,611	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,028	0,001	0,000	0,003	0,004	0,001	0,003	0,013	0,013	0,007	0,011	0,005	0,028	0,004	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Uji reabilitas sikap

```

RELIABILITY
  /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6 X.7
X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14 X.15
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /STATISTICS=COV.
    
```

Reliability

Notes		
Output Created		28-DEC-2023 13:46:45
Comments		
Input	Active Data set	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=X.1 X.2 X.3 X.4 X.5 X.6 X.7 X.8 X.9 X.10 X.11 X.12 X.13 X.14 X.15 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=COV.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded	0	0,0
	Total	20	100,0

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,872	0,876	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	9,6000	14,358	0,549	0,863
Item 2	9,6000	14,884	0,395	0,870
Item 3	9,4500	14,682	0,613	0,861
Item 4	9,6000	13,726	0,743	0,853
Item 5	9,7000	14,221	0,544	0,863
Item 6	9,4000	15,095	0,563	0,864
Item 7	9,7500	13,987	0,600	0,860
Item 8	9,9500	14,261	0,551	0,862
Item 9	9,5000	14,895	0,465	0,866
Item 10	9,5000	14,895	0,465	0,866
Item 11	9,8000	14,379	0,487	0,866
Item 12	9,6500	14,555	0,467	0,867
Item 13	9,4500	14,892	0,534	0,864
Item 14	9,6000	14,884	0,395	0,870
Item 15	9,6500	14,345	0,527	0,864

Lampiran 6. Booklet



● Penyebab Anemia

1. Defisiensi zat besi

Kekurangan zat besi seperti besi (Fe), asam folat, vitamin B12 yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.

2. Perdarahan

Perdarahan karena cacangan, luka atau trauma yang mengakibatkan kadar Hb menurun. Selain itu perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

3. Hemolitik

Penderita malaria kronis dan thalasemia mengalami hemolitik. Hemolitik sendiri adalah rusaknya sel darah merah.

4

● Jenis-jenis anemia

Terdapat berbagai macam jenis anemia yang dapat diklasifikasikan menjadi anemia gizi dan anemia non-gizi. Anemia gizi merupakan kondisi anemia yang dapat dicegah atau diperbaiki dengan asupan gizi yang tepat. Sedangkan anemia non-gizi tidak disebabkan oleh kekurangan zat gizi, melainkan dari kelainan kondisi tubuh.

● Anemia Non Gizi

1. Anemia Aplastik

Anemia ini terjadi karena ketidakmampuan sumsum tulang untuk memproduksi cukup sel darah merah. Anemia aplastik terjadi akibat kerusakan genetik, biasanya merupakan penyakit keturunan.

2. Anemia sel sabit

penderita anemia sel sabit bentuk sel darahnya seperti sabit dan kaku sehingga mudah menyumbat pembuluh darah kecil. Sel sabit dapat rusak lebih cepat dibandingkan sel normal sehingga peredaran oksigen di dalam tubuh terhambat.



2

● Anemia Gizi

1. Anemia Defisiensi Zat Besi

Defisiensi zat besi dapat diperbaiki dengan mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi terutama yang berasal dari hewani seperti daging, hati, susu, dan telur. Selain itu dapat diiringi dengan meningkatkan konsumsi vitamin C yang dapat membantu proses penyerapan zat besi.



2. Anemia Megaloblastik

Defisiensi vitamin B12 dan asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik. Vitamin B12 dan folat memiliki peran dalam proses regenerasi sel darah merah yang disebut eritropoiesis. Apabila tubuh kekurangan dua zat gizi tersebut, pembentukan sel darah merah yang baru dapat terganggu. Anemia ini dapat dicegah dengan memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Vitamin B12 banyak terdapat pada telur atau bahan makanan yang telah difortifikasi seperti sereal, susu, keju, dan yogurt. Asam folat banyak ditemukan di hati sapi, sayuran hijau, dan kacang-kacangan



3

Remaja Anemia

● Remaja

Kata "remaja" berasal dari bahasa latin yaitu *adolescens* yang memiliki arti *to grow* atau *to grow maturity*. Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Selama proses transisi ini terjadi perubahan-perubahan yang terjadi diantaranya adalah hormon, fisik, psikologis dan sosial, remaja seringkali disebut dengan fase diantara dua kehidupan dengan disertai masalah gizi. Pada masa remaja individu akan mengalami masa pubertas. Pada masa pubertas ini anak remaja akan terjadi perubahan hormon di dalam tubuhnya yang akan berhubungan dengan kematangan organ-organ reproduksinya.



5

Mengapa Remaja Putri Rentan Mengalami Anemia ??



Gizi Untuk Penderita Anemia

Zat Besi

Besi merupakan mineral mikro yang berfungsi seperti metabolisme energi untuk kemampuan belajar dan sebagai sistem kekebalan. Besi bekerja sama dengan rantai protein pengangkut elektron didalam sel, yang berperan dalam langkah akhir metabolisme energi.



- Peranan Fe terhadap pembentukan kadar hemoglobin
Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh, yang diperlukan dalam membentuk darah untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan didalam hati, sumsum tulang belakang, limfa dan otot.

6

Apa saja makanan tinggi Zat besi ?



Sayuran

Bayam, daun kelor, brokoli, dan sayuran hijau lainnya. Di dalam 100 gram bayam terkandung 3,5 mg zat besi, daun kelor 6 mg zat besi, dan sawi 3 mg zat besi



Hewani

Hati ayam, daging merah, ikan laut, kerang dan lainnya. Di dalam 100 gram hati ayam terdapat 15 mg zat besi



Kacang-kacangan

Kacang polong, kacang kedelai dan olahannya, kacang merah dan lainnya. Di dalam 100 gram tempe terdapat 4 mg zat besi, sedangkan pada kedelai murni terdapat 7 mg zat besi

7

Asam Folat

Asam folat memiliki peran antara lain pembentukan sel darah merah dan sel darah putih. Maka dari itu asam folat memiliki peran penting dalam pembentukan hemoglobin.



