DAFTAR PUSTAKA

Andriani, W. (2024). Pengembangan booklet berbasis local wisdom masyarakat Dayak Suruk terhadap kemampuan ecoliteracy di SMA Kristen Setia Putussibau pada materi keanekaragaman hayati *(pp. 13–40)*.

Aspihani, G., Kabuhung, E., & Ulfa, I. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*,* 3*(3), 40–52.*

Asnia, W. O. S. N., Effendy, D. S., & Ruwiah. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari tahun 2024. Jurnal Medika Nusantara*,* 3*(1), 89–93.*

Aulia, A. Y. A. (2024). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang siswa SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

Author, C., & Hafiza, D. (2020). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja (pp. 332–342).

Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran pola makan pada anak usia sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. Malahayati Health Student Journal*,* 3*(11), 3400–3418.*

Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalyna, I. N. T. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, pola makan, aktivitas fisik dan berat badan remaja overweight SMPN 1 Malang. Nutrition Journal*, 1*(1), 18–39.

Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan masyarakat Desa Pelangkian melalui edukasi dan literasi keuangan pasar modal menuju masyarakat cerdas berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, *3*(1), 291–298.

Gina Nur Inayah. (2022). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMAN 4 Banjarbaru [Skripsi]. Stikes Husada Borneo.

Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(1), 332–342.

Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *5*(2), 237–248.

Hartanti, A., & Harwati, R. (2024). Hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 1*(2), 134–145.

Ilham, R. A. A., Mahalia, L. D., & Normila, N. (2024). Edukasi gizi seimbang dan pola makan dengan media booklet sebagai upaya pencegahan obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, *10*(1), 384–390.

Indra Ekayati. (2023). Pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pola makan remaja overweight di SMPN 2 Samarinda [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.

Jasmine. (2014). Penambahan natrium benzoat dan kalium sorbat dan kecepatan pengadukan sebagai upaya penghambatan reaksi inversi pada nira tebu (pp. 13–33).

Kartini, T. D., Asikin, H., & Limbong, T. (2022). Implementasi edukasi gizi pada ibu balita di Puskesmas Paccerakkang. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6*(1), 211–218.

Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis pola makan dengan status gizi pada siswa-siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. Malahayati Nursing Journal*, 6*(4), 1635–1656.

Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. Jurnal Surya Medika*, 8*(1), 65–69.

Manjilala, M., Wilda, S., & Lestari, R. S. (2022). Peningkatan pengetahuan remaja putri melalui edukasi gizi aplikasi WhatsApp group. *Media Gizi Pangan*, *29*(2), 40.

Meilawati, N. P. (2022). Hubungan antara pengetahuan gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 7 Semarang [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].

Nislawaty, Handayani, F., & Ayuni, P. (2022). Gambaran pengetahuan remaja puteri kelas VI tentang kesehatan reproduksi di Sekolah Dasar Inkam Kabupaten Kampar tahun 2021. Jurnal Doppler*, 6*(1), 120–125.

Nurahmadi, R., & Dalimunthe, N. K. (2024). Pengaruh edukasi gizi melalui media pop-up book terhadap pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pagi siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Tiuh Memon. Journal of Nutrition College*, 13*(3), 210–219.

Nurfadillah, A. R., Rahim, N. K., et al. (2024). Peningkatan pengetahuan gizi dan perubahan pola makan pada remaja putri melalui program sekolah gizi di Desa Padengo, Kabupaten Pohuwato. Jurnal Kolaboratif Sains*, 7*(10), 3644–3652.

Nurfiriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, *6*(3), 503–506.

Oktavia, F., & Zulyusri. (2024). Analisis kepraktisan booklet menurut pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Journal of Biology Science and Education*, 13*(2), 121–128.

Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., & Takamitsu, M. E., et al. (2023). Gizi dan kesehatan remaja (pp. 21–25). Zahira Media Publisher.

Safitri, R., & Faridi, A. (2024). Efektivitas media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang jajanan sehat. *3*(3), 79–83.

Sari, E. N., Pertiwi, S., & Diana, H. (2024). The relationship between maternal characteristics and parenting patterns in feeding with the incidence of malnutrition status in toddlers in Public Health Center Garawangi Kuningan Regency in 2023. *12*(2), 124–134.

Suhartatik, N. (2020). Pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pola makan siswa kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 (pp. 219–227).

Suriati, I., & Mansyur, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Journal Voice of Midwifery*, 10*(1), 922–928.

Tesa Cantika Wulandiani. (2023). Pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi SMA Karya Pengalihan Keritang Kabupaten Indragiri Hilir [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan.

LAMPIRAN

Lampiran 1.Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama: Mey Sari Pohan NIM : P01031222156

