

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Amelia, R. N., Suminah, S., & Budiastuti, V. I. (2023). The Effectiveness Of E-Booklet And Lectures To Increase Overweight Adolescents' Nutritional Knowledge. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(3), 381. <https://doi.org/10.30867/action.v8i3.1035>
- Andara, F., Alwany, Z., Safitri, M. Nu., & Imrar, I. F. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Awal Desa Krukut Depok Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v1i1.50>
- Bjorklund, O., Wichstrom, L., Llewellyn, C., & Steinsbekk, S. (2024). Validation of the adult eating behavior questionnaire in a Norwegian sample of adolescents. *Appetite*, 192(October 2023). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107116>
- Dewi. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farkha Zaida. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Remaja Putri Di Mas Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 0.
- Fitria, N., Lubis, H., Diang Mahalia, L., Oktaviyani, P., Gizi, J., Kemenkes, P., & Raya, P. (2024). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Pola Makan Dan Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(1), 27–34.

- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.
- Herawati, H. D., Anggraeni, A. S. N., Pebriani, N., Pratiwi, A. M., & Siswati, T. (2021). Edukasi gizi menggunakan media booklet dengan atau tanpa konseling terhadap pengetahuan orangtua dan konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di wilayah urban. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 48. <https://doi.org/10.22146/ijcn.63338>
- Hidayatul, L., Roh, M., Fahmy, A., Tsani, A., Fithra Dieny, F., Murbawani, A., & Purwanti, R. (2021). The Effectiveness Of Nutrition Education Through Socio-Dramatic Method To Vegetable & Fruit Knowledge And Consumption In 5-6 Years Old Children. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Overweight di Batang. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Kamaruddin, I., Anwar, F., Kustiyah, L., & Riyadi, H. (2022). Perilaku Makan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Study Cross-Sectional. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 166–172. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.248>
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., & Yuniarti, Y. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi dengan Ceramag dan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2), 1–8.
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2020). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 9(2), 48.
- Lidiawati, M., Lumongga, N., & Anto. (2020). Faktor yang mempengaruhi

perilaku makan pada remaja obesitas di SMA Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Mdedika*, 4(1), 52–62. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>

Lisnawaty, Rizki Eka Sakti Octaviani, & Yusuf Sabilu. (2021). Education on the Fulfillment of Balanced Nutrition and My Plate Contents for Students of SMPN 7 Kendari. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.47540/ijias.v1i1.159>

Maria, A., Mustofa, A., Widanti, Y. A., & Suhartatik, N. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Siswa Kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta. *Artikel Pemakalah Paralel: Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek (SNPBS) ke-V 2020*, 219–227.

Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>

Muniroh, L., Puspikawati, S. I., & Indriani, D. (2022). Pengaruh Budaya terhadap Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup Remaja Suku Tengger: Studi Kualitatif. *Prosiding TIN PERSAGI*, 379–388.

Nadhila, Y., & Erwandi, E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja di SMPN 18 Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(1), 35–44. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v15i1.438>

Nur Fadila Putri, Ratnawati, R. M. S. G. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Remaja di SMKN 4 Samarinda. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i1.4>

Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten

- Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Okiningrum, A. R., & Handayani, O. W. K. (2023). Efektivitas Penggunaan Media E-Boolet Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang (Studi di SMP Setiabudhi Semarang). *Nutrition Research and Development Journal*, 03, 22–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Pamilasari, T., Desi, & Purba, J. S. R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Media TikTok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 141–145.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/index>
- Puspitasari, D. A., Jaelani, M., Susiloretni, K. A., Prihatin, S., & Larasati, M. D. (2022). Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Remaja Pada Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Gizi*, 10(2), 132–137.
- Putri, I. R., Dewi, S. F., Rafni, A., & S, N. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Pendidikan pada Remaja di Koto Duku Kelurahan Koto Lalang Kota Padang. *Journal of Civic Education*, 5(3), 344–348. <https://doi.org/10.24036/jce.v5i3.515>
- Rh, A. R., Ernawati, K., Kenconoviyati, K., Maulana, A. Y., & Rabbani, S. (2024). Pengaruh Edukasi dengan Booklet terhadap Pengetahuan Tentang Pengelolaan Sampah dan Dampak Kesehatan pada Mahasiswa Hukum Universitas YARSI 2022 The Effect of Booklet Education on Knowledge about Waste management and Its Impact on Health in Law Students a. *Junior Medical Journal*, 2(6), 689–697.
- Rizky Fitri Andini, Ikha Prastiwi, D. A. (2024). *Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Perbaikan Pola Makan Pada Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Anemia*. 7, 1–9.

- Rumida, L. G. D. (2020). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP BUDI MURNI 2 MEDAN. *Global Health*, 167(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Saleh & Syahrudin, dkk. (2023). *Media Pembelajaran*. 1–77. <https://repository.penerbiteureka.com/publications/563021/media-pembelajaran>
- Saputro, K. A., Sari, C. K., & Winarsi, S. (2021). Peningkatan Keterampilan Membaca dengan Menggunakan Media Audio Visual di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 1910–1917. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/690>
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.
- Ulfah, S. M. (2022). Pendekatan Matematika Realistik (PMR) Dengan Media Visual. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(2), 449. <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i2.65761>
- Wahidah, N. H., & Ruhmawati, T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1047>
- Warjito, Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Peran Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Sikap Konsumsi Remaja di SMK Bhineka Karya Simo Boyolali. *Artikel Pemakalah Paralel*, 382–390.
- Wati, M., Mariati, N., Rahmah, A., & Prabawati, S. A. (2023). Edukasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Peningkatan Kepedulian

Terhadap Kesehatan Wanita Usia Subur. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–53.
<https://doi.org/10.30651/hm.v4i1.16121>

Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.

Lampiran 1. Media Edukasi

BOOKLET DIGITAL

Akses:

<https://flipbookpdf.net/web/site/fbcdd55f4befd91f0d1be9f665ad93bb289272ff202407.pdf.html>



Table Of **CONTENT**

1

..... **Pengertian Gizi
Seimbang**

2

..... **Pola Makan Gizi Seimbang**

3

..... **Tujuan Pola
Makan Gizi Seimbang**

4

..... **Contoh Jenis Pangan**

5

..... **Piramida Gizi Seimbang**

6

..... **Pedoman Gizi Seimbang**

7

..... **Isi Piringku**

Table Of **CONTENT**

8

..... **Prinsip Gizi Seimbang**

10

..... **Indikasi Makanan
Tidak Sehat dan Aman**

PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



Pangan

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman.

Keanekaragaman pangan

Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.



❖ POLA MAKAN SEIMBANG ❖

Pola makan seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mencakup berbagai jenis makanan dengan jumlah dan proporsi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh.



Komponen Pola Makan

Tubuh manusia membutuhkan berbagai nutrisi untuk menjalankan fungsi tubuh, nutrisi tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu makronutrien dan mikronutrien.

Makronutrien adalah nutrisi yang diperlukan dalam jumlah besar oleh tubuh.

- **Karbohidrat** : sumber energi bagi tubuh. Sumber : padi-padian atau serelia, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula
- **Protein** : bahan pembangun penting untuk jaringan tubuh. Sumber : telur, susu, ikan, daging, kerang, tempe, tahu
- **Lemak** : menyediakan energi, melindungi organ internal, dan membantu penyerapan vitamin tertentu. Sumber : minyak, mentega, margarin,



Mikronutrien adalah nutrisi yang diperlukan dalam jumlah kecil oleh tubuh, tetapi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan.

- Vitamin : senyawa organik yang berfungsi sebagai katalis dalam berbagai reaksi kimia dalam tubuh.
- Mineral : unsur kimia yang diperlukan untuk berbagai proses biologis.



