

DAFTAR PUSTAKA

1. Meliono, Irmayanti dkk. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Disminorhoe terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect of Health Education Level of Knowladge about Disminorhoe teen Prin vess Disminorhoe on in Class XI SMAN 2. Jurnal. 2019;3(2):37–54.
2. Silvani I, Kurniasari R. Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media Booklet dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani. J Untuk Masy Sehat. 2022;6(2):99–105.
3. Pamilasari T, Desi, Purba JSR. Pengaruh Edukasi Gizi Media TikTok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. Pontianak Nutr J. 2022;5(1):141–5.
4. Marissa N. Pengaruh Sikap Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Geografi Siswa. Meretas J Ilmu Pendidik. 2022;9(1):32.
5. Utamingtyas F, Mufidaturrosida A, Maria A, Agustina CE, Wahyuni I, Wahyuni I, et al. Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. J Pengabdian Masy Aupa. 2024;6(1):24–30.
6. Mustikasari Kurnia Pratama R, Yugi Antari G, Mustika Handayani A, Permatasari G, Sri Yuliasuti LP. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. J Mutiara Kesehat Masy. 2022;7(2):144–50.
7. Sulistyono A, Ristanti R, Suharyono E, Djamil FD, Sudanang EA. Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. J Harmon Nusa Bangsa. 2023;1(1):28.
8. Hamidah S, Rizal MS. Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. J Community Engagem Heal. 2022;5(2):237–48.
9. Ragita SP, Fardana N. NA. Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment. 2021;1(1):417–24.
10. Akbar R, Ongkai TMB, Suryana E, Abdurrahmansyah A. Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir. JIIP - J Ilm Ilmu Pendidik. 2023;6(8):6356–67.
11. Fitri M, Tasya, Yuliani S, Leni, Randong MF, Aryasari P, et al. Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa

- Kabupaten Sambas. *Hippocampus J Pengabdian Masyarakat*. 2022;1(1):11–5.
12. Octaviana dila rukmi, Ramadhani reza aditya. Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. *J Tawadhu*. 2021;5(2):143–59.
 13. Pariati P, Jumriani J. Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehat Gigi Politek Kesehat Makassar*. 2021;19(2):7–13.
 14. All MF et. Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas Counseling On Balanced Nutrition For School-Age Children To Students At Sd Negeri 27 Kartiasa Sambas Distr. *Hippocampus*. 2022;1(1):11–5.
 15. Tokan PK, Owa K, Robert D, Fankari F, Bai MKS, Wisanti E, et al. *Media Promosi Kesehatan*. 2024.
 16. Aji SP, Nugroho FS, Rahardjo B. Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). *Global Eksekutif Teknologi. Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. 2023. 25–25 p.
 17. Faradina A. Efektivitas Konten Video Tiktok Dalam Meningkatkan Pengetahuan & Sikap Tentang Diet Sehat Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Gowa. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*; 2024.
 18. Novrado Ba. Pengaruh Edukasi Gizi Reproduksi Melalui Media Video Tiktok Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Kota Palembang. *Universitas Sriwijaya*; 2023.
 19. Ghifari Mf Al. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Siswa SMAN 13 Kota Padang. 2021;
 20. Berlian S, Mahmudah U, Suparman, Rahmat M. Efektivitas Media Sosial Tiktok Sebagai Media Edukasi Pencegahan Kekurangan Energi Kronis DI SMAN 6 CIMAHI The Effectiveness of Tiktok Social Media as an Educational Media to Prevent. 2024;3(2):114–31.
 21. RURU ERS. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Remaja di SMA Katolik Makale [Internet]. Vol. I. 2022. Available from: <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24976/>
 22. Novitasari P, Kurniawan D, Arintonang I, Sitasari A. Intervensi Video Tiktok Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Pros TIN PERSAGI*. 2022;263–70.

