

Lampiran 1

KUESIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama siswa :
2. Jenis Kelamin :
3. Tanggal Lahir :
4. Nama Orang Tua ;
5. Kelas :

**B. Pengetahuan Gizi (Total skor = 36) Pra Test dan Post Test
(Modifikasi dari Indar Junarti Tahun 2017)**

1	Apakah Anda pernah mendengar triguna/tiga fungsi makanan?	a. Ya (1) b. Tidak (0) Jika tidak lanjut ke No. 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Apakah yang anda ketahui tentang triguna makanan? <i>(jawaban dapat lebih dari satu)</i>	a. Makanan sebagai sumber tenaga [(1) ya (0) tidak] b. Makanan sebagai sumber pengatur [(1) ya (0) tidak] c. Makanan sebagai pembangun [(1) ya (0) tidak]	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Yang termaksud bahan sumber utama tenaga (karbohidrat) adalah? <i>(Jawaban dapat lebih dari satu)</i>	a. Beras [(1) ya (0) tidak] b. Sagu [(1) ya (0) tidak] c. Umbi –umbian [(1) ya (0) tidak] d. Jagung [(1) ya (0) tidak] e. Terigu dan hasil olahannya [(1) ya (0) tidak]	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.	Yang termaksud dalam bahan makanan sumber zat utama pembangun (protein) adalah? <i>(Jawaban dapat lebih dari satu)</i>	a. Ikan [(1) ya (0) tidak] b. Daging [(1) ya (0) tidak] c. Telur [(1) ya (0) tidak] d. Susu dan olahannya [(1) ya (0) tidak] e. Tempe/tahu [(1) ya (0) tidak] f. Kacang –kacangan dan produknya [(1) ya (0) tidak]	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Yang termaksud bahan makanan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral) adalah? <i>(Jawaban dapat lebih dari satu)</i>	a. Sayur [(1) ya (0) tidak] b. Buah – buahan [(1) ya (0) tidak]	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Apakah anda pernah mendengar istilah PGS (pedoman gizi seimbang/10 pesan dasar gizi seimbang)?	a. Ya (1) b. Tidak (0) Jika tidak lanjut ke no. 8	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

7	Bila “Ya” sebutkan! (<i>Jawaban dapat lebih dari satu</i>)	<ul style="list-style-type: none"> a. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan; [ya (1) Tidak (0)] b. Banyak makan sayuran dan cukup buah – buahan; [ya (1) Tidak (0)] c. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi: [ya (1) Tidak (0)] d. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok; [ya (1) Tidak (0)] e. Batasi konsumsi yang manis, asin, dan berlemak; [ya (1) Tidak (0)] f. Biasakan sarapan; [ya (1) Tidak (0)] g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman; [ya (1) Tidak (0)] h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan; [ya (1) Tidak (0)] i. Cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir; [ya (1) Tidak (0)] j. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan; [ya (1) Tidak (0)] 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	Menurut anda, porsi makan selama sehari bagaimana?	<ul style="list-style-type: none"> a. 3x + selingan (1) b. Asupan makanan sesuai kebutuhan (1) c. Lainnya, (1) d. Tidak tahu (0) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9.	Menurut anda sarapan pagi itu apa?	<ul style="list-style-type: none"> a. Sejumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada pagi hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk atau makanan kudapan (2) b. Lainnya (1) c. Tidak tahu (0) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Menurut anda, apa manfaat sarapan pagi?	<ul style="list-style-type: none"> a. Agar dapat bwraktifitas atau belajar dan bekerja dengan baik, membantu untuk mencukupi zat gizi, dapat memelihara ketahanan tubuh (2) b. Tidak mempunyai manfaat apa-apa c. Tidak tahu (0) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