Tujuan Pola Makan Gizi Seimbang

- Memastikan tubuh memperoleh seluruh nutrisi yang diperlukan.
- Mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.
- Menjaga berat badan pada tingkat yang sehat.
- Meningkatkan energi dan produktivitas harian.
- Menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
- Meningkatkan kualitas hidup dan kestabilan emosional.
- Mempertahankan fungsi tubuh yang optimal.
- Mendorong adopsi gaya hidup yang berkelanjutan.



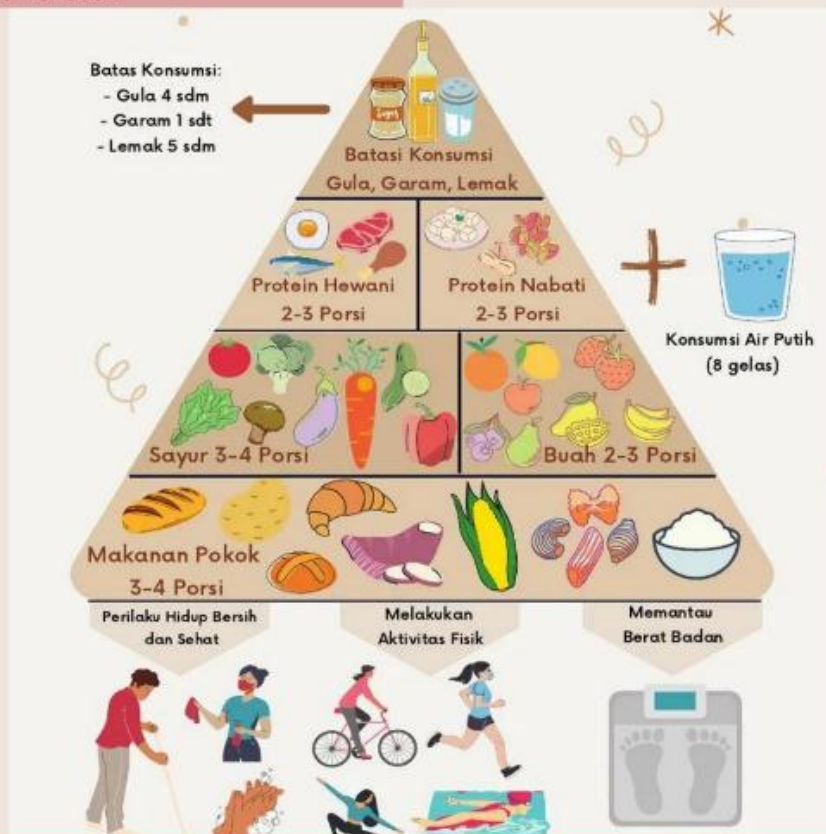
Contoh Jenis Pangan Dari Berbagai Kelompok Pangan

Kelompok Pangan	Contoh Jenis Pangan
Makanan pokok	Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun
Lauk pauk	Ikan, telur, unggas, daging, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tempe dan tahu)
Sayuran	Bayam, kangkung, wortel, terong, brokoli, selada, dan lain-lain.
Buah-buahan	Papaya, emangka, mangga, pisang, jambu, stroberi, apel, anggur, dan lain-lain.

PIRAMIDA GIZI SEIMBANG

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Piramida gizi seimbang merupakan contoh visual yang digunakan untuk menggambarkan proporsi ideal dari beberapa kelompok makanan.



PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Mengonsumsi aneka ragam makanan pokok



Cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir



Membiasakan perilaku hidup bersih



Biasakan Sarapan pagi



Melakukan aktivitas fisik



Biasakan minum air yang cukup



Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak



Perbanyak makan sayur dan buah



Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein



Biasakan membaca label makanan



159 Piringmu

Lauk

1/3 dari setengah piring

Buah

1/3 dari setengah piring



Makanan Pokok

2/3 dari setengah piring

Sayuran

2/3 dari setengah piring

PRINSIP GIZI SEIMBANG

Mengonsumsi Makanan Dengan Beraneka Ragam



Selain mengonsumsi makanan yang beragam proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur juga perlu diperhatikan. Jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak dianjurkan untuk dikurangi guna mengurangi resiko beberapa penyakit tidak menular, seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes melitus.



Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik adalah segala macam kegiatan tubuh (olahraga) yang berguna untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sebagai sumber energi dalam tubuh. Selain itu aktivitas fisik juga memperlancar metabolisme dalam tubuh



Menerapkan Pola Hidup Sehat Dan Bersih



Perilaku hidup bersih diantara lain yaitu:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air putih mengalir sebelum dan setelah melakukan aktivitas.
2. menutup makanan yang disajikan untuk menghindari bintang yang hinggap di debu
3. Menutup mulut dan hidung jika bersin dan batuk menggunakan tissue
4. menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit infeksi



Menjaga Berat Badan Ideal



berat badan sesuai dengan tinggi badan.

Pemantauan BB normal , yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan. Pemantauan BB normal berguna untuk mencegah terjadinya penyimpangan BB dari BB normal



INDIKASI MAKANAN TIDAK SEHAT DAN AMAN

1

Makanan berformalin (misalnya mie basah, tahu, ikan dan jenis seafood lainnya yang tidak bau dalam waktu beberapa hari di suhu tinggi)



Makanan mengandung pewarna ilegal seperti rhodamin B dengan ciri-ciri makanan terasa phit dan gatal di tenggorokan, warna membekas pada kulit atau tangan

2

3

Makanan mengandung boraks (misalnya bakso dan lontong dengan tekstur kenyal dan meninggalkan rasa getir di lidah dan berbau tajam)



Kue-kue basah yang sudah tercemar bakteri patogen dengan ciri berjamur atau memiliki bau yang tidak sedap

4

5

kemasan makanan yang rusak seperti, makanan kaleng yang karatan, bocor, mengembung dan kadaluarsa



TERIMAKASIH

☎ 085835527611

✉ wahyusyahreni@gmail.com

📷 [reni_6013](#)



Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

- Judul : Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan
- Pokok Bahasan : Makanan Bergizi Seimbang
- Sasaran : Anak remaja
- Waktu : ± 60 menit/pertemuan
- Tempat : SMP Hang Tuah 1 Medan
- Tujuan Khusus : Pengenalan media booklet digital, menjelaskan pengertian gizi seimbang, pola makan gizi seimbang, tujuan pola makan gizi seimbang, contoh jenis pangan, piramida gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, makanan yang tidak sehat dan aman.
- Metode : Ceramah dan Diskusi
- Media : Booklet Digital

Kegiatan Penyuluhan

Pertemuan I

No	Tahap	Waktu	Kegiatan per materi	Indikator Keberhasilan
1	Pembukaan	15 Menit	a. Pembukaan kegiatan edukasi b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan edukasi d. Melakukan <i>pre test</i>	a. Mendapatkan respon b. Menyelesaikan <i>kuesioner</i> dan <i>recall</i>

2	Penyajian	30 menit	a. Pengenalan media booklet digital b. Memaparkan materi dengan media booklet digital: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian gizi seimbang. • Pola makan gizi seimbang. • Tujuan pola makan gizi seimbang. 	Menyimak dan mendengarkan
3	Diskusi	10 menit	Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami	Meningkatnya partisipasi responden dalam bertanya dan memahami materi yang diajarkan.
4	Penutup	5 menit	Mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan salam	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