Contoh makanan tinggi asam folat : Hati ayam, kuning telur, Bayam, brokoli, kubis, selada

vitamin B12

Penyebab anemia salah satunya adalah rendahnya kadar vitamin B12 di dalam tubuh. Vitamin B12 berfungsi memproduksi sel darah merah sehat untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Kondisi defisiensi vitamin B12 mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen sehingga mengganggu fungsi organ dalam tubuh.



Contoh sumber vitamin B12 : daging ayam, daging sapi, hati ayam, telur, kerang, serta susu rendah lemak

8

Gizi Untuk Penderita Anemia

Protein

Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini merupakan zat pembangun dan pengatur.



- Peranan protein terhadap pembentukan kadar hemoglobin

Kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi. Disebutkan seorang remaja yang kekurangan protein berisiko 3,48 kali lebih besar untuk mengalami anemia daripada remaja yang tidak mengalami kekurangan protein.

9

Apa saja makanan tinggi Protein ?

Protein Nabati

Tempe, tahu, kedelai, Edamame dan lainnya. Di dalam 100 gram tempe 20 gram protein, untuk tahu 10 gram protein, sedangkan pada edamame 11 gram protein.



Protein Hewani

Daging merah, daging unggas, ikan, susu serta olahannya, telur dan lainnya. Pada 1 butir telur terdapat 7 gram protein, sedangkan pada daging sapi terdapat 17 gram protein.



10

Gizi Untuk Penderita Anemia

Vitamin C

Vitamin C memiliki fungsi sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. Selain itu vitamin C berperan sebagai sistem kekebalan tubuh yang bermanfaat mendorong sel darah putih dan antibodi interferon untuk melindungi tubuh dari virus dan kanker.



- Peranan protein terhadap pembentukan kadar hemoglobin

Salah satu fungsi vitamin C adalah membantu penyerapan zat besi sehingga jika terjadi kekurangan vitamin C, maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi non heme sampai 4 kali lipat. Contoh dari makanan yang mengandung vitamin C adalah Jambu merah, pepaya, brokoli, kiwi, jeruk, strawberry dan lainnya

11

Apa saja contoh makanan tinggi Vitamin C ?

Pepaya

Per 100 gram penyajian, pepaya mengandung 61 miligram vitamin C yang paling baik dikonsumsi sebagai potongan buah



Jeruk

Buah jeruk mampu mencukupi separuh kebutuhan vitamin C harian dimana kandungan per 100 gram penyajiannya adalah 53 miligram



brokoli

Dalam 100 gram brokoli, kandungan Vitamin C mencapai 61,1 gram protein.



12

Zat Gizi yang dapat menghambat penyerapan zat besi



Polifenol dan kafein yang ada kopi dan coklat



Tanin, Kafein, dan fitat yang ada didalam teh

Catatan : Berikan jarak sekitar 2 jam setelah atau sebelum makan untuk konsumsi teh, kopi, dan coklat

13

Pentingnya Makanan Jajanan pada Remaja

Apa itu makanan jajanan

Kontribusi makanan jajanan terhadap tingkat konsumsi remaja perkotaan menyumbang 21% energi dan 16% protein. Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum. Jenis-jenis Makanan Jajanan Menurut BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) 2013 jenis pangan jajanan anak sekolah di bedakan menjadi 4 jenis, yaitu :



Makanan Utama
mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, pasta-pasta, soto,



Snack
gorengan, semper, kue-lapis, serabi, bakus, kue kering dan sejenis



Minuman
soda, teh, sari buah, susu, dan yogurt



Jajanan
pedaya, nenas, melon, semangka, dan lainnya.

14

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

Makanan Utama

Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, serat, lemak, dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Remaja sangat penting untuk paham konsep "Isi Piringku" karena masalah gizi pada remaja, khususnya anemia, cukup tinggi terjadi di kalangan remaja perempuan dengan salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan sumber zat besi. Kebutuhan zat besi bagi remaja putri diperlukan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi.



15

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

BTP (Bahan Makanan Tambahan)

Bahan Tambahan Pangan yang aman dikonsumsi
1. Benzoat

Benzoat sering digunakan untuk mengawetkan berbagai pangan dan minuman seperti sari buah, minuman ringan, saus tomat, saus sambal, jem dan jeli, manisan, kecap dan lain-lain



2. Kurkumin

Kurkumin, yaitu pewarna alami berwarna kuning-orang yang dapat digunakan untuk mewarnai es krim dan sejenisnya, atau lemak dan minyak makan.



16

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

BTP (Bahan Makanan Tambahan)

Bahan Tambahan Pangan yang tidak aman dikonsumsi

a. Pewarna makanan

Pewarna merah hati keunguan ini sering dipakai dalam pembuatan selai, kue, agar-agar dan minuman. Ponceau 4R dapat menyebabkan anemia dan hemoglobin menjadi pekat dalam label kemasan pewarna ini berkode C.1, 16255 atau E124. Untuk menghindari hal tersebut selalu baca label komposisi pada makanan yang kita beli.

b. Pengawet makanan

Boraks dapat membentuk radikal bebas dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan kerusakan sel, salah satunya sel darah merah yang dapat menyebabkan anemia. Selain itu konsumsi makanan yang mengandung borak dapat menyebabkan gangguan pada hati, otak, lemak, dan ginjal. Borak sering digunakan pada makanan yang sifatnya tidak tahan lama seperti mie, bakso, lontong, ketupat, sosis, dan nugget.