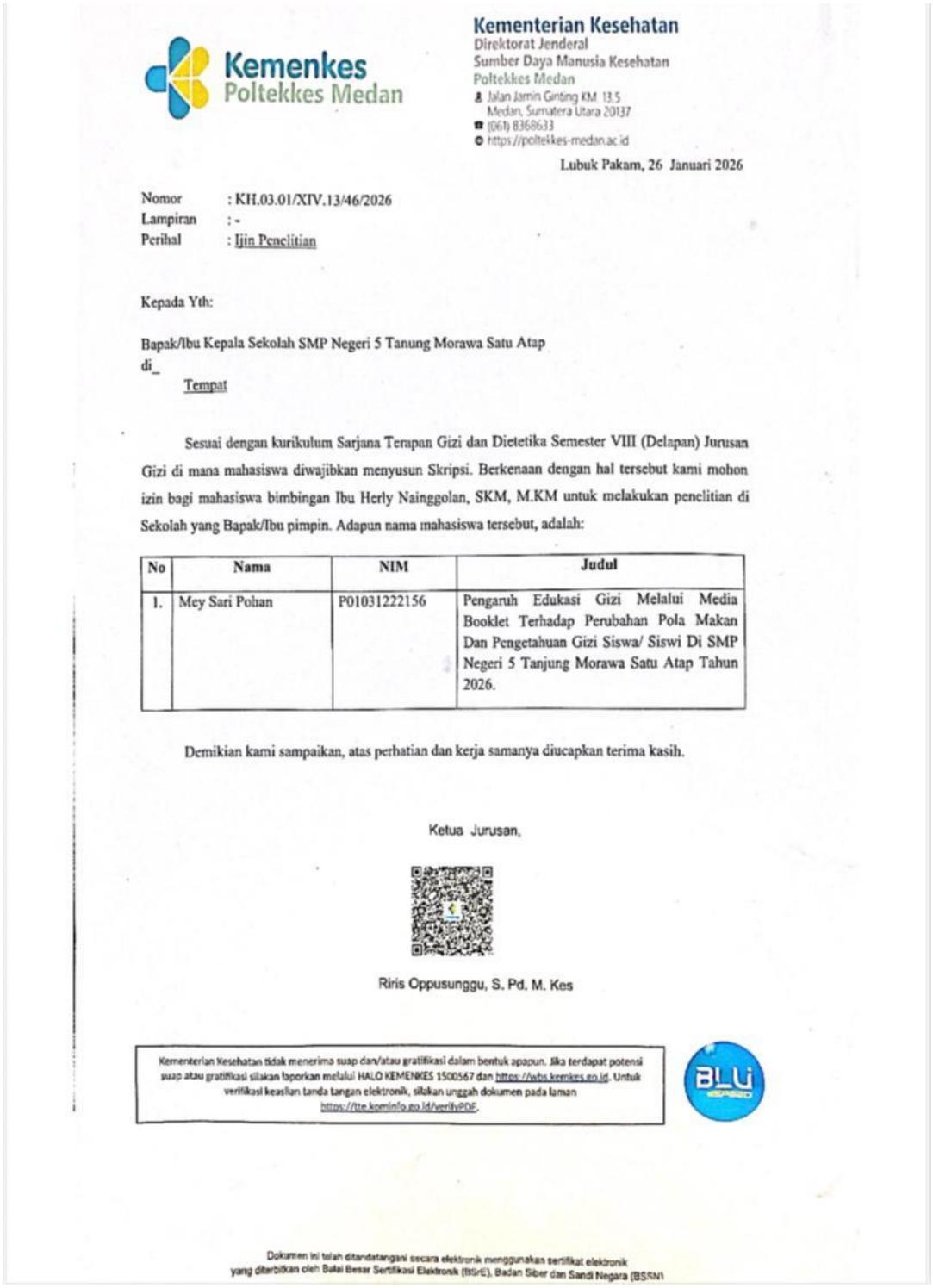
Judul: Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Siswa Di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2025

Pembimbing : Herly Nainggolan, SKM, M.KM

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	18 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	26 Februari 2025	Mencari dan diskusi topik		
3.	20 Maret 2025	ACC judul proposal		
4.	14 April 2025	Pemeriksaan hasil proposal skripsi (BAB I-III)		
5.	22 April 2025	Revisi BAB 1-III		
6.	5 Mei 2025	Revisi BAB 1-III		
7.	19 Mei 2025	Revisi BAB 1-III		
8.	4 Juni 2025	Revisi BAB 1-III		
9.	16 Juni 2025	Revisi BAB 1-III		
10	24 juni 2025	Revisi BAB 1-III		
11	26 juni 2025	ACC Proposal		
12	08 juli 2025	Ujian Proposal		

13	22 Agustus 2025	Revisi Proposal ke dosen pembingbing		
14	26 agustus 2025	Revisi Proposal ke dosen pembingbing		
15	27 agustus 2025	Acc Dosen pembingbing		
16	3 September 2025	Revisi ke penguji 1		
17	5 September 2025	Revisi ke penguji 1		
18	18 desember 2025	Revisi ke penguji 1		
20	22 desember 2025	Acc Penguji 1		
21	19 januari 2026	Revisi penguji 2		
22	20 januari 2026	Acc penguji 2		
23	10 Februari 2026	Melakukan Penelitian		
24	30 juni 202	Acc Skripsi		

Lampiran 2.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, 26 Januari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/46/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Tanung Morawa Satu Atap
di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Semester VIII (Delapan) Jurusan Gizi di mana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Herly Nainggolan, SKM, M.KM untuk melakukan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Mey Sari Pohan	P01031222156	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Perubahan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Siswa/ Siswi Di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan 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 (BSSN)

Lampiran 3.Surat Balasan Penelitian

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:hhtps://www.smpn5tamora.sch.id/ Email:smpnegeri5.tanjungmorawa@gmail.com
NPSN : 10264647 NSS : 212070115046

Nomor : 400.3.5/102/SMPN5.TM/2026 Tanjung Morawa, 23 April 2026
Lamp : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth ;
Ibu Ketua Jurusan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan surat dengan nomor : KH.03.01/XIV.13/46/2026 tertanggal 26 Januari 2026 dalam hal Permohonan Izin Penelitian Poltekkes Medan pada Jurusan Gizi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada :

No	Nama	NIM	Judul Skripsi
1	Mey Sari Pohan	P0103222156	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Perubahan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Siswa/Siswi Di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026

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 4.Keterangan Layak Etik

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.01.26.3598/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : MEY SARI POHAN
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP"

"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION THROUGH BOOKLET MEDIA ON CHANGES IN STUDENTS' EATING PATTERNS AND NUTRITION KNOWLEDGE AT ONE-ROOF STATE MIDDLE SCHOOL 5 TANJUNG MORAWA"

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 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 5.Informed Consent

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP) INFORMED CONSENT

Saya sudah melihat penjelasan secara rinci dan saya mengerti tentang penelitian Pengaruh Edukasi gizi melalui Booklet Gizi Seimbang terhadap perubahan pola makan dan Pengetahuan Gizi siswa 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 6.Kuosioner Penelitian Pengetahuan

KUOSIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SISWA/SISWI SISWA DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

TAHUN 2025

A.Identitas Pribadi

1. Nama :
2. Kelas :
3. Tanggal Lahir :
4. Jenis Kelamin :

B,Pengetahuan Gizi

Beri tanda ceklis (✔) di kolom yang menurut anda benar.

NO	PERTANYAAN	Benar	Salah
1.	Diet yang sehat merupakan diet dengan mengurangi konsumsi makanan tertentu		
2.	Diet yang sehat berarti mengkonsumsi beranekaragam makanan dengan jumlah yang cukup		
3.	Cemilan yang sehat membantumu memenuhi kebutuhan gizi yang beragam		
4.	Cemilan yang sehat dapat mencegah kamu mengkonsumsimakanan yang berlebihan saat merasa lapar		
5.	Nasi + ayam + kacang-kacagan + sedikit minyak buahTermasuk makanan yang paling seimbang		
6.	Disarankan untuk mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat setiap hari		
7.	Makanan sumber karbohidrat merupakan makanan sumber energi yang utama		
8.	Jika Mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat berlebihan akan meningkatkan berat badan		

