

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, Dian. 2020. "Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik." *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment* 1(2): 64.
- Akbar, Dara Maulidini, and Zuhriana Aidha. 2020. "Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020." *Jurnal Menara Medika* 3(1): 15–21.
- Anggreni, Dhonna, and Citra Adityarini Safitri. 2020. "Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang COVID-19 Dengan Kepatuhan Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal." *Hospital Majapahit* 12(2): 134–42.
- Aria Indah Susanti, and Nia Agus Lestari. 2021. "Flipbook Based Booklets as One of Agricultural Ecology Learning Media." *JICTE (Journal of Information and Computer Technology Education)* 5(1): 31–37.
- Aritonang, Juneris, Lolita Nugraeny, Sumiatik, and Ronni Naudur Siregar. 2020. "Peningkatan Pemahaman Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan COVID-19." *Jurnal SOLMA* 9(2): 261–69.
- Astuti, Anjar, Yanik M, and Murti Ani. 2020. "Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research." *Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research* 2(1): 22–26. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR/manager>.
- Boretti, Alberto, and Bimal Krishna Banik. 2020. "Intravenous Vitamin C for Reduction of Cytokines Storm in Acute Respiratory Distress Syndrome." *PharmaNutrition* 12(April): 100190. <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2020.100190>.
- Damayanti, Amilia Yuni, Inma Yunita Setyorini, and Fathimah Fathimah. 2018. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren." *Darussalam Nutrition Journal* 2(2): 1.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.

- Djafar, Meylina. 2014. "Dampak Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Di Pondok Betung Pondok Aren." *Jurnal Ilmiah Widya* 2(2): 21–25.
- Fadli, Ari. 2020. "M ENGENAL C OVID -19 DAN C EGAH P ENYEBARANNYA D ENGAN ' P EDULI L INDUNGI ' A PLIKASI B ERBASIS A NDORID." (April).
- Fauzi, Cory Auliya. 2012. "Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 3(2): 91–105.
- Hidayani, Wuri Ratna. 2020. "Faktor Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan COVID 19: Literature Review." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 4(2): 120–34.
- Hughes, Rebecca. 2008. "Pengaruh Penyuluhan Pembuatan MP- ASI Pada Ibu Terhadap Perubahan Berat Badan Balita BGM." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 287.
- Imanuna, Hibatullah, Hasan Aroni, and Ibnu Fajar. 2022. "Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang." 1(1): 1–8.
- Isnainingsih, Tantiana. 2019. "Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet Dan Audio Visual." *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)* 02(01): 48–56.
- Kemenkes. 2020. "Sosialisasi Tentang Pencegahan Covid-19 Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri." *Jurnal Karya Abdi* 4(1): 80–83.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. "Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)." *MenKes/413/2020* 2019: 207.
- Klarisya, Lara, Entin Daningsih, and Reni Marlina. 2019. "Kelayakan

- Booklet Submateri Struktur Dan Fungsi Jaringan Tumbuhan Dengan Pengayaan Transpirasi Enam Tanaman Dikotil.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(2): 1–9.
- Lidia, Kartini et al. 2020. “Peningkatan Kesehatan Dengan Suplemen Dan Gizi Seimbang Di Era Pandemi Covid-19.” *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana* 14(2): 63–68.
- Mayasari, Maria Listri, and Bambang Wahyono. 2016. “Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Disertai Pemanfaatan Media Booklet Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Pneumonia Pada Balita Di Kelurahan Bandharharjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang Tahun 2014.” *Unnes Journal of Public Health* 5(1): 29.
- Moudy, Jesica, and Rizma Adlia Syakurah. 2020. “Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) Di Indonesia.” *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 4(3): 333–46.
- Nuriannisa, Farah, and Kartika Yuliani. 2021. “Implementasi Konsep Health Belief Model Terhadap Asupan Antioksidan Mahasiswa Gizi Selama Pandemi COVID-19.” *Jurnal Gizi* 10(1): 14.
- Octa, Audria. 2019. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian.” *Jurnal PROMKES* 7(1): 1.
- Pusparina, Iis, Insana Maria, and Danti Tia Anggraini. 2019. “Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Narkoba Di Smpn 5 Banjarbaru.” *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 4(2): 108–13.
- Rachmawati, Melsandi. 2014. “Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Sikap Hidup Sehat Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sidoarjo.” *Jurnal Tata Boga* 3(3): 31–35. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/8381>.
- Ranti, Asmi et al. 2021. “Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja

- Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros.” *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(1): 204–9.
- Saenong, Rizqa Haerani, and Linda Puspita Sari. 2021. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Terhadap Infeksi Menular Seksual Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter.” *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 1(2): 51.
- Sakinah, Innama. 2020. “GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI DESA PANDAT PUSKESMAS MANDALAWANGI PANDEGLANG.” 2(2): 119–27.
- Sianturi, Nur Juliati. 2020. “Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Makanan Bergizi Untuk Meningkatkan Produksi Asi Di Desa Serba Jadi Kecamatan Sunggal.” : 21–29.
- Suharyat, Yayat. 2009. “Hubungan Antara Sikap Minat Latihan Dan Kepemimpinan.” *Academia* 1: 1–19.
- Sumarmi, Sri. 2020. “Kerja Harmoni Zat Gizi Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review.” *Amerta Nutrition* 4(3): 250.
- Susilo, Adityo et al. 2022. “Review of Current Literatures Mutasi Dan Varian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Tinjauan Literatur Terkini.” 9(1): 59–81.
- Suwandi, Gheralyn Regina, and Evelin Malinti. 2020. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan.” *Malahayati Nursing Journal* 2(4): 677–85.
- Tepriandy, Septo, and R Kintoko Rochadi. 2021. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi Siswa MAN Medan Pada Masa Pandemi COVID-19.” *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19* 1(1): 43–49.
- Torjesen, Ingrid. 2021. “Covid-19: Omicron May Be More Transmissible

than Other Variants and Partly Resistant to Existing Vaccines, Scientists Fear.” *BMJ (Clinical research ed.)* 375(4): n2943.

