

Lampiran 1. *Curriculum Vitae*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP *Curriculum Vitae*



Data Pribadi

Nama : Adinda Intan Sueno Putri
 Alamat : RT. 01 RW. 02, Ds. Kates, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Kelahiran : 27 Agustus 2001
 Status Perkawinan : Belum menikah
 Warga Negara : Indonesia
 Agama : Islam
 Nomor Hp : 081938982417
 E-mail : adindaintansp@gmail.com

Jenjang Pendidikan

Tahun Tamat	Sekolah/ Institusi
2008	TK PGRI Desa Kates
2014	SD Negeri 1 Kates
2017	SMPN 2 Kauman
2020	MAN 1 Tulungagung

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/ 208 /2023
 Lampiran : -
 Perihal : **Surat Ijin Penelitian**

09 Januari 2024

Yth.
Kepala MI Tarbiyatul Huda Kota Malang
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024, dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Adinda Intan Sueno Putri
 NIM : P17421203058
 Alamat : RT 01/RW 02, Desa Kates, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaa : 13 Januari 2024 - selesai
 Tempat Penelitian : MI Tarbiyatul Huda Kota Malang
 Jenis Data : Data pengetahuan siswa kelas V sebelum dan sesudah diberikan edukasi
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang Di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: Adinda Intan Sueno Putri No. Hp 081938982417.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua
 Prodi ST r Promosi Kesehatan

Dr. FARIDA HALIS DR., S.Kp., M.Pd
 NIP. 196402221988032003

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberprong Lembang Telp (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp (0352) 461792



Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



MADRASAH IBTIDAIYAH "TARBIYATUL HUDA"
STATUS TERAKREDITASI "B"
NSM: 111235730019 NPSN: 60720773

Jl. BATATAN 32 ARJOWINANGUN TELP. 083876258515 KEDUNGKANDANG-MALANG

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
 NO : 295.s.ket/MITA/V/2024

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : H.Amin Udin, S.Pd.I
 Jabatan : Kepala Madrasah
 Alamat : Jl. Babatan 32 Arjowinangun Kedungkandang Kota Malang

Dengan ini memberikan ijin kepada :

Nama : Adinda Intan Sueno Putri
 NIM : P17421203058
 Program Studi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
 Sekolah/Univ : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan penelitian di MI Tarbiyatul Huda Kecamatan Kedungkandang Kota Malang pada tanggal 15 Januari dan 19 Januari 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi/Tesis/Disertasi/Penelitian yang berjudul : PENGARUH EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG GIZI SEIMBANG DI MI TARBIYATUL HUDA KOTA MALANG.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 4 mei 2024



Lampiran 5. Surat Keterangan 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.31/0309/2024

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

Penceliti utama : Adinda Intan Sueno Putri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang Di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang"

"The Effect of Education on the Contents of My Plate Using Flip Sheet Media on the Level of Knowledge of Class V Students About Balanced Nutrition at MI Tarbiyatul Huda, 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 24 April 2024 sampai dengan tanggal 24 April 2025.

This declaration of ethics applies during the period April 24, 2024 until April 24, 2025.



April 24, 2024
 Professor and Chairperson,



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

Lampiran 6. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (*Informed Consent*)

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN
UNTUK SISWA MI TARBIYATUL HUDA KOTA MALANG**

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi isi piringku terhadap pengetahuan siswa kelas V di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

Perlakuan yang diterapkan kepada subjek

Siswa MI Tarbiyatul Huda Kota Malang yang menjadi responden pada penelitian ini diberikan edukasi tentang isi piringku dengan menggunakan media lembar balik serta mengisi kuisisioner pretest-posttest.

Manfaat bagi subyek

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan informasi dan menambah pengetahuan terkait isi piringku, serta memotivasi siswa untuk membiasakan mengkonsumsi makanan sesuai gizi seimbang isi piringku

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan alamat, nomor telepon dan identitas penting lainnya yang bersifat rahasia. Oleh karena itu, kerahasiaan responden sangat dijaga dalam penelitian ini.

Bahaya Potensial

Tidak ada bahaya potensial yang ditimbulkan oleh keterlibatan responden sebagai subjek penelitian ini, karena dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi apapun yang berbahaya melainkan hanya edukasi dan pengisian kuisisioner.

