

DAFTAR PUSTAKA

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, & Indah Rozalina. (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688-693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2019). Perspektif Holland Theory serta Aplikasinya dalam Bimbingan dan Konseling Karir. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 4(2), 63-70. <https://doi.org/10.29210/3003490000>
- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var.Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94-102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. In *Salemba Medika* (Vol. 5, Issue ISSN).
- Chandry, O. F., Haya, M., & Sari, A. P. (2021). Description of Knowledge About the Importance of Fruit and Vegetable Consumption in School Age Children in Rena Panjang Village in 2021. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), 310-318. <https://doi.org/10.33369/jvk.v4i2.16171>
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486-495.
- Cut, R., Wardani, S., Mirdayanti, R., & Dewi, M. S. (2021). Optimalisasi Sayuran Buncis Sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Keluarga Di Desa Meunasah Kulam. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1264-1272. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i5.7795>

- Hajar, U., & Sudarwati, T. P. L. (2022). POTENSI DAUN KEMANGI (*Ocimum sanctum* L.) TERHADAP BAKTERI *Bacillus cereus*. *Jurnal Komunitas Farmasi Nasional*, 2(2), 320-329.
- Harahap, M. H., Hartian, T., & Andina, R. (2021). Efektifitas Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium Edule*) Dengan Metode Rebus, Kukus Dan Goreng Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 168-176.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., & Lisius Marbun, R. (2019). Potential of Pare *Momordica charantia* L as a Lowering Level Blood Cholesterol. *Jiksh*, 10(2), 188-192. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.147>
- Jayani, I. (2016). Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklamsi. *Jurnal Care*, 4(2), 36-44.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70-79.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.28301>
- Khoiri, N., Islam, U., & Walisongo, N. (2019). *Theoretical Framework , Falsafah Dan Prinsip*-. 16(1).
- Kholifah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah*, 5(2), 109-123.
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>
- Khotimah, F. K., Rakhmawati, D., & Widiarto, C. A. (2019). Perbedaan Kinerja Konselor dalam Melaksanakan Layanan Konseling Perorangan Antara Konselor Lulusan PPK dengan Konselor yang Belum Menempuh PPK Se-Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39-44.

- Larasati, E. R., Saraswati, W., Setiawan, H. U., Rahma, S. S., Gianina, A., Estherline, C. A., Nurmalasari, F., Annisa, N. N., Septiani, I., & Nugraheni, G. (2019). Motivasi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa Muda Berdasarkan Transtheoretical Model (TTM). *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v5i22018.85-92>
- Magdalena, S., Yuwono, B., & Dharmayanti, A. W. S. (2015). The Effect of Star Gooseberry (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) to Bleeding time of Male Wistar Rats as an Alternative Antithrombotic Drug. *E-Jurnal Pustaka KesehatanPustaka Kesehatan*, 3(2), 212-216. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2530%0A>
- Muti'ah, A., Annisa, Z., Puspita, E., Haikal Afisyah, A., & Alrefi. (2024). Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students. *Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students*, 3(1), 1-10.
- Naeem, M. Y., & Ugur, S. (2019). Nutritional Content and Health Benefits of Eggplant. *Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology*, 7(January), 31-36. <https://doi.org/10.24925/turjaf.v7isp3.31-36.3146>
- Nakabayashi, J., Melo, G. R. isa, & Toral, N. (2020). Transtheoretical model-based nutritional interventions in adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09643-z>
- Notoatmodjo. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. *Jurnal Genta Kebidanan*, 6(2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.95>
- Nur'aini, D., Yuningsih, A. T., & Hidayat, D. R. (2020). Kontribusi

- Happenstance Learning Theory terhadap Perencanaan Karier Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1), 18-23. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27356>
- Nurvadila, L., Azizi, M., & Hanum, M. A. (2022). *Theoretical Analysis of Pancasila Student Character and Implications for Counseling Guidance*. 1(December), 20-28.
- Pribadi, M. R., & Chandra, L. (2020). 357550-Klasifikasi-Jenis-Buah-Dan-Sayuran-Mengg-a229D7a6. *Elkha*, 12(2), 125-131.
- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3, 63-70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Rahman, D. R., Rimbawan, R., Madanijah, S., & Purwaningsih, S. (2017). Potensi selada air (*Nasturtium officinale* R. Br) sebagai antioksidan dan agen anti proliferasi terhadap sel MCF-7 secara in vitro. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 217-224. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.217-224>
- Rahmawati, A. M., Anam, K., & Sasikirana, W. (2023). Review Artikel : Potensi Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) sebagai Antikanker. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 3(1), 27-35. <https://doi.org/10.14710/genres.v3i1.17197>
- Sary, Y. N. endah. (2021). PENDEKATAN DENGAN KOMUNIKASI EFEKTIF TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK PRASEKOLAH (3-6 Tahun) BERDASARKAN TRANS TEORETHICAL MODEL. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 137. <https://doi.org/10.25078/pw.v6i2.2503>
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty*, 10(2), 89.

