DAFTAR PUSTAKA

Auliah, A. S. Faisal, M. & Syamsiah, D. (2024). Pengaruh penggunaan flashcard untuk meningkatkan penguasaan kosakata bahasa Indonesia siswa sekolah dasar kelas dua di Kabupaten Majene. *Phinisi Journal of Education, 4*(1), 100–109.

Adolph, R. (2021). *No title*. *4*(2), 1–23. Efektivitas Media Flash Crad Dalam Meningkatkan Kosa Kata Bahasa Inggris, Jurnal Ilmiah Psikolog, Vol. 4, No 2, (2021)

Alfitri, E. & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh edukasi gizi dengan media sosial terhadap perubahan pengetahuan dan kualitas diet pada wanita: Literature review. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 16*(1), 98–103.

Battya, A. A. & YR. (2023). Jurnal kesehatan pertiwi. *Jurnal Kesehatan Pertiwi, 5*(2), 1–8.

Deviyanti, N. W. S. (2022). *Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam upaya pencegahan stunting di Desa Mengani*. Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan.

Febriyana, S. & Sefrina, L. R. (2022). Literature review: Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kesadaran penderita obesitas dalam praktik pemilihan makan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14*(1), 62–71.

Femyliati, R. & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja (Literature review). *Hearty, 10*(1), 16.

Humairoh, C. D. & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan tingkat pendidikan ibu dan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda.

Hermawan, W. & Kumala, M. (2023). Tingkat pengetahuan ibu-ibu posyandu Desa Sukamekar terhadap obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4*(4), 6674–6679.

Hanum, A. M. (2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. *Health Tadulako Journal, 9*(2), 137–147.

Kadri, N. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Salurindu Kecamatan Bumal Kabupaten Mamasa tahun 2020*. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc, 12–26.

Kadita, P. Pati, K. et al. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Jurnal Nutrition, 4*(5), 360–367.

Lihi, M. Niwele, A.Tukiman, S. Pelu, A. D., Mewar, D., Majidha, N., et al. (2024). Edukasi kesehatan mengenai bahaya obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Waimital. *5*(6), 13225–13232.

Mardiana, Yuspita, R. Sihite, N. W. Nilawati, N. S. & Yulianto. (2025). Nutrition education through flashcard media affects the knowledge and attitudes of overweight students. *13*(1), 73–77.

Noor, Y. Sugiarto, E. & Fatimah, A. S. (2022). Studi kepustakaan gambaran obesitas pada ibu rumah tangga di dunia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14*(1), 34–42.

Nuzulia, A. (2024) Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas

Prasetya, A. S. Purba, J. S. & IR. (2024). Pengaruh edukasi gizi melalui media flash card terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro di SDN 12 Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang. *Media Gizi Khatulistiwa, 1*(2), 1–3.

Pramillenia, R. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan anak dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri 03 Kota Madiun*.

Pratiwi, I. Arsyati, A. M., & Nasution, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di SMPN 12 Kota Bogor tahun 2021. *Promotor, 5*(2), 156–164.

Fitria, E.Y. (2020) 'Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Siswa Kelas 4 Di SDN 8 Kota Bengkulu'.

Ramadhanti, F. M. Sulistyowati, E. & Jaelani, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan media video motion graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja. *Jurnal Gizi, 11*(1), 22.

Rahmawati, S. Saraswati, D. & Lina, N. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media flash card terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 18*(1), 386–394.

Rahmawati, L. A. Putri, A. N. Devanka, N. A. Aulia, R. P. Iskandar, S. J. S., et al. (2024). Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait obesitas anak usia sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia, 20–21.

Rerate, Y. Situmorang, C. C. Kartikasari, D., Agata, C., & Room, V. (2024). Edukasi pemenuhan pola makan seimbang pada ibu menopause dengan media flash card di Polindes Warmon Puskesmas Malawili. *1*(1), 9–15.

Rahman, D. O. (2021). *Faktor yang mempengaruhi obesitas anak usia sekolah dasar Ummusshabri dan Lazuardi Ibnu Sina Kendari 2021*.

Agustin (2021) Pengaruh Peran Ibu Terhadap Perkembangan Motorik Halus Balita Usia 1-5 Tahun.

Siauta, J. (2022). *Gambaran pengetahuan dan sikap ibu tentang obesitas di SD Islam Athirah Kota Makassar*.

Tsania, N. Rahmat, M. Priawantiputri, W. & Fauziyah, R. N. (2023). Efektivitas edukasi gizi menggunakan media flashcard dan PowerPoint terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Diet, 2*(2), 22–30.

Telisa, I. Hartati, Y. & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA. *Faletehan Health Journal, 7*(3), 124–131.

Toruntju, A. F. (2022). *Pengaruh edukasi gizi melalui video gizi lebih terhadap perilaku siswa di SMA Negeri 6 Kendari*.

Ummah, M. S. (2019). *No Sustain, 11*(1), 1–14. Dampak Obesitas Bagi Kesehatan.