9.	Telur dan daging mengandung protein dengan kadar yang sama		
10.	Dianjurkan mengkonsumsi daging/ikan/telur 1-2 kali per hari		
11.	Daging,ikan, dan telur membantu membangun massa otot		
12	Disarankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur secara teratur untuk memnuhi kebutuhan serat		
13	Dalam sehari dianjurkan untuk konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan buah sebanyak 2-3 porsi		
14	Susu, keju dan ikan putih termasuk ke dalam makanan yang mengandung kalsium yang tinggi		
15	Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan sebanyak 2-4 porsi		
16	Minyakdan mentega juga mengandung vitamin		
17	Kacang-kacangan dan santan termasuk kedalam makanan dengan kandungan lemak yang tinggi		
18	Makanan *fast food* umumnya mengandung banyak lemak		
19	Diet yang seimbang, memungkinkan untuk mengkonsumsi makanan manis		
20	Makanan manis dapat dikonsumsi 1-2 kali per hari		

Lampiran 7.Kuosioner Penelitian Semi-FFQ

KUESIONER PENELITIAN

Data Identitas

1. Nama :
2. Alamat :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Kelas :

Formulir Semi kuantitatif Food Frequency Questionnare

No	Nama bahan makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						Porsi tiap kali konsumsi	
		> 3 kali/ Hari (50)	1 kali/ hari 25)	3-6 kali/ minggu (15)	1-2 kali/ minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)	URT	gram
A	Sumber Karbohidrat								
1.	Nasi Putih								
2.	Nasi lemak								
3.	Nasi goreng								
4.	Lontong sayur								

5.	Bubur ayam								
6.	Mie Bihun								
7.	Mie kuning								
8.	Mie Instan								
B	Sumber Protein Hewani								
9.	Daging Ayam								
10.	Daging Sapi								
11.	Daging Ke122rbau								
12.	Ikan teri								
13.	Ikan Asin								
14.	Ikan gembung								
15.	Ikan tongkol								
16.	Ikan nila								
17.	Telur ayam								
18.	Telur puyuh								
19.	Telur bebek								
C	Protein Nabati								
20.	Tahu								

21.	Tempe								
22.	Kacang tanah								
23.	Kacang Kedelai								
24.	Kacang Hijau								
D	Sayur-Sayuran								
25.	Bayam								
26.	Kangkung								
27.	Sawi								
28.	Daun Ubi								
29.	Brokoli								
E	Buah								
30.	Pisang								
31.	Apel								
32.	Pir								
33.	Nenas								
34.	Anggur								
35.	Semangka								
36.	Mangga								
Jumlah skor konsumsi									

Lampiran 8.Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Materi	Edukasi Gizi dan Pola Makan Sehat pada Remaja
Tempat	SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap
Hari/Waktu	Sabtu / 09.00 – 10.00 WIB
Sasaran	Siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap yang dijadikan sampel sebanyak 67 siswa

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pengertian gizi, pentingnya gizi seimbang, dan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Instruksional Khusus

a. Siswa mampu menjelaskan pengertian gizi dan gizi seimbang.

b. Siswa mampu menjelaskan pentingnya pola makan yang sehat.

B. Pokok Bahasan

Gizi, Gizi Seimbang, dan Pola Makan Sehat

C. Metode

1. Penyuluhan
2. Tanya jawab

D. Media dan Alat Bantu

Booklet Gizi Seimbang dan Pola Makan Sehat

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta
1	Pendahuluan	5 menit	1. Membuka penyuluhan dengan salam 2. Menjelaskan cakupan materi yang akan disampaikan	Menjawab salam dan memperhatikan penjelasan
2	Penyajian	40 menit	1. Menjelaskan pengertian gizi dan gizi seimbang 2. Menjelaskan komponen	Memperhatikan dan menyimak

			gizi seimbang 3. Menjelaskan pola makan sehat pada remaja	materi yang disampaikan
3	Penutup	15 menit	1. Membuka sesi tanya jawab 2. Menyimpulkan materi 3. Menutup penyuluhan	Mengajukan pertanyaan dan memperhatikan kesimpulan

F. Materi Penyuluhan

A. Pengertian Gizi dan Gizi Seimbang

Gizi adalah zat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan menjalankan fungsi tubuh dengan baik. Gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Gizi seimbang adalah susunan makanan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan empat prinsip utama berikut:

1. Keanekaragaman pangan
2. Aktivitas fisik yang cukup
3. Perilaku hidup bersih dan sehat
4. Menjaga berat badan ideal

Gizi seimbang bukan berarti membatasi makanan, melainkan memastikan semua zat gizi dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dan tepat sesuai kebutuhan.

B. Komponen Gizi Seimbang

Makanan seimbang terdiri dari berbagai jenis zat gizi, yaitu:

1. **Karbohidrat** — sumber energi utama (contoh: nasi, roti, kentang)
2. **Protein** — membangun dan memperbaiki jaringan tubuh (contoh: telur, tahu, tempe, ayam)
3. **Lemak** — sumber energi cadangan (contoh: minyak nabati, santan)
4. **Vitamin dan mineral** — menjaga kesehatan tubuh (contoh: sayuran dan buah-buahan)
5. **Susu dan produk olahan** — sumber kalsium untuk pertumbuhan tulang

C. Pola Makan Sehat

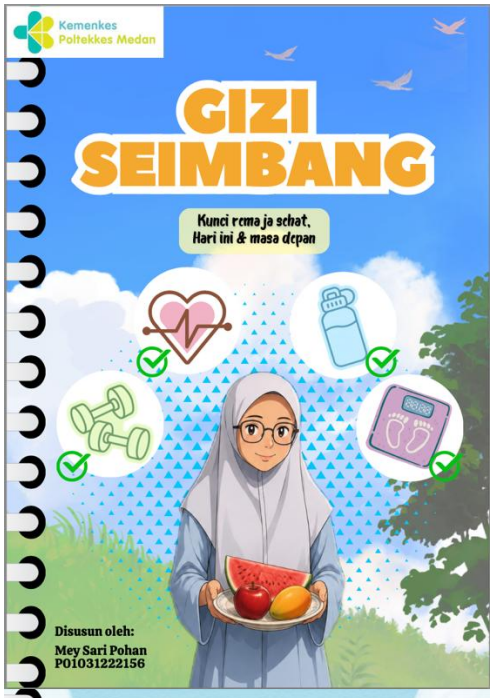
Pola makan sehat berarti makan secara teratur dengan komposisi gizi seimbang setiap kali makan, yang terdiri dari:

1. Nasi sebagai sumber karbohidrat
2. Lauk pauk sebagai sumber protein
3. Sayur sebagai sumber vitamin dan serat
4. Buah sebagai sumber vitamin dan mineral

Selain komposisi makanan, pola makan sehat juga mencakup kebiasaan berikut:

1. Mengonsumsi camilan sehat seperti buah segar
2. Membatasi makanan tinggi gula, garam, lemak, dan *fast food*
3. Minum air putih yang cukup setiap hari
4. Menjaga kebersihan makanan dan mencuci tangan sebelum makan

Lampiran 9.Media Booklet









ISI PIRINGKU

Makanan pokok 2/3 dari setengah piring

Nasi 150 g : 3 ctg
Kentang 300 g : 3 bg
Mie 75 g : 1 1/2 gls

Sayur 2/3 dari setengah piring

Sayur 100g : 1 mgk



Pepaya 150 g : 2 ptg
Jeruk 110 g : 2 bg
Pisang 50 g : 1 bh

Buah 1/3 dari setengah piring

Ayam 60g : 1 ptg
Telur ayam 55 g : 1 btr
Tempe 50 g : 2 ptg

Lauk 1/3 dari setengah piring

DEFINISI ISI PIRINGKU

Isi Piringku adalah Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya pada saat sarapan, makan siang dan makan malam).