<https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>

Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60-66.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>

Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1-12.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi

Nama : Cindy Yolanda Tambunan
 Nim : P01031221122
 Judul : Pendekatan Teori Theoretical Dalam Peningkatan
 Mengonsumsi Sayur pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1
 Patumbak

Nama pembimbing utama : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

No.	Tanggal	Topik pembimbing	Tanda tangan mahasiswa	Tanda tangan pembimbing
1.	Senin, 25 Maret 2024	Memberikan Surat Permintaan Sebagai Dosen Pembimbing		
2.	Jumat, 05 April 2024	Membahas Topik yang akan diteliti		
3.	Kamis, 02 Mei 2024	Mengajukan Judul		
4.	Kamis, 02 Mei 2024	ACC judul		
5.	Rabu, 05 Juni 2024	Survei Pendahuluan		
6.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 1		
7.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 2		
8.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 3		
9.	Senin, 01 Juli 2024	Revisi Proposal Bab 1-3		
10.	Jumat, 3 Januari 2025	ACC Usulan Skripsi		
11	11-14 April 2025	Bimbingan Bab 4-5		
12	16-17 April 2025	Revisi Bab 4-5		
13	21 April 2025	ACC Skripsi		

Lampiran 2. Survey Pendahuluan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8360633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 28 Juni 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1054 /2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak, Pasar 7 Deli Serdang
di
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dr. Haripin T Sinaga, MCN untuk melakukan survei pendahuluan di Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak, Pasar 7 Deli Serdang. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Cindy Yolanda Tambunan	P01031221151	Pendekatan Teori Trans Theoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Usia Remaja Di Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Rins Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906241990032001

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



Lampiran 3. Materi Tentang Sayur

1. Definisi Sayur

Sayur, atau dalam istilah ilmiah disebut sebagai sayuran, adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan umumnya memiliki kandungan nutrisi tinggi namun rendah kalori. Secara botanis dan kuliner, definisi sayur dapat bervariasi, namun secara umum mencakup:

1. Definisi Botanis:

Sayur adalah bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi, termasuk daun, batang, akar, bunga, buah, dan biji. Dari sudut pandang botani, beberapa "sayuran" seperti tomat, mentimun, dan labu sebenarnya adalah buah, karena mereka berkembang dari bunga dan mengandung biji.

2. Definisi Kuliner:

Dalam konteks kuliner, sayur umumnya mengacu pada bagian tumbuhan yang digunakan dalam hidangan savory (gurih) dan bukan manis. Ini termasuk daun-daunan, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan bahkan beberapa buah yang dianggap dan digunakan sebagai sayuran dalam memasak.

3. Definisi Nutrisi:

Dari sudut pandang gizi, sayur didefinisikan sebagai makanan nabati yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan berbagai senyawa fitokimia, namun umumnya rendah kalori, lemak, dan protein (dengan beberapa pengecualian).

4. Karakteristik Umum:

- Umumnya memiliki rasa yang tidak manis (meskipun ada pengecualian seperti ubi jalar atau wortel)
- Biasanya dimasak sebelum dikonsumsi, meskipun banyak juga yang dapat dimakan mentah
- Menjadi bagian penting dari diet seimbang dan sering direkomendasikan untuk dikonsumsi dalam jumlah besar

5. Klasifikasi:

Sayur dapat diklasifikasikan berdasarkan bagian tumbuhan yang dikonsumsi:

- Sayuran daun: bayam, selada, kangkung
- Sayuran buah: tomat, terong, paprika
- Sayuran akar: wortel, ubi, bit
- Sayuran umbi: kentang, ubi jalar
- Sayuran bunga: brokoli, kembang kol
- Sayuran batang: seledri, asparagus
- Sayuran tunas: tauge, kecambah
- Sayuran kacang-kacangan: kacang panjang, buncis