Untari, Sri, and Laily Himawati. 2019. “TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG COVID-19 DI DESA MAYAHAN.” *JIKA* 3: 1–9.

Wongkar, Christy Geiby et al. 2020. “Description of Nutrition Knowledge of Fourth Semester Students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during the Social Restrictions in COVID-19 Pandemic.” *Jurnal KESMAS* 9(6): 8–16.

Yuliati, Drajat Pramiadi, and Tutiek Rahayu. 2014. “Efektifitas Penggunaan Edutainment Konseling Gizi.” *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains* (2): 160–67.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/view/7167>.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 10 Agustus 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ *0686*/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah Sekolah MAN 2 Deli Serdang

di -
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan dosen Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah MAN 2 Deli Serdang. Adapun nama mahasiswa tersebut, sebagai berikut:

Nama : Ira Susanti

NIM : P01031219127

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Imunitas dalam Pencegahan Covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DELI SERDANG
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 DELI SERDANG

Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
Kode Pos : 20514, Telp : (061)7953648 Lubuk Pakam
E-mail : manlubukpakam@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B. 098 /Ma.02.22/PP.00.6/08/2022

Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang Kabupaten Deli Serdang:

Nama : Dr. H. Burhanuddin, M.Pd
NIP : 196704131989031005
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Madrasah
Unit Kerja : Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang
Alamat kantor : Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
a. Kecamatan : Lubuk Pakam
b. Kabupaten : Deli Serdang
c. Propinsi : Sumatera Utara

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ira Susanti
NIM : P01031219127
Program Studi : S1 Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Penelitian : ***"Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Imunitas dalam Pencegahan Covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022"***.

Adalah benar telah melaksanakan Penelitian di MAN 2 Deli Serdang Pada tanggal 10 Agustus 2022 sampai 07 September 2022

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Deli Serdang, 18 Agustus 2022

Kepala,



Dr. H. Burhanuddin, M.Pd
NIP. 196704131989031005



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.1361/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Imunitas Dalam Pencegahan Covid-19 Di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/

Peneliti Utama : Ira Susanti
Dari Institusi : Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Desember 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



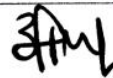
Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

Lampiran 4. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Proposal Skripsi

Nama : IRA SUSANTI
NIM : P01031219127
Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Imunitas Dalam Pencegahan Covid-19 Di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	Kamis, 14 April 2022	Diskusi penentuan topic penelitian		
2	Sabtu, 16 April 2022	Diskusi tentang Judul, Tujuan, Rumusan Masalah		
3	Kamis, 21 April 2022	Membahas Latar Belakang dan Koreksi Latar Belakang/BAB I		
4	Senin, 25 April 2022	Pembuatan BAB I, BAB II dan BAB III		
5	Selasa, 26 April 2022	Pembuatan kuesioner penelitian, Susunan Acara Penyuluhan (SAP) dan booklet		
6	Selasa, 31 Mei 2022	Pembuatan jadwal penelitian dan perencanaan anggaran biaya		
7	Jumat, 03 Juni 2022	Revisi BAB I, BAB II, BAB III, Kuesioner, susunan acara		

		penyuluhan (SAP), booklet dan finishing usulan penelitian		
8	Senin, 06 Juni 2022	Finishing usulan penelitian		
9	Jumat, 8 Juli 2022	Seminar Proposal		
10	Selasa, 26 Juli 2022	Acc dengan pembimbing		
11	Kamis, 28 Juli 2022	Acc dengan penguji I		
12	Kamis, 28 Juli 2022	Revisi dengan penguji II		
13	Senin, 01 Agustus 2022	Acc dengan penguji II		
14	Selasa, 09 Agustus 2022	Jilid Sambung		
15	Rabu, 03 Agustus 2022	Memulai Penelitian		
16	Rabu, 31 Agustus 2022	Selesai Penelitian		
17	Jumat, 02 September 2022	Revisi BAB IV dan V pertama		
18	Minggu, 25 September 2022	Revisi BAB IV dan V kedua		

19	Kamis, 04 Mei 2023	Seminar Hasil Skripsi		
20	Senin, 08 Mei 2023	Revisi skripsi dengan Pembimbing		
21	Rabu, 10 Mei 2023	Acc skripsi dengan Pembimbing		
22	Kamis, 11 Mei 2023	Revisi Skripsi dengan Penguji I		
23	Jumat, 12 Mei 2023	Acc skripsi dengan Penguji I dan Revisi Penguji II		
24	Senin, 15 Mei 2023	Acc skripsi dengan Penguji II		
25	Senin, 15 Mei 2023	Fix Skripsi		

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap
Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Imunitas Dalam
Pencegahan Covid-19 Di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022**

A. Identitas Responden

1. Nama Siswa :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Kelas :
5. Hari/Tanggal :

B. Pengetahuan

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap benar!

