

LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**
Gedung Fakultas Kesehatan Masyarakat, Kampus Unsri Indralaya
Jalan Palembang-Prabumulih KM. 32 Indralaya, Ogan Ilir 30662, Sumatera Selatan
Telepon. (0711) 580068 Faximile. (0711) 580089
website : <http://www.fkm.unsri.ac.id> email : fkm@fkm.unsri.ac.id

Nomor : 0457/UN9.FKM/TU.SB5/2023 Indralaya, 04 Agustus 2023
Lampiran : 1 Berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Penelitian

Yth.
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Babat Supat
di-
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Putri Nurjannah
NIM : 10021381722062
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Promosi Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Babat Supat

Bermaksud melakukan penelitian di Instansi Bapak/Ibu. Berkenaan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu tidak keberatan untuk memberikan izin kepada mahasiswa tersebut. waktu pelaksanaan penelitian sepenuhnya sesuai kebijakan Bapak/Ibu, dan mahasiswa dihimbau menerapkan peraturan yang berlaku di instansi selama berada di tempat penelitian.

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Dekan,
Dr. Misnantiarti, S.K.M., M.KM.
NIP. 197606092002122001

Tembusan:
1. Ketua Jurusan Gizi FKM Unsri



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT
AKREDITASI A

Jl. Palembang - Jambi Km. 89 Babat Banyuasin Kec. Babat Supat Kode Pos 30755
Website : www.smanegeri1babatsupat.sch.id
Email : smanegeri1babatsupat@gmail.com



Nomor : 420/204/SMAN1BS/2023
Perihal : Izin Penelitian

Yth. :

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya
Di
Indralaya, Ogan Ilir

Assalamu'alaikum Wr., Wb.

Menanggapi surat dari Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya Provinsi Sumatera Selatan . Nomor : 0457/UN9.FKM/TU.SB5/2023, tanggal 04 Agustus 2023, Perihal : Izin Penelitian, maka kepala SMA Negeri 1 Babat Supat pada prinsipnya **mengizinkan**

Nama : **Putri Nurjannah**
NIM : 10021381722062
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : **Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Promosi Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.**

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr., Wb.

Babat Supat, 21 Agustus 2023
Kepala Sekolah,

Sumirah, S.Pd., M.Si
NIP. 197103162006041009



Lampiran 2. Poster Edukasi

PENUHI ASUPAN GIZIMU DENGAN MENGENKONSUMSI BERANEKA RAGAM PANGAN

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, oleh karena itu kita perlu mengonsumsi makanan beragam. Makanan beragam merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

MAKANAN POKOK

Sumber zat tenaga yang mengandung karbohidrat



Diperlukan 3-4 porsi/hari, dianjurkan konsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari

LAUK-PAUK

Sumber zat pembangun yang mengandung protein

(Hewani) (Nabati)



Diperlukan 2-4 porsi/hari, dianjurkan mengonsumsi kedua jenis protein dalam sekali makan

KELOMPOK PANGAN

SAYURAN

Mengandung sumber vitamin dan mineral serta serat



Sebagai zat pengatur, diperlukan 3-4 porsi/hari
Konsumsi sayur sebaiknya bermacam-macam jenis

BUAH-BUAHAN

Mengandung sumber vitamin dan mineral serta serat



Sebagai zat pengatur, diperlukan 2-3 porsi/hari
Konsumsi buah-buahan sebaiknya bervariasi warna

MINUM 8 GELAS AIR PUTIH SETIAP HARI

(Panduan makan)



Batas konsumsi pangan manis, asin dan berlemak



(4 sendok makan) (1 sendok teh) (5 sendok makan)

(PRINSIP)

- Proporsi seimbang
- Jumlah yang cukup
- Tidak berlebihan
- Dilakukan teratur

@all.of.nutrition

Mari Terapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

CONTOH PHBS DI SEKOLAH

MENCUCI TANGAN DENGAN SABUN SEBELUM DAN SESUDAH MAKAN



Selalu gunakan air bersih mengalir untuk mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan.

OLAHRAGA YANG TERATUR



Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang sangat sehat dan penting untuk dilakukan secara rutin.

MENGENKONSUMSI JAJANAN SEHAT



Memperhatikan label kandungan gizi saat membeli makanan kemasan.

TIDAK MEROKOK DI LINGKUNGAN SEKOLAH



Merokok pada dasarnya dapat merusak masa depan remaja sehingga penting untuk mencegahnya.

MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA



Sampah yang dibuang sembarangan akan mengganggu keindahan lingkungan dan menampilkan kesan kumuh.

MELAKUKAN KERJA BAKTI



Hal ini dapat dilakukan bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

@all.of.nutrition

Melakukan Aktifitas Fisik



Apa itu aktivitas fisik?

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

Berapa lama melakukan aktivitas fisik?