Pertemuan II

No	Tahap	Waktu	Kegiatan per materi	Indikator Keberhasilan
1	Pembukaan	15 Menit	Pembukaan kegiatan edukasi	Mendapatkan respon
2	Penyajian	30 menit	a. Pengenalan media booklet digital b. Memaparkan materi dengan media booklet digital: <ul style="list-style-type: none"> • Contoh jenis pangan. • Piramida gizi seimbang. • Isi piringku. 	Menyimak dan mendengarkan
3	Diskusi	10 menit	Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami	Meningkatnya partisipasi responden dalam bertanya dan memahami materi

				yang diajarkan.
4	Penutup	5 menit	Mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan salam	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

Pertemuan III

No	Tahap	Waktu	Kegiatan per materi	Indikator Keberhasilan
1	Pembukaan	15 Menit	Pembukaan kegiatan edukasi	Mendapatkan respon
2	Penyajian	30 menit	a. Pengenalan media booklet digital b. Memaparkan materi dengan media booklet digital: <ul style="list-style-type: none"> • Pedoman gizi seimbang. • Prinsip gizi seimbang. • Makanan yang tidak sehat dan aman. 	Menyimak dan mendengarkan
3	Diskusi	10 menit	a. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami b. Melakukan <i>Post-test</i>	a. Meningkatnya partisipasi responden dalam bertanya dan memahami materi yang diajarkan. b. Menyelesaikan <i>kuesioner</i> dan <i>recall</i>
4	Penutup	5 menit	Mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan salam	a. Mendengarkan b. Menjawab salam

Materi Pertemuan I

A. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan pembuatan makanan dan minuman.

Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan.

B. Pola Makan Gizi Seimbang

Pola makan seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mencakup berbagai jenis makanan dengan jumlah dan proporsi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Tubuh manusia membutuhkan berbagai nutrisi untuk menjalankan fungsi tubuh, nutrisi tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu makronutrien dan mikronutrien.

C. Tujuan Pola Makan Gizi Seimbang

- Memastikan tubuh memperoleh seluruh nutrisi yang diperlukan.
- Mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.
- Menjaga berat badan pada Tingkat yang sehat.
- Meningkatkan energi dan produktivitas harian.
- Menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
- Meningkatkan kualitas hidup dan kestabilan emosional.
- Mempertahankan fungsi tubuh yang optimal.
- Mendorong adopsi gaya hidup yang berkelanjutan.

Materi Pertemuan II

A. Contoh Jenis Pangan

- Makanan pokok: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun
- Lauk pauk: Ikan, telur, unggas, daging, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tempe dan tahu)
- Sayuran: Bayam, kangkung, wortel, terong, brokoli, selada, dan lain-lain.
- Buah-buahan: Pepaya, semangka, mangga, pisang, jambu, stroberi, apel, anggur, dan lain-lain.

B. Piramida Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Piramida gizi seimbang merupakan contoh visual yang digunakan untuk menggambarkan proporsi ideal dari beberapa kelompok makanan.

C. Isi Piringku

Memberikan informasi tentang bagaimana mengatur porsi makan yang sehat dan seimbang, mencakup berbagai jenis makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk berfungsi dengan baik.

Berikut adalah beberapa poin utama yang biasanya dijelaskan dalam panduan "Isi Piringku":

1. Pembagian Porsi: Panduan ini menunjukkan bagaimana membagi piring makan menjadi beberapa bagian yang mencerminkan porsi yang tepat dari setiap kelompok makanan, seperti karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan.
2. Keragaman Makanan: Menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memastikan asupan gizi yang lengkap dan seimbang.
3. Panduan Porsi Makan: Memberikan rekomendasi tentang berapa banyak porsi dari setiap kelompok makanan yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari.
4. Gaya Hidup Sehat: Selain panduan makanan, buku ini juga biasanya menyarankan tentang pentingnya aktivitas fisik,

kebersihan, dan kebiasaan sehat lainnya untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.

5. Gizi Seimbang: Menekankan pentingnya mendapatkan gizi yang seimbang dari setiap kelompok makanan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh.

Materi Pertemuan III

A. Pedoman Gizi Seimbang

- Mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Membiasakan perilaku hidup bersih
- Melakukan aktivitas fisik
- Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein
- Cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir
- Biasakan Sarapan pagi
- Biasakan minum air yang cukup
- Perbanyak makan sayur dan buah
- Biasakan membaca label makanan

B. Prinsip Gizi Seimbang

- Mengonsumsi Makanan Dengan Beraneka Ragam
- Melakukan Aktivitas Fisik
- Menerapkan Pola Hidup Sehat Dan Bersih
- Menjaga Berat Badan Ideal

C. Makanan Tidak Sehat dan Aman

- Makanan berformalin
- Makanan mengandung pewarna
- Makanan mengandung boraks
- Kue basah yang sudah tercemar bakteri patogen
- Kemasakan makanan yang rusak

Lampiran 3. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

No.Handphone :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Wahyu Syahreni

Alamat : Jati Sari, Lubuk Pakam, Sumatera Utara

No.Handphone : 085835527611

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak atau risiko apa pun pada saya. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal tersebut dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini saya menyatakan sukarela untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari siapa pun.

Belawan, 2023

Yang menyatakan

(.....)

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DI SMP HANG TUAH 1 MEDAN

Tanggal Pengumpulan data :

Peneliti/ Enumerator :

A. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Whatsapp :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari sajian sekali makan?
 - a. Nampan makananku
 - b. Prinsip Gizi Seimbang
 - c. Tumpeng Gizi Seimbang
 - d. Piring Makanku**
2. Zat gizi apa sajakah yang dibutuhkan oleh tubuh manusia?
 - a. Karbohidrat, energi, protein, nabati, mineral, air
 - b. Karbohidrat, energi, vitamin, nabati, mineral, air
 - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air**
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, nabati, mineral, air
3. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari....
 - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani**
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu
 - c. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu
 - d. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu.
4. Manakah makanan di bawah ini yang merupakan sumber protein?
 - a. Daging, tempe, kacang**

- b. Margarin, kacang, mie
 - c. Telur, ayam, santan
 - d. Daging, bihun, santan
5. Yang tergolong pangan sumber protein nabati adalah....
- a. Kacang tanah dan kelapa
 - b. Tahu dan tempe**
 - c. Jagung dan singkong
 - d. Wortel dan bayam
6. Manakah makanan di bawah ini yang merupakan sumber lemak?
- a. Daging, santan, kacang
 - b. Mie, keju, mentega
 - c. Mentega, santan, minyak**
 - d. Bayam, bihun, santan
7. Manakah makanan di bawah ini yang merupakan sumber karbohidrat?
- a. Nasi, jagung, mie, roti, kentang**
 - b. Ubi, nasi, keju, pisang, mie
 - c. Nasi, singkong, madu, telur
 - d. Singkong, nasi, ubi, kacang
8. 1/2 isi dari piring makanku berupa?
- a. sayur dan buah**
 - b. sayur dan makanan pokok
 - c. sayur dan lauk pauk
 - d. lauk pauk dan buah
9. Berapa bagian makanan pokok dalam piring makanku?
- a. 1/3 bagian dari 1/2 piring
 - b. 1/4 bagian dari 1/2 piring
 - c. 2/3 bagian dari 1/2 Piring**
 - d. 3/4 bagian dari 1/2 piring
10. Berapa bagian sayuran dalam piring makanku?
- a. 1/3 bagian dari 1/2 piring
 - b. 1/4 bagian dari 1/2 piring

- c. **2/3 bagian dari 1/2 piring**
 - d. 3/4 bagian dari 1/2 piring
11. Berapa bagian lauk pauk dalam piring makanku?
- a. **1/3 bagian dari 1/2 piring**
 - b. 1/4 bagian dari 1/2 piring
 - c. 2/3 bagian dari 1/2 piring
 - d. 3/4 bagian dari 1/2 piring
12. Berapa bagian buah-buahan dalam piring makanku?
- a. **1/3 bagian dari 1/2 piring**
 - b. 1/4 bagian dari 1/2 piring
 - c. 2/3 bagian dari 1/2 piring
 - d. 3/4 bagian dari 1/2 piring
13. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- a. **4 sendok makan**
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
14. Berapa kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari?
- a. **1 sendok**
 - b. 2 sendok
 - c. 3 sendok
 - d. 4 sendok
15. Berapakah anjuran mengonsumsi air putih dalam sehari ?
- a. 4 gelas
 - b. **8 gelas**
 - c. 6 gelas
 - d. 10 gelas

Sumber : Nur Permatasari, 2019 (Skripsi)

C. Kuesioner Pola Makan

KUESIONER FFQ (Food Frequency Questionnaire)

Nama responden :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

Kelas :

No. Whatsapp :

Petunjuk kuesioner : Kebiasaan makan sebulan lalu, beri tanda (√) pada poin yang tersedia !