SUMBER KARBOHIDRAT

Makanan pokok 2/3 dari setengah piring

(Makanan Pokok)

- Karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Karbohidrat banyak terdapat dalam makanan seperti nasi, roti, mie, jagung, dan buah-buahan. Saat kita makan karbohidrat, tubuh akan mengubahnya menjadi gula (glukosa) yang digunakan untuk tenaga.
- Disarankan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat setiap hari, jika berlebihan konsumsi akan meningkatkan berat badan.



SUMBER PROTEIN

Lauk pauk 1/3 dari setengah piring

(Lauk Pauk)

- Protein adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan, serta membantu pertumbuhan.
- Sumbernya bisa dari makanan seperti daging, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, dan tempe.. Porsi konsumsi ikan sebaiknya 2-4 porsi per hari. Sumber kalsium tinggi yaitu susu, ikan putih dan keju.



SUMBER VITAMIN & MINERAL

Buah buahan 1/3 dari setengah piring

(Buah-buahan)

- Vitamin dari buah-buahan adalah zat gizi yang membantu tubuh tetap sehat, misalnya menjaga daya tahan tubuh, kulit, dan penglihatan.
- Mineral dari buah-buahan adalah zat gizi yang menjaga kekuatan tubuh, seperti tulang, darah, dan keseimbangan cairan.
- Porsi konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi per hari.



Sayur sayuran 2/3 dari setengah piring

(Sayur-sayuran)

- Vitamin dari sayur-sayuran adalah zat gizi yang membantu tubuh tetap sehat, misalnya menjaga mata, kulit, dan daya tahan tubuh.
- Mineral dari sayur-sayuran adalah zat gizi yang menjaga tulang, darah, dan fungsi organ tubuh.
- Porsi konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi per hari.



CONTOH MENU SEHARI



Makan pagi

Menu	Bahan Makan	URT	Berat (g)
Nasi putih	Beras	1 gls	100
Telur dadar	Telur ayam Minyak	1 btr 1 sdt	55 5
Tempe kecap	Tempe kedelai Minyak	1 ptg 1 sdt	25 5
Sayur sop	Wortel Brokoli	1/2 gls 1/2 gls	50 50
Semangka	Semangka	1 ptg	180

Snack pagi

Menu	Bahan Makan	URT	Berat (g)
Bubur kacang hijau	Kacang hijau Santan Gula aren	2 sdm 1/3 gls 1 sdm	20 40 10

Makan siang

Menu	Bahan Makan	URT	Berat (g)
Nasi putih	Beras	1 gls	100
Ikan goreng	Ikan kembung Minyak	1 ptg 1 sdt	40 5
Tahu goreng	Tahu Minyak	1/2 ptg 1 sdt	55 5
Sayur bening	Bayam Labu siam	1/2 gls 1/2 gls	50 50
Pisang	Pisang	1 ptg	50

Snack sore

Menu	Bahan Makan	URT	Berat (g)
Jus alpukat	Alpukat Gula pasir	1/2 bh 1 sdm	60 10

Nilai Gizi Makanan Sehari



Energi : 2215 kkkal
Protein : 69,5 g
Lemak : 70,4 g
Karbohidrat : 327,6 g

Makan malam

Menu	Bahan Makan	URT	Berat (g)
Nasi putih	Beras	1 gls	100
Semur ayam	Ayam tanpa kulit Minyak	1 ptg 1 sdt	40 5
Tempe goreng	Tempe kedelai Minyak	1 ptg 1 sdt	25 5
Cah kangkung	Kangkung	1 gls	100
Mangga	Mangga	3/4 bh	90

Angka Kecukupan Gizi Laki-laki (13–15 tahun)

- Energi: 2400 kkal
- Protein: 70 gram
- Lemak: 80 gram
- Karbohidrat: 350 gram

Angka Kecukupan Gizi Perempuan (13–15 tahun)

- Energi: 2050 kkal
- Protein: 65 gram
- Lemak: 70 gram
- Karbohidrat: 300 gram

CEMILAN SEHAT



Cemilan sehat adalah makanan ringan bergizi yang dikonsumsi di antara waktu makan utama, berfungsi untuk menjaga energi, mencegah rasa lapar berlebihan, serta membantu mencukupi kebutuhan zat gizi harian.

Ciri-ciri cemilan sehat antara lain:

- Mengandung kombinasi karbohidrat kompleks, protein, dan serat
- Rendah gula, garam, dan lemak jenuh
- Menggunakan bahan alami atau diolah sendiri (bukan ultra-proses)
- Tetap dalam porsi kecil, tidak berlebihan

Contoh cemilan sehat seperti salad buah, salad sayuran, dll.

BATASI GULA, GARAM & LEMAK

Batas konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemkes) per orang per hari yaitu 50 gram (4 sendok makan) gula, 2000 miligram natrium/sodium atau 5 gram garam (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gram (5 sendok makan minyak).



Minyak dan lemak mengandung vitamin sehingga masih dibutuhkan untuk tubuh, disarankan membatasi makanan tinggi lemak seperti kacang - kacangan dan santan juga fast food. Untuk konsumsi makanan manis sebaiknya 1-2 kali saja per hari.