2. Pentingnya Konsumsi Sayur:

Konsumsi sayur sangat penting karena:

- Sumber vital vitamin, mineral, dan serat
- Rendah kalori namun tinggi nutrisi
- Membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan
- Mendukung sistem kekebalan tubuh
- Berperan dalam pencegahan berbagai penyakit kronis

3. Manfaat Konsumsi Sayur:

- Meningkatkan kesehatan jantung
- Membantu mengontrol berat badan
- Memperbaiki kesehatan kulit dan rambut
- Meningkatkan energi dan vitalitas
- Mendukung fungsi otak dan kesehatan mental
- Membantu detoksifikasi alami tubuh
- Menjaga kesehatan mata
- Mengurangi risiko beberapa jenis kanker

4. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur:

- Defisiensi vitamin dan mineral
- Gangguan pencernaan dan sembelit
- Peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung
- Sistem kekebalan tubuh yang lemah

- Kesulitan dalam mengontrol berat badan
- Kulit kusam dan masalah kesehatan kulit lainnya
- Kelelahan dan kurang energi
- Peningkatan risiko beberapa jenis kanker

5. Tujuan Konsumsi Sayur:

- Memenuhi kebutuhan nutrisi harian
- Menjaga kesehatan optimal
- Mencegah penyakit kronis
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat (terutama pada remaja)
- Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

6. 10 Jenis Sayur dan Penjelasannya:

- a. Bayam : Kaya akan zat besi, vitamin A, C, dan K. Baik untuk kesehatan mata dan tulang.
- b. Brokoli : Tinggi vitamin C dan serat. Mengandung senyawa anti-kanker.
- c. Wortel : Sumber beta-karoten yang baik untuk kesehatan mata dan kulit.
- d. Kale : Superfood yang kaya akan vitamin K, A, dan C. Memiliki sifat anti-inflamasi.
- e. Tomat : Mengandung likopen, baik untuk kesehatan jantung dan prostat.
- f. Paprika : Kaya vitamin C dan antioksidan. Tersedia dalam berbagai warna.
- g. Kubis : Rendah kalori, tinggi serat. Baik untuk pencernaan dan sistem kekebalan.
- h. Ubi Jalar : Kaya beta-karoten dan serat. Baik untuk kesehatan usus.
- i. Kangkung : Sumber zat besi yang baik. Membantu mencegah anemia.
- j. Asparagus : Kaya folat dan vitamin K. Baik untuk ibu hamil dan kesehatan tulang.

Lampiran 4. Kuesioner Demografi

1. Usia Anda: _____ tahun
2. Jenis kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☐ Perempuan
 - ☐ Lainnya
3. Tingkat pendidikan saat ini:
 - ☐ SMP
 - ☐ SMA
 - ☐ SMK
4. Berat badan Anda: _____ kg
5. Tinggi badan Anda: _____ cm
6. Apakah Anda tinggal bersama orang tua?
 - ☐ Ya
 - ☐ Tidak
7. Pendidikan terakhir orang tua:
Ayah: _____
Ibu: _____
8. Pekerjaan orang tua:
Ayah: _____
Ibu: _____

Lampiran 5. Kuesioner Countemplation

1. Saya tahu bahwa makan sayur penting untuk kesehatan saya.
 - a. Setuju
 - b. Sangat Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
2. Saya sedang mempertimbangkan untuk mulai makan sayur lebih sering.
 - a. Setuju
 - b. Sangat Setuju
 - c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

3. Saya ingin makan sayur, tapi masih belum yakin bisa konsisten.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

4. Saya pernah berpikir untuk mulai makan sayur, tapi belum mulai melakukannya.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

5. Saya sedang mencari tahu manfaat makan sayur sebelum memulai kebiasaan itu.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 6. Kuesioner Preparation

1.Saya sudah mulai membeli sayur untuk dimasak di rumah.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

2.Saya berencana untuk mulai makan sayur secara teratur dalam waktu dekat.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

3.Saya sudah mencari resep masakan berbahan dasar sayur yang saya suka.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

4.Saya sedang membuat jadwal makan untuk memastikan saya makan sayur setiap hari.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