23. Dewi, N. U., Hardinsyah, Hartini, D. A., Pradana, F., & Bohari. (2020). Literature Review: The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Nutrition Practice on Adolescents in Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), 2016–2023. <https://doi.org/10.61841/4j0z1g64>
24. Fitriani, S. D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G. P. E. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 97–104.
25. Hidayah, N. M., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 1–6.
26. Irola, D., & Kalifia, A. D. (2024). Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 128–132.
27. Kariani, N. K., Ragil, B., & Masfufah, M. (2025). Efektifitas Video Edukasi Gizi Melalui Tiktok dan Instagram Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1730–1740.
28. Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine Ways to Reduce Cognitive Load in Multimedia Learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43–52. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6
29. Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 193.
30. Simanjuntak, S., Simbolon, F. P., & Hutapea, F. C. (2025). Karakteristik Perkembangan Kognitif Sosial dan Moral pada Masa Remaja dan Dewasa. *Sabar: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 2(1), 159–167.
31. Siswati, T., Olfah, Y., Kasjono, H. S., & Paramashanti, B. A. (2022). Improving Adolescent Knowledge and Attitude Toward The Intergenerational Cycle of Undernutrition Through Audiovisual Education: Findings from RESEPIN Study in Yogyakarta, Indonesia. *Indian Journal of Community Medicine*, 47(2), 196–201.
32. Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
33. Zahtira, R. I., & Sofianita, N. I. (2022). The Effect of Nutrition Education Using Videos and E-booklets on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in High School Students in Jakarta. *Journal of Global Nutrition*, 2(2), 176–183.

Lampiran 1 Bukti Bimbingan Proposal Skripsi

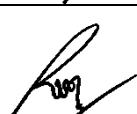
BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Putri Din Hairani Hasibuan

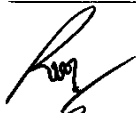
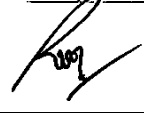
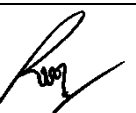
NIM : P01031222167

Judul : PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI
SEIMBANG DENGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA
SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP.

Pembimbing : Rumida ,SP,M.Kes

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	18 Februari 2025	Mencari dan diskusi topic		
3.	19 Februari 2025	Belajar mandeley dan aplikasi lainnya		
4.	28 Februari 2025	Membuat Jurnal review dari Topik Penelitian		
5.	6 Maret 2025	ACC topik penelitian		
6.	22 April 2025	Uji pendahuluan		
7.	23 April 2025	Menunjukkan hasil uji pendahuluan		

8.	24 April 2025	Usulan Proposal (BAB I - BAB III)		
9.	28 April 2025	Revisi BAB I,II,III		
10.	5 Mei 2025	ACC Proposal BAB I,II,III dan TTD Proposal.		
11.	20 Mei 2025	Seminar Proposal		
12.	20 Juni 2025	Revisi skripsi dengan dosen pembimbing.		
13.	24 Juni 2025	ACC dari dosen pembimbing		
14.	28 Juni 2025	Revisi Skripsi dengan dosen penguji I		
15.	2 Juli 2025	ACC dari dosen penguji I		
16.	8 Juli 2025	Revisi Skripsi dengan dosen penguji II		
17.	11 juli 2025	ACC dari dosen penguji I		
18.	19 Januari 2026	Diskusi Pengerjaan BAB IV dengan dosen pembimbing		

19.	28 Januari 2026	Revisi BAB IV dengan dosen penguji		
20.	29 Januari 2026	Diskusi Pengerjaan BAB V dengan dosen pembimbing		
21.	21 April 2026	Revisi BAB V dengan dosen penguji		
22.	21 April 2026	ACC BAB IV dan BAB V		
23.	28 April 2026	Sidang Seminar Hasil Skripsi		
24.	01 Mei 2026	Revisi Skripsi dengan dosen pembimbing		
25.	05 Mei 2026	ACC dari dosen pembimbing		
26.	06 Mei 2026	Revisi dengan dosen penguji I		
27.	13 Mei 2026	ACC dengan dosen Penguji I		
28.	14 Mei 2026	Revisi dengan dosen penguji II		
29.	21 Juni 2026	ACC dengan dosen Penguji II		
30.	24 Juni 2026	ACC Abstrak dengan dosen pembimbing		
31.	31 Juli 2026	Validasi Terjemahan Abstrak		
32.	11 Agustus 2026	ACC Turnitin		



**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 APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"**

No.01.26.3596/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : PUTRI DIN HAIRANI HASIBUAN
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP"**

**"THE EFFECT OF COUNSELING ON THE 4 PILLARS OF BALANCED NUTRITION WITH TIKTOK MEDIA ON
STUDENTS' KNOWLEDGE AND ATTITUDES AT SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP"**

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 18 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 18 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 18, 2026 until August 18, 2027.