MAKANAN YANG DIANJURKAN

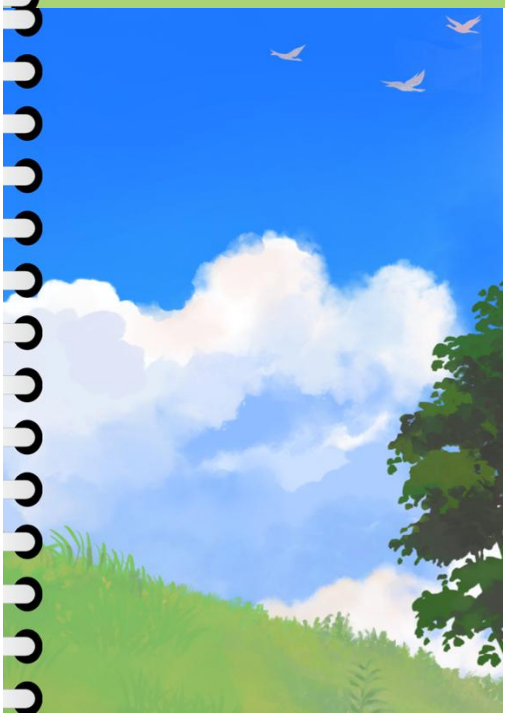
- Sumber energi : Nasi, roti gandum, kentang, ubi
- Sumber protein : kacang kacangan, ikan, ayam, telur, tempe, tahu
- Sumber vitamin & mineral :
  - Sayuran: bayam, wortel, brokoli, kangkung
  - Buah-buahan: pisang, jeruk, pepaya, apel



MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Makanan cepat saji: burger, pizza, fried chicken instan.
- Jajanan gorengan berlebihan: bakwan, tahu isi, pisang goreng berminyak.
- Makanan ringan kemasan: keripik, chiki, snack dengan MSG tinggi.
- Minuman bersoda, teh/kopi dalam kemasan, minuman energi.
- Permen, kue manis, es krim berlebihan (tinggi gula).





Lampiran 10.Olah Data

Analisis Deskriptif

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IX-1	12	17.6	17.9	17.9
	IX-2	10	14.7	14.9	32.8
	IX-3	11	16.2	16.4	49.3
	IX-4	12	17.6	17.9	67.2
	IX-5	11	16.2	16.4	83.6
	IX-6	11	16.2	16.4	100.0
	Total	67	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		68	100.0		

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	32	47.1	47.8	47.8
	Perempuan	35	51.5	52.2	100.0
	Total	67	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		68	100.0		

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	2	2.9	3.0	3.0
	14.00	52	76.5	77.6	80.6
	15.00	13	19.1	19.4	100.0
	Total	67	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		68	100.0		

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Pengetahuan_Pre	67	9.00	8.00	17.00	12.8806	.23827	1.95031	3.804
Pengetahuan_Post	67	6.00	12.00	18.00	15.3284	.19304	1.58007	2.497
Selisih_Pengetahuan	67	7.00	.00	7.00	2.4776	.20549	1.68197	2.829
Valid N (listwise)	67							

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Frekuensi_Pretest	67	130.00	230.00	360.00	298.8806	3.23548	26.48357	701.379
Frekuensi_Postest	67	105.00	370.00	475.00	424.4776	2.77315	22.69919	515.253
Frekuensi_Selisih	67	175.00	15.00	190.00	125.5970	4.27398	34.98400	1223.881
Valid N (listwise)	67							

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jenis_Pretest	67	100.00	100.00	100.0000	.00000
Jenis_Postest	67	100.00	100.00	100.0000	.00000
Jenis_Selisih	67	.00	.00	.0000	.00000
Valid N (listwise)	67				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jumlah_Pretest	67	29.60	60.40	45.8985	7.24518
Jumlah_Postest	67	45.90	71.50	57.6194	5.99697
Jumlah_Selisih	67	.80	27.50	12.0343	6.67643
Valid N (listwise)	67				

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan_Pre	.117	67	.023	.965	67	.054
Pengetahuan_Post	.143	67	.002	.939	67	.003
AKG_Pretest	.053	67	.200*	.987	67	.693
AKG_Postest	.078	67	.200*	.979	67	.313

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon Pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan_Post - Pengetahuan_Pre	Negative Ranks	1[a]	9.50	9.50
	Positive Ranks	62[b]	32.36	2006.50
	Ties	4[c]		
	Total	67		

a. Pengetahuan_Post < Pengetahuan_Pre

b. Pengetahuan_Post > Pengetahuan_Pre

c. Pengetahuan_Post = Pengetahuan_Pre

Test Statistics[a]

	Pengetahuan_Post - Pengetahuan_Pre
Z	-6.891[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Paired t-Test

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	AKG_Pretest - AKG_Postest	-11.73134	7.23050	.88335	-13.49500	-9.96769	-13.281	66	.000

Lampiran 11.Master tabel

NO	ID	JK	PRE TEST				POST TEST				SELISIH			
			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan		
				Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	jenis	Jumlah asupan % AKG
1	N	P	11	275	100	47,9	16	430	100	56,5	5	155	0	8,6
2	I	L	15	300	100	46,2	18	435	100	58,2	3	135	0	12
3	A	P	13	300	100	51,8	16	405	100	65,2	3	105	0	13,4
4	K	P	12	330	100	42,9	14	415	100	63,4	2	85	0	20,5
5	S	L	15	285	100	42,1	16	455	100	57,1	1	170	0	15
6	DA	P	12	295	100	50,1	14	425	100	57,8	2	130	0	7,7
7	DA	L	12	285	100	40,7	14	475	100	61,1	2	190	0	20,4
8	MP	P	13	295	100	51,9	14	435	100	67,3	1	140	0	15,4
9	JA	L	13	290	100	37,2	14	415	100	47,5	1	125	0	10,3
10	AP	L	13	295	100	37,1	15	465	100	56	2	170	0	18,9
11	N	P	13	330	100	50,8	14	395	100	52,9	1	65	0	2,1
12	HS	P	12	310	100	57,2	14	425	100	61,1	2	115	0	3,9
13	AA	L	12	270	100	39,5	13	415	100	54,9	1	145	0	15,4
14	AS	P	12	265	100	47,4	17	410	100	63,2	5	145	0	15,8
15	A	P	11	345	100	52,4	15	460	100	71,5	4	115	0	19,1
16	CWH	P	16	295	100	47,6	18	430	100	61,2	2	135	0	13,6