5.Saya siap untuk mulai mengonsumsi sayur secara rutin minggu ini.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 7. Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	2024									2025			
		Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Penelusuran Pustaka													
2	Penulisan Usulan Skripsi													
3	Uji Pendahuluan													
4	Semprotulation													
5	Perbaikan Skripsi													
6	Penelitian													
7	Seminar Hasil													
8	Perbaikan Skripsi													

Lampiran 8. Master Klasifikasi Responden Penelitian

No	Nama	Tgl Lahir	Usia	Jenis Kelamin	Kelas Anak	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ayah	Pekerjaan Ibu
1	G.A.R	26/03/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Supir	Ibu Rumah Tangga
2	J.S	01/12/2007	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Supir	Karyawan Swasta
3	S.Y.O	30/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SD	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
4	Y.D.P	17/05/2008	17 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Serabutan	Ibu Rumah Tangga
5	M.V.K	31/12/2007	17 Thn	Pr	XI BR.1	SMK	SMK	Wiraswasta	Buruh
6	M.C.K	25/03/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMP	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
7	K.U	30/06/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMP	SMA	Wiraswasta	Karyawan Swasta
8	H.A.F	01/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
9	P.D.A	01/04/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMK	Buruh	Ibu Rumah Tangga
10	K.A	24/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMP	Buruh	Ibu Rumah Tangga
11	H.W.S	29/10/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMU	SMP	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
12	N.P	14/08/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMK	SMK	Supir	Ibu Rumah Tangga
13	J.S.G	30/03/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
14	K.A.P	06/09/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta
15	P.W	15/10/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
16	F.L	27/02/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SD	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
17	N.N.I.G.M	17/02/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Buruh	Buruh
18	A.F	16/04/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
19	A.V.B	14/02/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta

20	F.P	23/01/2008	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
21	F.J.A	26/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
22	M.H	04/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMK	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
23	R.G.S	28/09/2008	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Supir	Ibu Rumah Tangga
24	H.A.R.A	14/05/2008	15 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
25	I.F	25/05/2007	18 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
26	Y	27/11/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta
27	Y.P	03/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Wiraswasta
28	M.S.H	07/01/2007	18 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
29	J.S	30/11/2007	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMP	Wiraswasta	Wiraswasta

Lampiran 9. Master Pre Countemplation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	2	1	2	2	2	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	2	8
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	1	9
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	2	1	2	3	2	10
M.V.K	17	XI BR.1	PR	2	2	1	3	2	10
M.C.K	16	XI BR.1	PR	3	1	2	3	2	11
K.U	16	XI BR.1	PR	2	1	2	3	2	10
H.A.F	16	XI BR.1	PR	3	2	2	2	2	11
P.D.A	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	1	9
K.A	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	1	9
H.W.S	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	3	10
N.P	16	XI BR.1	PR	2	1	2	1	2	8
J.S.G	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
K.A.P	16	XI BR.1	PR	2	2	1	2	2	9
P.W	16	XI BR.1	PR	3	2	3	2	2	12
F.L	16	XI BR.1	PR	2	3	1	3	2	11
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	2	2	3	1	2	10
A.F	16	XI BR.1	PR	2	2	2	1	1	8
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	1	9
F.P	17	XI BR.1	LK	1	2	1	1	2	7
F.J.A	16	XI BR.1	LK	2	2	1	3	2	10

M.H	16	XI BR.1	LK	2	2	1	2	1	8
R.G.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	2	8
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	2	2	1	3	2	10
I.F	18	XI BR.1	LK	2	2	1	2	1	8
Y	16	XI BR.1	LK	1	2	2	2	1	8
Y.P	16	XI BR.1	LK	1	1	2	1	2	7
M.S.H	18	XI BR.1	LK	3	2	1	1	2	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	2	1	2	2	9

Lampiran 10. Master Post Countemplation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	4	19
J.S	17	XI BR.1	LK	3	3	3	3	3	15
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	2	3	4	3	2	14
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	2	3	2	2	2	11
M.V.K	17	XI BR.1	PR	4	4	4	3	4	19
M.C.K	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
K.U	16	XI BR.1	PR	4	4	3	4	3	18
H.A.F	16	XI BR.1	PR	4	4	4	4	3	19
P.D.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
K.A	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
H.W.S	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
N.P	16	XI BR.1	PR	4	3	3	2	2	14
J.S.G	16	XI BR.1	PR	3	3	4	4	2	16
K.A.P	16	XI BR.1	PR	3	2	3	3	4	15
P.W	16	XI BR.1	PR	3	3	3	3	3	15
F.L	16	XI BR.1	PR	4	3	3	3	3	16
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	3	3	4	3	3	16
A.F	16	XI BR.1	PR	3	2	3	3	2	13
A.V.B	16	XI BR.1	LK	3	4	3	2	2	14
F.P	17	XI BR.1	LK	4	3	3	3	3	16
F.J.A	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	3	18