17

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

Ciri dari makanan yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) jenis boraks adalah sebagai berikut :

- Tekstur kenyal, tidak mudah hancur, atau sangat renyah
- Berwarna sangat mencolok dari aslinya serta beraroma menyengat sehingga lalat enggan menempel
- Bahan makanan tidak rusak meski disimpan dalam suhu ruang selama 3 hari

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

Pengolahan

Keracunan pangan dalam pengolahan biasanya melibatkan satu atau lebih faktor-faktor berikut:

- Ketidakefektifan panas untuk membunuh bakteri pada waktu proses pemanasan ulang pangan matang. Suhu 5 - 60°C merupakan suhu kritis untuk pertumbuhan mikroba.
- Pemanasan dengan cara perebusan suhu tinggi, selain mengurangi kadar oksalat dapat juga menurunkan beberapa nutrisi penting dalam bahan sayur, dan penurunan kadar oksalat sampai 52,1% bila dimasak pada suhu 600C selama satu jam
- Memasak dengan metode deep frying dapat menaikkan kadar kolesterol dalam tubuh. Selain itu, makanan yang dimasak dengan cara deep fry juga dapat membuat berat badan meningkat, karena proses memasak ini dapat meningkatkan jumlah lemak jenuh pada makanan.
- Pangan terkontaminasi dari penjual, karena kondisi hygiene dan sanitasi penjual yang buruk. Sebagai contoh, *S. aureus* terdapat pada kulit dan penjual yang sakit membawa mikroba patogen seperti *Salmonella*.



18

Kriteria Jajanan Sehat Untuk Remaja

Penyajian

- Menggunakan peralatan yang sesuai misalnya alat penjepit, garpu, sendok, alat pencampur
- Jika pangan berisiko tinggi disimpan pada suhu kamar harus disiapkan dan disajikan diantara 2 jam.
- Pangan matang harus ditutup untuk melindungi dari debu, lalat, dan kecoa.
- Menggunakan bahan pembungkus yang cocok untuk pangan, bukan menggunakan kertas bekas



18

Strategi dalam memilih makanan jajanan



Konsumsi jajanan bukan dijadikan untuk pengganti makanan utama. Tetap biasakan sarapan, makan siang, dan makan malam pada waktu dan jumlah yang tepat.



Pilih jajanan yang padat zat gizi, bukan hanya sekedar padat energi.



Pilih makanan yang berasal dari buah dan sayuran serta kaya serat.



Jika membeli produk dalam kemasan, pilihlah produk yang telah mendapatkan nomor dari dinas kesehatan ataupun nomor registrasi BPOM.



Bacalah label nutrisi pada kemasan jajanan yang akan dibeli.

19

Strategi dalam memilih makanan jajanan

Tahukah kalian? Makanan jajanan yang dijual di sekitar kita seringkali tinggi kandungan karbohidrat, lemak, dan natrium. Namun, dari segi kandungan protein, mineral, dan vitamin sangat rendah. Berikut contoh-contoh makanan tinggi karbohidrat, natrium, dan mineral.



20

Jajanan tinggi Karbohidrat



Cilung merupakan makanan yang terbuat dari adonan tepung tapioka dan sedikit telur yang dimasak diatas teflon lalu digulung.

Kandungan gizi dalam cilung 1 biji (25 gr)
Energi : 64,9 Kkal
Protein : 0,7
Lemak : 0,5
Karbohidrat : 13,8



Mie lidi merupakan jajanan yang terbuat dari adonan tepung terigu, tepung tapioka, dan putih telur.

Kandungan gizi mie lidi 60 gr
Energi : 204 kalori
Protein : 9 gr
Lemak : 0
Karbohidrat : 49 g

21

Jajanan tinggi Karbohidrat dan tinggi lemak



Bakwan merupakan jajanan yang terbuat dari campuran tepung terigu dan potongan sayur-sayuran yang ditumbuk halus lalu digoreng sampai berkulit renyah.

Kandungan zat gizi bakwan sayur (1 potong)
Energi : 137 Kkal
Lemak : 11,59 g
Protein : 1,99 g
Karbohidrat : 6,74 g



Cireng adalah makanan ringan yang berasal dari daerah Sunda yang dibuat dengan cara menggoreng campuran adonan yang berbahan utama tepung kanji atau tapioka.

Kandungan zat gizi cireng (1 potong)
Energi : 70 Kkal
Lemak : 4,53 g
Protein : 0,24 g
Karbohidrat : 6,35 g



Kentang goreng merupakan jajanan dari potongan-potongan kentang dan digoreng dalam minyak goreng panas.

Kandungan zat gizi kentang goreng (1 porsi/70 gr)
Energi : 192 Kkal
Lemak : 6,84 g
Protein : 2,44 g
Karbohidrat : 24,96 g

22

Jajanan tinggi karbohidrat, lemak, dan Natrium



Potato chips atau potongan tipis kentang yang digoreng deep fried atau dipanggang sampai garing.