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan sebagai responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

Apabila terdapat hal-hal yang kurang dipahami dan membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti :

Adinda Intan S.P (081938982417)

Lampiran 7. Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adinda Intan Sueno Putri
NIM/NIP*) : P17421203058
Status Peneliti : Mahasiswa D4*)
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang
Program Studi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Fakultas/Asal Instansi**) : Jurusan Promosi Kesehatan/Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuan dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila a melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsua data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan bagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terimakasih.

Malang, 2024

Yang Membuat

Lampiran 8. SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
EDUKASI KESEHATAN ISI PIRINGKU TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN SISWA KELAS V DI MI TARBIYATUL HUDA KOTA
MALANG

Pokok Bahasan : Edukasi isi piringku menggunakan media lembar balik
Sasaran : Siswa kelas 5 MI Tarbiyatul Huda
Tempat : MI Tarbiyatul Huda
Waktu : 30 menit
Penyuluh/ Edukator : Adinda Intan Sueno Putri

A. Latar Belakang

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi status gizi anak di Indonesia yaitu anak usia 6-12 tahun dengan kategori kurus menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus (Kemenkes RI., 2019). Kemudian pada tahun 2019 hasil Pemantauan Status Gizi (PSG), menunjukkan bahwa prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan kategori sangat kurus berdasarkan IMT/U sebesar 3,4% dan pada kategori kurus sebanyak 7,5% (Kemenkes RI, 2020). Kemudian pada tahun 2020 terjadi peningkatan prevalensi anak sekolah yang sangat kurus berdasarkan IMT/U sebesar 4,2% dan pada kategori kurus sebanyak 8,1% (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 juga tercantum data status gizi anak usia 5-12 tahun provinsi Jawa Timur dengan prevalensi kekurusan sebesar 8% yang terdiri dari 2,2% kategori sangat kurus dan 5,8% kategori kurus dan prevalensi kategori kegemukan berada pada angka 24,3% yang terdiri dari 13,2% masuk kategori gemuk dan 11,1% masuk kategori obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018:563).

Salah satu bagian dari kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan yang paling mudah menderita kelainan gizi adalah anak sekolah. Anak sekolah sangat cepat mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional. Oleh sebab itu, makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan dan dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang. Anak akan tumbuh sehat apabila mengkonsumsi gizi cukup, sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi (Kemendikbud, 2016). Anak yang memiliki gizi kurang pada pertumbuhan dan perkembangannya akan terhambat dan dapat mengakibatkan penurunan kemampuan berpikir yang disebabkan oleh perubahan metabolisme di otak. Oleh karena itu, gizi merupakan factor penting bagi perkembangan anak yang berkaitan dengan kecerdasan, keterampilan anak. Sebagai upaya untuk mencegah adanya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

Berdasarkan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada salah satu guru di MI Tarbiyatul Huda, dikatakan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami terkait gizi, hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan siswa dalam mengkonsumsi makanan yang tidak mengandung gizi seimbang. Selain itu, di MI Tarbiyatul Huda sudah pernah mendapatkan edukasi kesehatan dari puskesmas, namun untuk edukasi tentang isi piringku masih belum pernah ada atau belum pernah diberikan. Oleh karena itu perlu dilakukan inovasi dengan pemberian edukasi gizi untuk memotivasi siswa agar terbiasa dengan menu gizi seimbang yang sesuai pedoman isi piringku.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan edukasi isi piringku menggunakan media lebar balik terhadap pengetahuan siswa kelas 5 di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan, diharapkan siswa kelas 5 dapat :

- a) Mampu menjelaskan pengertian program isi piringku
- b) Mampu menyebutkan manfaat dari program isi piringku
- c) Mampu memahami jenis makanan yang ada pada program isi piringku
- d) Mampu memahami porsi makan pada program isi piringku

C. Metode

- a) Ceramah
- b) Diskusi dan tanya jawab

D. Media

- c) Lembar balik

E. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap /Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebarkan <i>pre-test</i> (kuesioner) kepada peserta 2. Menjelaskan materi isi piringku kepada peserta menggunakan media lembar balik 3. Menyebarkan <i>pre-test</i> (kuesioner) kepada peserta 4. Memberikan kesempatan responden untuk bertanya 5. Menyebarkan absensi kepada peserta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengisi <i>pre-test</i> (kuesioner) 2. Menyimak dan memperhatikan 3. Mengisi <i>pre-test</i> (kuesioner) 4. Bertanya mengenai materi yang belum dipahami 5. Mengisi absensi