Widawati, H. H. (2022). *Pengaruh edukasi audiovisual terhadap minat memeriksakan kesehatan gigi di fasilitas pelayanan kesehatan gigi pada masa pandemi Covid-19*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 29 Januari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1135/2026
Lampiran : 1 (Satu)
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Kelurahan Tualang Kec. Perbaungan

di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester 8 diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN untuk melakukan Penelitian di wilayah Kelurahan Tualang Kec. Perbaungan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Paskahlah Indah Gulo	P01031222101	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan

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

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitain

PEMERINTAH KABUPATEN SERDANG BEDAGAI
KECAMATAN PERBAUNGAN
KELURAHAN TUALANG
Alamat : Jalan Bhakti Lingkungan V Kelurahan Tualnag - Kode Pos : 20986

Tualang, 03 Juni 2026

Nomor : 18.29.2/440/ 434 /2026
Sifat : Penting
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth
Ketua Jurusan Gizi
di-
Lubuk Pakam

Sehubungan dengan Surat Ketua Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/1135/2026 tanggal 29 Januari 2026 tentang Permohonan Izin Penelitian yang akan dilaksanakan oleh salah seorang Mahasiswa Bapak/Ibu yaitu :

Nama : **PASKAHLAH INDAH GULO**
NIM : P01031222101
Fakultas : Gizi

Maka dengan ini kami memberikan izin kepada Mahasiswa Bapak untuk melaksanakan Penelitian di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan dengan judul *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.*

Demikian ini kami samapaikan kepada Bapak Dekan untuk melengkapi administrasi yang dibutuhkan. Atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

LURAH TUALANG

ERWIN HARI YANTO, SE.M.Si
PENATA TK I
NIP. 19811220 200604 1 016

Lampiran 3.

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBYEK PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Tempat, Tgl lahir :

Alamat :

Telp/HP :

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan" yang akan di lakukan oleh :

Nama : Paskahlah Indah Gulo

Alamat : Jl. Jati Sari, Desa Tanjung Garbus 1, Kec. Lubuk Pakam

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

HP 081323367670

Lubuk Pakam,.....2026

Peneliti Responden

(Paskahlah Indah Gulo) (.....)

Lampiran 4. Surat Ethical Clearance



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.4019/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Paskahlah Indah Gulo
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan"

"The Effect of Nutrition Education Using Flash Card Media on the Knowledge and Attitudes of Obese Mothers in Tualang Village, Perbaungan District"

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 Concent, 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 27 September 2026 sampai dengan tanggal 27 September 2027.

This declaration of ethics applies during the period September 27, 2026 until September 27, 2027.

September 27, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5.

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Paskahlah Indah Gulo

Nim : P01031222101

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan

Pembimbing : Dr.Haripin Togap Sinaga, MCN

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1.	Selasa, 18 Februari 2025	Menyerahkan surat pembimbing skripsi, perkenalan diri dan pengarahan minat		
2.	Selasa,25 Februari 2025	Membahas topik yang akan di teliti		
3.	Kamis,6 Maret 2025	Membahas topik yang akan di teliti		
4.	Jumat,7 Maret 2025	Mencari judul dan diskusi topik		
5.	Rabu, 19 Maret 2025	Pengajuan Judul		

6.	Kamis,28 Maret 2025	Review jurnal dari topik penelitian		
7.	Kamis, 16 April 2025	ACC Judul penelitian		
8.	Rabu, 30 April2025	Survey pendahuluan		
9.	Kamis, 26 Juni 2025	Perbaikan proposal Bab I		
10.	Jumat, 27 Juni 2025	Perbaikan proposal Bab I		
11.	Senin, 30 Juli 2025	Perbaikan proposal Bab II		
12.	Rabu, 2 Juli 2025	Revisi Bab I-III		
13.	Jumat 4 Juli 2025	ACC Bab I-III		
14.	Senin 08 September 2026	Revisi keseluruhan Bab I-III		
15.	Kamis 29 Januari 2026	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
16.	Jumat 30 Januari 2026	Pengantaran surat penelitian di Kelurahan		
17.	Selasa 26 Mei 2026	Revisi Skripsi Bab IV dan V		
18.	Selasa, 02 Juni 2026	Revisi Skripsi Bab I-V		
19.	Selasa, 09 Juni 2026	Penyerahan revisi Bab I-V		
20.	Kamis, 06 Agustus 2026	ACC abstrak		

Lampiran 6. Form Kuesioner Tentang Pengetahuan

A. Identitas Responden

1. Nama : _____
2. Usia : _____tahun
3. Pekerjaan : _____
4. Tingkat Pendidikan : _____
5. Berat Badan : _____kg
6. Tinggi Badan : _____cm

1. Menurut ibu, apa pengertian dari obesitas?
   a. Obesitas adalah bentuk fisik seseorang
   b. Obesitas adalah keadaan kekurangan gizi pada seseorang
   c. Obesitas hanya terjadi pada orang dewasa
   d. Obesitas adalah kelebihan lemak tubuh yang berisiko penyakit
2. Menurut ibu, faktor yang dapat menyebabkan obesitas adalah....
   a. Makan banyak tanpa melihat kandungan gizi
   b. Malas bergerak saja tanpa faktor lain
   c. Terlalu banyak gula & lemak, kurang serat
   d. Sering minum air putih cukup setiap hari
3. Apakah yang di maksud dengan makanan tinggi energi?
   a. Makanan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi
   b. Makanan yang rendah kalori
   c. Makanan yang tidak memberikan energi
   d. Makanan yang hanya mengandung air
4. Apa saja contoh makanan yang padat energi?
   a. Bayam, tomat, dan timun
   b. Makanan manis dan berlemak
   c. Anggur, apel, dan pir
   d. Air putih dan teh tawar tanpa gula