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3x /hari	1x/hari	3-6x /minggu	1-2x /minggu	2x sebulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok						
1	Nasi						
2	Biskuit						
3	Jagung Segar						
4	Kentang						
5	Mie Basah						
6	Mie kering						
7	Roti Putih						
8	Singkong						
9	Sukun						
10	Tape beras ketam						
B.	Lauk Hewani						
1	Daging Ayam						
2	Daging Sapi						
3	Daging bebek						

4	Daging babi						
5	Daging kambing						
6	Daging rusa						
7	Daging kelinci						
8	Daging kuda						
9	Hati ayam						
10	Hati angsa						
11	Telur Ayam						
12	Telur Bebek						
13	Ikan Mas						
14	Ikan Mujair						
15	Ikan Kembung						
16	Ikan Gurame						
17	Ikan Nila						
18	Ikan Gabus						
19	Ikan Patin						
20	Ikan Teri						
21	Ikan Lele						
22	Ikan kakap						
23	Ikan kerapu						
24	Ikan Bawal						
25	Ikan Salmon						
26	Ikan Tenggiri						
27	Ikan tuna						
28	Ikan tongkol						
29	Ikan sarden						
30	Ikan cakalang						
31	Kerang						
32	Belut						
33	Udang						
34	Cumi -cumi						

35	Kepiting						
C.	Lauk Nabati						
1	Tahu						
2	Tempe						
3	Kacang tanah						
4	Kacang merah						
5	Kacang hijau						
6	Kacang mete						
7	Kacang almon						
8	Kacang kedelai						
9	Kacang polong						
10	Kacang tolo						
11	Kacang pinus						
12	Edamame						
D.	Sayur-sayuran						
1	Bayam hijau						
2	Bayam merah						
3	Kangkung						
4	Daun singkong						
5	Daun pepaya						
6	Asparagus						
7	Pakchoy						
8	Paprika						
9	Pare						
10	Kol						
11	Kembang Kol						
12	Kemangi						
13	Kelor						
14	Brokoli						
15	Buncis						
16	Selada						

17	Labu siam						
18	Labu kuning						
19	Wortel						
20	Sawi hijau						
21	Sawi Putih						
22	Terong						
23	Timun						
24	Tomat						
25	Gambas						
26	Jagung						
27	Taoge						
E.	Buah-buahan						
1	Pisang						
2	Apel						
3	Alpukat						
4	Anggur						
5	Pepaya						
6	Pir						
7	Persik						
8	Jeruk						
9	Alpukat						
10	Nanas						
11	Bengkoang						
12	Melon						
13	Mengkudu						
14	Buah Naga						
15	Belimbing						
16	Blueberry						
17	Ceri						
18	Durian						
19	Duku						

20	Jambu biji						
21	Jambu air						
22	Mangga						
23	Manggis						
24	Markisa						
25	Nangka						
26	Sirsak						
27	Srikaya						
28	Semangka						
29	Stroberi						
30	Delima						
31	Salak						
32	Sawo						
33	Rambutan						
34	Kelengkeng						
35	Kesemek						
36	Kiwi						
37	Kurma						

Lampiran 5. Master Tabel

Data Responden

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Alamat	No WA
1	DP1	15	Laki-laki	Ujung Tanjung	xxxxxxxxxxxxx
2	DP	14	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
3	GM	14	Perempuan	Lor Gereja Nias	xxxxxxxxxxxxx
4	IC	15	Laki-laki	Lor Ujung	xxxxxxxxxxxxx
5	JHH	14	Laki-laki	Medan Belawan	xxxxxxxxxxxxx
6	MAT	14	Perempuan	Ujung Tanjung	xxxxxxxxxxxxx
7	MA	15	Laki-laki	Lorong Ujung	xxxxxxxxxxxxx
8	MA	14	Laki-laki	Jalan Serdang	xxxxxxxxxxxxx
9	MA	14	Laki-laki	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
10	TAS	14	Laki-laki	Bagan	xxxxxxxxxxxxx
11	CAM	15	Laki-laki	Medan Belawan II	xxxxxxxxxxxxx
12	CO	14	Laki-laki	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
13	CNS	14	Perempuan	Jalan Jaring	xxxxxxxxxxxxx
14	GSA	15	Laki-laki	Jalan Selebes	xxxxxxxxxxxxx
15	KAH	14	Perempuan	Marelan	xxxxxxxxxxxxx
16	MRR	14	Laki-laki	Pajak Baru	xxxxxxxxxxxxx
17	NT	15	Perempuan	Medan Belawan	xxxxxxxxxxxxx
18	NK	15	Perempuan	Gang 6	xxxxxxxxxxxxx
19	NS	14	Laki-laki	Jalan Selees	xxxxxxxxxxxxx
20	YSP	15	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
21	DAL	14	Perempuan	Jalan rra	xxxxxxxxxxxxx
22	FAF	15	Laki-laki	Belawan	xxxxxxxxxxxxx
23	IF	14	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
24	KHP	14	Perempuan	Blou 16 Canang	xxxxxxxxxxxxx
25	M	15	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
26	RP	14	Laki-laki	Lor Ujung	xxxxxxxxxxxxx
27	RP	14	Laki-laki	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
28	RAP	14	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
29	SS	14	Perempuan	Lorong V	xxxxxxxxxxxxx
30	ZZ	14	Perempuan	Belawan	xxxxxxxxxxxxx
31	HWD	15	Laki-laki	Jalan Langsa No.2	xxxxxxxxxxxxx
32	KJN	14	Laki-laki	Lorong Perhatian	xxxxxxxxxxxxx
33	MPN	14	Perempuan	Lor	xxxxxxxxxxxxx
34	MB	14	Laki-laki	Jalan Benggualis	xxxxxxxxxxxxx
35	N	15	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
36	RA	14	Perempuan	Komplek Lumba	xxxxxxxxxxxxx
37	SFH	14	Perempuan	Belawan	xxxxxxxxxxxxx
38	SW	14	Perempuan	Belawan	xxxxxxxxxxxxx
39	TA	14	Perempuan	Jlan Bengkalis	xxxxxxxxxxxxx
40	ZHG	15	Perempuan	Belawan	xxxxxxxxxxxxx
41	INI	14	Laki-laki	Jalan Cipanus No.20	xxxxxxxxxxxxx
42	KA	14	Laki-laki	Blok 26 Sicanang	xxxxxxxxxxxxx
43	MA	14	Laki-laki	Bagan Deli Lor Perlamina	xxxxxxxxxxxxx
44	MAFR	14	Laki-laki	Jalan Hiu Pajak Baru	xxxxxxxxxxxxx
45	MR	14	Laki-laki	Bagam Deli	xxxxxxxxxxxxx
46	RA	14	Laki-laki	Komplek Tnial	xxxxxxxxxxxxx
47	RA	14	Perempuan	Komplek Lumba-lumba	xxxxxxxxxxxxx
48	R	14	Perempuan	Marelan	xxxxxxxxxxxxx
49	SDT	14	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
50	US	15	Perempuan	Jalan Indragiri	xxxxxxxxxxxxx
51	FA	15	Laki-laki	Jalan Raya	xxxxxxxxxxxxx
52	GNR	14	Perempuan	Pajak Baru	xxxxxxxxxxxxx
53	KHS	15	Perempuan	Medan, Belawan Bahagia	xxxxxxxxxxxxx
54	LCL	14	Perempuan	Indragiri	xxxxxxxxxxxxx
55	MRI	14	Laki-laki	Lorong 6 Umum	xxxxxxxxxxxxx
56	MAR	14	Laki-laki	Jalan tanggol	xxxxxxxxxxxxx
57	N	14	Perempuan	Jl. selebes	xxxxxxxxxxxxx
58	OM	14	Perempuan	Umum	xxxxxxxxxxxxx
59	SP	14	Laki-laki	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
60	VBP	15	Perempuan	Jalan Cimahi Barat	xxxxxxxxxxxxx
61	ES	14	Perempuan	SD Hang Tuah 1	xxxxxxxxxxxxx
62	FAR	14	Laki-laki	Jalan Bengkalis	xxxxxxxxxxxxx
63	JWS	15	Perempuan	Lor Ujung	xxxxxxxxxxxxx
64	M	14	Laki-laki	Sunpari	xxxxxxxxxxxxx
65	NYS	14	Perempuan	Jalan Temenung	xxxxxxxxxxxxx
66	SRPB	14	Perempuan	Sunpari	xxxxxxxxxxxxx
67	SSF	14	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
68	SP	14	Perempuan	Medan Belawan	xxxxxxxxxxxxx
69	SAZ	15	Perempuan	Bagan Deli	xxxxxxxxxxxxx
70	YMB	15	Laki-laki	Lor ujung	xxxxxxxxxxxxx