3.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan 2. Mengakhiri kegiatan dan menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan 3. Mengucapkan salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Menjawab salam
----	---------	--	--

F. Evaluasi

1. Evaluasi struktur

- a) SAP sudah siap sebelum hari berlangsungnya kegiatan penyuluhan
- b) Media yang digunakan sudah siap sebelum berlangsungnya kegiatan
- c) Setting lokasi sudah siap digunakan untuk kegiatan penyuluhan

2. Evaluasi proses

- a) Peserta tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung
- b) Peserta dapat berperan aktif selama kegiatan berlangsung
- c) Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar

3. Evaluasi hasil

- a) Peserta sudah memahami dan mampu menjawab pertanyaan dari edukator mengenai materi yang disampaikan
- b) Peserta mampu memahami program isi piringku dengan baik dan benar.

G. Materi penyuluhan

a. Pengertian

Isi piringku merupakan salah satu program kampanye dari kementerian kesehatan dalam mengupayakan status gizi yang seimbang di Indonesia. Pada umumnya "Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50% buah

dan sayur, dan 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye tersebut juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari.

Dalam program isi piringku isi piringku ini juga menekankan empat hal penting lainnya yaitu cuci tangan sebelum makan, aktivitas fisik yang cukup, minum air putih cukup, dan memantau tinggi badan dan berat badan agar tetap seimbang.

b. Manfaat isi piringku

- a) Sebagai pedoman konsumsi sehari-hari dalam memenuhi gizi seimbang
- b) Mencegah timbulnya gizi buruk/ mal nutrisi
- c) Mencegah obesitas
- d) Meningkatkan keseimbangan
- e) Meningkatkan kerja otot dan metabolisme tubuh
- f) Mengendalikan stress, mengurangi kecemasan dan depresi
- g) Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh

c. Komposisi yang ada pada program isi piringku

a) Karbohidrat (makanan pokok)

Karbohidrat merupakan sumber yang paling penting bagi tubuh untuk membentuk energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada karbohidrat terdapat kadar glukosa yang membuat tubuh kita berenergi. Contoh karbohidrat yaitu beras, jagung, singkong, kentang, ubi, talas, dan olahan seperti roti, pasta, dan mie. Porsi pada isi sekali makan ($\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring) yaitu:

1. 150 gram nasi sama dengan 3 centong nasi
2. 300 gram kentang sama dengan 3 buah sedang kentang 3
3. 75 gram mie kering sama dengan 1 $\frac{1}{4}$ gelas mie kering

b) Protein (lauk-pauk)

Ada dibagi dua yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sedang protein

hewani seperti daging, unggas (ayam dan bebek), ikan, telur, dan susu. Porsi pada isi piringku sekali makan ($\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring) yaitu :

- 1) 75 gram ayam sama dengan 2 potong sedang ayam, sama dengan 1 butir telur ayam ukuran besar, sama dengan 2 potong sedang daging sapi
- 2) 100 gram tempe sama dengan 2 potong sedang tempe

c) Sayur-sayuran

Sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan serat terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Macam-macam sayuran seperti bayam, kangkung wortel, sawi, tomat, toge, ketimun, kacang panjang, dll. Porsi pada isi piringku sekali makan ($\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring) yaitu:

- 1) Sayuran 150 gram sama dengan 1 mangkuk sedang

d) Buah-buahan

Buah memiliki manfaat yang tinggi dengan bernagai vitamin (vitamin A,B,B1,B6,C) dan juga mengandung mineral, serat, sebagai anti oksidan. Macam-macam buah seperti pisang, papaya, mangga, alpukat, nanas, apel, jambu dan sebagainya. Porsi pada isi piringku sekali makan ($\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring) yaitu:

- 1) 150 gram papaya sama dengan 2 potong sedang
- 2) 150 gram jeruk sama dengan 2 buah jeruk sedang
- 3) Satu buah pisang ambon setara dengan 50gram = 150 gram sama dengan 3 pisang ambon.

e) Air mineral

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantal organ. Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebegeian besar $\frac{2}{3}$ air yang dibutuhkan didalam tubuh melalui minum sekitar

2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Dengan begitu diterapkan minum air minimal 8 gelas perhari.

f) Menjaga kebersihan (cuci tangan sebelum menyentuh makanan)

Mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih dan mengalir adalah agar kebersihan terjaga dan mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi. Dan juga terhindar dari penyakit seperti diare. 45% diare bisa dicegah dengan tahap awal yaitu mencuci tangan sebelum menyentuh makanan.

g) Beraktivitas (olahraga)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energy dan pembakaran energy. Aktivitas fisik dikategorikan cukup bila seseorang melakukan aktivitas atau latihan fisik (olahraga) selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam satu minggu. Aktifivitas fisik antara lain seperti barjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, dan lain-lain. Aktivitas fisik juga untuk memperlancar system metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisms zat gizi. Oleh karenanya, aktifitas berperan oenting untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk kedalam tubuh. (sumber gambar : kesmas.kemkes.go.id)

Lampiran 9. Kisi-Kisi Kuesioner

KISI – KISI KUESIONER PENGETAHUAN**Tabel 10 Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan**

Variabel	Kisi – kisi	No. Butir Soal	Kunci Jawaban
Pengetahuan siswa kelas 5 mengenai isi piringku	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian isi piringku - Konsep isi piringku - Macam - macam makanan yang beranekaragma - Komposisi yang ada pada isi piringku 	1,3,6	A,B,A
	<ul style="list-style-type: none"> - Manfaat isi piringku - Kelompok makanan pokok - Kelompok makanan sumber protein nabati dan protein hewani - Kelompok makanan sumber vitamin, mineral dan serat 	2,4,7,9,10,13,	D,B,A,D,C,A
	<ul style="list-style-type: none"> - Porsi karbohidrat, protein, sayur-sayuran, buah-buahan yang sesuai dengan isi piringku - Aktivitas fisik - Kebutuhan air mineral dalam tubuh 	5,8,11,12,14,15	C,B,D,B,C,D
Jumlah Soal		15	

Lampiran 10. Kuesioner

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN

**PENGARUH EDUKASI TENTANG ISI PIRINGKU DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN SISWA KELAS V DI MI TARBIYATUL HUDA KOTA
MALANG**

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

- a. Isilah data responden dengan tepat dan jelas
- b. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan jujur
- c. Pengisian ini dilakukan dengan memberi tanda (x) pada salah satu jawaban yang benar menurut anda
- d. Setelah mengisi kuesioner ini, dimohon periksa kembali agar pertanyaan tidak ada yang terlewat (kosong)

Tanggal :

A. DATA RESPONDEN

Nama : disamarkan

Umur :

Jenis Kelamin :

B. SOAL

1. Apakah yang dimaksud Isi piringku ?
 - a. Salah satu program kampanye dari kementerian kesehatan dalam mengupayakan status gizi yang seimbang di Indonesia
 - b. Program makan ikan
 - c. Gerakan ayo makan buah dan sayur
 - d. Program hidup bersih
2. Manfaat isi piringku yaitu, kecuali..
 - a. Sebagai pedoman konsumsi sehari-hari dalam memenuhi gizi seimbang
 - b. Mencegah timbulnya gizi buruk/ mal nutrisi
 - c. Mencegah obesitas
 - d. Mengurangi keseimbangan
3. Bagaimana konsep isi piringku ?
 - a. 75% buah dan sayur, 35% karbohidrat dan protein
 - b. 50% buah dan sayur, 50% karbohidrat dan protein
 - c. 25% karbohidrat dan protein, 25% buah dan sayur
 - d. 50% karbohidrat dan protein, 25% buah dan sayur