Kandungan gizi pada salah satu merk potato chips (1 porsi)
 Energi: 180 kkal
 Lemak: 10 gr
 Protein: 2 gr
 Karbohidrat: 16 gr
 Sodium: 190 mg

Perbandingan Nilai Gizi Makanan Sehat dan Tidak Sehat

✗

Sebabak
 Kalori = 262,91 kkal
 Karbohidrat = 32,59 g
 Lemak = 13,71 g
 Protein = 8,9 g

✓

Gado-gado
 Kalori = 264 kkal
 Karbohidrat = 27,89 g
 Lemak = 14,89 g
 Protein = 14,29 g

✗

Kandungan gizi cilok 6 biji cilok
 Kalori = 288 kkal
 Lemak = 2,67 gr
 Karbohidrat = 18,77 gr
 Protein = 2,62

✓

Soto ayam (nasi 100 gr + ayam 50 gr)
 Kalori = 272,2 Kkal
 Karbohidrat = 28,6 gr
 Lemak = 16,6 gr
 Protein = 19,9 gr

Lampiran 7. Data karakteristik Responden

Data Karakteristik Responden

Kode Responden :
Nama :
Tanggal Lahir :
Usia :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
Nomor Telepon/Whatapp :
Uang Saku :

Berapa kali dalam seminggu anda membawa bekal dari rumah

Diatas 3x seminggu Dibawah 3 x seminggu Setiap hari Tidak Pernah

Jika anda membawa bekal, sebutkan apa bekal yang sering dibawa

Makanan Utama/Makanan Lengkap	Snack

Berapa kali dalam sehari anda membeli makanan jajanan di sekolah ataupun di lingkungan sekolah

4-5 kali > 2-3 kali 1kali diatas 5 kali Tidak Pernah

Lampiran 8. Hasil Food Recall 3x24 jam

Sebelum

FORMULIR RECALL 24 JAM

Waktu	Nama Makanan	Urn	Berat (gr)
Pagi	Mami	1/2 cly	
	- Susu kacang - biskuit Jagung	2 cly 1	
Siang	Mami	1 cly	
	biskuit jagung	2	
	Celup	5 k	
Malam	Mami	1/2 cly	
	Susu kacang	2 sdm	
	Biskuit biskuit	1/2 cly 1	

Sesudah

FORMULIR RECALL 24 JAM

Waktu	Nama Makanan	Urn	Berat (gr)
Pagi	Mami	1/2 cly	
	telur dadar	1	
Siang	Mami	1 cly	
	telur dadar	1 kl-	
	Jagung pipil	1 cly	
	- biskuit		
	- biskuit - Sari Gandum		
Malam	Mami	1/2 cly	
	telur telur	1	

Lampiran 9. Hasil Rekaman Makanan Jajanan

Sebelum

FORMULIR REKAMAN MAKANAN JAJANAN

Hari/ Tanggal	Snack (URT)	Minuman(URT)
Senin	Cilok 1kg (rtb)	
Rabu	-	
Kamis	Bak 1ce cream	

Sesudah

FORMULIR REKAMAN MAKANAN JAJANAN

Hari/ Tanggal	Snack (URT)	Minuman(URT)
Selain	Bakia Pephal kul siomay 1 goreng 3	
Rabu	good day 1 gls Cireng isi ayam 10	
Kamis	Cireng isi ayam 10 Es krim aise 1	

Lampiran 10. Dokumentasi



Lampiran 11. Master Tabel

Sebelum

No. Res	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori Asupan Makan Sehari			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
1	985.2	41.13	3.63	466.53	13.53	2.67	54.21%	73.12%	27.96%	171.14%	160.36%	137.13%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
2	607.7	37.9	8.86	139.5	6	0.5	32.71%	65.91%	66.77%	50.06%	69.57%	25.12%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
3	582.6	21.4	0.3	63.4	1.7	0.3	31.36%	37.22%	2.26%	22.75%	19.71%	15.07%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
4	671.1	33.5	2.6	149.5	5.13	0.8	22.76%	36.71%	12.35%	33.81%	37.48%	25.33%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
5	934.3	40.4	3.76	126.1	3.9	0.4	48.20%	67.33%	27.16%	43.37%	43.33%	19.26%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
6	911.7	32.53	3	317.6	10.86	1.8	50.17%	57.83%	23.11%	116.51%	128.71%	92.44%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	BERLEBIH	NORMAL
7	1236.6	41.3	4.56	359.03	12.4	0.96	72.91%	78.67%	37.64%	141.12%	157.46%	52.83%	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	DEFISIT BERAT
8	741.23	22.1	3.53	505.03	13.7	2.8	30.09%	28.98%	20.06%	136.67%	119.78%	106.08%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	NORMAL	NORMAL

No. Res	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori Asupan Makan Sehari			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
9	921.63	30.83	4.6	509	17.1	2.3	49.61%	53.62%	34.67%	182.66%	198.26%	115.56%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	NORMAL
10	1077.4	44	3.4	424.93	11.83	2.26	58.00%	76.52%	25.62%	152.49%	137.16%	113.55%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	NORMAL
11	1341.9	50.53	5.73	344.8	11.13	0.9	79.11%	96.25%	47.30%	135.52%	141.33%	49.52%	DEFISIT SEDANG	NORMAL	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	DEFISIT BERAT
12	988.9	35.8	9.76	333.4	10.23	7.7	55.65%	65.09%	76.90%	125.09%	124.00%	404.44%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
13	1096.6	63.57	5.73	363.83	10.6	5.73	39.35%	73.70%	28.79%	87.04%	81.93%	191.92%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT RINGAN	BERLEBIH
14	1147.5	43.1	5.4	232.1	7.9	1.4	43.71%	53.05%	28.80%	58.95%	64.82%	49.78%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
15	886.4	35.23	3.4	319.2	12.5	0.6	46.70%	59.97%	25.08%	112.11%	141.84%	29.50%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	BERLEBIH	DEFISIT BERAT
16	1205.6	45.9	8.6	39.68	4.23	0.43	63.52%	78.13%	63.43%	13.94%	48.00%	21.14%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
17	1030.7	39.6	4.8	256.7	41.63	1.23	52.09%	64.65%	33.96%	86.48%	453.12%	58.01%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	BERLEBIH	DEFISIT BERAT