5. Apa saja contoh makanan yang dapat menyebabkan obesitas?
   a. Fast food
   b. Sayur dan buah-buahan
   c. Tahu dan tempe
   d. Air putih dan jus tanpa gula
6. Apa saja contoh minuman yang dapat menyebabkan obesitas?
   a. Air putih
   b. Susu rendah lemak
   c. Jus buah tanpa gula
   d. Minuman ringan dan bersoda
7. Bagaimana cara untuk mencegah obesitas?
   a. Pola makan sehat seimbang dan rajin beraktivitas
   b. Hanya mengurangi porsi makan tanpa perhatikan gizi
   c. Hanya olahraga tanpa menjaga pola makan
   d. Sering mengonsumsi makanan cepat saji tanpa memperhatikan pola makan
8. Kenapa setiap orang harus rajin beraktivitas setiap hari?
   a. Agar bisa tidur lebih lama
   b. Membakar energi agar tubuh sehat
   c. Agar cepat merasa lapar
   d. Supaya bisa makan makanan cepat saji sesuka hati tanpa khawatir
9. Aktivitas apa yang bisa dilakukan untuk mencegah obesitas?
   a. Bermain game online
   b. Berlari, bermain sepeda, bermain bola, bermain bulutangkis sambil jajan gorengan berlebihan
   c. Menonton TV
   d. Jalan kaki, berenang, dan senam
10. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas ialah…
   a. Genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan jenis kelamin
   b. Jenis kelamin dan hobi membaca saja
   c. Faktor genetik, warna kulit, dan tinggi badan
   d. Semua faktor di atas tidak berpengaruh

11. Berapa lama dalam sehari kita harus berolahraga?
    a. 10 menit
    b. 30 menit dalam sehari
    c. Lebih dari 1 jam dalam sehari
    d. 2 menit saja sudah cukup tanpa aktivitas lain
12. Ciri-ciri fisik apa yang tampak pada ibu yang obesitas?
    a. Tubuh kurus
    b. Tubuh gemuk
    c. Tubuh normal
    d. Perut kecil dan langsing
13. Cara mencegah obesitas yang baik adalah dengan cara?
    a. Mengatur pola makan dan olahraga yg cukup
    b. Mengatur jadwal istirahat
    c. Minum jamu
    d. Mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari
14. Apa akibat buruk obesitas terhadap kesehatan?
    a. Membuat sulit bergerak
    b. Mudah terkena penyakit tidak menular
    c. Seseorang jadi gampang sakit
    d. Menjadikan tubuh selalu segar dan bugar tanpa masalah kesehatan
15. Mengkonsumsi makanan sehat dan rendah lemak merupakan pencegahan dari penyakit?
    a. Anemia
    b. Cacar
    c. Genetik
    d. Obesitas

Sumber : Miratunnisa (2023)

Kunci Jawaban

1. D
2. C
3. A
4. B
5. A
6. D
7. A
8. B
9. D
10. A
11. B
12. B
13. A
14. B
15. D

Lampiran 7. Form Kuesioner Tentang Sikap

Petunjuk : Berilah tanda (✓) pada jawaban yang dianggap benar pada lembar jawaban di bawah ini!

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1.	Obesitas dapat terjadi apabila mengkonsumsi makanan tinggi energi seperti makanan dengan gula tinggi dan lemak tinggi secara berlebihan		
2.	Obesitas dapat menyebabkan penumpukan lemak sehingga tinggi badan dan berat badan seseorang tidak seimbang		
3.	Minuman ringan dengan gula tinggi seperti sirup dan minuman bersoda tidak dapat menyebabkan obesitas		
4.	Saya akan melakukan diet dengan mengonsumsi obat pelangsing		
5.	Saya akan melakukan diet rendah lemak atau mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak		
6.	Saya harus mengurangi konsumsi es krim, gorengan, kentang goreng, pizza dan burger agar tidak terkena obesitas		
7.	Saya tidak harus mengkonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah		
8.	Sebaiknya makanan tinggi energi yang dikonsumsi harus diimbangi dengan makanan berserat		
9.	Saya akan membatasi jumlah asupan karbohidrat seperti nasi dan memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan		
10.	Saya percaya bahwa obesitas dapat diatasi dengan pola hidup sehat.		
11.	Saya harus berolahraga paling sedikit 30 menit dalam sehari		
12.	Jika terkena obesitas saat masih anak-anak, kemungkinan besar tidak akan terkena obesitas saat sudah dewasa		
13.	Obesitas dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, sesak nafas, kencing manis, darah tinggi, dan radang sendi		
14.	Obesitas akan memudahkan saat beraktivitas		
15.	Setiap orang harus rajin melakukan aktivitas fisik agar lemak tidak bertumpuk di dalam tubuh		

Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Judul : Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card

Sasaran : Ibu dengan status obesitas di Kelurahan Tualang

Jumlah Pertemuan : 3 kali

Waktu Tiap Pertemuan : ± 30–45 menit Tujuan **:**

- Ibu memahami apa itu obesitas, penyebabnya, dan dampaknya terhadap kesehatan.
- Ibu memahami cara mengatur pola makan sehat sesuai prinsip gizi seimbang.
- Ibu memahami pentingnya aktivitas fisik dan memiliki sikap positif untuk mengubah gaya hidup.
- **Kegiatan Penyuluhan :**

No	Tahap	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	5 menit	Membuka kegiatan dengan salam dan memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan penyuluhan
2.	Penyajian materi Pertemuan 1-3	25 menit	Menjelaskan materi menggunakan media flashcard Pertemuan 1 Topik : Pengertian, Penyebab, dan Dampak Obesitas Pertemuan 2 Topik : Prinsip Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat Pertemuan 3 Topik : Pentingnya Aktivitas Fisik dan Perubahan Perilaku
3.	Diskusi dan tanya jawab	10 menit	Memberikan kesempatan bertanya Menjawab pertanyaan peserta
4.	Penutup	5 menit	Memberi ucapan terima kasih Menyampaikan salam penutup

Materi :
Pertemuan 1

Topik : Pengertian, Penyebab, dan Dampak Obesitas

Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak berlebih yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.

Obesitas diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

IMT = BB (kg) / TB^2 (m^2)

Kriteria IMT ada 3 yaitu :

1. Normal: 18,5–22,9
2. Overweight: 23–24,9
3. Obesitas: ≥25

Penyebab Utama Obesitas

➢ Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi antara asupan makanan dan aktivitas fisik.

➢ Pola makan sering makan makanan berlemak, manis,dan cepat saji meningkatkan risiko obesitas.

➢ Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh.

➢ Kebiasaan duduk lama, menonton TV, dan jarang bergerak memicu obesitas.

➢ Kurangnya pengetahuan gizi

Dampak Obesitas Obesitas

Dapat meningkatkan risiko penyakit seperti :

• Jantung dan hipertensi
• Diabetes Mellitus Tipe II
• Gangguan psikologis
• Penurunan kualitas hidup

Pertemuan 2

Topik : Prinsip Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat

Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan, mempertahankan berat badan ideal, dan mencegah obesitas.

Tubuh membutuhkan :

- Karbohidrat sebagai sumber energi
- Protein untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- Lemak sebagai cadangan energi
- Vitamin dan mineral untuk menjaga fungsi tubuh
- Air untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh

Prinsip Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi makanan yang beragam

   Tidak hanya makan nasi saja, tetapi juga lauk, sayur, buah, dan sumber protein lainnya.

2. Membiasakan pola hidup bersih

   Mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan makanan untuk mencegah penyakit.

3. Melakukan aktivitas fisik secara rutin

   Aktivitas fisik membantu membakar energi dan menjaga berat badan tetap ideal.

4. Memantau berat badan secara teratur

   Berat badan perlu dipantau untuk mengetahui risiko kelebihan berat badan atau obesitas.

Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah kebiasaan makan yang teratur dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan jadwal makan.

Contoh pola makan sehat :

- Sarapan setiap pagi
- Makan tepat waktu
- Mengurangi makanan cepat saji

- Mengurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak
- Memperbanyak konsumsi buah dan sayur
- Minum air putih minimal 8 gelas sehari

Pentingnya Mengatur Porsi Makan

Makan dalam porsi berlebihan dapat menyebabkan penumpukan kalori dan meningkatkan risiko obesitas.

Panduan "Isi Piringku":

- ½ piring berisi sayur dan buah
- ¼ piring karbohidrat
- ¼ piring protein

Dengan pengaturan porsi yang baik, tubuh mendapatkan energi sesuai kebutuhan tanpa berlebihan

Pertemuan 3

Topik : Pentingnya Aktivitas Fisik dan Perubahan Perilaku

Pentingnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, seperti berjalan, membersihkan rumah, senam, atau olahraga.

Manfaat aktivitas fisik :

- Membakar kalori dan lemak tubuh
- Menjaga berat badan ideal
- Meningkatkan kesehatan jantung
- Memperlancar metabolisme tubuh
- Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur

Disarankan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.

Contoh aktivitas fisik:

- Jalan kaki
- Senam
- Bersepeda
- Jogging
- Berenang

Dampak Kurang Aktivitas Fisik

Kurang bergerak atau terlalu sering duduk dapat menyebabkan:

- Penumpukan lemak tubuh
- Berat badan meningkat
- Tubuh mudah lelah
- Risiko diabetes dan hipertensi meningkat

Karena itu, waktu duduk terlalu lama dan penggunaan gadget berlebihan perlu dikurangi.

Perubahan Perilaku Hidup Sehat

Perubahan perilaku adalah usaha untuk membiasakan pola hidup sehat secara bertahap dan konsisten.