NO	NAMA	PRE-TEST PENGETAHUAN														SKOR BENAR	%	KATEGORI
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14			
1	R1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	40	Kurang
2	R2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	7	46	Kurang
3	R3	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	5	33	Kurang
4	R4	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	26	Kurang
5	R5	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6	40	Kurang
6	R6	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6	40	Kurang
7	R7	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	9	60	Cukup
8	R8	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	10	66	Cukup
9	R9	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4	26	Kurang
10	R10	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	60	Cukup
11	R11	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	6	40	Kurang
12	R12	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	6	40	Kurang
13	R13	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	8	46	Kurang
14	R14	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	Baik
15	R15	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	10	66	Cukup
16	R16	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5	33	Kurang
17	R17	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	6	40	Kurang
18	R18	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	10	66	Cukup
19	R19	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6	40	Kurang
20	R20	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	10	66	Cukup
21	R21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7	46	Kurang
22	R22	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	9	60	Cukup
23	R23	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	12	80	Baik
24	R24	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	6	40	Kurang
25	R25	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	5	33	Kurang
26	R26	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	3	20	Kurang
27	R27	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5	33	Kurang
28	R28	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	7	46	Kurang
29	R29	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	9	60	Cukup
30	R30	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10	66	Cukup
31	R31	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	8	53	Kurang
32	R32	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	5	33	Kurang
33	R33	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	12	80	Baik
34	R34	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	7	46	Kurang
35	R35	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
36	R36	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	9	60	Cukup
37	R37	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	46	Kurang
38	R38	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	6	40	Kurang
39	R39	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	10	66	Cukup
40	R40	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	5	33	Kurang
41	R41	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	6	40	Kurang
42	R42	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	7	46	Kurang
43	R43	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	10	66	Cukup
44	R44	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	6	40	Kurang
45	R45	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	8	53	Kurang
46	R46	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7	46	Kurang
47	R47	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	9	60	Cukup
48	R48	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	6	40	Kurang
49	R49	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	5	33	Kurang
50	R50	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10	66	Cukup
51	R51	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	86	Baik
52	R52	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	9	60	Cukup
53	R53	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	6	40	Kurang
54	R54	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	7	46	Kurang
55	R55	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10	66	Cukup
56	R56	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	8	53	Kurang
57	R57	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	5	33	Kurang
58	R58	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	8	53	Kurang
59	R59	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	11	73	Cukup
60	R60	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	6	40	Kurang
61	R61	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	66	Cukup
62	R62	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	7	46	Kurang
63	R63	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
64	R64	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	Baik
65	R65	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	6	40	Kurang
66	R66	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	5	33	Kurang
67	R67	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	20	Kurang
68	R68	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7	46	Kurang
69	R69	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	7	46	Kurang
70	R70	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5	33	Kurang
Rata-rata		35	34	44	40	40	35	36	35	31	34	34	31	33	29	36		
%		50	48	62	57	57	50	51	50	44	48	48	44	47	41	51		

NO	NAMA	POST-TEST PENGETAHUAN															SKOR BENA R	%	KATEGORI
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	R1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	10	66	Cukup
2	R2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	80	Baik
3	R3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	9	60	Cukup
4	R4	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	9	60	Cukup
5	R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	10	66	Cukup
6	R6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	66	Cukup
7	R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	Baik
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
9	R9	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9	60	Cukup
10	R10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	Baik
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	10	66	Cukup
12	R12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	10	66	Cukup
13	R13	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
14	R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
15	R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	Baik
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	9	60	Cukup
17	R17	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	9	60	Cukup
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
19	R19	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	10	66	Cukup
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	86	Baik
21	R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	80	Baik
22	R22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	Baik
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	Baik
24	R24	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	53	Kurang
25	R25	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73	Cukup
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	10	66	Cukup
27	R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	13	86	Baik
28	R28	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	10	66	Cukup
29	R29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	86	Baik
30	R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
31	R31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	12	80	Baik
32	R32	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	8	53	Kurang
33	R33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
34	R34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
35	R35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
36	R36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	86	Baik
37	R37	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	9	60	Cukup
38	R38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	Baik
39	R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13	86	Baik
40	R40	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12	80	Baik
41	R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	Baik
42	R42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
43	R43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
44	R44	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	10	66	Cukup
45	R45	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	13	86	Baik
46	R46	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	9	60	Cukup
47	R47	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	86	Baik
48	R48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
49	R49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13	86	Baik
50	R50	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	12	80	Baik
51	R51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
52	R52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
53	R53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	11	73	Cukup
54	R54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	11	73	Cukup
55	R55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
56	R56	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	13	86	Baik
57	R57	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	8	53	Kurang
58	R58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
59	R59	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13	86	Baik
60	R60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	Baik
61	R61	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	73	Cukup
62	R62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	12	80	Baik
63	R63	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	12	80	Baik
64	R64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
65	R65	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	10	66	Cukup
66	R66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	86	Baik
67	R67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	11	73	Cukup
68	R68	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
69	R69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
70	R70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	12	80	Baik
Rata-rata		68	69	70	65	66	62	54	55	56	48	47	48	46	44	52			
%		97	98	100	92	94	88	77	78	80	68	67	68	65	62	74			