4. Dibawah ini yang termasuk dalam makanan pokok (karbohidrat) adalah..
 - a. Roti, nasi, bihun, daging, telur
 - b. Beras, jagung, singkong, kentang, ubi, talas, dan olahan seperti roti, pasta, dan mie
 - c. Nasi, ikan, daging, singkong
 - d. Mie, buah dan sayuran
5. Porsi karbohidrat yang sesuai isi piringku
 - a. $\frac{2}{6}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - b. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - d. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
6. Makanan yang bernekaragam terdiri dari?
 - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, susu
 - c. Nasi, sayuran, buah-buahan, susu
 - d. Susu, sayuran, lauk hewani
7. Kelompok makanan berikut ini yang merupakan sumber protein nabati adalah
 - a. Tahu, tempe, kedelai dan kacang-kacangan
 - b. Ayam, tempe, tahu, telur
 - c. Kacang merah, ikan, wortel, tempe
 - d. Telur, daging ayam, tempe, tahu
8. Berikut ini porsi protein yang sesuai dengan isi piringku
 - a. $\frac{1}{5}$ dari piring
 - b. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{2}$ dari piring
 - d. $\frac{2}{3}$ piring
9. Manfaat isi piringku yang benar yaitu
 - a. Menyebabkan timbulnya gizi buruk/ mal nutrisi
 - b. Menyebabkan terjadinya obesitas
 - c. Mengurangi keseimbangan
 - d. Sebagai pedoman konsumsi sehari-hari dalam memenuhi gizi seimbang
10. Yang termasuk protein hewani adalah
 - a. Susu, beras, jagung
 - b. Telur, ayam, sayuran dan buah
 - c. Daging, unggas (ayam dan bebek), ikan, telur, dan susu
 - d. Daging, susu, tempe, kacang-kacangan
11. Porsi sayuran sesuai dengan isi piringku
 - a. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

- b. $\frac{1}{5}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{2}$ dari piring
 - d. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
12. Porsi buah-buahan sesuai dengan isi piringku
- a. $\frac{1}{2}$ piring
 - b. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{2}{4}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - d. $\frac{1}{4}$ piring
13. Kelompok makanan yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yaitu
- a. Bayam, kangkung wortel, sawi, tomat, toge, ketimun, kacang panjang
 - b. Jagung, melon, kedelai, mie
 - c. Mie, kacang-kacangan, daging
 - d. Telur, air, tahu, tempe
14. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan berapa menit ?
- a. 60 menit / hari
 - b. 10 menit / hari
 - c. 30 menit / hari
 - d. 45 menit / hari
15. Sebaiknya kita minum air berapa gelas dalam sehari?
- a. 2 gelas / hari
 - b. 10 gelas / hari
 - c. 5 gelas / hari
 - d. 8 gelas / hari

Lampiran 11. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Pertanyaan	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,538	0,514	Valid
2	0,606	0,514	Valid
3	0,624	0,514	Valid
4	0,606	0,514	Valid
5	0,606	0,514	Valid
6	0,554	0,514	Valid
7	0,606	0,514	Valid
8	0,596	0,514	Valid
9	0,520	0,514	Valid
10	0,643	0,514	Valid
11	0,520	0,514	Valid
12	0,647	0,514	Valid
13	0,721	0,514	Valid
14	0,531	0,514	Valid
15	0,569	0,514	Valid

b. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	15

Lampiran 12. Hasil Rekapitulasi Pretest-Posttest

NO	RESPONDEN	HASIL PRETEST		HASIL POSTTEST	
		NILAI	KATEGORI	NILAI	KATEGORI
1	R1	26,6	Kurang	86,6	Baik
2	R2	33,3	Kurang	80	Baik
3	R3	40	Kurang	73	Cukup
4	R4	53,3	Kurang	100	Baik
5	R5	53	Kurang	93	Baik
6	R6	33,3	Kurang	100	Baik
7	R7	40	Kurang	100	Baik
8	R8	26,6	Kurang	86,6	Baik
9	R9	46,6	Kurang	80	Baik
10	R10	26,6	Kurang	73	Cukup
11	R11	53,3	Kurang	100	Baik
12	R12	60,3	Cukup	100	Baik
13	R13	46,6	Kurang	73	Cukup
14	R14	53,3	Kurang	93	Baik
15	R15	46,6	Kurang	80	Baik
16	R16	40	Kurang	100	Baik
17	R17	40	Kurang	100	Baik
18	R18	53,3	Kurang	93	Baik
19	R19	33,3	Kurang	80	Baik
20	R20	40	Kurang	80	Baik
21	R21	26,6	Kurang	80	Baik
22	R22	46,6	Kurang	80	Baik
23	R23	40	Kurang	86,6	Baik
24	R24	33,3	Kurang	86,6	Baik
25	R25	40	Kurang	86,6	Baik
26	R26	53,3	Kurang	100	Baik

27	R27	53,3	Kurang	80	Baik
28	R28	26,6	Kurang	80	Baik
29	R29	40	Kurang	93	Baik
30	R30	33,3	Kurang	86,6	Baik
31	R31	13,3	Kurang	73	Cukup
32	R32	13,3	Kurang	86,6	Baik
33	R33	13,3	Kurang	86,6	Baik
34	R34	46,6	Kurang	86,6	Baik
35	R35	46,6	Kurang	100	Baik
36	R36	53,3	Kurang	80	Baik
37	R37	53,3	Kurang	80	Baik
38	R38	40	Kurang	100	Baik