Contoh perubahan perilaku sehat:

- Mengurangi makanan manis dan gorengan
- Membiasakan sarapan
- Rutin berolahraga
- Tidur cukup
- Mengurangi ngemil berlebihan
- Memilih camilan sehat seperti buah

Perubahan kecil yang dilakukan terus-menerus akan memberikan dampak besar bagi kesehatan.

Kesimpulan

Pola makan sehat dan aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam pencegahan obesitas. Dengan pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, seseorang dapat mulai menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Lampiran 9. Media Flash Card





16.Konsumsi gula dan lemak berlebihan menyebabkan obesitas.



17.Obesitas adalah penumpukan lemak dalam tubuh.



18.Minuman manis dan bersoda dapat menyebabkan obesitas.



19.Diet sehat lebih baik daripada obat pelangsing.



20.Mengurangi makanan berlemak membantu mencegah obesitas.



21.Mengurangi fast food dan gorengan mencegah obesitas.



22.Saya tidak harus mengkonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah.



23.Makanan tinggi energi harus diimbangi serat.



24.Kurangi nasi, perbanyak sayur dan buah.



25.Obesitas dapat dicegah dengan hidup sehat.



26.Saya harus berolahraga paling sedikit 30 menit dalam sehari.



27.Obesitas sejak kecil bisa berlanjut saat dewasa.



28.Obesitas dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit tidak menular.



29.Obesitas akan memudahkan saat beraktivitas.



30.Setiap orang harus rajin melakukan aktivitas fisik agar lemak tidak bertumpuk di dalam tubuh .



Bentuk fisik
Kekurangan gizi
Hanya pada dewasa



Makan tanpa perhatikan gizi
Malas bergerak saja
Sering minum air putih



Rendah kalori
Tidak memberi energi
Hanya air



Sayur
Buah
Air & teh tawar



Kelebihan lemak tubuh berisiko penyakit



Banyak gula & lemak, kurang serat



Tinggi gula & lemak



Makanan manis & berlemak



Sayur & buah
Tahu & tempe
Air & jus tanpa gula



Air putih
Susu rendah lemak
Jus tanpa gula



Kurangi porsi saja
Olahraga saja
Sering konsumsi fast food



Tidur lebih lama
Cepat lapar
Bebas makan makanan cepat saji



Fast food



Minuman manis & bersoda



Makan seimbang & aktif bergerak



Membakar energi dan sehat


Main game
Olahraga sambil jajan
berlebihan
Nonton TV
Genetik, pola makan,
aktivitas, jenis kelamin
Jenis kelamin & hobi
membaca
Genetik, warna kulit,
tinggi badan
10 menit
>1 jam
2 menit saja
Kurus
Normal
Langsing


Jalan kaki,berenang
senam
Semua tidak
berpengaruh
30 menit
Gemuk


Atur istirahat
Minum jamu
Fast food tiap hari
Sulit bergerak
Mudah terkena
penyakit tidak
menular
Gampang sakit
Anemia
Cacar
Penyakit genetik
SETUJU


Atur makan &
olahraga cukup
Tubuh selalu sehat
Obesitas
TIDAK SETUJU

Lampiran 10. Panduan Bermain Menggunakan Flash card

Panduan Bermain Menggunakan Media Flash Card Terhadap Penderita Obesitas Pada Ibu

Langkah-langkah Permainan:

1. Persiapan Awal:

- Membentuk peserta menjadi 7 kelompok, setiap satu kelompok terdiri 5 orang dan ada satu kelompok yang terdiri 4 orang
- Peneliti menyiapkan 30 kartu pertanyaan dan 32 kartu jawaban.
- Kartu pertanyaan nomor 1-15 berisi pertanyaan tentang pengetahuan. Jawaban yang digunakan untuk bagian ini adalah Benar atau Salah.
- Kartu pertanyaan nomor 16-30 berisi pertanyaan tentang sikap. Jawaban yang digunakan untuk bagian ini adalah Setuju atau Tidak Setuju.
- Seluruh 32 kartu jawaban diletakkan di atas meja dalam keadaan terbuka agar mudah dilihat dan dipilih oleh peserta.
- Kartu pertanyaan dipegang oleh peneliti dan dikocok atau disusun secara acak sebelum permainan dimulai.
- Peserta duduk mengelilingi meja agar dapat melihat seluruh kartu jawaban dengan jelas.

2. Instruksi Permainan:

- Peneliti menjelaskan aturan permainan kepada peserta sebelum kegiatan dimulai.
- Peneliti mengambil satu kartu pertanyaan secara acak dari kumpulan kartu pertanyaan.
- Peneliti membacakan isi kartu pertanyaan dengan suara jelas agar semua peserta dapat memahami pertanyaan tersebut.
- Peserta memperhatikan pertanyaan yang dibacakan, kemudian memilih satu kartu jawaban yang paling tepat dari 32 kartu jawaban yang sudah diletakkan di atas meja.