No. Res	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori Asupan Makan Sehari			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
18	110 7.83	35	13. 1	341 .6	5.3 4	7.6	76. 20 %	77. 78 %	126. 15%	156. 64%	79.1 1%	487. 90%	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	BERLEBI H	BERLEBI H	DEFISIT SEDANG	BERLEB IH
19	911. 1	19. 23	11. 23	183 .96	2.1	0.4	50. 13 %	34. 19 %	86.5 1%	67.4 8%	24.8 9%	20.5 4%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
20	828. 13	21. 5	3.6 6	197 .4	3.3	0.9 3	45. 09 %	36. 92 %	27.2 4%	71.6 6%	37.7 8%	46.1 4%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
21	113 3	33. 7	5.4 6	155 .36	4.5 3	0.5 6	66. 80 %	64. 19 %	45.0 7%	61.0 6%	57.5 2%	30.8 1%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
22	104 5.36	34. 73	8.6 6	257 .3	18. 2	4.9 6	47. 79 %	51. 29 %	55.4 2%	78.4 2%	179. 20%	211. 63%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	BERLEBI H	BERLEB IH
23	903. 3	38. 4	10. 5	103 .06	3.3	0.5	45. 65 %	62. 69 %	74.2 9%	34.7 2%	35.9 2%	23.5 8%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
24	116 9.4	40. 7	9.7 3	316 .3	10. 8	0.6 6	52. 65 %	59. 20 %	61.3 3%	94.9 4%	104. 73%	27.7 3%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	NORMAL	DEFISIT BERAT
25	113 7.53	37. 1	2.8 6	399 .3	11. 13	1.0 6	56. 33 %	59. 36 %	19.8 3%	131. 83%	118. 72%	49.0 0%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBI H	NORMAL	DEFISIT BERAT
26	123 5.3	42. 3	13. 1	142 .1	4.8 3	0.8	57. 71 %	63. 85 %	85.6 9%	44.2 6%	48.6 0%	34.8 8%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT

No. Res	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori Asupan Makan Sehari			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
27	109 9.36	40. 36	4.4 6	160 .4	4.1 6	0.8	49. 49 %	58. 71 %	28.1 1%	48.1 4%	40.3 4%	33.6 2%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
28	146 0.56	56. 8	23. 8	270 .9	6.1 3	0.5 6	65. 76 %	82. 62 %	150. 01%	81.3 1%	59.4 4%	23.5 3%	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	BERLEBI H	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
29	128 0.4	38. 8	5.8	381 .7	10. 3	1.6 66	43. 43 %	42. 52 %	27.5 4%	86.3 2%	75.2 5%	52.7 4%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT
30	144 0.3	49. 26	4.3	639 .1	16. 43	1.7 3	59. 44 %	65. 68 %	24.8 4%	175. 84%	146. 04%	66.6 4%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBI H	BERLEBI H	DEFISIT BERAT

Sesudah

No. Resp	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
1	922.6	36.96	12.4	492.3	15.2	1.26	51%	66%	96%	180.60%	180.15%	64.71%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	BERLEBIH	BERLEBIH	DEFISIT BERAT
2	838.3	27.8	2.86	53.73	8.26	0.9	45%	48%	22%	19.28%	95.77%	45.22%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	DEFISIT BERAT
3	875	26.63	3.61	309.5	7.6	0.8	47%	46%	27%	111.07%	88.12%	40.19%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT
4	971.8	39.4	3.56	227.9	40.4	3.56	33%	43%	17%	51.54%	295.16%	112.71%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	NORMAL
5	1118.2	46.1	10.8	291.3	13.4	7.56	58%	77%	78%	100.18%	148.89%	364.00%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	NORMAL	BERLEBIH	BERLEBIH
6	843	31.46	9.56	258.6	9	1.6	46%	56%	74%	94.87%	106.67%	82.17%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	NORMAL	NORMAL	DEFISIT RINGAN
7	1077.4	45.1	4.56	400	15.6	3.2	64%	86%	38%	157.22%	198.10%	176.08%	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
8	1046.1	36.6	4.43	339.5	9.6	1.3	42%	48%	25%	91.88%	83.93%	49.25%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT
9	1055.3	41.06	7.9	388	16.9	4.93	57%	71%	60%	139.24%	195.94%	247.69%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
10	1312.26	47.63	11.13	520	16.9	8.16	71%	83%	84%	186.61%	195.94%	409.97%	DEFISIT SEDANG	DEFISIT RINGAN	DEFISIT RINGAN	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
11	1409.8	55.2	6.5	490.96	15.06	2.36	83%	105%	54%	192.97%	191.24%	129.86%	DEFISIT RINGAN	NORMAL	DEFISIT BERAT	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
12	1019.1	36.73	11.8	335.6	11.8	7.76	57%	67%	93%	125.91%	143.03%	407.60%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	BERLEBIH	BERLEBIH	BERLEBIH
13	879.7	30	3.86	174.8	3.5	1.26	32%	35%	19%	41.82%	27.05%	42.20%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT

No. Resp	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
14	121 1.6	39. 8	4.5 3	271. 9	3.1 3	0. 5	46 %	49 %	24 %	69.0 5%	25.6 8%	17.7 8%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
15	976. 8	34. 8	5.7 3	137. 5	6 6	1. 56	51 %	59 %	42 %	48.2 9%	68.0 9%	76.7 1%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG
16	104 3.3	40 40	11. 93	312 312	12. 5	7. 56	55 %	68 %	88 %	109. 58%	141. 84%	371. 74%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	NORMAL	BERLEBI H	BERLEBI H
17	117 8.56	50. 73	4.7 4.7	256. 7	8.3 8.3	2 2	60 %	83 %	33 %	86.4 8%	90.3 4%	94.3 3%	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	NORMAL	NORMAL
18	993. 6	38. 06	12. 76	305. 3	6.1 6.1	0. 8	68 %	85 %	12 3%	140. 00%	90.3 7%	51.3 6%	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	BERLEBI H	BERLEBI H	NORMAL	DEFISIT BERAT
19	100 6.5	41. 56	10. 1	299. 26	10. 06	0. 8	55 %	74 %	78 %	109. 78%	119. 23%	41.0 9%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	NORMAL	NORMAL	DEFISIT BERAT
20	101 7.3	33. 03	5.3 5.3	333. 4	10. 06	1. 6	55 %	57 %	39 %	121. 03%	115. 18%	79.3 8%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBI H	NORMAL	DEFISIT SEDANG
21	137 7.2	52. 1	6.4 3	272. 6	8.6 8.6	1. 2	81 %	99 %	53 %	107. 14%	109. 21%	66.0 3%	DEFISIT RINGAN	NORMAL	DEFISIT BERAT	NORMAL	NORMAL	DEFISIT BERAT
22	143 0.4	49. 2	14. 3	540. 6	16. 36	5. 6	65 %	73 %	92 %	164. 75%	161. 08%	238. 93%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	NORMAL	BERLEBI H	BERLEBI H	BERLEBI H
23	118 1.5	42. 7	11. 23	221. 73	6.6 3	0. 76	60 %	70 %	79 %	74.7 0%	72.1 6%	35.8 5%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT
24	904. 9	40. 2	4.5 4.5	246. 3	11. 4	1. 46	41 %	58 %	28 %	73.9 3%	110. 55%	61.3 5%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	NORMAL	DEFISIT BERAT
25	108 6.5	36. 9	16. 06	244. 13	7.4 3	0. 5	54 %	59 %	11 1%	80.6 0%	79.2 5%	23.1 1%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	DEFISIT RINGAN	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT
26	102 6.7	32. 5	3.4 3	333. 5	10. 8	1. 4	48 %	49 %	22 %	103. 88%	108. 68%	61.0 5%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	NORMAL	DEFISIT BERAT

No. Resp	Asupan Makanan Sehari			asupan Makanan Jajanan			Tingkat kecukupan			Tingkat kecukupan makjan			Kategori			Kategori Asupan Makan Sehari		
	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe	E	P	Fe
27	117 7.5	37. 9	6.8	387. 2	6.2 3	1. 2	53 %	55 %	43 %	116. 22%	60.4 1%	50.4 2%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	NORMAL	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT
28	143 9.8	54. 86	6.1	285. 1	7.6	0. 73	65 %	80 %	38 %	85.5 7%	73.7 0%	30.6 7%	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT	DEFISIT RINGAN	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT
29	134 8.4	50. 8	6.2 3	271. 8	10. 26	1. 63	46 %	56 %	30 %	61.4 6%	74.9 6%	51.6 0%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT SEDANG	DEFISIT BERAT
30	139 6.3	43. 4	11. 73	590. 43	16. 4	2. 5	58 %	58 %	68 %	162. 45%	145. 78%	96.3 0%	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	DEFISIT BERAT	BERLEBI H	BERLEBI H	NORMAL

Lampiran 12. Hasil Uji Deskriptif dan Wilcoxon Tingkat Pengetahuan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	30	65	95	77.83	8.777
Post-Test	30	75	100	90.00	7.311
Valid N (listwise)	30				

Test Statistics

	Post-Test - Pre-Test
Z	-4.460
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Lampiran 13. Hasil Uji Deskriptif dan Wilcoxon Tingkat Pengetahuan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	30	40.0	100.0	66.667	20.0387
Post-Test	30	53.3	100.0	84.660	14.3467
Valid N (listwise)	30				

Test Statistics

	Sesudah Edukasi - Sebelum Edukasi
Z	-4.207
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Lampiran 14. Hasil Uji Deskriptif Tingkat Konsumsi

Energi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Edukasi	30	582.60	1460.56	1037.2877	221.42473
Sesudah Edukasi	30	838.30	1439.80	1105.5140	186.17392
Valid N (listwise)	30				

Protein

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Edukasi	30	19.23	63.57	38.2233	9.79296
Sesudah Edukasi	30	26.63	55.20	40.6403	7.71998
Valid N (listwise)	30				

Zat Besi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat konsumsi Sebelum	30	0.30	23.80	6.6107	4.60268
Tingkat Konsumsi Sesudah	30	2.86	16.06	7.8277	3.77392
Valid N (listwise)	30				

Lampiran 15. Hasil Uji Deskriptif Pemilihan Pangan Jajanan

Energi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	30	2.09	27.40	14.0120	7.29684
Sesudah	30	2.89	28.95	16.0407	6.65065
Valid N (listwise)	30				

Zat Besi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	30	2.26	73.19	12.6703	16.26757
Sesudah	30	2.67	61.50	18.0970	18.07045
Valid N (listwise)	30				

Protein

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	30	2.96	29.74	14.0763	7.63259
Sesudah	30	3.85	29.71	16.9223	7.23256
Valid N (listwise)	30				

Lampiran 16. Satuan Acara Penyuluhan

Satuan Acara Penyuluhan

(SAP)

Judul Kegiatan : Penyuluhan Gizi

Pokok Bahasan : Pemilihan Makanan Jajanan untuk Mencegah Anemia

Sub Pokok Bahasan :

- a. Pengertian, gejala dan penyebab anemia
- b. Kebutuhan gizi remaja anemia
- c. Pentingnya makanan jajanan untuk remaja putri
- d. Strategi memilih makanan jajanan