1. Sampai dengan saat ini ada berapa jenis Coronavirus yang kamu ketahui
 - a. 6 jenis
 - b. 7 jenis
 - c. 8 jenis
2. Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada
 - a. September 2019
 - b. Desember 2019
 - c. Januari 2020
3. Indonesia melaporkan kasus pertama Covid-19 pada tanggal
 - a. 1 Maret 2020
 - b. 2 Maret 2020
 - c. 3 Maret 2020
4. Masa inkubasi Covid-19 rata-rata 5-6 hari, dengan range antara
 - a. 1 – 14 hari
 - b. 1 – 15 hari

- c. 1 – 20 hari
- 5. Berdasarkan studi epidemiologi dan virologi saat ini membuktikan bahwa Covid-19 ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berjarak dekat melalui droplet. Penularan droplet terjadi ketika
 - a. Seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernafasan (misalnya batuk atau bersin)
 - b. Seseorang tidak menggunakan masker
 - c. Seseorang menggunakan masker tetapi tidak mencuci tangan saat tiba di rumah usai berpergian
- 6. Tubuh manusia memiliki sebuah sistem yang dapat melawan benda asing yang masuk ke tubuh yang mengganggu kesehatan yang disebut dengan ...
 - a. Antigen
 - b. Antibodi
 - c. Imunitas
- 7. Tubuh memiliki pertahanan tubuh yang berlapis, pertahanan tubuh yang bekerja pada saat terinfeksi covid-19 adalah
 - a. Innate Immunity
 - b. Adaptive Immunity
 - c. Covid-19 Immunity
- 8. Imunitas yang bekerja sebagai persiapan untuk menghambat masuknya mikroorganisme serta dapat mengeluarkan mikroorganisme kedalam jaringan secara cepat adalah
 - a. Innate Immunity
 - b. Adaptive Immunity
 - c. Covid-19 Immunity
- 9. Immunoglobulin (Ig) terbagi menjadi....
 - a. 3 Jenis
 - b. 4 Jenis
 - c. 5 Jenis

10. Ketika memasuki tubuh virus corona akan menempel pada dinding paru-paru. Proses tersebut akan terdeteksi oleh imunitas lalu sistem imunitas akan bereaksi dengan cara mengirim sel-sel darah putih untuk membentuk
 - a. Imunitas
 - b. Antibodi
 - c. Antigen
11. Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam....
 - a. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)
 - b. Kehidupan sehari-hari
 - c. Buku Gizi
12. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencetuskan pesan gizi seimbang, ada berapa pesan gizi seimbang dalam PUGS....
 - a. 8 Pesan
 - b. 10 Pesan
 - c. 15 Pesan
13. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencetuskan empat pilar yang berisi
 - a. Mengonsumsi sayur dan buah, olahraga, jaga berat badan, tidur yang cukup
 - b. Mengonsumsi makanan rendah lemak, mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, menjaga jarak dan mobilitas
 - c. Mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal
14. Departemen kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yang berjumlah
 - a. 13 Pesan
 - b. 14 Pesan
 - c. 15 Pesan
15. Selama masa pandemik, konsumsi protein pada remaja dapat

ditingkatkan menjadi

- a. 75-100 gram per hari
- b. 85-100 gram per hari
- c. Sebanyak-banyaknya

C. Sikap

Petunjuk: Berilah tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia.

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Aspek Penilaian	S	TS
1	Meningkatkan imunitas tubuh dapat mencegah Covid-19		
2	Mengonsumsi vitamin C dalam jumlah yang cukup dapat meningkatkan imunitas tubuh		
3	Menerapkan PUGS lebih baik dibandingkan dengan empat sehat lima sempurna		
4	Mengonsumsi 2 butir telur, 5-6 potong tempe goreng, dan satu potong ayam bagian dada atau satu ekor ikan ukuran sedang dapat memenuhi asupan protein tubuh yang berjumlah 75-100 gram		
5	Mengonsumsi makanan sumber vitamin A dapat melawan berbagai macam infeksi bakteri dan virus		
6	Mengonsumsi makanan sumber vitamin D dapat meningkatkan imunitas natural (innate immunity) dan menurunkan infeksi pernafasan akut		
7	Mengonsumsi makanan sumber Zink/Seng (Zn) dapat mengaktifkan imunitas natural dan menghambat replikasi virus		
8	Menerapkan 4 pilar gizi seimbang (mengonsumsi makanan beraneka ragam, menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan aktivitas fisik dan menjaga		

	berat badan) dapat mencegah covid-19		
9	Menerapkan gizi seimbang dapat mencegah terjadinya penyakit infeksi, meningkatkan sistem imunitas, menjaga berat badan ideal dan terlindungi dari kematian dini		
10	Menerapkan 5M saja tidak cukup dalam menghentikan penyebaran Covid-19, menerapkan PUGS dan 4 pilar gizi seimbang harus diterapkan sejalan juga dalam mencegah penyebaran Covid-19		

Lampiran 6. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

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

Saya Ira Susanti, Mahasiswa Semester VII Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, bermaksud melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Imunitas Dalam Pencegahan Covid-19 Di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022”. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam penyelesaian studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Saya berharap kesediaan saudara menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan wawancara dan pemberian penyuluhan gizi.