- Untuk kartu pertanyaan nomor 1-15, peserta memilih jawaban Benar atau Salah sesuai dengan isi pertanyaan pengetahuan.
- Untuk kartu pertanyaan nomor 16-30, peserta memilih jawaban Setuju atau Tidak Setuju sesuai dengan pernyataan sikap yang dibacakan.
- Setelah peserta memilih jawaban, peneliti memeriksa dan memberi penjelasan singkat mengenai jawaban yang benar.
- Kartu pertanyaan yang sudah digunakan dipisahkan agar tidak terambil kembali.
- Permainan dilanjutkan dengan mengambil kartu pertanyaan berikutnya secara acak sampai seluruh kartu pertanyaan selesai dijawab.

3. Perputaran Giliran:

- Jika peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, permainan dapat dilakukan secara bergiliran pada setiap kelompok.
- Setiap kelompok mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjawab kartu pertanyaan.
- Peserta atau kelompok yang mendapat giliran memilih jawaban harus mengambil kartu jawaban yang dianggap paling tepat dari meja.
- Setelah satu peserta atau kelompok selesai menjawab, giliran dilanjutkan kepada peserta atau kelompok berikutnya.

4. Penutup:

- Setelah seluruh kartu pertanyaan selesai digunakan, peneliti mengulang kembali poin penting mengenai obesitas, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan obesitas.
- Peneliti memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya jika masih ada materi yang belum dipahami.
- Peneliti menutup kegiatan dengan menyampaikan kesimpulan dan memberi salam.

Lampiran 11. Lembar Penilaian Permainan Flash Card

Petunjuk Penilaian

Jawaban benar = 1

Jawaban salah = 0

Jumlah kartu pertanyaan = 30

- Pengetahuan

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total skor
1.	X1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
2.	X2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10
3.	X3	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	10
4.	X4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12
5.	X5	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	10
6.	X6	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	10
7.	X7	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	9
8.	X8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12
9.	X9	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	10
10.	X10	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11
11.	X11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	11
12.	X12	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
13.	X13	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	10
14.	X14	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	10
15.	X15	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
16.	X16	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
17.	X17	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10

18.	X18	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
19.	X19	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9
20.	X20	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10
21.	X21	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10
22.	X22	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
23.	X23	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
24.	X24	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
25.	X25	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
26.	X26	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10
27.	X27	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
28.	X28	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
29.	X29	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11
30.	X30	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	10
31.	X31	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
32.	X32	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	10
33.	X33	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10
34.	X34	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10

- **Sikap**

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total skor
1.	X1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9
2.	X2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	11
3.	X3	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	10
4.	X4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12
5.	X5	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	10
6.	X6	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
7.	X7	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9
8.	X8	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
9.	X9	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10
10.	X10	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9
11.	X11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	11
12.	X12	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
13.	X13	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	10
14.	X14	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9
15.	X15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10
16.	X16	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
17.	X17	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10
18.	X18	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
19.	X19	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9
20.	X20	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10
21.	X21	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10
22.	X22	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
23.	X23	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11

24.	X24	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
25.	X25	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
26.	X26	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10
27.	X27	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
28.	X28	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
29.	X29	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11
30.	X30	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
31.	X31	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
32.	X32	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
33.	X33	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10
34.	X34	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11

Lampiran 12 Master Tabel Variabel Pengetahuan dan Sikap

1. Pengetahuan

No	ID Sampel	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Sebelum Intervensi																	
					Nilai Pernyataan Pengetahuan															Skor Benar	Jlh Soal	Persen (%)
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1.	X1	37	IRT	SMA	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	5	15	33,33
2.	X2	40	IRT	SMA	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	7	15	46,66
3.	X3	38	IRT	SMP	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	8	15	53,33
4.	X4	35	IRT	SMA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	10	15	66,66
5.	X5	22	IRT	SD	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	6	15	40
6.	X6	34	IRT	SMA	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8	15	53,33
7.	X7	25	IRT	SMP	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	8	15	53,33
8.	X8	33	IRT	SD	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10	15	66,66
9.	X9	40	IRT	SMA	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	15	26,66
10.	X10	29	IRT	SMA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	15	53,33
11.	X11	38	IRT	SMA	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	9	15	60
12.	X12	37	IRT	SMA	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	8	15	53,33
13.	X13	42	IRT	SMA	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	6	15	40
14.	X14	34	IRT	SMA	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	15	46,66
15.	X15	32	PEG.SWASTA	D3	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10	15	66,66
16.	X16	31	SPPG II	SMK	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7	15	46,66
17.	X17	42	IRT	SMA	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	7	15	46,66
18.	X18	35	IRT	SMP	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	8	15	53,33

19.	X19	23	IRT	SMA /SMK	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	7	15	46,66
20.	X20	24	IRT	SD	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	7	15	46,66
21.	X21	35	IRT	D3	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	9	15	60
22.	X22	37	IRT	SMA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33
23.	X23	41	IRT	SMA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33
24.	X24	38	IRT	SMP	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7	15	46,66
25.	X25	36	GURU	S1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	9	15	60
26.	X26	47	IRT	SD	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	6	15	40
27.	X27	34	IRT	SMA	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	6	15	46,66
28.	X28	22	IRT	SMA	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	7	15	46,66
29.	X29	24	IRT	SD	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	15	33,33
30.	X30	41	IRT	SMP	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	15	40
31.	X31	28	IRT	SMA	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	15	66,66
32.	X32	32	IRT	SMA	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	6	15	40
33.	X33	28	EPPG	SMK	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5	15	33,33
34.	X34	26	IRT	SMA	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	6	15	40
Total benar					**22**	**8**	**22**	**13**	**29**	**13**	**17**	**26**	**7**	**7**	**22**	**31**	**13**	**3**	**21**			
Total salah					**12**	**26**	**12**	**21**	**5**	**21**	**17**	**8**	**27**	**27**	**12**	**3**	**21**	**31**	**13**			