NO	NAMA	MAKANAN POKOK				PROTEIN HEWANI				PROTEIN NABATI				SAYUR						BUAH						SKOR	Kategori				
		Nasi P	Nasi M	Roti	Mie	Lain-lain	D.sapi	D.ayam	Telur	Ikan	Lain-lain	Tempe	Tahu	Kacang-kacangan	Bayam	Kangkung	Wortel	Selada	Brokoli	Sawi	Labu	Lain-lain	Pepaya	Pisang	Jeruk			Apel	Semangka	Alpukat	Lain-lain
1	R1	15		25	15	10		15	25	15		25	15		15								15	15	25	15				230	Kurang
2	R2	15		15	10	25		15		50													15	15	15		15			205	Kurang
3	R3	50		15		5		15	25	15																			5	130	Kurang
4	R4	25			15	20	5		25	15	10	10	15		10					10	30					15		25	230	Kurang	
5	R5	25		25	10	15		15		50		25	15	10	15	25					15		15	25		15			300	Cukup	
6	R6	15		25	10	15		15	25	15		25	15	15	25	15						15	15	25	10				260	Cukup	
7	R7	15			10	35		15	25	15		25	15	15	25	15						15		15	15	25	25		270	Cukup	
8	R8	25		25		30		15	25	15		15	25	15	25	15						15	15	15	25				280	Cukup	
9	R9	25	15			20		15	25	15		10	10	15	25	15	15			10		10	15	25	10				250	Cukup	
10	R10	15		10		35	15		15	25		25		30	10					15	25			15	25			25	270	Cukup	
11	R11	50		15		10		15	25	15		25	15	15	25	15				15				10	15				235	Kurang	
12	R12	10		10	15	25		10	25	15		15	10	10									15	25	10				195	Kurang	
13	R13	15			15	25		10		25		15	25										25		15				170	Kurang	
14	R14	10		10	15	25		25	10	15		15	25	10	15	25				25			25	15			10		260	Cukup	
15	R15	50		15		35		15	25	15		15	15	15	25	15				15			25	15			15		280	Cukup	
16	R16	25			15				15	10		15	25	10	10								25	15	15				165	Kurang	
17	R17	50		25	15			25	15	15		15	15	15	15								15			15			235	Kurang	
18	R18	25		10	15			15	15	10		15	25	15	25							25	15						165	Kurang	
19	R19	25		15	15	10		15	15	10		15	15	10	15	15				15	15		10	10			5		225	Kurang	
20	R20	25		15	10	15		15	25	15		15	25	15	25	15				15	15		15	15	15	25			280	Cukup	
21	R21	25			15	5		15	25	15		15	25		15	25				5		10	15	15	5				170	Kurang	
22	R22	25		15	15	10		15	25	15		10	25	15						15	15	15	10	10			20	255	Cukup		
23	R23	50		15	20	20	10	15	15	35	10	15	15	5	5	10						30	10	15	15	15	10		10	365	Baik
24	R24	25			15				25	15		15										15				15			5	130	Kurang
25	R25	25		15				15	10	15		10	15	5								5	5					15	135	Kurang	
26	R26	25		15	10			15		15	20	15	15							15			20			15			180	Kurang	
27	R27	50			15				25	15		15										10	15						5	150	Kurang
28	R28	50			15				15	25		15										10	15						10	145	Kurang
29	R29	50		15		25		15	25	15		15	15	25								10	15		15				10	290	Cukup
30	R30	50			15	10		25	15	15		10	25	15								10	15				25		25	230	Kurang
31	R31	25		10	15			15	25	15		15	25		15								15		10				170	Kurang	
32	R32	25			10	15			25	15		25	25	10	15							15	15						170	Kurang	
33	R33	50		25	15	15		25	25	15	15	25	25		25	25					15	40	25	15			25	380	Baik		
34	R34	25		15					15			15											15							100	Kurang
35	R35	50		25	15	15		25	25	15	15	25								25		5	15	35	25		15		355	Baik	
36	R36	15			15	35		10	25	15		15	10	25									15	25	10				270	Cukup	
37	R37	50		25	15	15		25	25	15	15	25	15		25							15	15	15	5				330	Cukup	
38	R38	50		25	15	15		25	25	15	15	15	25		25							15	15			15			350	Baik	
39	R39	50		15		30		25	50	15	15	15	25	5		25						25			15	25			375	Baik	
40	R40	25		15		10		15	25	15		25	25	25	25							10		25	15				245	Cukup	
41	R41	50		25	15	10		25	25	15	15	25	15		15							25	15		15	25			325	Cukup	
42	R42	50			15	40			25	15	15	25	25		15							15	15	15					300	Cukup	
43	R43	50		25	15	10		25	25	15	15	25	15									40				15			340	Cukup	
44	R44	25			15	15		25	25	15		10			15								15	25	15				195	Kurang	
45	R45	25			15				15	25		10	10		10								25	25		15			160	Kurang	
46	R46	25		15	15			25		15		10	10		15								25				10		175	Kurang	
47	R47	50		15		15		25	25	15		25	25	10								15	25			25			310	Cukup	
48	R48	25			5				15	15		10	10		5								25		5				120	Kurang	
49	R49	25			25				15	15	10	15	15		25								15	10					185	Kurang	
50	R50	50		15		20		25	25	15		25	25	10		25						25	15						315	Cukup	
51	R51	50			25	35		25	50	15	15	25	25	10	25	25	15					15	15	15	15				410	Baik	
52	R52	50		25	15	15		25	25	15	15	15	15		25							10	25	25	15	15		15	335	Cukup	
53	R53	25			25			15	25	15	10	25	15		15								25	15		15			235	Kurang	
54	R54	25			25				15	25		25	25		15							10			5				160	Kurang	
55	R55	25			15	10			15	25	15	25	15		10								15		10	5		15	205	Kurang	
56	R56	25		15					25	15		25	15										15						125	Kurang	
57	R57	25			15				15	25		15	15		15								15						140	Kurang	
58	R58	25		15					15	25		25			15								15		10				160	Kurang	
59	R59	50		15		10		25	25	15		25	25	10		25	25	15					25	15					305	Cukup	
60	R60	25		10					15	15	5	10	10		5	5							25	5					130	Kurang	
61	R61	50			25			25	25	15		25	25		10	25						15			15			15	310	Cukup	
62	R62	25			15				15		25				5								25				10			145	Kurang
63	R63	50		15	25	15		25	15	25		10	25	25	15								25	25	15	15			400	Baik	
64	R64	50		15		20	5	25	50	25	15	10	15	5								15	65				25	30	370	Baik	
65	R65	25		15		15			25	15	25		25	5															10	190	Kurang
66	R66	25			15	15			25	25	25		15	25	10										10				40	230	Kurang
67	R67	25			15	15			25	25	15		10	10												15			10	190	Kurang
68	R68	25		10																											