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/Hp :

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Lubuk Pakam , 2022

Peneliti

Responden

(Ira Susanti)

()

Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pertemuan	Topik	Materi	Sumber
1	Penyebaran Covid-19 di Indonesia	• Pengertian covid-19 • Penyebaran Covid-19 • Penyebab Covid-19 • Penyebab Terpapar Covid-19 • Gejala terpapar covid-19 • Pencegahan Covid-19	• (Pusparina, Maria, and Anggraini 2019) • (Anggreni and Safitri 2020) • (Susilo et al. 2022) • (Kemenkes 2020) • (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020) • (Hidayani 2020)
2	Hubungan Covid-19 dengan Imunitas	• Imunitas • Macam-macam imunitas • Hubungan imunitas dengan covid-19	• (Sumarmi 2020) • (Boretti and Banik 2020)
3	Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Covid-19	• Empat Pilar Gizi Seimbang • Pesan Gizi Seimbang	• (Damayanti, Setyorini, and Fathimah 2018)

		• Kebutuhan Gizi Pada Remaja • Tujuan Gizi Seimbang Pada Remaja • Manfaat Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Covid-19	• (Djafar 2014) • (Akbar and Aidha 2020) • (Fauzi 2012)
--	--	---	---

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pertemuan Ke : I
Judul Penyuluhan : Penyebaran Covid-19 di Indonesia
Waktu : 60 Menit
Sasaran : Siswa/i MAN 2 Deli Serdang
Tujuan Umum :

Setelah melakukan penyuluhan, remaja dapat memperoleh informasi tentang “Penyebaran Covid-19 di Indonesia”

Tujuan Khusus

1. Remaja memahami covid-19
2. Remaja mengetahui penyebaran covid-19
3. Remaja mengetahui penyebab covid-19
4. Remaja mengetahui penyebab terpapar covid-19
5. Remaja mengetahui gejala terpapar covid-19
6. Remaja memahami cara pencegahan covid-19

Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Media : Booklet

Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan cakupan materi • Melakukan kontrak waktu
2	Penyajian Materi	30 menit	• Menjelaskan pengertian covid-19 • Menjelaskan penyebaran covid-19 • Menjelaskan Penyebab Covid-19 • Menjelaskan Penyebab Terpapar Covid-19 • Menjelaskan Gejala Terpapar Covid-19 • Menjelaskan Pencegahan covid-19
3	Diskusi	20 menit	• Tanya Jawab Seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

Materi Penyuluhan Ke-1

Pengertian Covid-19

Covid-19 adalah corona virus disease yang ditemukan pertama kali pada tahun 2019 di Wuhan provinsi Hubei Cina yang dapat menular melalui udara.

Corona virus merupakan keluarga besar yang menyebabkan infeksi saluran pernafasan saluran atas ringan hingga sedang, seperti flu. Beberapa jenis virus corona juga menimbulkan penyakit yang serius, seperti :

- Sars Cov
- Pneumonia

Sampai pada saat ini terdapat tujuh corona virus (HCoV) yang diidentifikasi, seperti :

- HCoV-229E
- HCoV-OC43
- HCoV-NL63
- HCoV-HKU1
- SARS-COV (Menyebabkan sindrome pernafasan akut)
- MERS-COV (sindrome pernafasan timur tengah)
- Covid-19 atau dikenal dengan Novel Coronavirus (menyebabkan wabah pneumonia di Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 dan menyebar ke negara lain mulai Januari 2020)

Penyebaran Covid-19

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru. Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 (Li et al, 2020). Berdasarkan hasil penyelidikan epidemiologi, kasus tersebut diduga berhubungan dengan Pasar Seafood di Wuhan. Pada tanggal 7 Januari 2020, Pemerintah China kemudian mengumumkan bahwa penyebab kasus tersebut adalah Coronavirus jenis baru yang kemudian diberi nama SARS-

CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Virus ini berasal dari famili yang sama dengan virus penyebab SARS dan MERS.

Meskipun berasal dari famili yang sama, namun SARS-CoV-2 lebih menular dibandingkan dengan SARS-CoV dan MERS-CoV (CDC China, 2020). Proses - 9 - penularan yang cepat membuat WHO menetapkan COVID-19 sebagai KKMMD/PHEIC pada tanggal 30 Januari 2020. Angka kematian kasar bervariasi tergantung negara dan tergantung pada populasi yang terpengaruh, perkembangan wabahnya di suatu negara, dan ketersediaan pemeriksaan laboratorium.

Thailand merupakan negara pertama di luar China yang melaporkan adanya kasus COVID-19. Setelah Thailand, negara berikutnya yang melaporkan kasus pertama COVID-19 adalah Jepang dan Korea Selatan yang kemudian berkembang ke negara-negara lain. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020, WHO melaporkan 10.185.374 kasus konfirmasi dengan 503.862 kematian di seluruh dunia (CFR 4,9%). Negara yang paling banyak melaporkan kasus konfirmasi adalah Amerika Serikat, Brazil, Rusia, India, dan United Kingdom.

Sementara, negara dengan angka kematian paling tinggi adalah Amerika Serikat, United Kingdom, Italia, Perancis, dan Spanyol Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 dan jumlahnya terus bertambah hingga sekarang. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020 Kementerian Kesehatan melaporkan 56.385 kasus konfirmasi COVID-19 dengan 2.875 kasus meninggal (CFR 5,1%) yang tersebar di 34 provinsi.

Berdasarkan laporan kasus covid-19 pada 3 juli 2022 di indonesia telah terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 6.093.917, 5.920.249 sembuh, 156.749 meninggal dan 16.919 kasus aktif (Kemenkes,2022).

Kasus Covid-19 di Sumatera Utara per tanggal 30 agustus 2020 melaporkan jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 berjumlah 6.769 dan Kabupaten Deli Serdang terkonfirmasi sebanyak 861 orang.

Penyebab Covid-19

Coronavirus merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan

manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui. Masa inkubasi COVID-19 rata-rata 5-6 hari, dengan range antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari.