Sasaran : Remaja Putri Kelas X SMKN 12 Malang

Tempat : SMKN 12 Malang

Hari/Tanggal : 3-4 Juni 2024

1. Tujuan Instruksional Umum
Pada akhir proses penyuluhan menggunakan media booklet diharapkan terdapat perubahan dalam pengetahuan, sikap, tingkan konsumsi dan memilih makanan jajanan dengan baik dan tepat.
2. Tujuan Instruksional khusus
Setelah diberikan penyuluhan remaja putri diharapkan dapat :
 - a. Remaja putri dapat memahami pengertian dan gejala anemia.
 - b. Remaja putri dapat memahami pemilihan jenis makanan jajanan untuk mencegah anemia.
 - c. Remaja putri dapat menerapkan dari pemahaman dalam memilih makanan jajanan untuk mencegah anemia.
3. Sasaran
Remaja Putri di SMKN 12 Malang
4. Materi
 - a. Pengertian, gejala, penyebab dari anemia
 - b. Kebutuhan gizi remaja anemia
 - c. Pentingnya makanan jajanan untuk remaja putri
 - d. Strategi memilih makanan jajanan
5. Metode
Dengan menggunakan metode ceramah dan media booklet.
6. Alat/media
Booklet

Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu (Menit)	Kegiatan	Tindakan	Metode
Hari ke-1				
1.	5	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salam • Perkenalan • Menyampaikan topic bahasan • Menjelaskan tujuan penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> • Assalamualaiku wr wb, adik-adik bagaimana kabarnya hari ini? Semoga sehat selalu • Sebelumnya perkenalkan saya Zakiya Fastahfaru Rahmat dari Politeknik Kesehatan Malang • Saya disini akan memberikan penyuluhan mengenai pemilihan makanan jajanan untuk mencegah anemia. 	Ceramah
2.	15	Pre test	Sebelum itu saya ingin minta tolong pada adik-adik untuk mengisi kuesioner yang saya bawa.	Memberikan pretes pengetahuan dan sikap
3.	30	Menjelaskan Penyampaian materi menggunakan media booklet	<p>Setelah mengisi kuesioner saya akan membagikan booklet yang akan kita bahas bersama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Hallo semua, untuk pertemuan yang pertama kali ini kita akan membahas anemia, alasan remaja rentan anemia dan zat gizi untuk remaja anemia. <p>Apa sih anemia itu?</p> <p>Anemia merupakan suatu kondisi tubuh</p>	Membahas materi pada booklet

			<p>dimana kadar hemoglobin(Hb) dalam sel darah lebih rendah dari seharusnya sehingga tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen. Anemia Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing, dan sakit kepala. Hemoglobin merupakan salah satu komponen dalam sel darah merah/ eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh sel jaringan tubuh. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi yang selanjutnya akan membentuk sel darah merah</p> <p>Gejala Anemia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lemah, lelah, letih lesu dan lunglai • Pusing • Pucat telapak tangan, wajah dan gusi • Sesak nafas <p>Anemia Non Gizi</p> <p>1. Anemia Aplastik Anemia ini terjadi karena ketidakmampuan sumsum tulang untuk memproduksi cukup sel darah merah. Anemia aplastik terjadi akibat kerusakan genetik, biasanya merupakan penyakit keturunan.</p> <p>2. Anemia sel sabit penderita anemia sel sabit bentuk sel darah merahnya seperti sabit dan kaku sehingga</p>	
--	--	--	---	--

			<p>mudah menyumbat pembuluh darah kecil. Sel sabit dapat rusak lebih cepat dibandingkan sel normal sehingga peredaran oksigen di dalam tubuh terhambat.</p> <p>Anemia Gizi</p> <p>1. Anemia Defisiensi Zat Besi Defisiensi zat besi dapat diperbaiki dengan mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi terutama yang berasal dari hewani seperti daging, hati, susu, dan telur. Selain itu dapat diiringi dengan meningkatkan konsumsi vitamin C yang dapat membantu proses penyerapan zat besi.</p> <p>2. Anemia Megaloblastik Defisiensi vitamin B12 dan asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik. Vitamin B12 dan folat memiliki peran dalam proses regenerasi sel darah merah yang disebut eritropoiesis. Apabila tubuh kekurangan dua zat gizi tersebut, pembentukan sel darah merah yang baru dapat terganggu. Anemia ini dapat dicegah dengan memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Vitamin B12 banyak terdapat pada telur atau bahan makanan yang telah difortifikasi seperti sereal, susu, keju, dan yogurt. Asam folat banyak ditemukan di hati</p>	
--	--	--	--	--

			<p>sapi, sayuran hijau, dan kacang-kacangan.</p> <p>Penyebab Anemia</p> <p>1. Defisiensi zat besi Kekurangan zat besi seperti besi (Fe), asam folat, vitamin B12 yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.</p> <p>2. Perdarahan Perdarahan karena cacingan, luka atau trauma yang mengakibatkan kadar Hb menurun. Selain itu perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.</p> <p>3. Hemolitik Penderita malaria kronis dan thalasemia mengalami hemolitik. Hemolitik sendiri adalah rusaknya sel darah merah</p> <p>Remaja Anemia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remaja Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu adolescence yang memiliki arti to grow atau to grow maturity. Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Selama proses transisi ini terjadi perubahan-perubahan yang terjadi diantaranya adalah hormon, fisik, psikologis dan sosial. remaja seringkali disebut dengan fase diantara dua kehidupan dengan disertai masalah gizi. Pada masa remaja individu akan mengalami 	
--	--	--	--	--