DURASI	FREKUENSI	Disarankan dilakukan secara teratur dan terukur
Minimal 30 menit setiap hari	3-5 hari dalam seminggu	



RESIKO KURANGNYA AKTIVITAS FISIK

Pertumbuhan Tulang Terhambat	Obesitas	Diabetes Tipe 2	Depresi dan Gangguan Kecemasan
------------------------------	----------	-----------------	--------------------------------

Manfaat aktivitas fisik pada remaja!

- Mengoptimalkan tumbuh kembang
- Mempertahankan dan mengontrol berat badan
- Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh
- Meningkatkan proses pematangan tulang

@all.of.nutrition

AYO PANTAU BERAT BADAN MU SETIAP BULAN



SALAH SATU TANDA KESEIMBANGAN ZAT GIZI DI DALAM TUBUH ADALAH TERCAPAINYA BERAT BADAN NORMAL. DENGAN MEMPERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL DAPAT MENCEGAH KITA DARI BERBAGAI PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM).



Penentuan Berat Badan Normal Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Cara Perhitungan IMT →

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tujuan memantau berat badan secara teratur adalah untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan.

(BATAS AMBANG IMT)

Sangat Kurus : <17,0
 Kurus : 17,0 - 18,4
 Normal : 18,5 - 25,0
 Gemuk : 25,1 - 27,0
 Obesitas : >27,0

(PENYEBAB BERAT BADAN)

- Berat Badan Kurus :**
 Karena konsumsi energi lebih rendah dari kebutuhan yang mengakibatkan sebagian cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak akan digunakan.
- Berat Badan Lebih :**
 Kelebihan berat badan terjadi bila makanan yang dikonsumsi mengandung energi melebihi kebutuhan tubuh. Kelebihan tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan seseorang menjadi lebih gemuk.

Teori dasar sederhana dalam mempertahankan berat badan normal adalah seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan

@all.of.nutrition

Lampiran 3. Kegiatan Pendidikan Gizi

KEGIATAN PENDIDIKAN GIZI

Metode : Tidak langsung (Media Online)

Nama akun : @all.of.nutrition

Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Waktu	Ket
<i>Pre-test</i>	Mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada remaja sebelum diberikan intervensi	Siswa/i kelas XII SMAN 1 Babat Supat	Pukul 20.00 WIB	<i>Google form</i>
Intervensi 1 (Poster)	Memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai tentang prinsip gizi seimbang pilar ke 1-2 yaitu “Aneka ragam pangan dan perilaku hidup bersih”	Siswa/i kelas XII SMAN 1 Babat Supat	Pukul 19.30 WIB	<i>Instagram</i>
Intervensi 2 (Poster)	Memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai tentang prinsip gizi seimbang pilar ke 3-4 yaitu “Aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur”	Siswa/i kelas XII SMAN 1 Babat Supat	Pukul 19.30 WIB	<i>Instagram</i>
<i>Post-test</i>	Mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada remaja sesudah diberikan intervensi	Siswa/i kelas XII SMAN 1 Babat Supat	Pukul 20.00 WIB	<i>Google form</i>

Lampiran 4. Informed Consent**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Perkenalkan saya adalah mahasiswi Program Studi S-1 Gizi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Nama : Putri Nurjannah

NIM : 10021381722062

Dengan ini bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “*Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Promosi Gizi Menggunakan Media Sosial Pada Remaja*” yang akan dilakukan pada siswa/siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Babat Supat. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan, sehingga berbagai bentuk informasi yang diberikan sangat berguna sebagai penunjang keberhasilan dalam kegiatan ini.

Akan keperluan tersebut, saya sebagai peneliti memohon atas kesediaan siswa/siswi untuk menjadi bagian dalam penelitian ini dengan memberikan informasi yang dibutuhkan agar penelitian tersebut dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya saya mohon kepada siswa/siswi untuk dapat mengisi kuisioner yang telah disediakan dengan memberikan jawaban yang jujur dan apa adanya. Penelitian ini bersifat sukarela, sehingga apabila bersedia silahkan cantumkan nomor kontak yang dapat dihubungi pada bagian kolom lembar persetujuan *google form* ini sebagai bentuk keikutsertaannya menjadi responden.

Bantuan dan informasi berupa data-data apapun yang telah diberikan akan di simpan sebaik-baik mungkin oleh peneliti, dan tidak disebarluaskan serta akan dijaga kerahasiaannya sehingga hanya akan dipergunakan untuk kepentingan dalam penelitian ini saja. Atas partisipasi dan kerjasamanya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

(Nomor Kontak Responden)

Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian

KUISISIONER PENELITIAN
ANALISIS PENGETAHUAN EMPAT PILAR
GIZI SEIMBANG MELALUI PENDIDIKAN GIZI
MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama Responden :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : L/P
4. Kelas/Bidang Pendidikan :

XII IPA 1	XII IPS 1
XII IPA 2	XII IPS 2
XII IPA 3	
5. Pendapatan orangtua perbulan :
6. Aktif menggunakan media sosial : Ya/tidak
7. Memiliki akun *Instagram* : Ya/tidak
8. Nama akun *Instagram* : (*jika ada*)

B. PENGETAHUAN GIZI

Petunjuk: Jawablah pertanyaan pada kuesioner ini dengan memberi tanda ceklist (X) pada jawaban yang dianggap paling benar. Dimohon untuk mengisi dengan jujur dan sesuai yang adik-adik ketahui karena tidak berpengaruh terhadap penilaian sekolah.