M.H	16	XI BR.1	LK	3	4	3	3	4	17
R.G.S	17	XI BR.1	LK	3	3	4	3	4	17
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	3	4	3	4	3	17
I.F	18	XI BR.1	LK	2	3	2	3	4	14
Y	16	XI BR.1	LK	3	3	3	2	3	14
Y.P	16	XI BR.1	LK	4	3	4	3	4	18
M.S.H	18	XI BR.1	LK	2	3	3	2	4	14
J.S	17	XI BR.1	LK	3	4	3	3	3	16

Lampiran 11. Master Pre Preparation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	2	2	2	3	3	12
J.S	17	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	3	2	3	2	2	12
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	1	2	2	2	2	9
M.V.K	17	XI BR.1	PR	2	2	3	2	2	11
M.C.K	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
K.U	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	2	10
H.A.F	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
P.D.A	16	XI BR.1	PR	2	1	2	1	1	7
K.A	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	2	10
H.W.S	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	1	8
N.P	16	XI BR.1	PR	2	2	2	3	2	11
J.S.G	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	2	10
K.A.P	16	XI BR.1	PR	2	2	2	3	2	11
P.W	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	1	9
F.L	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	2	9
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
A.F	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	1	7
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9
F.P	17	XI BR.1	LK	1	3	2	3	3	12
F.J.A	16	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9

M.H	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
R.G.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	2	3	2	3	3	13
I.F	18	XI BR.1	LK	2	2	2	3	2	11
Y	16	XI BR.1	LK	2	1	2	2	2	9
Y.P	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
M.S.H	18	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9

Lampiran 12. Master Post Preparation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	3	3	4	4	3	17
J.S	17	XI BR.1	LK	4	3	4	3	3	17
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	4	3	4	4	3	18
M.V.K	17	XI BR.1	PR	3	4	3	3	3	16
M.C.K	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
K.U	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
H.A.F	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	2	16
P.D.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
K.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
H.W.S	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
N.P	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
J.S.G	16	XI BR.1	PR	4	3	3	2	4	16
K.A.P	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
P.W	16	XI BR.1	PR	2	3	3	2	4	14
F.L	16	XI BR.1	PR	3	4	3	3	3	16
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	4	19
A.F	16	XI BR.1	PR	3	3	3	3	3	15
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	3	4	3	2	14
F.P	17	XI BR.1	LK	4	4	4	4	3	19
F.J.A	16	XI BR.1	LK	4	3	4	3	4	18

M.H	16	XI BR.1	LK	3	4	3	4	3	17
R.G.S	17	XI BR.1	LK	4	3	4	3	3	17
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	4	3	3	2	2	14
I.F	18	XI BR.1	LK	3	3	4	4	2	16
Y	16	XI BR.1	LK	3	3	3	3	3	15
Y.P	16	XI BR.1	LK	4	3	3	3	3	16
M.S.H	18	XI BR.1	LK	3	3	4	3	3	16
J.S	17	XI BR.1	LK	3	2	3	3	2	13

Lampiran 13. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Action

NAMA	TANGGAL																		
	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ahmad Al rajabi	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nadine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	✓	✓
Sarah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	S	S	✓	✓	✓	✓	S
Maya	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	S
Giko	✓	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓
Riko	✓	S	✓	✓	S	S	✓	S	S	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	S	✓
Gilang	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓
Keisya	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓
Fachri	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓
Kikan Ayu	S	✓	✓	S	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	S	S	✓	✓
Hafifa	S	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	S	S	✓	✓
Khaira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	S	S	✓	✓	✓	✓
Juardin	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abel Valentino	✓	S	✓	S	S	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	S	✓	S	✓	S
Nico Nazril	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	S	✓	S	✓	S	✓	✓	✓
Ferdinansyah	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	S	✓	✓	✓	S	S
Purin	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yarni	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Maeriyana	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Apma	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Febrina	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Putri	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Jevira	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Muhammad	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Riko	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Habib	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Irgi	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yehezkiel	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yuoga	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Lampiran 14. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Maintenance