Risiko penularan tertinggi diperoleh di hari-hari pertama penyakit disebabkan oleh konsentrasi virus pada sekret yang tinggi. Orang yang terinfeksi dapat langsung dapat menularkan sampai dengan 48 jam sebelum onset gejala (presimptomatik) dan sampai dengan 14 hari setelah onset gejala. Sebuah studi Du Z et. al, (2020) melaporkan bahwa 12,6% menunjukkan penularan presimptomatik. Penting untuk mengetahui periode presimptomatik karena memungkinkan virus menyebar melalui droplet atau kontak dengan benda yang terkontaminasi. Sebagai tambahan, bahwa terdapat kasus konfirmasi yang tidak bergejala (asimptomatik), meskipun risiko penularan sangat rendah akan tetapi masih ada kemungkinan kecil untuk terjadi penularan.

Berdasarkan studi epidemiologi dan virologi saat ini membuktikan bahwa COVID-19 utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter $>5-10\ \mu\text{m}$. Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata). Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Oleh karena itu, penularan virus COVID-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau - 13 - benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop atau termometer).

Covid-19 merupakan sebuah penyakit yang diakibatkan oleh virus Corona jenis baru yang muncul pertama kali di Wuhan, provinsi Hubei, Cina yang saat ini menyebabkan pandemi hampir diseluruh dunia

(Kemenkes, 2020)

Penyebab Terpapar Covid-19

- Menghirup percikan ludah (Droplet) saat penderita Covid-19 batuk/bersin
- Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan
- Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19

Gejala Terpapar Covid-19

Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apapun dan tetap merasa sehat. Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit. Menurut data dari negara-negara yang terkena dampak awal pandemi, 40% kasus akan mengalami penyakit ringan, 40% akan mengalami penyakit sedang termasuk pneumonia, 15% kasus akan mengalami penyakit parah, dan 5% kasus akan mengalami kondisi kritis. Pasien dengan gejala ringan dilaporkan sembuh setelah 1 minggu. Pada kasus berat akan mengalami Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS), sepsis dan syok septik, gagal multi-organ, termasuk gagal ginjal atau gagal jantung akut hingga berakibat kematian. Orang lanjut usia (lansia) dan orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung dan paru, diabetes dan kanker berisiko lebih besar mengalami keparahan.

- Demam
- Batuk
- Sesak nafas

Cara Pencegahan Covid-19

Penularan COVID-19 terjadi melalui droplet yang mengandung virus SARS-CoV-2 yang masuk ke dalam tubuh melalui hidung, mulut dan mata, untuk itu pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan beberapa tindakan, seperti:

- a) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20 – 30 detik. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih.
- b) Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19).
- c) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin. Jika tidak memungkinkan menjaga jarak maka dapat dilakukan dengan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya.
- d) Membatasi diri terhadap interaksi / kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya.
- e) Saat tiba di rumah setelah bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.
- f) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti konsumsi gizi seimbang.

Pemerintah telah menghimbau masyarakat dengan melakukan pencegahan Covid-19 dengan 5M yaitu;

- Memakai masker
- Mencuci tangan dengan sabun
- Menjaga jarak
- Membatasi mobilitas dan interaksi
- Menjauhi kerumunan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pertemuan Ke : II
Judul Penyuluhan : Hubungan Covid-19 dengan Imunitas
Penyuluh : Ira Susanti
Tempat Pelaksanaan : MAN 2 Deli Serdang
Waktu : 60 Menit
Sasaran : Siswa/i MAN 2 Deli Serdang

Tujuan Umum

Setelah melakukan penyuluhan, remaja dapat memperoleh informasi tentang “Hubungan Covid-19 Dengan Imunitas”

Tujuan Khusus

1. Remaja memahami imunitas
2. Remaja memahami macam-macam imunitas
3. Remaja memahami hubungan imunitas dengan covid-19

Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Media : Booklet

Kegiatan Penyuluhan :

No	Tahap	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan cakupan materi • Melakukan kontrak waktu
2	Penyajian Materi	30 menit	• Menjelaskan Pengertian Imunitas • Menjelaskan Macam-Macam Imunitas • Menjelaskan Hubungan Imunitas dengan Covid-19
3	Diskusi	20 menit	• Tanya Jawab Seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

Materi Penyuluhan Ke-2

Imunitas

Tubuh manusia memiliki sebuah sistem yang dapat melawan benda asing yang masuk ke tubuh yang mengganggu kesehatan itulah yang disebut dengan imunitas. Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh yang berlapis, mulai dari pertahanan paling luar innate immunity (imunitas natural) dan adaptive immunity merupakan jenis pertahanan tubuh yang dapat menghadapi mikroorganisme yang dapat menembus pertahanan tubuh paling luar (Sumarmi 2020).

Macam-Macam Imunitas

Imunitas natural bekerja sebagai persiapan untuk menghambat masuknya mikroorganisme serta dapat mengeluarkan mikroorganisme yang masuk kedalam jaringan secara cepat. Sistem kekebalan tubuh adaptive bersifat lebih lambat membutuhkan waktu beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi dari virus (Sumarmi 2020).

Innate immunity memiliki komponen yang melawan garis terdepan yaitu sel epitel, bakteri atau virus yang berhasil masuk menembus jaringan menuju sirkulasi darah maka akan diserang oleh sel fagosit yang terdiri dari sel natural killer dan protein khusus yang disebut komplemen (Sumarmi 2020).

Adaptive immunity berupa antibodi yang dihasilkan oleh sel B limfosit dan protein yang dihasilkan oleh sel T limfosit. Ada lima jenis imunoglobulin (Ig) yaitu igG, igM, IgE, IgA, dan IgD. Protein yang dihasilkan oleh sel T limfosit antara lain yaitu sitokin, interferon, tumor necrosis factor alfa (TNF- α) yang bekerja melawan bakteri dan virus yang masuk di dalam sel (intraselular) (Sumarmi 2020).