August 18, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
▲ Mah. Besan Grang KM 11.5
Medan Sumatera Utara 2007
☎ 061 8289233
🌐 <http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 30 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/380/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

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 ibu Rumida, SP. M Kes untuk melakukan penelitian di Sekolah SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Putri Din Hairani melakukan Survei Penelitian di Sekolah	P01031222167	Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan telah menerima surat dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun, jika terdapat pejabat atau pejabat sipil atau gratifikasi akan diberikan melalui HALO KEMEMES 1500067 dari <http://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://rhl.kemkes.go.id/haloPCX>.





PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

Jalan Pasar 1 Sei Merah Kec. Tanjung morawa Kode Pos 20514
 Website: <https://www.smpn5tamora.sch.id/> Email: smpnegeri5.tanjungmorawa@gmail.com
 NPSN : 10264647 NSS : 212070115046

Nomor : 400.3.5/190/SMPN5.TM/2025

Tanjung Morawa, 01 Agustus 2025

Lamp : -

Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth ;
 Ibu Ketua Jurusan
 di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan surat dengan nomor : KH.03.01/XIV.13/380/2025 tertanggal 30 Juli 2025 dalam hal Permohonan Izin Penelitian Poltekkes Medan pada Jurusan Gizi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada :

No	Nama	NIM	Judul Skripsi
1	Putri Din Hairani	P01031222167	Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Vidio Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap

Demikian surat ini dibuat dan untuk dipergunakan seperlunya.


 Kepala UPT SPF SMP Negeri 5
 Tanjung Morawa Satu Atap

 PARTOTO SITOMPUL, S.Pd.
 NIP. 197610032009031001

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)****INFORMED CONSENT**

Saya sudah melihat penjelasan secara rinci dan saya mengerti tentang penelitian Pengaruh Penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap Di Smp Negeri 5 Tanjung Morawa satu atap. Saya memutuskan untuk bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Nama :

Umur :

Alamat :

Tanjung Morawa,2025

(_____)

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP NEGRI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

I. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Alamat :

III. Kuesioner Pengetahuan

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

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - b. Susunan zat gizi sehari-hari yang bermanfaat bagi tubuh disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehari-hari
 - c. Susunan minuman sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan ukuran yang sesuai dengan kebutuhan manusia.
 - d. Menu hidangan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap dalam jenis dan bentuk yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
2. Apa yang dimaksud dengan mengkonsumsi keanekaragaman pangan?
 - a. Mengkonsumsi jenis pangan yang beragam termasuk proporsi makanan yang seimbang
 - b. Kebutuhan
 - c. Mengkonsumsi snack yang beragam sesuai dengan selera masing-masing orang
 - d. Mengkonsumsi makanan yang disediakan pada daftar menu makanan di restoran

3. Apa yang dimaksud dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?
 - a. Melakukan segala kegiatan kesehatan yang dapat menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi
 - b. Melakukan segala kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi
 - c. Melakukan setiap kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang jauh dari segala jenis penyakit
 - d. Memantau segala kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi
4. Apa yang dimaksud dengan memantau berat badan (BB) secara teratur?
 - a. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan agar badan tetap langsing
 - b. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan untuk mempertahankan berat badan normal
 - c. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan agar badan tetap bagus dipandang
 - d. Melakukan pengukuran berat badan setiap ingin mau mengukur berat badan saja
5. Yang termasuk contoh mengkonsumsi keanekaragaman pangan adalah?
 - a. Konsumsi beranekaragam makanan pokok dan protein nabati
 - b. Konsumsi beranekaragam protein nabati dan hewani
 - c. Konsumsi beranekaragam sayuran dan buah
 - d. Konsumsi beranekaragam makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah
6. Yang termasuk contoh membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah?
 - a. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih
 - b. Menutup makanan agar tidak basi dan bau
 - c. Menutup mulut jika sakit dan malas berbicara
 - d. Menggunakan kaus kaki saat berpergian keluar kota
7. Yang termasuk contoh melakukan aktivitas fisik yang benar adalah?
 - a. Berolahraga
 - b. Menonton televisi

- c. Bermain gadget
 - d. Shopping
8. Yang termasuk contoh dari memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal adalah?
- a. Melakukan pengukuran berat badan setiap saat
 - b. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan
 - c. Melakukan pengukuran berat badan saat ingin saja
 - d. Melakukan pengukuran berat badan saat ada waktu
9. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi makanan pokok?
- a. 3-5 porsi
 - b. 3-4 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
10. Apa saja bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat?
- a. Nasi, ubi, kentang, jagung, bihun
 - b. Nasi, telur, ubi, ikan, daging
 - c. Nasi, telur, ubi, daging, tempe
 - d. Nasi, daging, kentang, kacang, jagung
11. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi bahan makanan kelompok sayur-sayuran?
- a. 3-4 porsi
 - b. 3 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
12. Apa saja bahan makanan yang tergolong kelompok sayur-sayuran?
- a. Bayam, kangkung, wortel, ubi
 - b. Bayam, kangkung, wortel, kacang Panjang
 - c. Sawo, bayam, kangkung, sawi
 - d. Sawi, bayam, wortel, salak
13. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan?