NAMA	Tanggal									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ahmad Al rajabi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nadine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sarah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Giko	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Riko	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Gilang	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Keisya	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Fachri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kikan Ayu	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Hafifa	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Khaira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Juardin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abel Valentino	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Nico Nazril	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Ferdinansyah	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Lampiran 15. Output Pengolahan Data

Data Univariate

Karakteristik Sampel

A. Usia

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	1	3,4	3,4	3,4
16	20	69,0	69,0	72,4
17	6	20,7	20,7	93,1
18	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

B. Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LAKI-LAKI	14	48,3	48,3	48,3
PEREMPUAN	15	51,7	51,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

C. Pendidikan Ayah

Pendidikan Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	6,9	6,9	6,9
SMP	6	20,7	20,7	27,6

SMA/SM	18	62,1	62,1	89,7
U				
SMK	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

D. Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	9	31,0	31,0	31,0
SMA/SM	17	58,6	58,6	89,7
U				
SMK	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

E. Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Supir	4	13,8	13,8	13,8
Wiraswasta	12	41,4	41,4	55,2
Serabutan	1	3,4	3,4	58,6
Buruh	8	27,6	27,6	86,2
Karyawan Swasta	4	13,8	13,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

F. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Ibu Rumah Tangga	20	69,0	69,0	69,0
	Karyawan Swasta	3	10,3	10,3	79,3
	Wiraswasta	4	13,8	13,8	93,1
	Buruh	2	6,9	6,9	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Data Bivariat

1. Uji Validitas Tahap Precontemplation

Correlations												
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	-,043	,363	,215	,225	,094	-,007	,135	,107	-,171	,406*
	Sig. (2-tailed)		,824	,053	,262	,240	,626	,973	,486	,579	,376	,029
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	-,043	1	-,148	,342	-,027	,306	,444*	-,047	,056	,191	,397*
	Sig. (2-tailed)	,824		,445	,069	,890	,107	,016	,808	,775	,320	,033
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,363	-,148	1	,142	,225	,094	-,007	,309	-,057	,188	,457*
	Sig. (2-tailed)	,053	,445		,463	,240	,626	,973	,103	,771	,328	,013
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,215	,342	,142	1	-,003	-,116	,067	-,086	,195	,078	,396*
	Sig. (2-tailed)	,262	,069	,463		,987	,549	,731	,659	,310	,689	,033
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,225	-,027	,225	-,003	1	,342	,233	,461*	,372*	,206	,605**
	Sig. (2-tailed)	,240	,890	,240	,987		,070	,224	,012	,047	,284	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P6	Pearson Correlation	,094	,306	,094	-,116	,342	1	,122	,517**	,348	,198	,595**
	Sig. (2-tailed)	,626	,107	,626	,549	,070		,527	,004	,065	,302	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

P7	Pearson Correlation	-,007	,444*	-,007	,067	,233	,122	1	-,007	,254	,015	,390*
	Sig. (2-tailed)	,973	,016	,973	,731	,224	,527		,971	,184	,939	,036
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P8	Pearson Correlation	,135	-,047	,309	-,086	,461*	,517**	-,007	1	,385*	,205	,593**
	Sig. (2-tailed)	,486	,808	,103	,659	,012	,004	,971		,039	,285	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P9	Pearson Correlation	,107	,056	-,057	,195	,372*	,348	,254	,385*	1	,127	,572**
	Sig. (2-tailed)	,579	,775	,771	,310	,047	,065	,184	,039		,510	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P10	Pearson Correlation	-,171	,191	,188	,078	,206	,198	,015	,205	,127	1	,444*
	Sig. (2-tailed)	,376	,320	,328	,689	,284	,302	,939	,285	,510		,016
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,406*	,397*	,457*	,396*	,605**	,595**	,390*	,593**	,572**	,444*	1
	Sig. (2-tailed)	,029	,033	,013	,033	,001	,001	,036	,001	,001	,016	
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