NO	NAMA	MAKANAN POKOK				PROTEIN HEWANI					PROTEIN NABATI			SAYUR					BUAH					SKOR	Kategori						
		Nasi P	Nasi M	Roti	Mie	Lain-lain	D.sapi	D.ayam	Telur	Ikan	Lain-lain	Tempe	Tahu	Kacang-kacangan	Bayam	Kangkung	Wortel	Selada	Brokoli	Sawi	Labu	Lain-lain	Pepaya			Pisang	Jeruk	Apel	Semangka	Alpukat	Lain-lain
1	R1	25		25		10		25	25	25		15											15	25	25	15			245	Cukup	
2	R2	50		10	10			25	10	50		15	25										15	25	15		50		300	Cukup	
3	R3	50		15		5		25	15	25	10	15	15		15								25					5	220	Kurang	
4	R4	25			15	20		25	25	15	10	10	15		10					10		30				15		25	250	Cukup	
5	R5	50		15		15		25	5	50	25	25	15	10	15	25	10				15		25	25	5	15			345	Baik	
6	R6	50		25	10	15		15	25	15	25	25	15	15	25	10	10		50	10			15	25	10	15			380	Baik	
7	R7	25			10	35		15	25	15	25	15	15		15	25		15				15	25	15		25		310	Cukup		
8	R8	50		25		30		15	25	50	15	15	25		25						10		15	15	25	25			355	Baik	
9	R9	25	15			20		15	25	50	10	10		15	25	25	15	10	10			15	15	25	10	15		15	350	Baik	
10	R10	25		15		35	15	25	15	25	25	25	5		30		15		15	25			10	25				25	355	Baik	
11	R11	50		10		10		25	25	15		25	15		25						15			15	15				255	Cukup	
12	R12	25		10	15	25		10	25	25		10	10		10								15	25	10				225	Kurang	
13	R13	25		10	15	25		10	10	25		15	25				5	5					25		15				210	Kurang	
14	R14	25		10	15	25		25	10	25	15	25	25		10	15			25			25	25	15			10		340	Cukup	
15	R15	50		15		35		25	25	15	25	25	15		25	10	10	5	15			25	15	10	5	25		15	390	Baik	
16	R16	25		5	15			25	25	25	25	15	25		15	10						25	15	15					265	Cukup	
17	R17	50		25				50	15	15	15	25	15		5		5				35		25			15			300	Cukup	
18	R18	50		10	15			15	15	50	25	25	25	5	10				5	25		25	15						290	Cukup	
19	R19	50		15		10		50	15	25	25	25	15	10	25		5	10	25	15			25	10	5	25		5	390	Baik	
20	R20	50		15				25	25	25	25	25	25	15	50	10	10		15		10	10	25	15	10	25			410	Baik	
21	R21	50				5		25	25	25	25	25	25	5	15						25	25	25	15	5	10			330	Cukup	
22	R22	50		15		10		25	25	25	25	25	25		15		25	25	15		10	10	25	25		10	20		405	Baik	
23	R23	50		15			10	25	25	35	25	25	25		5	10	10	10	15	25		30	10	15	15	10	10		415	Baik	
24	R24	50		10				25	25	25	10	25	25		10	5	15		5			15	25	10	15	25	5		350	Baik	
25	R25	50		15				25	10	25	15	25	10		5	15		15	15		5	25	25			15			310	Cukup	
26	R26	50		15				25	15	25	20	25	10		15						20	15	15	15	10	25			365	Baik	
27	R27	50						25	25	25	15	25	5		15		5		10		10	15	25					5	255	Cukup	
28	R28	50						25	25	25	25	25	5		15		10	5	25	5		25	25	10	5			10	315	Cukup	
29	R29	50		15		25		25	25	25	25	25	25			25					25	25	25	10	15	10		10	420	Baik	
30	R30	50				10		25	25	15	10	25	15		25		25	15	15	5	10	15	25	15	5			25	355	Baik	
31	R31	50		10	25			10	25	15	10	25	50		25		5	10	10		25	25	15	5	15				355	Baik	
32	R32	50		5	5	15		25	25	15	5	25	5		10		10		25		45	25	15	5	15		25		350	Baik	
33	R33	50		25	10			25	25	15	15	25	25		15	25	10	15	15		15	40	25	25	15	5		25	445	Baik	
34	R34	50		10				25	15	15	25	15		5	15	15	10	5	25			25	5	5	25				290	Cukup	
35	R35	50		25				25	25	25	15	25	15		25	25	25		15	40	25		25	25	15		30		405	Baik	
36	R36	50		10				50	25	15	10	25	25		25	50		15	5	25	5		25	15	25	10		35	445	Baik	
37	R37	50		10		15		25	25	50	25	25	25		25		15	25	25			15	25	15	5	15			390	Baik	
38	R38	50		25	5	15		50	25	15	15	15	25		25		15		15	15		25	15	5	25		15		395	Baik	
39	R39	50				30		25	50	15	15	15	25		5		25	15	5	25			25		15	25			365	Baik	
40	R40	50				10		25	25	30	5	25	25		25	10	25	10	15		10		25	15	15				345	Baik	
41	R41	50		10				25	25	25	15	25	15		10		25	25				25	15			25			365	Baik	
42	R42	50		5	40			15	25	25	15	25	25		15		15					10	25	15	15	10			355	Baik	
43	R43	50		10	15	10		25	25	25	15	25	15		5		25	15				25	25	10		15			310	Cukup	
44	R44	50				15		25	25	25	15	25	15		10	25					10		25	25	15	5			310	Cukup	
45	R45	25		5	15			25	15	25	5	25	10		5	25		10				25	5	15					245	Cukup	
46	R46	25		15				25	15	15	25	25	10		15	15		5				25	25				10		240	Cukup	
47	R47	50				15		25	25	25	10	25	25		5	25		5	15	25	15	15	25	10	25	5	25		20	430	Baik
48	R48	50				5		15	25	25	10	25	25		5	25		5	25	25	5	25	5	5	5			35	345	Baik	
49	R49	25				25		15	25	25	15	25	15		25							5	25	10	5			40	315	Cukup	
50	R50	50		5		20		25	25	15	25	25	25		10	25	25	25	15	5	25	5	20	25	15	5		20	410	Baik	
51	R51	50				35		25	50	25	25	25	10		10	25	25	15				25	15	15				40	430	Baik	
52	R52	50				15		25	25	25	10	25	15				5	15	25			25	25	15	5	5		30	340	Cukup	
53	R53	50						25	25	15	25	25	5		15					5		20	25		15			10	250	Cukup	
54	R54	50				25		25	15	25	5	15	25		5	25						10	15		5			5	275	Cukup	
55	R55	50		10	5	10		25	25	25	10	25	25		15		10	5	25	5	5	15	15	25	10	5	5	20	370	Baik	
56	R56	25		15				25	25	25	25	25	25		25							25	25	15	15			20	275	Cukup	
57	R57	25						25	25	15	25	25	25		25		5	15	5				15	15	5	15			240	Cukup	
58	R58	50		5				15	25	25	5	25	15									25	5	15	5	10	15		290	Cukup	
59	R59	50		10				25	25	25	25	25	25		10	25	25	25	25			25	15	5					365	Baik	
60	R60	50						15	25	25	5	25	25		15	10	25					50	25	5	5			50	355	Baik	
61	R61	50				25		50		15	5	25	25		25							25	5	15	10			15	350	Baik	
62	R62	50						25	10	25	15	25	10		5							5	25			10		10	265	Cukup	
63	R63	50		15		15		25	50	25	15	25	25		10	10						25	15	15				30	405	Baik	
64	R64	50				20	5	25	50	30	20	5	25		10							15	25								

Nasi Putih	2275	3100	36%
Nasi Merah	15	15	0%
Roti	715	590	-17%
Mie	650	210	-68%
Lain-lain1	980	830	-15%
Daging Sapi	35	30	-14%
Daging Ayam	1075	1730	61%
Telur	1450	1620	12%
Ikan	1135	1695	49%
Tempe	1230	1555	26%
Tahu	1025	1335	30%
Kacang-kacanga	285	315	11%
Bayam	650	1155	78%
Kangkung	280	330	18%
Wortel	380	625	64%
Labu	135	135	0%
Lain-lain	495	775	57%
Pepaya	375	690	84%
Pisang	760	1450	91%
Jeruk	540	725	34%
Apel	400	485	21%
Semangka	250	620	148%
Alpukat	25	25	0%

Lampiran 6. Hasil Output Data Penelitian

Hasil Output Data Penelitian

A. Analisis Univariat

1. Kategori Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	31	44.3	44.3	44.3
	Perempuan	39	55.7	55.7	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

2. Kategori Umur

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	50	71.4	71.4	71.4
	15	20	28.6	28.6	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