- a. 2-4 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
14. Apa saja bahan makanan yang tergolong kelompok buah-buahan?
- a. Semangka, jeruk, wortel, tomat
 - b. Semangka, jeruk, papaya, kangkung
 - c. Semangka, jeruk, pisang, manga
 - d. Bayam, jeruk, pisang, nanas
15. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein nabati?
- a. 2-5 porsi
 - b. 2-4 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
16. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein hewani?
- a. 2-5 porsi
 - b. 2-4 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
17. Berapa gelas dalam sehari sebaiknya kita minum air putih?
- a. 8 gelas sehari
 - b. 6 gelas sehari
 - c. 5 gelas sehari
 - d. 2 gelas sehari
18. Mengapa kita perlu membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?
- a. Agar terhindar dari berbagai penyakit
 - b. Agar hidup aman dan tentram
 - c. Mencegah kelebihan berat badan
 - d. Meningkatkan nafsu makan seseorang

19. Apa fungsi dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari?
- a. Meningkatkan ketentraman keluarga
 - b. Meningkatkan kualitas kesehatan
 - c. Meningkatkan kualitas produk
 - d. Mencegah kelebihan berat badan
20. Apa yang dimaksud dengan berat badan yang normal/ ideal?
- a. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya
 - b. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran lengan atas (LILA)
 - c. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran pinggang
 - d. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran kepala

Kuesioner Sikap Siswa

Petunjuk :Berilah tanda cheklist (✓) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia keterangan

SS : Sangat Setuju
 S :Setuju
 TS :Tidak Setuju
 STS :Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	4 Pilar gizi seimbang sangat bermanfaat bagi kesahatan				
2	Keanekaragaman pangan yang saya kosumsi sesuai dengan jumlahnya saja				
3	Perilaku hidup bersih dan sehat dapat menghindari terkena penyakit				
4	Memantau berat badan tidak harus di ukur setiap bulan				
5	Konsumsi keanekaragaman pangan dapat menyebabkan obesitas				
6	Mencuci tangan dengan air saja sudah baik untuk kesehatan				
7	Belanja ke pasar adalah contoh olahraga yang baik				
8	Pengukuran badan setiap bulan dan teratur dapat mempertahankan berat badan normal				
9	Makanan pokok sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi saja dalam sehari				
10	Makanan kelompok sayuran sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi saja dalam sehari				
11	Makanan kelompok buah-buahan sebaiknya dikonsumsi 2-3 porsi dalam sehari				
12	Makanan kelompok sumber protein sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi dalam sehari				
13	Minum air putih sebanyak 8 gelas dalam sehari sesuai dengan				

	kebutuhan cairan remaja				
14	Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat meningkatkan kualitas hidup dan Kesehatan				
15	Berat badan ideal adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan menurut umur seseorang				

Lampiran 5 Video Tiktok

VIDEO TIKTOK

https://drive.google.com/drive/folders/1m_NbzqgKX5tCi_kpoY5n8dgBC0_wMYxUW



Lampiran 6 Hasil Uji SPSS

Statistic Statistics

Hasil Uji SPSS

Kelas			Jenis Kelamin
N	Valid	69	69
	Missing	0	0

Usia Responden Kelas

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VIII_1	12	17.4	17.4	17.4
	VIII_2	10	14.5	14.5	31.9
	VIII_3	11	15.9	15.9	47.8
	VIII_4	12	17.4	17.4	65.2
	VIII_5	12	17.4	17.4	82.6
	VIII_6	12	17.4	17.4	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	38	55.1	55.1	55.1
	P	31	44.9	44.9	100.0
	Total	69	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur		69	13.00	15.00	14.1884
Pengetahuan (Pre-Test)		69	1.00	19.00	9.8551