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

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

2. Uji Realibilitas Tahap Precontemplation

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,632	10

3. Uji Validitas Tahap Contemplation

		Correlations					
		P1	P2	P3	P4	P5	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	,220	,518**	,335	,262	,770**
	Sig. (2-tailed)		,251	,004	,075	,169	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	,220	1	-,007	,254	,015	,432*
	Sig. (2-tailed)	,251		,971	,184	,939	,019
	N	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,518**	-,007	1	,385*	,205	,674**
	Sig. (2-tailed)	,004	,971		,039	,285	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,335	,254	,385*	1	,127	,663**
	Sig. (2-tailed)	,075	,184	,039		,510	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,262	,015	,205	,127	1	,557**
	Sig. (2-tailed)	,169	,939	,285	,510		,002
	N	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,770**	,432*	,674**	,663**	,557**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,019	,000	,000	,002	
	N	29	29	29	29	29	29

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

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

4. Uji Realibilitas Tahap Contemplation

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,605	5

5. Uji Validitas Tahap Preparation

		Correlations					
		P1	P2	P3	P4	P5	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	,158	,197	,298	,912**	,785**
	Sig. (2-tailed)		,412	,305	,117	,000	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	,158	1	,142	-,032	,109	,451*
	Sig. (2-tailed)	,412		,463	,871	,574	,014
	N	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,197	,142	1	,244	,180	,594**
	Sig. (2-tailed)	,305	,463		,202	,350	,001
	N	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,298	-,032	,244	1	,298	,569**
	Sig. (2-tailed)	,117	,871	,202		,116	,001
	N	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,912**	,109	,180	,298	1	,760**
	Sig. (2-tailed)	,000	,574	,350	,116		,000
	N	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,785**	,451*	,594**	,569**	,760**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,014	,001	,001	,000	
	N	29	29	29	29	29	29

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

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

6. Uji Realibilitas Tahap Preparation

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,609	5

7. Uji Normalitas Tahap contemplation

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test	,165	29	,043	,936	29	,077
	Post Test	,133	29	,200*	,945	29	,136

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

a. Lilliefors Significance Correction

8. Uji T Dependent Tahap contemplation

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Contemplation Sebelum	9,14	29	1,246	,231
	Contemplation Sesudah	16,03	29	2,009	,373

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1 Contemplation Sebelum & Contemplation Sesudah		29	,212	,269

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Contemplation Sebelum – Contemplation Sesudah	-6,897	2,127	,395	-7,706	-6,087	-17,460	28	,000

9. Uji Normalitas Tahap preparation

Tests of Normality

	Hasil	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelas	Pre Test	,195	29	,006	,945	29	,137
	Post Test	,186	29	,011	,936	29	,080

a. Lilliefors Significance Correction

10. Uji T Dependent Tahap preparation

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Preparation Sebelum	9,69	29	1,491	,277
	Preparation Sesudah	16,48	29	1,503	,279

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Preparation Sebelum & Preparation Sesudah	29	,165	,393