Lampiran 13. Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

a. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.159	38	.016	.922	38	.011
Posttest	.185	38	.002	.876	38	.001

b. Uji Hipotesis

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-5.379 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 14. Uji Validitas Kelayakan Media

A. Penilaian media

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
1	Kualitas isi pesan/materi			
	1) Sesuai tujuan pembelajaran	✓		
	2) Lengkap dengan ide	✓		
	3) Kebenaran materi	✓		
	4) Mudah untuk dipahami	✓		
	5) Sistematis, sesuai alur logika dan jelas	✓		
	6) Menyentuh perasaan (emosi)	✓		
	7) Sesuai perkembangan jiwa sasaran	✓		
	8) Menimbulkan daya tarik sasaran	✓		
	9) Mendorong sasaran untuk menerapkan dalam kehidupan sehari – hari	✓		
2	Kualitas pembelajaran			
	1) Merangsang timbulnya partisipasi untuk mempelajari media	✓		
	2) Merangsang tumbuhnya kerjasama dalam belajar	✓		
	3) Menimbulkan saling ketergantungan positif dalam belajar	✓		
	4) Merasa lebih bergairah dan bersemangat untuk belajar	✓		
	5) Lebih fleksibel dalam mencapai tujuan belajar	✓		
	6) Media edukasi interaktif	✓		
	7) Menjadi sumber belajar yang memadai	✓		
	8) Pembelajaran berpusat pada sasaran edukasi	✓		
	9) Evaluasi belajar mengacu pada tujuan pembelajaran	✓		
	10) Memberi umpan balik terhadap hasil evaluasi	✓		

B. Kelayakan aspek kualitas materi dan pembelajaran

No	Jenis Kekurangan	Saran perbaikan
		lebar 1 & lebar balok isi & gambar hrs sama