NO	ID	JK	PRE TEST				POST TEST				SELISIH			
			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan		
				Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	jenis	Jumlah asupan % AKG
17	DA	P	14	345	100	57,4	16	420	100	60,4	2	75	0	3
18	FA	P	12	270	100	43,4	17	455	100	67,4	5	185	0	24
19	JK	P	16	295	100	46,9	17	440	100	59,9	1	145	0	13
20	MYS	L	14	275	100	46,1	15	430	100	50,7	1	155	0	4,6
21	NR	P	13	325	100	46,7	17	380	100	55,4	4	55	0	8,7
22	NF	P	13	320	100	52	18	405	100	58,6	5	85	0	6,6
23	BAH	L	12	290	100	42,6	16	370	100	45,9	4	80	0	3,3
24	CS	P	11	250	100	52,7	14	395	100	54,7	3	145	0	2
25	CPS	P	13	330	100	59,8	16	445	100	67	3	115	0	7,2
26	DF	L	16	335	100	51,8	18	415	100	57,1	2	80	0	5,3
27	LIP	P	13	325	100	44	15	455	100	65,8	2	130	0	21,8
28	NZ	P	14	325	100	58	14	465	100	70	0	140	0	12
29	PP	L	13	290	100	32,7	15	420	100	52,3	2	130	0	19,6
30	RP	L	16	290	100	40,5	17	430	100	55,3	1	140	0	14,8
31	RL	L	8	260	100	29,6	13	440	100	51	5	180	0	21,4
32	SI	L	14	315	100	41,5	16	425	100	54,3	2	110	0	12,8
33	SAZ	L	13	230	100	30,3	15	410	100	50,6	2	180	0	20,3
34	AS	L	13	285	100	44,2	15	395	100	47,4	2	110	0	3,2

NO	ID	JK	PRE TEST				POST TEST				SELISIH			
			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan		
				Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	jenis	Jumlah asupan % AKG
35	AKP	P	15	310	100	44,7	16	440	100	63,8	1	130	0	19,1
36	AK	P	14	285	100	47,4	16	400	100	57,6	2	115	0	10,2
37	AISP	P	11	330	100	56,3	13	400	100	55,5	2	70	0	0,8
38	BAS	P	15	310	100	57,4	16	430	100	64	1	120	0	6,6
39	FA	P	14	260	100	49,3	15	415	100	59,9	1	155	0	10,6
40	KA	P	12	340	100	60,4	14	420	100	55,5	2	80	0	4,9
41	MFA	L	13	315	100	38,7	13	460	100	58,7	0	145	0	20
42	NEPS	P	11	270	100	43,1	13	410	100	59,9	2	140	0	16,8
43	QP	L	14	270	100	38	16	455	100	56,7	2	185	0	18,7
44	RY	L	16	310	100	37,3	17	400	100	53,4	1	90	0	16,1
45	TYS	P	11	330	100	54,8	16	410	100	54	5	80	0	0,8
46	ARH	L	12	290	100	35,5	14	450	100	56,9	2	160	0	21,4
47	AH	L	11	255	100	33,4	13	410	100	51,3	2	155	0	17,9
48	AN	P	13	305	100	50,1	17	400	100	57,9	4	95	0	7,8
49	LK	P	16	315	100	46	15	430	100	63,9	1	115	0	17,9
50	MDAB	L	9	315	100	46,4	16	440	100	49,6	7	125	0	3,2
51	MV	P	15	315	100	53	16	460	100	65,9	1	145	0	12,9
52	P	P	12	290	100	47	14	420	100	57,8	2	130	0	10,8

NO	ID	JK	PRE TEST				POST TEST				SELISIH			
			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan			Pengetahuan	Pola makan		
				Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	Jenis	Jumlah asupan % AKG		Frekuensi	jenis	Jumlah asupan % AKG
53	R	P	15	245	100	33,8	15	415	100	61,3	0	170	0	27,5
54	RP	L	14	300	100	48	15	435	100	53,7	1	135	0	5,7
55	R	L	12	315	100	37	15	435	100	55,9	3	120	0	18,9
56	RPP	L	17	360	100	50,3	18	375	100	48	1	15	0	2,3
57	AFN	L	16	300	100	38,8	16	435	100	57,1	0	135	0	18,3
58	API	L	11	310	100	43,3	16	405	100	50,8	5	95	0	7,5
59	A	P	9	280	100	52,8	14	455	100	66,1	5	175	0	13,3
60	AWP	L	11	275	100	44,3	12	425	100	53,1	1	150	0	8,8
61	BS	L	14	330	100	53,3	18	420	100	51,6	4	90	0	1,7
62	H	L	9	290	100	45,5	13	400	100	53,8	4	110	0	8,3
63	MKS	L	10	275	100	44,3	14	420	100	52,7	4	145	0	8,4
64	MCN	L	12	300	100	37,6	13	395	100	49	1	95	0	11,4
65	RNA	L	11	315	100	45,9	18	425	100	53,4	7	110	0	7,5
66	SAP	P	14	275	100	49,7	18	425	100	66,8	4	150	0	17,1
67	ZZ	P	11	320	100	48,8	16	440	100	66,2	5	120	0	17,4

Pre Test Pola Makan

		POLA MAKAN						
NO	ID	Frekuensi	Jenis	Jumlah % AKG				
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Rata-Rata %
1.	N	275	100	46,8	63,4	31,2	50,0	47,9
2.	I	300	100	44,3	64,2	26,1	50,0	46,2
3.	A	300	100	53,6	64,0	24,0	65,6	51,8
4.	K	330	100	42,0	57,5	25,7	46,4	42,9
5.	S	285	100	42,2	54,8	19,7	51,8	42,1
6.	DA	295	100	51,3	62,3	25,9	60,8	50,1
7.	DA	285	100	39,9	54,0	22,6	46,4	40,7
8.	MP	295	100	53,6	63,9	25,3	64,8	51,9
9.	JA	290	100	35,5	51,9	22,2	39,3	37,2
10.	AP	295	100	32,9	57,3	26,5	31,7	37,1
11.	N	330	100	50,4	68,5	26,0	58,2	50,8
12.	HS	310	100	58,4	74,5	25,4	70,6	57,2
13.	AA	270	100	38,9	50,9	22,7	45,3	39,5
14.	AS	265	100	49,3	56,2	23,9	60,1	47,4
15.	A	345	100	54,4	64,4	23,1	67,7	52,4
16.	CWH	295	100	49,4	56,0	24,9	60,0	47,6
17.	DA	345	100	58,2	72,9	30,8	67,7	57,4
18.	FA	270	100	45,4	49,5	24,1	54,7	43,4
19.	JK	295	100	46,5	62,3	25,6	53,0	46,9
20.	MYS	275	100	47,6	55,5	20,9	60,2	46,1
21.	NR	325	100	45,6	62,9	28,8	49,5	46,7
22.	NF	320	100	52,6	66,4	27,0	62,1	52,0
23.	BAH	290	100	41,1	57,6	24,7	46,8	42,6
24.	CS	250	100	54,6	62,1	29,1	65,0	52,7
25.	CPS	330	100	62,8	69,4	30,0	76,9	59,8
26.	DF	335	100	52,0	65,8	26,2	63,2	51,8
27.	LIP	325	100	41,6	62,1	29,2	43,0	44,0
28.	NZ	325	100	61,0	66,8	29,1	74,9	58,0
29.	PP	290	100	30,4	47,8	19,0	33,5	32,7
30.	RP	290	100	38,1	59,7	21,1	42,9	40,5
31.	RL	260	100	26,9	43,3	21,3	27,0	29,6
32.	SI	315	100	40,8	54,6	22,3	48,1	41,5
33.	SAZ	230	100	27,5	45,1	21,4	27,3	30,3
34.	AS	285	100	41,7	61,6	29,0	44,6	44,2
35.	AKP	310	100	43,8	59,4	27,4	48,0	44,7
36.	AK	285	100	48,5	57,5	26,0	57,5	47,4
37.	AISP	330	100	59,0	64,1	30,4	71,6	56,3
38.	BAS	310	100	60,8	66,6	25,2	76,8	57,4
39.	FA	260	100	50,0	62,2	27,2	57,8	49,3
40.	KA	340	100	61,0	78,6	29,6	72,4	60,4