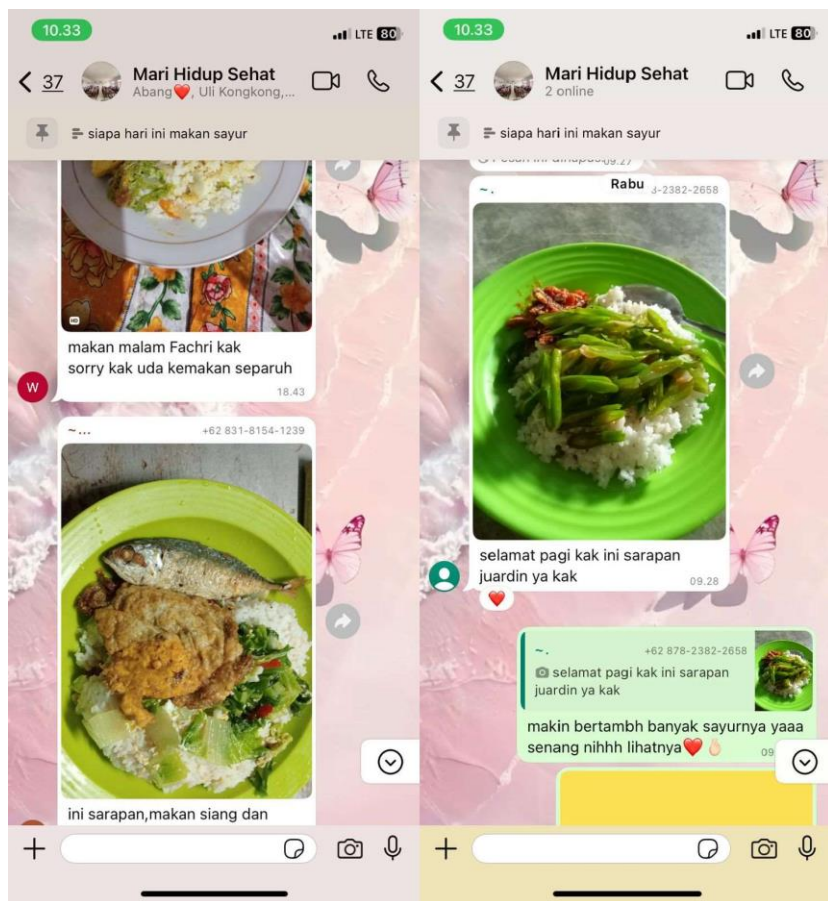
Paired Samples Test

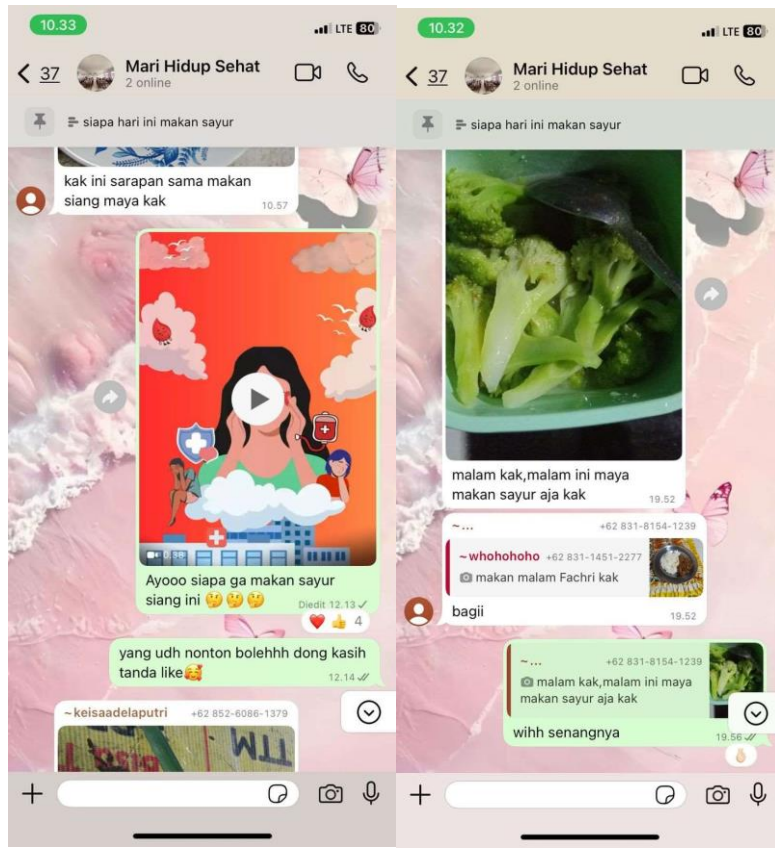
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Preparation Sebelum - Preparation Sesudah	-6,793	1,934	,359	-7,529	-6,057	-18,913	28	,000

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian









Lampiran 17. Surat EC



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1886/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Cindy Yolanda Tambunan
Principal Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORETICAL DALAM PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR PADA USIA
REMAJA DI SMK NEGERI 1 PATUMBAK"**

**"TRANSTHEORETICAL THEORY APPROACH TO INCREASING VEGETABLE CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT
STATE VOCATIONAL SCHOOL 1 PATUMBAK"**

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 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026
August 07, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 18. Pernyataan

Lampiran 18. Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Yolanda Tambunan

NIM : P01031221122

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang. (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan



(Cindy Yolanda Tambunan)

Lampiran 19. Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap	: Cindy Yolanda Tambunan
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan, 18 Mei 2003
Jumlah Anggota Keluarga	: 5 Orang
Alamat Rumah	: Jalan Pertahanan Gg indah Dsn VI
No. Hp/Telepon	087898974720
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Imanuel Kids 2. SD Swasta Kristen Toby Betlehem 3. SMP Swasta Methodist 12 Medan 4. SMA Swasta Katolik Tri Sakti
Hobby	: Traveling
Motto	: Saat Tuhan yang pegang kendali, langkahmu tidak akan pernah salah dan hidupmu akan selalu diberkati