Hubungan Imunitas Dengan Covid-19

Ketika memasuki tubuh virus Corona akan menempel pada dinding sel-sel saluran pernafasan dan paru-paru. Proses tersebut tentunya akan terdeteksi oleh sistem imunitas. Sistem imunitas akan bereaksi dengan cara mengirim sel-sel darah putih untuk membentuk antibodi yang akan

melawan virus tersebut. Pada orang yang sistem imunitasnya kuat, virus corona yang menginfeksi tubuh akan berhasil dilawan.

Selama pandemic covid-19 organisasi kesehatan dunia (WHO) mengajak masyarakat indonesia untuk selalu menjaga system imunitas tubuh dengan mengkonsumsi Vitamin C. Warga di Wuhan telah membuktikan injeksi vitamin C dengan dosis tinggi dapat menurunkan badai sitokin serta mencegah paparan virus Covid-19 dari individu ke individu (Boretti and Banik 2020).

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pertemuan Ke : III
Judul Penyuluhan : Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Covid-19
Tempat Pelaksanaan : MAN 2 Deli Serdang
Waktu : 60 Menit
Sasaran : Siswa MAN 2 Deli Serdang
Tujuan Umum :

Setelah melakukan penyuluhan, remaja dapat memperoleh informasi tentang “Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Covid-19”

Tujuan Khusus :

- b. Remaja memahami empat pilar gizi seimbang
- c. Remaja memahami pesan gizi seimbang
- d. Remaja memahami kebutuhan gizi pada usia remaja
- e. Remaja memahami tujuan gizi seimbang pada remaja
- f. Remaja memahami manfaat gizi seimbang untuk pencegahan Covid-19

Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Media : Booklet

Kegiatan Penyuluhan :

No	Tahap	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan cakupan materi • Melakukan kontrak waktu
2	Penyajian Materi	30 menit	• Menjelaskan Empat Pilar Gizi Seimbang • Menjelaskan Pesan Gizi Seimbang • Menjelaskan Kebutuhan Gizi Pada Remaja • Menjelaskan Manfaat Gizi Seimbang Pada Remaja
3	Diskusi	20 menit	• Tanya Jawab Seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

Materi Penyuluhan Ke-3.

Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) berikut :



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2014

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah alat promosi makanan sehat yang dituangkan dalam bentuk gambar dan pesan-pesan dasar bagi masyarakat. Pedoman ini merupakan petunjuk teknis bagi petugas dari berbagai institusi baik pemerintah maupun non pemerintah dalam melaksanakan pendidikan gizi seimbang kepada masyarakat. PUGS yang lama memuat tiga belas pesan dasar yang diharapkan dapat digunakan masyarakat luas sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Djafar 2014).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 mencetuskan ada 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar. Prinsip ini pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang diasup dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI dalam Damayanti, Setyorini, and

Fathimah 2018).

Pesan Gizi Seimbang

Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yaitu:

- Makanlah aneka ragam makanan.
- Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
- Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
- Gunakan garam beryodium.
- Makanlah makanan sumber zat besi.
- Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
- Biasakan makan pagi.
- Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
- Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
- Hindari minum-minuman beralkohol.
- Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Kebutuhan gizi remaja harus terpenuhi. Selama masa pandemik, konsumsi protein dapat ditingkatkan menjadi 75-100 gram per hari untuk membantu meningkatkan imunitas karena protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig) (Sumarmi 2020).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Makro Remaja

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-laki				
13-15 Tahun	2400	70	80	350
16-18 Tahun	2650	75	85	400
Perempuan				
13-15 Tahun	2050	65	70	300
16-18 Tahun	2100	65	70	300
(+an)		75-100		

Sumber : AKG, 2019

Asupan tambahan 75-100 gram protein dapat diperoleh dari konsumsi 2 butir telur, 5-6 potong tempe goreng, dan satu potong ayam bagian dada atau satu ekor ikan ukuran sedang. Dalam satu hari, dikonsumsi pada saat sarapan pagi dilengkapi 1 butir telur rebus dan 2 potong tempe goreng ; makan siang dilengkapi 1 ekor ikan mujair atau satu potong ayam bagian dada dan 2 potong tempe, makan malam disertai 1 butir telur (Sumarmi 2020).

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Mikro Remaja

Kelompok Umur	Vit C (mg)	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	B6 (mg)	B12 (mcg)	Folat (mcg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Se (mcg)
Laki-laki										
13-15 Tahun	75	600	15	15	1.3	4.0	400	11	11	30
16-18 Tahun	90	700	15	15	1.3	4.0	400	11	11	36
Perempuan										
13-15 Tahun	65	600	15	15	1.2	4.0	400	15	9	24
16-18 Tahun	75	600	15	15	1.2	4.0	400	15	9	26

Sumber : AKG, 2019

Vitamin A sebagai anti-infeksi yang melindungi epitel (lapisan atas pelindung sel) serta bermanfaat untuk melawan berbagai macam infeksi bakteri dan virus. Vitamin B6, vitamin C, vitamin E, dan asam lemak omega-3 dapat mengendalikan inflamasi yang berlebihan. Vitamin D berperan untuk meningkatkan imunitas natural (innate immunity) dan

menurunkan infeksi pernafasan akut. Zinc/Seng (Zn) bekerja mengaktifkan imunitas natural dan menghambat replikasi virus. Se dan Fe akan menurunkan virulensi dan menghambat mutasi virus . kombinasi Zn, Se dan Fe berpotensi membantu pengobatan pada pasien serta mencegah agar tidak terinfeksi covid-19 (Sumarmi 2020).