Sikap (Pre-Test)	69	15.00	60.00	40.7971	11.24536
Pengetahuan (Post-Test)	69	2.00	20.00	12.8986	4.42302
Sikap (Post-Test)	69	15.00	60.00	40.7391	11.56268
Valid N (listwise)	69				

Case Processing Summary

Cases

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan (Pre-Test)	69	100.0%	0	0.0%	69	100.0%
Sikap (Pre-Test)	69	100.0%	0	0.0%	69	100.0%
Pengetahuan (Post-Test)	69	100.0%	0	0.0%	69	100.0%
Sikap (Post-Test)	69	100.0%	0	0.0%	69	100.0%

Descriptives

Statistic Std.
Error

Pengetahuan (Pre-Test)	Mean		9.8551	.55410
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.7494	
		Upper Bound	10.9608	
	5% Trimmed Mean		9.8623	
	Median		11.0000	
	Variance		21.185	
	Std. Deviation		4.60267	
	Minimum		1.00	

	Maximum		19.00	
	Range		18.00	
	Interquartile Range		7.00	
	Skewness		-.131	.289
	Kurtosis		-1.045	.570
Sikap (Pre-Test)	Mean		40.7971	1.35378
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.0957	
		Upper Bound	43.4985	
	5% Trimmed Mean		41.1095	
	Median		42.0000	
	Variance		126.458	
	Std. Deviation		11.24536	
	Minimum		15.00	
	Maximum		60.00	
	Range		45.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		-.035	.289
	Kurtosis		-.041	.570
Pengetahuan (Post-Test)	Mean		12.8986	.53247
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.8360	
		Upper Bound	13.9611	
	5% Trimmed Mean		13.0233	
	Median		14.0000	
	Variance		19.563	
	Std. Deviation		4.42302	
	Minimum		2.00	
	Maximum		20.00	

	Range	18.00	
	Interquartile Range	6.50	
	Skewness	-.324	.289
	Kurtosis	-.685	.570
Sikap (Post-Test)	Mean	40.7391	1.39198
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	37.9615
		Upper Bound	43.5168
	5% Trimmed Mean	41.0990	
	Median	45.0000	
	Variance	133.696	

	Std. Deviation	11.56268	
	Minimum	15.00	
	Maximum	60.00	
	Range	45.00	
	Interquartile Range	12.50	
	Skewness	-.048	.289
	Kurtosis	-.029	.570

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.		Statistic	df	Sig.
Pengetahuan (Pre-Test)	.149	69	.001	.958	69	.021
Sikap (Pre-Test)	.151	69	.000	.935	69	.001
Pengetahuan (Post-Test)	.106	69	.054	.966	69	.055
Sikap (Post-Test)	.168	69	.000	.916	69	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

			N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sikap (Post-Test) - Sikap (Pre-Test)	Negative Ranks	20 ^a		20.60	412.00
	Positive Ranks	20 ^b		20.40	408.00
	Ties	29 ^c			
	Total	69			

a. Sikap (Post-Test) < Sikap (Pre-Test)

b. Sikap (Post-Test) > Sikap (Pre-Test)

c. Sikap (Post-Test) = Sikap (Pre-Test)

Test Statistics^a

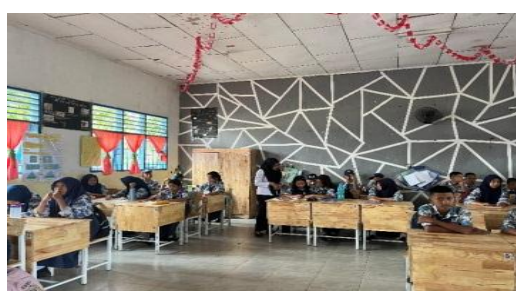
Sikap (Post-Test) - Sikap (Pre-Test)