B. Uji Normalitas

1. Pengetahuan

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pengetahuan		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Pengetahuan	.180	70	.000	.946	70	.004
	Post Test Pengetahuan	.133	70	.004	.913	70	.000

a. Lilliefors Significance Correction

2. Pola Makan

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pola Makan		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Pola Makan	.102	70	.069	.959	70	.022
	Post Test Pola Makan	.123	70	.011	.968	70	.071

a. Lilliefors Significance Correction

C. Analisis Bivariat

1. Pengetahuan

a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan Pre-Test	70	66	20	86	49.79	15.812
Pengetahuan Post-Test	70	47	53	100	81.16	14.782
Valid N (listwise)	70					

Kategori Pengetahuan Pre-Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	45	64.3	64.3	64.3
Cukup	19	27.1	27.1	91.4
Baik	6	8.6	8.6	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Kategori Pengetahuan Post-Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	3	4.3	4.3	4.3
Cukup	22	31.4	31.4	35.7
Baik	45	64.3	64.3	100.0
Total	70	100.0	100.0	

b. Hasil Uji Wilcozon

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Post-Test - Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pengetahuan Pre-Test Positive Ranks	70 ^b	35.50	2485.00
Ties	0 ^c		
Total	70		

a. Pengetahuan Post-Test < Pengetahuan Pre-Test

b. Pengetahuan Post-Test > Pengetahuan Pre-Test

c. Pengetahuan Post-Test = Pengetahuan Pre-Test

Test Statistics^a

	Pengetahuan Post-Test - Pengetahuan Pre-Test
Z	-7.286 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Pola Makan**a. Deskriptif Statistik****Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pola Makan Pre-Test	70	310	100	410	234.07	80.309
Pola Makan Post Test	70	240	210	450	334.79	61.934
Valid N (listwise)	70					

Kategori Pola Makan Pre Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	40	57.1	57.1	57.1
Cukup	22	31.4	31.4	88.6
Baik	8	11.4	11.4	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Kategori Pola Makan Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	3	4.3	4.3	4.3
Cukup	28	40.0	40.0	44.3
Baik	39	55.7	55.7	100.0
Total	70	100.0	100.0	

b. Hasil Uji T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
Pola Makan Pre-Test	234.07	70	80.309	9.599
Pola Makan Post Test	334.79	70	61.934	7.403

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
Pola Makan Pre-Test & Pola Makan Post Test	70	.658	.000

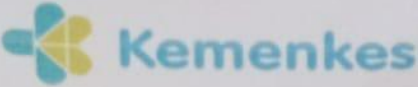
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi





Lampiran 8.Surat Izin Survey Pendahuluan

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Polttekkes Medan

Jalan Jatin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
Telp (061) 8348633
<http://polttekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 23 April 2024


Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/12/5/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Hang Tuah Belawan
di
Tempat

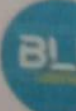
Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa Semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes untuk melakukan survei pendahuluan di Sekolah SMP Hang Tuah Belawan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dian Marito Manullang	P01031221015	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja di SMP Hang Tuah Belawan
2	Wahyu Syahreni	P01031221051	Pengaruh Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah Belawan

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


Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906031990032001

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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi silakan tunda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kemkes.go.id/verifyFOI>.



Lampiran 9.Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 2 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ *3327* /2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah Hang Tuah Belawan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah Hang Tuah Belawan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Wahyu Syahreni	P01031221051	Pengaruh Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMP Hang Tuah Belawan.
2	Dian Marito Manullang	P01031221015	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMP Hang Tuah Belawan.


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



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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10.Surat Izin Penelitian dari Sekolah

**YAYASAN HANG TUAH**
SMP SWASTA HANG TUAH-1 MEDAN
AKREDITASI: A (AMAT BAIK)
Jalan Sulawesi II Telp. (061) – 6941022 Belawan Kecamatan Medan Belawan Kota
Medan Provinsi Sumatera Utara

Nomor : B/03/I/2025/YHT Belawan, 07 Januari 2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Selesai Melaksanakan Penelitian


Kepada Yth,
Ketua Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
di
T e m p a t

Dengan hormat,


- Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/3327/2024 Tanggal 2 Desember 2024 Perihal Ijin Penelitian.
- Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami selaku pihak sekolah memeberitahukan bahwa Mahasiswa dari Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan telah selesai melaksanakan Penelitian, pada dasarnya diizinkan untuk melaksanakan Penelitian di SMP Swasta Hang Tuah I Medan, diharapkan selama melaksanakan Penelitian mahasiswa yang bersangkutan dapat mematuhi segala peraturan yang ada di SMP Swasta Hang Tuah I Medan, mahasiswa tersebut atas nama :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Wahyu Syahreni	P01031221015	Pengaruh Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Penegetahuan Dan Pola Makan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMP Hang Tuah Belawan
2.	Dian Marito Manulang	P01031221015	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Penegetahuan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMP Hang Tuah Belawan

- Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 11. Ethical Clearance

 **Kemenkes**

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: 01.26 843 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : WAHYU SYAHRENI
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

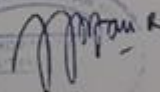
**"PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DI SMP HANG TUAH BELAWAN"**


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.

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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 16 Desember 2024 sampai 16 Desember 2025
This declaration of ethics applies during the period 16 December 2024 until 16 December 2025

Medan, 16 December 2024
Ketua/Chairperson


dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003




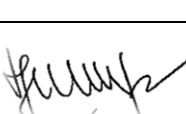

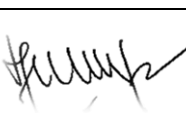



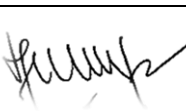


















Lampiran 12. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Wahyu Syahreni
 NIM : P01031221051
 Judul : Pengaruh Edukasi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan

Pembimbing : Bernike Doloksaribu, SST.,M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin, 25-03- 2024	Mengantar surat kepada dosen pembimbing dan diskusi mengenai topik		
2	Selasa, 26-03- 2024	Diskusi mengenai judul dan bab 1		
3	Kamis, 03-04- 2024	Revisi judul dan bab 1 dan diskusi mengenai media yang digunakan.		
4	Selasa, 23-04- 2024	Diskusi Bab I-III secara luring		
5	Selasa, 30-04-	Diskusi Bab I-III secara luring		

	2024			
6	Selasa, 23-04- 2024	Diskusi Bab I-III secara luring		
7	Jumat, 26-04- 2024	Diskusi Bab I-III secara luring		
8	Selasa, 30-04- 2024	Diskusi Bab I-III secara luring		
9	Kamis, 02-05- 2024	Diskusi Bab I-III secara luring		
10	Senin, 06-05- 2024	Seminar proposal		
11	Senin, 06-01- 2025	Diskusi Bab IV-V secara luring		
12	Rabu, 07-01- 2025	Diskusi Bab IV-V secara luring		
13	Selasa, 14-07- 2025	Diskusi Bab IV-V secara luring		

Lampiran 13. Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Syahreni

NIM : P01031221051

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

Yang membuat pernyataan



(Wahyu Syahreni)

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Wahyu Syahreni
Tempat/Tanggal Lahir : Tombang Bustak, 04 Maret 2003
Jumlah Anggota Keluarga : 2 orang
Alamat Rumah : Tombang Bustak
No..Hp/Telepon : 085835527611
Riwayat Pendidikan : 1. TK Al-Khairat Kotanopan
2. SDN 200 Kotanopan
3. SMPN 1 Kotanopan
4. MAN 1 Padang Sidempuan
Hobby : Traveling
Motto : Tak perlu tinggi suara untuk jadi besar; cukup hati yang tulus dan tujuan yang jelas