Selama pandemic covid-19 organisasi kesehatan dunia (WHO) mengajak masyarakat indonesia untuk selalu menjaga system imunitas tubuh dengan mengkonsumsi Vitamin C. Warga di Wuhan telah membuktikan injeksi vitamin C dengan dosis tinggi dapat menurunkan badai sitokin serta mencegah paparan virus Covid-19 dari individu ke individu (Boretti and Banik 2020).

Tujuan Gizi Seimbang Pada Remaja

PGS masih belum banyak dipahami oleh masyarakat terutama remaja. Penelitian (Agnesia 2020) menunjukkan distribusi sikap partisipan terhadap PGS masih kurang (53%). PGS memuat zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Pola konsumsi harus pula memperhatikan 4 pilar gizi seimbang, yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Penelitian (Agnesia 2020) menunjukkan sebagian besar partisipan masih memiliki perilaku makan yang kurang sesuai dengan PGS.

Hasil studi pendahuluan pada penelitian (Tepriandy and Rochadi 2021) menunjukkan bahwa terdapat 32% siswa dengan status gizi normal, 30% siswa kekurangan gizi (underweight) dan 38% siswa kelebihan gizi (overweight). Begitu juga dengan pengetahuan siswa akan gizi seimbang masih rendah yaitu 82% siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 dan 18% siswa mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19. Penelitian Dewi (2020) menyatakan hampir setengah responden jarang mengkonsumsi makanan bergizi, jarang mengkonsumsi sayuran dan buah, dan jarang mengkonsumsi vitamin selama pandemi Covid-19.

Tujuan dari penerapan gizi seimbang merupakan perilaku paling

penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mencegah terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka sikap masyarakat dan remaja harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada kelompok umur remaja. Gizi yang baik akan menjada berat badan ideal, m encegah penyakit infeksi, produktivitas meningkat serta terlindungi dari kematian dini (Agnesia 2020).

Manfaat Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Covid-19

Manfaat gizi seimbang adalah untuk meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen kedalam tubuh. Gizi yang baik ditandai dengan status gizi yang baik sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus (Thamaria, 2017 dalam Tepriandy and Rochadi 2021).

Salah satu upaya dalam mencegah penularan Covid-19 adalah dengan memperhatikan asupan gizi. Asupan gizi yang kurang secara kualitas dan kuantitasnya dapat menyebabkan imunitas (daya tahan tubuh) menurun, sehingga akan rawan terserang penyakit, terutama penyakit infeksi (Nuriannisa and Yuliani 2021).

Lampiran 8. Hasil Olahan Data

7.1 Master tabel PRE-TEST Pengetahuan remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang tahun 2022

PRE-TEST PENGETAHUAN																
ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Tau
1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5
2	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	7
3	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	6
4	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5
5	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	7
6	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	6
7	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	8
8	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10
9	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
10	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	6
11	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
12	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7
13	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	9
14	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	9
15	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	9
16	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	9
17	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	9
18	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9
19	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6
20	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6
21	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10
22	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8
23	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
24	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	7
25	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
26	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8
27	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	9
28	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	9

29	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8
30	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	8
31	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6
32	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7
33	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	7
34	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6
35	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	6
36	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4
37	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	6
38	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	7
39	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8
40	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4
41	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5
42	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	6
43	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5
44	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	6
45	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6
46	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6
47	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4
48	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5
49	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10
50	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	8
51	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7
52	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	8
53	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	8
54	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	8
55	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	8
56	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4
57	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5
58	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	9
59	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8
60	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	7
61	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	7
62	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7
63	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8

64	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	8
65	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	8
66	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7
67	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9
68	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	7
69	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8
70	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8
71	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	8
72	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	8
73	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	8
74	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	8
75	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	9
76	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
77	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
78	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
79	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
80	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
81	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	8
82	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9
83	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	9
85	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7
JLH	10	70	18	74	78	40	28	27	13	49	63	43	25	35	33	
%	62,5	82,3	21,1	87	91,7	47,0	32,9	31,7	15,2	57,6	74,1	50,5	29,4	41,1	38,8	

7.2 Master tabel POST-TEST Pengetahuan remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang tahun 2022

POST-TEST PENGETAHUAN																
ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Tau
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13
6	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
7	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
20	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	10
21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
23	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
24	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
25	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15

27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
29	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
30	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
31	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
32	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	11
33	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8
34	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	10
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14
39	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
41	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
42	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	7
43	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8
44	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	11
45	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	11
46	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
47	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	9
48	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	6
49	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	11
50	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
52	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13
56	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
57	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
58	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
59	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
61	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14

62	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
63	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
64	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
65	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	11
66	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
67	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
68	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13
69	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
70	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	9
71	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	11
72	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	11
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
75	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	10
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
77	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
85	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
JLH	80	82	79	80	83	70	56	49	63	81	81	80	71	76	75	
%	94,1	96,4	92,9	94,1	97,6	82,3	65,8	57,6	74,1	95,2	95,2	94,1	83,5	89,4	88,2	

7.3 Master tabel PRE-TEST Sikap remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang tahun 2022

PRE-TEST SIKAP											
ID	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total Tau
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7
12	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
13	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7
14	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6
15	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
18	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
21	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
22	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
23	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9

24	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
26	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
28	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
30	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
32	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
35	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7
36	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
37	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
38	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
39	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7
40	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
41	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
42	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
43	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
44	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6
45	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
46	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
47	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7
48	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
49	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
50	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
51	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
52	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
53	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
54	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
55	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
56	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
58	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9