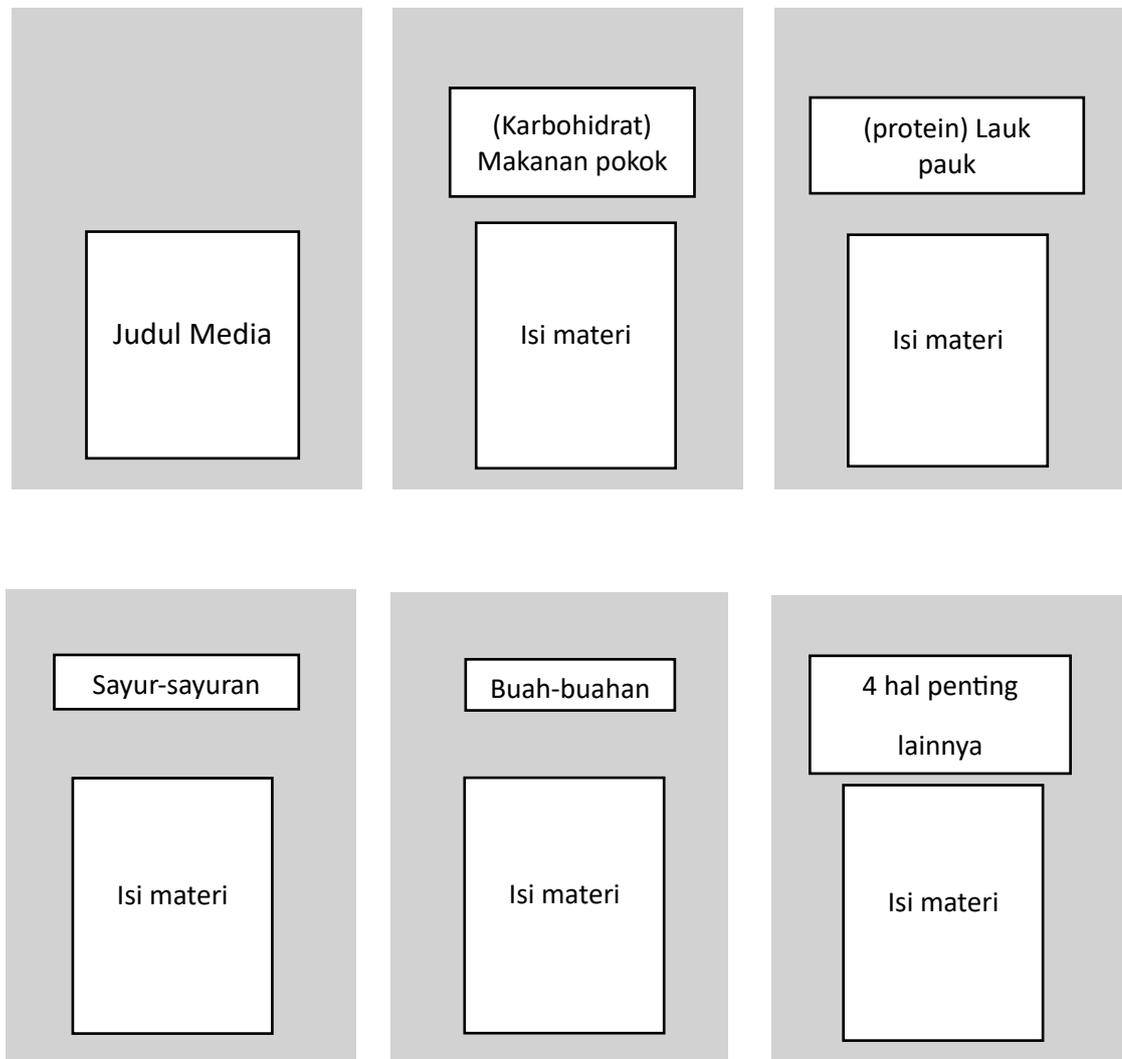
C. Kesimpulan

Rekomendasi : Lingkari nomor yang sesuai penilaian.

- ① Layak digunakan
2. Layak digunakan dengan perbaikan
3. Tidak layak digunakan

Malang, 21 Desember 2023
Ahli Materi,

Dr. Farida Halis DK, S.Kp, M.Pd
NIP : 196402221988032003

Lampiran 15. *Storyboard* media lembar balik***Storyboard* media lembar balik**

Catatan :

Setiap dibalik lembaran terdapat gambar yang sesuai dengan lembar selanjutnya

Lampiran 16. Media Lembar balik isi piringku



Lauk Pauk
Sumber Protein Hewani dan Nabati
Porsi lauk pauk = 1/3 dari 1/2 piring

4 HAL PENTING LAINNYA

- Cuci Tangan Pakai Sabun
- Melakukan aktivitas fisik
- Minum Air 8 gelas/hari
- Mamantau berat badan setiap bulan

Lauk Pauk

- Protein hewani:** daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan olahan lainnya
- Protein nabati:** tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tanah, kacang hijau dll)

Protein Hewani
Daging, telur, ikan, susu

Protein Nabati
Tahu, tempe, kacang-kacangan

- Protein hewani, mempunyai asam amino yang lengkap dan mudah diserap oleh tubuh.
- Protein nabati, kandungan lemak jenuhnya lebih tinggi daripada pangan hewani. Kandungan isoflavonnya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat baik

Porsi lauk pauk sesuai isi piringku adalah 1/3 dari 1/2 piring

4 HAL PENTING LAINNYA

Cuci Tangan Pakai Sabun
Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.
Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas hingga lebih 50%, menurunkan 50% insiden demam influenza, hepatitis A, kecacingan, kuit, mata.

Minum Air 8 gelas/hari
Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi resiko kanker kandung kemih, memperbaiki pencernaan, merawat kulit dan dapat mengontrol kalori!

aktivitas fisik
Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi lakukan minimal 30 menit setiap hari
Manfaat aktivitas fisik yaitu meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kerja oto jantung, paru, meningkatkan metabolisme tubuh, mengendalikan stress, mengendalikan berat badan ideal dll.

Mamantau berat badan setiap bulan
Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah penyakit tidak menular
BMI = $\frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$
Batas Ambang Indeks Massa Tubuh
Kurus Kekurangan berat badan tingkat berat (< 17,0)
Kekurangan berat badan tingkat ringan (17,0 - 18,4)
Normal 18,5-25,0
Gemuk Kelebihan berat badan tingkat berat (25,1-32,0)
Kelebihan berat badan tingkat ringan (> 32,0)

Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan

a. Dokumentasi pre-test



b. Dokumentasi intervensi edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik





c. Dokumentasi post-test