2. Sikap

No	ID Sampel	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Sebelum Intervensi																
					Nilai Pernyataan Sikap																
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Skor Benar	Jumlah Soal	Persen (%)
1.	X1	37	IRT	SMA	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	5	15	33,33
2.	X2	40	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	9	15	60
3.	X3	38	IRT	SMP	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	10	15	66,66
4.	X4	35	IRT	SMA	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6	15	40
5.	X5	22	IRT	SD	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7	15	46,66
6.	X6	34	IRT	SMA	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6	15	40
7.	X7	25	IRT	SMP	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	7	15	46,66
8.	X8	33	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
9.	X9	40	IRT	SMA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	7	15	46,66
10.	X10	29	IRT	SMA	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	8	15	53,33
11.	X11	38	IRT	SMA	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10	15	66,66
12.	X12	37	IRT	SMA	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	8	15	53,33
13.	X13	42	IRT	SMA	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4	15	26,66
14.	X14	34	IRT	SMA	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	6	15	40
15.	X15	32	PEG.SWASTA	D3	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	15	73,33
16.	X16	31	SPPG FISIFERA II	SMK	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9	15	60
17.	X17	42	IRT	SMA	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7	15	46,66
18.	X18	35	IRT	SMP	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	15	46,66
19.	X19	23	IRT	SMA/SMK	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	7	15	46,66
20.	X20	24	IRT	SD	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	8	15	53,33
21.	X21	35	IRT	D3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	15	80
22.	X22	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100

23.	X23	41	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
24.	X24	38	IRT	SMP	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	15	73,33
25.	X25	36	GURU	S1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	7	15	46,66
26.	X26	47	IRT	SD	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	9	15	60
27.	X27	34	IRT	SMA	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7	15	46,66
28.	X28	22	IRT	SMA	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	7	15	46,66
29.	X29	24	IRT	SD	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	6	15	40
30.	X30	41	IRT	SMP	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	15	40
31.	X31	28	IRT	SMA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	15	73,33
32.	X32	32	IRT	SMA	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	6	15	40
33.	X33	28	EPPG FISIFERA	SMK	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	5	15	33,33
34.	X34	26	IRT	SMA	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	7	15	46,66
Total benar					**24**	**29**	**13**	**7**	**24**	**26**	**13**	**20**	**14**	**29**	**23**	**4**	**25**	**6**	**24**			
Total salah					**10**	**5**	**21**	**27**	**10**	**8**	**21**	**14**	**20**	**5**	**11**	**30**	**9**	**28**	**10**			

Lampiran 13. Master Tabel Variabel Pengetahuan dan Sikap

1. Pengetahuan

No	ID Sampel	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Sesudah Intervensi																
					Nilai Pernyataan Pengetahuan																
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Skor Benar	Jumlah Soal	Persen (%)
1.	X1	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	15	93,33
2.	X2	40	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	15	86,66
3.	X3	38	IRT	SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	15	86,66
4.	X4	35	IRT	SMA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
5.	X5	22	IRT	SD	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	15	80
6.	X6	34	IRT	SMA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	15	86,66
7.	X7	25	IRT	SMP	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
8.	X8	33	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	15	93,33
9.	X9	40	IRT	SMA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11	15	73,33
10.	X10	29	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	15	86,66
11.	X11	38	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	15	93,33
12.	X12	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	15	86,66
13.	X13	42	IRT	SMA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	15	86,66
14.	X14	34	IRT	SMA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
15.	X15	32	PEG.SWASTA	D3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	15	93,33
16.	X16	31	SPPG FISIFERA II	SMK	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	12	15	80
17.	X17	42	IRT	SMA	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
18.	X18	35	IRT	SMP	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
19.	X19	23	IRT	SMA/SMK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
20.	X20	24	IRT	SD	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33
21.	X21	35	IRT	D3	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33

22.	X22	37	IRT	SMA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	15	80
23.	X23	41	IRT	SMA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33
24.	X24	38	IRT	SMP	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	15	80
25.	X25	36	GURU	S1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	15	80
26.	X26	47	IRT	SD	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73,33
27.	X27	34	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
28.	X28	22	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	15	86,66
29.	X29	24	IRT	SD	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
30.	X30	41	IRT	SMP	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	15	86,66
31.	X31	28	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
32.	X32	32	IRT	SMA	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
33.	X33	28	EPPG FISIFERA	SMK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	15	86,66
34.	X34	26	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	15	93,33
Total benar					**33**	**21**	**30**	**29**	**34**	**31**	**32**	**33**	**33**	**18**	**31**	**34**	**34**	**12**	**34**			
Total salah					**1**	**13**	**4**	**5**	**0**	**3**	**2**	**1**	**1**	**16**	**3**	**0**	**0**	**22**	**0**			