			<p>masa pubertas. Pada masa pubertas ini anak remaja akan terjadi perubahan hormon di dalam tubuhnya yang akan berhubungan dengan kematangan organ-organ reproduksinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remaja putri rentan terhadap anemia ? <p>Anemia pada usia remaja disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seringnya meninggalkan waktu makan, konsumsi makanan jajanan yang rendah zat gizi, dan membatasi frekuensi makan. Seringnya mengonsumsi jajanan akan mempengaruhi status gizi karena makanan jajanan tersebut banyak mengandung tinggi energi, rendah protein, dan rendah zat besi. Pemilihan makanan tidak lagi berdasarkan kebutuhan tetapi hanya sesuai selera tanpa memperhatikan nilai gizi yang terkandung dalam makanan. Kebiasaan makan diluar atau hanya mengonsumsi makanan jajanan merupakan salah satu penyebab remaja mengalami anemia.</p> <p>Gizi Untuk Penderita Anemia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zat Besi Besi merupakan mineral mikro yang berfungsi seperti metabolisme energi untuk 	
--	--	--	--	--

			<p>kemampuan belajar dan sebagai sistem kekebalan. Besi bekerja sama dengan rantai protein pengangkut elektron didalam sel, yang berperan dalam langkah akhir metabolisme energi.</p> <p>Peranan Fe terhadap pembentukan kadar hemoglobin Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh, yang diperlukan dalam membentuk darah untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan didalam hati, sumsum tulang belakang, limfa dan otot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asam Folat Asam folat memiliki peran antara lain pembentukan sel darah merah dan sel darah putih. Maka dari itu asam folat memiliki peran penting dalam pembentukan hemoglobin • vitamin B12 Penyebab anemia salah satunya adalah rendahnya kadar vitamin B12 di dalam tubuh. Vitamin B12 berfungsi memproduksi sel darah merah sehat untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Kondisi defisiensi vitamin B12 mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen sehingga mengganggu fungsi organ dalam tubuh. 	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> Protein Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini merupakan zat pembangun dan pengatur. Peranan protein terhadap pembentukan kadar hemoglobin Kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi. Disebutkan seorang remaja yang kekurangan protein berisiko 3,48 kali lebih besar untuk mengalami anemia daripada remaja yang tidak mengalami kekurangan protein. Vitamin C Vitamin C memiliki fungsi sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. Selain itu vitamin C berperan sebagai sistem kekebalan tubuh yang bermanfaat mendorong sel darah putih dan antibodi interferon untuk melindungi tubuh dari virus dan kanker. Peranan vitamin C terhadap pembentukan kadar hemoglobin Salah satu fungsi vitamin C adalah membantu penyerapan zat besi sehingga jika terjadi kekurangan vitamin C, 	
--	--	--	--	--

			<p>maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi non heme sampai 4 kali lipat. Contoh dari makanan yang mengandung vitamin C adalah Jambu merah, pepaya, brokoli, kiwi, jeruk, strawbery dan lainnya</p> <p>Asam Folat Sumber hewani Hati ayam, kuning telur</p> <p>Sayur-sayuran Bayam, brokoli, kubis, selada</p> <p>Kacang-kacangan Kacang tanah, olahan kedelai</p> <p>Ubi dan tepung Ubi jalar, kentang, roti gandum</p> <p>Buah-buahan Pisang, alpukat, melon</p> <p>Vitamin B12 Contoh sumber vitamin B12 : daging ayam, daging sapi, hati ayam, telur, kerang, serta susu rendah lemak</p>	
4.	5	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ucapan terima kasih • Salam 	<ul style="list-style-type: none"> • Baik, untuk pertemuan kali ini saya rasa sudah cukup, terima kasih karena sudah memberikan waktunya. Semoga di pertemuan kedua semuanya hadir. • Sekali lagi terima kasih. 	Ceramah

			Assalamualaikum Wr.Wb	
Pertemuan Ke-2				
1.	5	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Salam • Menyampaikan topic bahasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Assalamualaikum wr wb, adik-adik bagaimana kabarnya hari ini? Semoga sehat selalu Untuk hari ini kita akan Evaluasi materi dari booklet kemarin. 	Ceramah
2.	45	Evaluasi Materi	<ul style="list-style-type: none"> • Tanya Jawab 	Diskusi Kelompok
3.	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi Post Test • Memberikan hadiah untuk siswa yang aktif • Memberikan souvenir untuk semua siswa • Penutupan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum saya akhiri, saya minta tolong kepada adik-adik untuk mengisi soal seperti kemarin. • Kemudian untuk adik-adik yang tadi dapat menjawab pertanyaan saya berikan sedikit hadiah • Baik adik-adik, saya akhiri penyuluhan kali ini. Disini ada kenang-kenangan dari saya untuk adik-adik sekalian, mohon diterima. • Apabila selama saya memberikan penyuluhan dari hari kemarin sampai hari ini ada kurang lebihnya, saya mohon maaf. Wasallamualaikum Wr. Wb 	

Lampiran 17. Surat Izin Etik Penelitian



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.31/0836/2024

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

Peneliti utama : Zakiya Fastahfaru Rahmat
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Pemilihan Makanan Jajanan Sehat Untuk Mencegah Anemia Menggunakan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Sikap Tingkat Konsumsi dan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja Putri di SMK Negeri 12 Kota Malang"

"The Influence of Education on Healthy Snack Food Choices to Prevent Anemia Using Booklet Media on Knowledge Level Attitude Consumption Level and Selection of Snack Food in Young Women at State Vocational School 12 Malang City"

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 15 Juli 2024 sampai dengan tanggal 15 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 15, 2024 until July 15, 2025.



July 15, 2024
Professor and Chairperson,



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