C. KEBIASAAN SARAPAN PAGI (Pre test) dan (Post Test)

1. Apakah saudara/saudari makan pagi?
 - a. Ya
 - b. Tidak (Lanjut pertanyaan No.9)
2. Jam berapa saudara/saudari makan pagi?
 - a. 05.00 – 06.00 Wita
 - b. 06.00 – 07.00 Wita
3. Jika “ya” mengapa saudara/saudari makan pagi?
 - a. Karena sudah biasa
 - b. Karena disuruh orang tua
4. Dimana saudara/saudari makan pagi?
 - a. Sekolah
 - b. Rumah
5. Jika “dirumah” makan pagi apa saja?
 - a. Nasi + Lauk Pauk + sayur + Buah + susu
 - b. Nasi + Lauk pauk
 - c. Gorengan
 - d. Mie instant + telur + Sayuran
 - e. Mie Instant + telur
6. Jika “di sekolah” makan apa?
 - a. Nasi kuning
 - b. Kue –kue, roti
 - c. Gorengan
 - d. Mie instant + telur + Sayuran
 - e. Mie Instant + telur
7. Berapa kali saudara/saudari makan pagi selama seminggu?..... kali (sebutkan)
 - a. 4 – 7 kali seminggu
 - b. ≤ 3 kali seminggu
8. Apakah saudara/saudari sering membawa makanan bekal (roti tawar, Kue, dll kesekolah, jika tidak sarapan pagi dirumah?
 - a. Ya
 - b. Tidak

9. Jika saudara/saudari tidak terbiasa sarapan, apa alasannya?
 - a. Malas / tidak suka sarapan
 - b. Takut gemuk
 - c. Ibu tidak menyiapkan
10. Jika saudara/saudari tidak terbiasa sarapan, apa yang biasa diberikan/disiapkan ibu sebagai pengganti sarapan?
 - a. Uang jajan, jumlahnya Rp
 - b. Kudapan / Snack / Kue

Lampiran 2

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PENGARUH
PENYULUHAN GIZI DENGAN MENGGUNAKAN VIDIO
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SISWA SMP NEGERI 1
TONGKUNO SELATAN KABUPATEN MUNA**

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur/Tanggal Lahir :

Dengan ini menyatakan bersedia dan mau berpartisipasi nebjadi responden penelitian untuk pembuatan proposal skripsi yang akan dilakukan oleh Fasdiyanti mahasiswi Program D IV Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Gizi.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, Maret 2019

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(Fasdiyanti)

(.....)

A. Materi Penyuluhan

a. Pengertian Pedoman Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pedoman Gizi Seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

b. Tujuan Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) bertujuan untuk menyediakan pedoman makanan dan perilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktifitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

c. Empat pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi Makanan beragam
2. Membiasakan Perilaku hidup sehat
3. Melakukan Aktivitas fisik
4. Mempertahankan Dan memantau Berat Badan normal.

d. Gizi Seimbang untuk Remaja (10-19 Tahun)

Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik ‘ body image’ pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi – kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

e. Pesan Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pake sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

f. Pengertian sarapan pagi, Tujuan dan manfaatnya, serta akibat tidak sarapan pagi

1. **Sarapan pagi** adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk.

Makan pagi penting bagi tubuh karena selama 12 – 13 jam pada makan hari setelah makan dan tidur malam, makanan yang dimakan sudah diubah dan diedarkan ke seluruh tubuh. Tubuh kita tidak mendapatkan makanan hingga pagi, sehingga cadangan energi menurun. Oleh karena itu kita perlu sarapan untuk memenuhi kebutuhan gizi dipagi hari.

2. Tujuan Sarapan Pagi

a. Bagi Anak Sekolah

- Meningkatkan Konsentrasi Belajar
- Memudahkan menyerap pelajaran
- Meningkatkan prestasi belajar

b. Bagi Orang Dewasa

- Memelihara kekuatan fisik
- Mempertahankan daya tahan tubuh pada saat bekerja
- Meningkatkan produksi kerja

3. Manfaat

- a. Memberi energi untuk otak
- b. Meningkatkan asupan vitamin
- c. Memperbaiki memori/daya ingat
- d. Meningkatkan daya tahan terhadap stress

4. Akibat Tidak Sarapan

1. Menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah
2. Bagi anak sekolah dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar

3. Bagi pekerja akan menurunkan produktifitas kerja.

5. Jenis Makanan Seimbang Untuk sarapan

1. Susu dan produk olahan susu
2. Telur
3. Nasi, roti, dan produk sereal.

NPar Tests

Notes

Output Created		29-JUN-2020 08:08:09
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	29
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
		NPAR TESTS
Syntax		/WILCOXON=pretest WITH posttest (PAIRED)
		/MISSING ANALYSIS.
	Processor Time	00:00:00,02
Resources	Elapsed Time	00:00:00,03
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	29 ^b	15,00	435,00
Ties	0 ^c		
Total	29		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest – pretest
Z	-4,705 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