Z	-.027 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.978

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 8 Master Table

PreTest Sikap

No	kelas	jk	Umur	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	skor_sikap_pre
1	VIII_1	L	13	4	3	2	1	1	2	3	3	4	2	4	2	2	2	1	36
2	VIII_1	P	13	3	4	3	1	3	2	4	4	2	3	1	4	3	1	2	40
3	VIII_1	P	15	3	3	4	1	2	4	1	1	3	4	2	4	3	3	4	42
4	VIII_1	P	15	4	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	30
5	VIII_1	L	14	1	4	1	4	3	1	1	1	4	3	4	2	3	1	4	37
6	VIII_1	P	14	4	3	1	2	1	4	1	2	3	2	3	4	2	1	2	35
7	VIII_1	L	13	3	1	3	4	4	4	4	1	3	4	2	1	3	4	1	42
8	VIII_1	P	14	1	3	1	4	1	1	4	3	4	3	3	1	4	2	3	38
9	VIII_1	P	14	3	4	3	2	1	2	3	4	1	2	1	4	4	1	1	36
10	VIII_1	L	13	3	3	1	4	3	3	1	3	4	3	4	1	1	1	2	37
11	VIII_1	L	15	1	4	2	3	4	4	2	3	4	3	1	2	1	3	1	38
12	VIII_1	P	14	4	2	2	4	1	4	2	4	4	3	2	3	1	2	4	42
13	VIII_2	P	14	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	4	2	4	3	1	31
14	VIII_2	L	13	4	2	1	1	4	1	4	2	3	3	4	4	1	4	1	39
15	VIII_2	L	13	1	2	2	2	1	4	2	3	1	4	1	4	1	2	1	31
16	VIII_2	P	14	1	4	1	1	1	4	2	1	2	2	3	3	1	2	3	31
17	VIII_2	L	13	2	2	2	3	4	1	2	4	4	4	4	1	2	2	2	39

58	VIII_6	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
59	VIII_6	L	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
60	VIII_6	L	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
61	VIII_6	L	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
62	VIII_6	L	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
63	VIII_6	L	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
64	VIII_6	L	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	29
65	VIII_6	P	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31
66	VIII_6	P	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	43
67	VIII_6	L	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
68	VIII_6	L	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
69	VIII_6	L	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45

PreTest Pengetahuan

No	Kelas	Jk	umur	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor
1	VIII_1	L	13	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	13
2	VIII_1	P	13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	11
3	VIII_1	P	15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
4	VIII_1	P	15	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
5	VIII_1	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	14

26	VIII_3	P	14	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	8
27	VIII_3	L	15	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	14
28	VIII_3	L	13	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	11
29	VIII_3	P	15	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	11
30	VIII_3	P	13	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5
31	VIII_3	L	13	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	11
32	VIII_3	L	15	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
33	VIII_3	L	14	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
34	VIII_4	P	14	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	8
35	VIII_4	L	13	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16
36	VIII_4	L	15	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
37	VIII_4	L	14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	16
38	VIII_4	P	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	15
39	VIII_4	P	15	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5
40	VIII_4	P	14	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	11
41	VIII_4	P	15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
42	VIII_4	L	15	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	12
43	VIII_4	P	14	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	10
44	VIII_4	P	15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	13
45	VIII_4	P	15	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5

46	VIII_5	P	15	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7
47	VIII_5	L	15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	11
48	VIII_5	P	15	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	12
49	VIII_5	P	15	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
50	VIII_5	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	16
51	VIII_5	L	15	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
52	VIII_5	P	15	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	11
53	VIII_5	P	15	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8
54	VIII_5	P	14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	13
55	VIII_5	L	15	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6
56	VIII_5	L	15	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	14
57	VIII_5	L	15	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
58	VIII_6	L	13	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
59	VIII_6	L	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	17
60	VIII_6	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	12
61	VIII_6	L	14	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16
62	VIII_6	L	14	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
63	VIII_6	L	13	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5
64	VIII_6	L	14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	12
65	VIII_6	P	13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	14

66	VIII_6	P	15	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	4
67	VIII_6	L	14	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7
68	VIII_6	L	13	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	13
69	VIII_6	L	15	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3

PosTes Sikap

No	kelas	jk	Umur	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	skor
1	VIII_1	L	13	4	4	4	4	2	2	4	4	3	1	3	2	2	4	1	44
2	VIII_1	P	13	3	3	4	3	3	1	3	4	2	3	2	4	3	4	3	45
3	VIII_1	P	15	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	51
4	VIII_1	P	15	4	2	3	3	3	3	1	4	4	2	4	1	4	4	2	44
5	VIII_1	L	14	3	1	4	4	4	4	1	2	3	2	3	4	3	2	2	42
6	VIII_1	P	14	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	2	1	2	2	4	40
7	VIII_1	L	13	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	56
8	VIII_1	P	14	4	2	4	3	4	4	2	4	1	4	4	3	4	2	3	48
9	VIII_1	P	14	4	4	2	2	3	4	4	2	1	4	2	2	2	1	3	40
10	VIII_1	L	13	4	3	4	3	4	2	1	4	2	4	4	2	4	3	2	46
11	VIII_1	L	15	2	4	2	4	2	3	3	4	3	2	1	3	4	2	3	42
12	VIII_1	P	14	3	2	1	3	1	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	46