2. Sikap

No	ID Sampel	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Sesudah Intervensi																	
					Nilai Pernyataan Sikap															Skor Benar	Jumlah Soal	Persen (%)
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1.	X1	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	15	93,33
2.	X2	40	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
3.	X3	38	IRT	SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
4.	X4	35	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
5.	X5	22	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
6.	X6	34	IRT	SMA	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
7.	X7	25	IRT	SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
8.	X8	33	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	15	93,33
9.	X9	40	IRT	SMA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	15	73,33
10.	X10	29	IRT	SMA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	15	73,33
11.	X11	38	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
12.	X12	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
13.	X13	42	IRT	SMA	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	15	86,66
14.	X14	34	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
15.	X15	32	PEG.SWASTA	D3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
16.	X16	31	SPPG FISIFERA II	SMK	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	15	80
17.	X17	42	IRT	SMA	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
18.	X18	35	IRT	SMP	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	15	80
19.	X19	23	IRT	SMA/SMK	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	15	73,33
20.	X20	24	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
21.	X21	35	IRT	D3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
22.	X22	37	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100

23.	X23	41	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
24.	X24	38	IRT	SMP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
25.	X25	36	GURU	S1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
26.	X26	47	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
27.	X27	34	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	13	15	86,66
28.	X28	22	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
29.	X29	24	IRT	SD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	100
30.	X30	41	IRT	SMP	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
31.	X31	28	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
32.	X32	32	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	93,33
33.	X33	28	EPPG FISIFERA	SMK	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	15	73,33
34.	X34	26	IRT	SMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	15	94,33
Total benar					**30**	**34**	**27**	**27**	**34**	**33**	**31**	**33**	**32**	**34**	**34**	**30**	**28**	**31**	**34**			
Total salah					**4**	**0**	**7**	**7**	**0**	**1**	**3**	**1**	**2**	**0**	**0**	**4**	**6**	**3**	**0**			

Lampiran 14. Hasil Uji Univariat Karakteristik Responden

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	2	5.9	5.9	5.9
	23.00	1	2.9	2.9	8.8
	24.00	2	5.9	5.9	14.7
	25.00	1	2.9	2.9	17.6
	26.00	1	2.9	2.9	20.6
	28.00	2	5.9	5.9	26.5
	29.00	1	2.9	2.9	29.4
	31.00	1	2.9	2.9	32.4
	32.00	2	5.9	5.9	38.2
	33.00	1	2.9	2.9	41.2
	34.00	3	8.8	8.8	50.0
	35.00	3	8.8	8.8	58.8
	36.00	1	2.9	2.9	61.8
	37.00	3	8.8	8.8	70.6
	38.00	3	8.8	8.8	79.4
	40.00	2	5.9	5.9	85.3
	41.00	2	5.9	5.9	91.2
	42.00	2	5.9	5.9	97.1
	47.00	1	2.9	2.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	EPPG FISIFERA	1	2.9	2.9	2.9
	GURU	1	2.9	2.9	5.9
	IRT	30	88.2	88.2	94.1
	PEG.SWASTA	1	2.9	2.9	97.1
	SPPG FISIFERA II	1	2.9	2.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Tingkat Pendiidkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	2	5.9	5.9	5.9
	S1	1	2.9	2.9	8.8
	SD	5	14.7	14.7	23.5
	SMA	18	52.9	52.9	76.5
	SMA/SMK	1	2.9	2.9	79.4
	SMK	2	5.9	5.9	85.3
	SMP	5	14.7	14.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Lampiran 15. Hasil Uji normality

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.161	34	.025	.955	34	.171
.263	34	001	.841	34	001
.231	34	001	.874	34	.001
.291	34	001	.754	34	001

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan Pretest	34	4	11	7,47	1,813
Pengetahuan Posttest	34	11	14	12,85	1,019
Valid N (listwise)	34				

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Pengetahuan - Pretest Pengetahuan	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	33[b]	17.00	561.00
	Ties	1[c]		
	Total	34		

a. Posttest Pengetahuan < Pretest Pengetahuan

b. Posttest Pengetahuan > Pretest Pengetahuan

c. Posttest Pengetahuan = Pretest Pengetahuan

Test Statistics[a]

	Pengetahuan Posttest - Pengetahuan Pretest
Z	-5.034[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 17. Hasil Uji Wilcoxon Sikap

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sikap Pretest	34	4	15	8,26	2,842
Sikap Posttest	34	11	15	13,91	1,357
Valid N (listwise)	34				

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Sikap – Pretest Sikap	Negative Ranks	1[a]	1.00	1.00
	Positive Ranks	31[b]	17.00	527.00
	Ties	2[c]		
	Total	34		

a. Posttest Sikap < Pretest Sikap

b. Posttest Sikap > Pretest Sikap

c. Posttest Sikap = Pretest Sikap

Test Statistics[a]

	Posttest Sikap – Pretest Sikap
Z	-4.930[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 18. Dokumentasi