MASTER TABEL PENGETAHUAN PRE

No	P1 Pre	P2 Pre	P3 Pre	P4 Pre	P5 Pre	P6 Pre	P7 Pre	P8 Pre	P9 Pre	P10 Pre	Total	Total skor	%	Kategori
1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
2	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
3	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
4	1	1	3	3	1	1	4	1	2	2	17	36	47	kurang
5	1	2	1	2	1	1	8	1	2	2	19	36	53	kurang
6	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
7	1	2	2	2	1	1	8	1	1	1	20	36	56	kurang
8	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
9	1	2	2	2	1	1	5	1	2	2	19	36	53	kurang
10	1	1	2	3	1	1	2	1	2	2	16	36	44	kurang
11	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
12	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
13	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
14	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
15	1	1	2	4	2	0	0	1	2	2	13	36	36	kurang
16	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
17	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	7	36	19	kurang
18	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	10	36	28	kurang
20	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
21	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
22	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
23	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
24	0	0	0	0	0	1	3	1	2	2	9	36	14	kurang
25	1	1	3	4	2	1	3	1	2	2	20	36	55	kurang
26	1	1	3	4	2	1	3	1	2	2	20	36	55	kurang
27	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	36	14	kurang
28	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	5	26	14	kurang

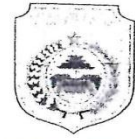
MASTER TABEL

No	Nama	jenis kelamin	Umur	kelas	frekuensi makan pre	kategori	frekuensi makan post	kategori
1	hd	1	15	8	2	tidak sering	3	tidak sering
2	sr	2	14	7	2	tidak sering	2	tidak sering
3	af	1	15	8	4	sering	5	sering
4	mr	1	15	8	1	tidak sering	2	tidak sering
5	syf	2	14	8	4	sering	4	sering
6	ri	2	13	7	5	sering	5	sering
7	sa	1	14	8	3	tidak sering	3	tidak sering
8	if	1	14	7	3	tidak sering	3	tidak sering
9	sh	2	15	7	6	sering	7	sering
10	pk	2	15	8	3	tidak sering	4	sering
11	ww	2	15	8	4	sering	4	sering
12	sh	2	14	8	2	tidak sering	4	sering
13	er	2	15	8	3	tidak sering	3	tidak sering
14	ht	2	14	8	4	sering	4	sering
15	ka	2	15	7	3	tidak sering	3	tidak sering
16	ru	1	14	8	5	sering	6	sering
17	nr	1	15	7	4	sering	4	sering
18	iw	1	14	8	5	sering	6	sering
19	ib	1	14	7	6	sering	7	sering
20	rw	2	14	7	4	sering	4	sering
21	rd	1	15	7	3	tidak sering	5	sering
22	fz	2	15	7	2	tidak sering	3	tidak sering
23	as	2	14	8	4	sering	4	sering
24	mk	2	15	8	5	sering	5	sering
25	at	2	15	8	2	tidak sering	3	tidak sering
26	ca	2	14	8	3	tidak sering	3	tidak sering
27	zd	2	14	8	3	tidak sering	5	sering
28	nj	2	15	8	6	sering	7	sering
29	rt	2	14	7	4	sering	5	sering



PEMERINTAH KABUPATEN MUNA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KECAMATAN TONGKUNO SELATAN

Jln. Poros Raha - Wamengkoli Desa Labasa Kec. Tongkuno Selatan



SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 921 / 015 / 111 / 2020

Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AHMAD SAMRUN HILA, S.Pd
NIP : 19760301 200012 1 002
Pangkat/Gol : Pembina Tk I/ Gol IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tongkuno Selatan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Fasdiyanti
NIM : POO313019067
Judul : "Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Menggunakan Vidio Terhadap Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SMP Negeri 1 Tongkuno Selatan Kecamatan Tongkuno Selatan Kabupaten Muna"

Untuk melakukan Penelitian pada bulan maret 2020 sampai selesai

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Labisa, 30 Maret 2020

Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tongkuno Selatan



AHMAD SAMRUN HILA, S.Pd
NIP. 19760301 200012 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN MUNA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KECAMATAN TONGKUNO SELATAN

Jln. Perintis Kemerdekaan Wamengkoli Desa Jabasa Kec. Tongkuno Selatan



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421/020/10/2020

Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AHMAD SAMRUN HILA, S.Pd
NIP : 19760301 200012 1 002
Pangkat/Gol : Pembina TK I/ Gol IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tongkuno Selatan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa .

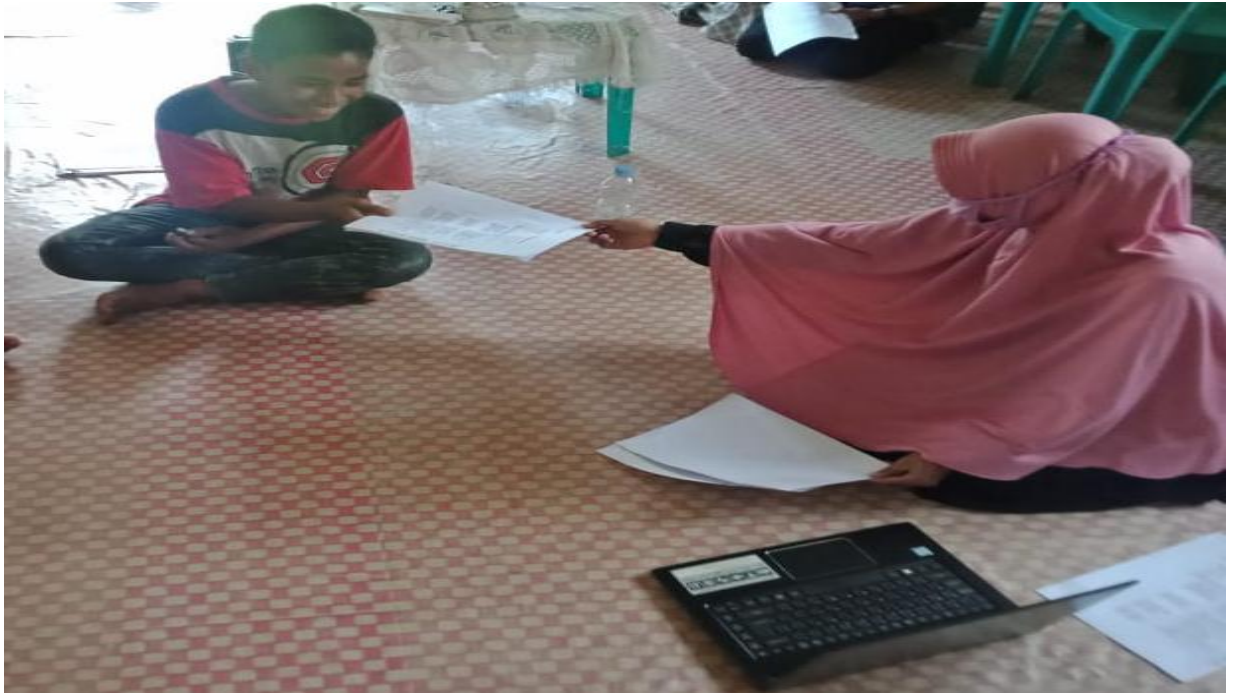
Nama : Fasdiyanti
NIM : P00313019067
Judul : "Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Menggunakan Vidio Terhadap Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SMP Negeri 1 Tongkuno Selatan Kecamatan Tongkuno Selatan Kabupaten Muna"

Telah melakukan Penelitian pada bulan maret 2020 sampai selesai
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



AHMAD SAMRUN HILA, S.Pd
NIP. 19760301 200012 1 002

DOKUMENTASI KEGIATAN PENYULUHAN



Gambar .1. Sebelum Melakukan Penyuluhan (Pre-test)



Gambar. 2 Melakukan Penyuluhan



Gambar. 3 Setelah Melakukan Penyuluhan (Post-Test)



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



JL. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232
Telp. (0401) 390492. Fax (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
NO: UT.04.01/1/160/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Fasdiyanti
NIM : P00313019067
Tempat Tgl. Lahir : Sumpuo, 20 Desember 1985
Jurusan : Gizi
Alamat : Kab Muna

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Jurusan Gizi Tahun 2020

Kendari, 10 Juli 2020

Kepala Unit Perpustakaan
Politeknik Kesehatan Kendari



Irmayanti Tahir, S.I.K
NIP. 19750914199903200