13	VIII_2	P	14	2	4	4	2	3	1	2	2	2	2	3	3	1	4	3	38
14	VIII_2	L	13	1	4	2	2	2	4	2	1	3	4	4	1	1	2	2	35
15	VIII_2	L	13	4	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	28
16	VIII_2	P	14	2	4	2	1	1	1	3	2	4	4	2	2	3	2	1	34
17	VIII_2	L	13	2	3	2	2	3	1	4	3	4	4	4	2	2	1	3	40
18	VIII_2	P	15	4	4	4	2	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	49
19	VIII_2	L	15	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	31
20	VIII_2	L	15	3	2	4	3	1	3	3	3	1	3	2	2	2	4	3	39
21	VIII_2	P	13	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	53
22	VIII_2	P	15	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	50
23	VIII_3	L	15	1	1	1	2	4	1	2	3	2	4	1	4	4	2	4	36
24	VIII_3	L	13	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	58
25	VIII_3	L	14	4	2	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	3	2	33
26	VIII_3	P	14	1	1	1	1	2	1	2	4	1	2	2	2	2	2	1	25
27	VIII_3	L	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
28	VIII_3	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
29	VIII_3	P	15	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	18
30	VIII_3	P	13	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	50
31	VIII_3	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
32	VIII_3	L	15	3	3	2	4	3	3	3	4	2	1	3	4	2	2	4	43

53	VIII_5	P	15	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	20
54	VIII_5	P	14	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	54
55	VIII_5	L	15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	56
56	VIII_5	L	15	4	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	41
57	VIII_5	L	15	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	1	2	4	4	4	47
58	VIII_6	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
59	VIII_6	L	15	4	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	53
60	VIII_6	L	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
61	VIII_6	L	14	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	1	34
62	VIII_6	L	14	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	50
63	VIII_6	L	13	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	2	4	1	4	45
64	VIII_6	L	14	1	3	2	4	2	1	2	1	3	3	1	1	2	2	1	29	
65	VIII_6	P	13	3	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	3	1	1	4	3	41
66	VIII_6	P	15	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	56
67	VIII_6	L	14	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	51
68	VIII_6	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	56
69	VIII_6	L	15	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	53

PostTest Pengetahuan

No	Kelas	Jk	umur	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	
1	VIII_1	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	15	
2	VIII_1	P	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17
3	VIII_1	P	15	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	7	
4	VIII_1	P	15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	12	
5	VIII_1	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	16	
6	VIII_1	P	14	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	5	
7	VIII_1	L	13	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
8	VIII_1	P	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
9	VIII_1	P	14	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	9	
10	VIII_1	L	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	15	
11	VIII_1	L	15	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7	
12	VIII_1	P	14	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10	
13	VIII_2	P	14	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16	
14	VIII_2	L	13	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	13	
15	VIII_2	L	13	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	8	
16	VIII_2	P	14	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	10	
17	VIII_2	L	13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	13	
18	VIII_2	P	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	15	

19	VIII_2	L	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	17
20	VIII_2	L	15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	16
21	VIII_2	P	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19
22	VIII_2	P	15	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	12
23	VIII_3	L	15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	17
24	VIII_3	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
25	VIII_3	L	14	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6
26	VIII_3	P	14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	15
27	VIII_3	L	15	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	10
28	VIII_3	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	14
29	VIII_3	P	15	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	13
30	VIII_3	P	13	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	7
31	VIII_3	L	13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	17
32	VIII_3	L	15	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
33	VIII_3	L	14	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	8
34	VIII_4	P	14	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	11
35	VIII_4	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	14
36	VIII_4	L	15	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	12
37	VIII_4	L	14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16
38	VIII_4	P	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	15

59	VIII_6	L	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
60	VIII_6	L	14	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	10
61	VIII_6	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	18
62	VIII_6	L	14	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
63	VIII_6	L	13	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	8
64	VIII_6	L	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	16
65	VIII_6	P	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	16
66	VIII_6	P	15	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	7
67	VIII_6	L	14	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9
68	VIII_6	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
69	VIII_6	L	15	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	12