59	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
61	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
62	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7
63	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
64	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
65	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
66	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
67	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
68	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
69	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
70	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
71	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
72	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
73	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
74	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6
75	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
76	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7
77	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7
78	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
79	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7
80	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
81	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
82	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
83	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6
84	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
85	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	4
JLH	81	80	57	69	42	65	59	79	74	71	
%	95,2	94,1	67,0	81,1	49,4	76,47059	69,4	92,9	87	83,5	

7.4 Master tabel POST-TEST Sikap remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang tahun 2022

POST TEST SIKAP											
ID	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total Tau
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
14	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
20	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9

21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
41	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
42	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
43	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
45	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
46	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
47	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
51	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
52	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
64	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
70	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
73	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
74	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
75	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
76	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
78	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
79	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
80	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
81	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
82	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
83	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
85	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
JLH	84	85	75	84	66	83	84	84	71	82	
%	98,8	100	88,2	98,8	77,6	97,6	98,8	98,8	83,5	96,4	

7.5 Kategori Usia Sampel

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 Tahun	1	1.2	1.2	1.2
	15 Tahun	23	27.1	27.1	28.2
	16 Tahun	58	68.2	68.2	96.5
	17 Tahun	3	3.5	3.5	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

7.6 Kategori Jenis Kelamin Sampel

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	34	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	51	60.0	60.0	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

7.7 Hasil Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR AWAL PENGETAHUAN	.191	85	.000	.935	85	.000
SKOR AKHIR PENGETAHUAN	.220	85	.000	.841	85	.000

SKOR AWAL SIKAP	.242	85	.000	.869	85	.000
SKOR AKHIR SIKAP	.387	85	.000	.678	85	.000

a. Lilliefors Significance Correction

7.8 Hasil Uji Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR AKHIR PENGETAHUAN - SKOR AWAL PENGETAHUAN	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	85 ^b	43.00	3655.00
	Ties	0 ^c		
	Total	85		
SKOR AKHIR SIKAP - SKOR AWAL SIKAP	Negative Ranks	3 ^d	22.67	68.00
	Positive Ranks	64 ^e	34.53	2210.00
	Ties	18 ^f		
	Total	85		

a. SKOR AKHIR PENGETAHUAN < SKOR AWAL PENGETAHUAN

b. SKOR AKHIR PENGETAHUAN > SKOR AWAL PENGETAHUAN

c. SKOR AKHIR PENGETAHUAN = SKOR AWAL PENGETAHUAN

d. SKOR AKHIR SIKAP < SKOR AWAL SIKAP

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR AKHIR	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
PENGETAHUAN - SKOR	Positive Ranks	85 ^b	43.00	3655.00
AWAL PENGETAHUAN	Ties	0 ^c		
	Total	85		
SKOR AKHIR SIKAP -	Negative Ranks	3 ^d	22.67	68.00
SKOR AWAL SIKAP	Positive Ranks	64 ^e	34.53	2210.00
	Ties	18 ^f		
	Total	85		

a. SKOR AKHIR PENGETAHUAN < SKOR AWAL PENGETAHUAN

b. SKOR AKHIR PENGETAHUAN > SKOR AWAL PENGETAHUAN

c. SKOR AKHIR PENGETAHUAN = SKOR AWAL PENGETAHUAN

d. SKOR AKHIR SIKAP < SKOR AWAL SIKAP

e. SKOR AKHIR SIKAP > SKOR AWAL SIKAP

f. SKOR AKHIR SIKAP = SKOR AWAL SIKAP

Test Statistics^b

	SKOR AKHIR PENGETAHUAN - SKOR AWAL PENGETAHUAN	SKOR AKHIR SIKAP - SKOR AWAL SIKAP
Z	-8.031 ^a	-6.792 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

7.9 Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SKOR AWAL PENGETAHUAN	7.13	85	1.587	.172
	SKOR AKHIR PENGETAHUAN	13.01	85	1.991	.216
Pair 2	SKOR AWAL SIKAP	7.96	85	1.117	.121
	SKOR AKHIR SIKAP	9.39	85	.901	.098

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	SKOR AWAL PENGETAHUAN - SKOR AKHIR PENGETAHUAN	-5.882	2.291	.248	-6.376	-5.388	-23.674	84	.000

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	SKOR AWAL PENGETAHUAN - SKOR AKHIR PENGETAHUAN	-5.882	2.291	.248	-6.376	-5.388	-23.674	84	.000
Pair 2	SKOR AWAL SIKAP - SKOR AKHIR SIKAP	-1.424	1.322	.143	-1.709	-1.138	-9.929	84	.000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SKOR AWAL PENGETAHUAN	85	4	10	7.13	1.587
SKOR AKHIR PENGETAHUAN	85	6	15	13.01	1.991
SKOR AWAL SIKAP	85	4	10	7.96	1.117
SKOR AKHIR SIKAP	85	6	10	9.39	.901
Valid N (listwise)	85				

Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap	: Ira Susanti
Tempat/ Tanggal Lahir	: Batang Rejo / 16 Januari 2001
Alamat	: Securai Selatan, Kecamatan Babalan, Langkat, Sumatera Utara
No HP	: 082166355229
Riwayat Pendidikan	: 1. SDN 058122 Batang Rejo 2. SMP N 1 Babalan 3. SMAN 1 Babalan
Hobby	: Traveling
Motto	: Selalu siapkan kemungkinan terburuk dari setiap rencanamu

Lampiran 10. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ira Susanti

NIM : P01031219127

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

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

 
(Ira Susanti)

Lampiran 11. Dokumentasi

PRETEST



PENYULUHAN I



PENYULUHAN II



PENYULUHAN III



POSTTEST