		POLA MAKAN						
NO	ID	Frekuensi	Jenis	Jumlah % AKG				
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Rata-Rata %
41.	MFA	315	100	35,9	57,0	23,3	38,5	38,7
42.	NEPS	270	100	40,5	62,6	28,4	40,7	43,1
43.	QP	270	100	35,6	54,4	24,3	37,7	38,0
44.	RY	310	100	33,7	57,5	22,8	35,1	37,3
45.	TYS	330	100	55,7	70,0	27,2	66,3	54,8
46.	ARH	290	100	33,6	51,8	18,3	38,2	35,5
47.	AH	255	100	29,7	51,9	23,9	28,2	33,4
48.	AN	305	100	50,3	65,9	25,1	59,0	50,1
49.	LK	315	100	45,9	58,5	27,8	51,9	46,0
50.	MDAB	315	100	43,8	67,5	24,9	49,4	46,4
51.	MV	315	100	55,5	65,5	21,0	70,1	53,0
52.	P	290	100	45,9	63,1	29,0	49,9	47,0
53.	R	245	100	32,6	46,2	22,4	34,1	33,8
54.	RP	300	100	47,1	65,4	23,3	56,0	48,0
55.	R	315	100	33,4	56,2	24,1	34,2	37,0
56.	RPP	360	100	50,4	64,1	25,5	61,2	50,3
57.	AFN	300	100	35,1	55,2	26,0	36,2	38,1
58.	API	310	100	42,4	59,9	20,7	50,3	43,3
59.	A	280	100	54,2	66,9	24,3	65,7	52,8
60.	AWP	275	100	42,3	63,2	24,2	47,5	44,3
61.	BS	330	100	54,6	64,7	25,9	67,8	53,3
62.	H	290	100	44,9	60,1	24,1	52,8	45,5
63.	MKS	275	100	45,2	56,0	18,9	56,9	44,3
64.	MCN	300	100	34,8	53,6	26,0	36,0	37,6
65.	RNA	315	100	46,2	57,7	23,6	56,1	45,9
66.	SAP	275	100	50,7	61,8	26,2	60,0	49,7
67.	ZZ	320	100	49,8	61,0	24,5	59,8	48,8

Post Test Pola Makan

		POLA MAKAN						
NO	ID	Frekuensi	Jenis	Jumlah % AKG				
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Rata-Rata %
1.	N	430	100	53,2	82,8	30,5	59,4	56,5
2.	I	435	100	55,0	84,1	28,8	64,8	58,2
3.	A	405	100	61,8	93,9	36,2	68,7	65,2
4.	K	415	100	58,6	95,9	37,1	61,9	63,4
5.	S	455	100	52,4	87,1	29,9	59,1	57,1
6.	DA	425	100	54,3	84,7	32,8	59,5	57,8
7.	DA	475	100	56,2	91,2	33,7	63,1	61,1
8.	MP	435	100	64,2	95,6	37,8	71,7	67,3
9.	JA	415	100	42,4	75,4	25,1	47,2	47,5
10.	AP	465	100	53,4	79,8	26,5	64,1	56,0
11.	N	395	100	47,3	84,2	31,6	48,3	52,9
12.	HS	425	100	57,4	90,6	31,9	64,3	61,1
13.	AA	415	100	50,2	85,0	27,6	56,8	54,9
14.	AS	410	100	59,3	91,7	38,9	62,9	63,2
15.	A	460	100	69,7	98,2	37,5	80,5	71,5
16.	CWH	430	100	59,5	86,1	29,2	70,1	61,2
17.	DA	420	100	57,3	87,6	32,5	64,1	60,4
18.	FA	455	100	64,4	95,7	37,4	72,0	67,4
19.	JK	440	100	56,7	83,7	36,7	62,3	59,9
20.	MYS	430	100	46,3	77,7	26,5	52,4	50,7
21.	NR	380	100	52,6	79,8	30,2	58,8	55,4
22.	NF	405	100	54,7	85,0	36,4	58,2	58,6
23.	BAH	370	100	40,9	71,9	27,0	43,8	45,9
24.	CS	395	100	52,7	75,4	31,4	59,2	54,7
25.	CPS	445	100	62,4	99,2	39,4	67,1	67,0
26.	DF	415	100	52,2	86,2	32,5	57,6	57,1
27.	LIP	455	100	62,6	95,1	34,8	70,7	65,8
28.	NZ	465	100	68,1	95,9	38,0	77,9	70,0
29.	PP	420	100	47,3	80,3	30,3	51,3	52,3
30.	RP	430	100	52,3	79,7	26,9	62,2	55,3
31.	RL	440	100	47,6	73,2	28,9	54,1	51,0
32.	SI	425	100	50,6	79,8	28,7	58,1	54,3
33.	SAZ	410	100	46,0	76,1	30,1	50,3	50,6
34.	AS	395	100	42,9	74,0	24,0	48,7	47,4
35.	AKP	440	100	61,6	89,3	33,6	70,7	63,8
36.	AK	400	100	53,5	86,6	32,0	58,3	57,6
37.	AISP	400	100	53,8	75,6	31,9	60,7	55,5
38.	BAS	430	100	63,6	83,3	32,4	76,7	64,0

		POLA MAKAN						
NO	ID	Frekuensi	Jenis	Jumlah % AKG				
				Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Rata-Rata %
39.	FA	415	100	56,5	87,2	33,1	62,6	59,9
40	KA	420	100	52,3	81,0	29,4	59,3	55,5
41.	MFA	460	100	54,4	88,8	28,8	62,8	58,7
42.	NEPS	410	100	57,1	86,4	30,8	65,2	59,9
43.	QP	455	100	51,6	86,7	31,1	57,4	56,7
44.	RY	400	100	49,1	80,8	28,0	55,7	53,4
45.	TYS	410	100	51,0	77,9	29,3	57,7	54,0
46.	ARH	450	100	52,7	85,8	28,4	60,6	56,9
47.	AH	410	100	44,4	84,7	30,9	45,0	51,3
48.	AN	400	100	53,9	88,0	29,4	60,2	57,9
49.	LK	430	100	62,8	85,5	33,3	73,9	63,9
50.	MDAB	440	100	44,6	76,7	29,5	47,7	49,6
51.	MV	460	100	64,8	87,8	35,5	75,3	65,9
52.	P	420	100	54,8	81,8	35,1	59,5	57,8
53.	R	415	100	59,0	87,8	29,9	68,5	61,3
54.	RP	435	100	48,2	85,5	27,9	53,1	53,7
55.	R	435	100	50,1	89,3	29,6	54,7	55,9
56.	RPP	375	100	44,0	73,0	25,2	49,8	48,0
57.	AFN	435	100	51,4	88,6	32,3	56,0	57,1
58.	API	405	100	47,5	75,2	24,4	56,2	50,8
59.	A	455	100	64,6	89,0	36,3	74,6	66,1
60.	AWP	425	100	46,0	88,3	31,6	46,6	53,1
61.	BS	420	100	46,3	81,4	28,0	50,8	51,6
62.	H	400	100	50,6	78,2	27,6	58,9	53,8
63.	MKS	420	100	47,0	83,6	30,8	49,5	52,7
64.	MCN	395	100	44,3	74,9	28,1	48,5	49,0
65.	RNA	425	100	48,0	81,8	33,3	50,6	53,4
66.	SAP	425	100	64,8	94,5	32,9	75,1	66,8
67.	ZZ	440	100	61,6	99,0	39,1	65,2	66,2

Pre Test Pengetahuan

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor
1.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11
2.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
3.	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13
4.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	12
5.	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
6	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12
7.	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	12
8.	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	13
9.	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	13
10.	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	13
11.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13
12.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	12
13.	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12
14.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12
15.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	11
16.	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16
17.	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14
18.	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	12
19.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
20.	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	14
21.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13
22.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	13
23.	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	12
24.	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	11
25.	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13
26.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16
27.	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13
28.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	14
29.	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	13
30.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	16
31.	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	8
32.	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14
33.	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
34.	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	13
35.	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15
36.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
37.	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	11
38.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	15
39.	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
40.	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	12
41.	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	13

42.	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	11
43.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	14
44.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
45.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	11
46.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12
47.	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	11
48.	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	13
49.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	16
50.	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9
51.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15
52.	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	12
53.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15
54.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	14
55.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	12
56.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
57.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	16
58.	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	11
59.	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
60.	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	11
61.	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	14
62.	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9
63.	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	10
64.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	12
65.	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	11
66.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	14
67.	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	11

Post Test Pengetahuan

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor
1.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16
2.	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
4.	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14
5.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	16
6.	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14
7.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	14
8.	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	14
9.	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14
10.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
11.	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14
12.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	14
13.	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13
14.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	17
15.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15
16.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
17.	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
18.	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
19.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17
20.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	15
21.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17
22.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
23.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16
24.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	14
25.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
26.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
27.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	15
28.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14
29.	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	15
30.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17
31.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	13
32.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
33.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
34.	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	15
35.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16
36.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
37.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	13
38.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	16
39.	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	15
40.	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14
41.	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	13
42.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	13
43.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	16

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor
44.	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
45.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	16
46.	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	14
47.	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	13
48.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	17
49.	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	15
50.	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
51.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
52.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14
53.	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	15
54.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15
55.	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15
56.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
57.	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
58.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	16
59.	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	14
60.	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	12
61.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18
62.	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	13
63.	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	14
64.	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	13
65.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
66.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
67.	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16

Daptar Nama

N0	NAMA	KELAS	JENIS KELAMIN	UMUR
1.	N	IX-1	P	14
2.	I	IX-1	L	15
3.	A	IX-1	P	14
4.	K	IX-1	P	14
5.	S	IX-1	L	15
6.	DA	IX-1	P	14
7.	DA	IX-1	L	14
8.	MP	IX-1	P	14
9.	JA	IX-1	L	15
10.	AP	IX-1	L	15
11.	N	IX-1	P	14
12.	HS	IX-1	P	14
13.	AA	IX-2	L	14
14.	AS	IX-2	P	14
15.	A	IX-2	P	14
16.	CWH	IX-2	P	15
17.	DA	IX-2	P	14
18.	FA	IX-2	P	15
19.	JK	IX-2	P	15
20.	MYS	IX-2	L	14
21.	NR	IX-2	P	14
22.	NF	IX-2	P	14
23.	BAH	IX-3	L	15
24.	CS	IX-3	P	14
25.	CPS	IX-3	P	14
26.	DF	IX-3	L	14
27.	LIP	IX-3	P	14
28.	NZ	IX-3	P	14
29.	PP	IX-3	L	14
30.	RP	IX-3	L	14
31.	RL	IX-3	L	14
32.	SI	IX-3	L	14
33.	SAZ	IX-3	L	15
34.	AS	IX-4	L	15
35.	AKP	IX-4	P	15
36.	AK	IX-4	P	15
37.	AISP	IX-4	P	14
38.	BAS	IX-4	P	14
39.	FA	IX-4	P	14
40.	KA	IX-4	P	14
41.	MFA	IX-4	L	14
42.	NEPS	IX-4	P	15
43.	QP	IX-4	L	13
44.	RY	IX-4	L	14
45.	TYS	IX-4	P	14

46.	ARH	IX-5	L	14
47.	AH	IX-5	L	14
48.	AN	IX-5	P	14
49.	LK	IX-5	P	14
50.	MDAB	IX-5	L	14
51.	MV	IX-5	P	14
52.	P	IX-5	P	14
53.	R	IX-5	P	14
54.	RP	IX-5	L	14
55.	R	IX-5	L	14
56.	RPP	IX-5	L	14
57.	AFN	IX-6	L	14
58.	API	IX-6	L	14
59.	A	IX-6	P	14
60.	AWP	IX-6	L	14
61.	BS	IX-6	L	14
62.	H	IX-6	L	14
63.	MKS	IX-6	L	14
64.	MCN	IX-6	L	14
65.	RNA	IX-6	L	14
66.	SAP	IX-6	P	14
67.	ZZ	IX-6	P	13

Lampiran 12. Dokumentasi