1. Apa yang dimaksud dengan makanan beragam...
 - a. Seluruh jenis komponen zat gizi yang dibutuhkan tubuh sebagai penyumbang energi.
 - b. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.
 - c. Menu makanan yang terdiri dari berbagai macam lauk pauk dan sayur-sayuran.
 - d. Pola konsumsi makan yang disesuaikan berdasarkan usia dan aktifitas fisik sehingga mampu memberikan energi sesuai kebutuhan.
2. Kelompok makanan beraneka ragam yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang terdiri dari...
 - a. Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan
 - b. Makanan pokok, sayuran, susu dan buah-buahan
 - c. Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan susu
 - d. Lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan susu
3. Menurut anda, apakah yang akan terjadi jika seorang remaja tidak mencukupi kebutuhan gizinya...
 - a. Mengalami dimensia
 - b. Masa pubertas akan berlangsung lebih lama
 - c. Terjadinya peningkatan aktivitas fisik
 - d. Kesulitan berkonsentrasi dalam pelajaran
4. Jenis komponen zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja terdiri dari...
 - a. Vitamin A, D, E, K
 - b. Karbohidrat, protein, lemak
 - c. Air dan Mineral
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral

5. Contoh makanan yang tergolong sebagai sumber energi adalah...
 - a. Umbi-umbian
 - b. Sayuran
 - c. Buah
 - d. Kerang
6. Manfaat dari menjaga kebersihan lingkungan yaitu...
 - a. Memperbaiki status gizi
 - b. Menghindarkan dari penyakit infeksi
 - c. Membuat seseorang terlihat rajin
 - d. Memberikan kesan disiplin
7. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung ialah...
 - a. Penyakit infeksi
 - b. Pendidikan
 - c. Perilaku
 - d. Pengetahuan
8. Salah satu cara dalam menerapkan perilaku hidup bersih yaitu...
 - a. Menyimpan makanan ditempat terbuka
 - b. Rajin mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
 - c. Mencuci sayur dengan air yang tidak mengalir
 - d. Mengonsumsi aneka ragam vitamin
9. Menurut anda, apakah yang harus diperhatikan saat ingin membeli makanan kemasan...
 - a. Lokasi penjualan
 - b. Informasi nilai gizi
 - c. Merek kemasan
 - d. Harga produk makanan
10. Apa hal yang harus diperhatikan ketika memilih jajanan disekolah...
 - a. Disajikan ditempat terbuka
 - b. Tertutup rapat dan tidak berbau asam
 - c. Dikemas dengan kantong plastik
 - d. Dibuat secara langsung

11. Upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan sumber energi dalam tubuh adalah...
 - a. Mengonsumsi makanan berlemak
 - b. Melakukan aktifitas fisik
 - c. Menjaga berat badan
 - d. Membiasakan perilaku hidup sehat
12. Remaja yang kurang gerak atau sedikit melakukan aktifitas fisik dapat beresiko mengalami...
 - a. Anemia
 - b. Malnutrisi
 - c. Hipertensi
 - d. Obesitas
13. Apa manfaat aktifitas fisik bagi remaja...
 - a. Membuat tubuh tidak gampang lelah
 - b. Membantu mengatur nafsu makan
 - c. Mencegah kehilangan berat badan
 - d. Meningkatkan proses pepadatan tulang
14. Berapa lama waktu aktifitas fisik yang dianjurkan dalam sehari...
 - a. 10 menit per hari
 - b. 15 menit per hari
 - c. 20 menit per hari
 - d. 30 menit per hari
15. Apakah contoh aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja saat disekolah...
 - a. Membaca buku
 - b. Melakukan senam pagi
 - c. Mendengarkan penjelasan guru
 - d. Menonton pertandingan bola
16. Menurut anda, apa tujuan memantau berat badan secara teratur...
 - a. Hanya sekedar ingin tahu
 - b. Melihat hasil timbangan
 - c. Sebagai data penunjang

- d. Mencegah penyimpangan berat badan
17. Kapan frekuensi pemantauan berat badan sebaiknya dilakukan...
- a. Tidak perlu
 - b. Setiap bulan
 - c. 1 tahun sekali
 - d. Tiap jam
18. Untuk dapat mempertahankan berat badan normal, hal yang dapat kita lakukan adalah...
- a. Konsumsi makanan tinggi gula dan rendah garam
 - b. Menerapkan pola makan satu kali sehari
 - c. Melakukan diet ketat (*fad diet*)
 - d. Seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar)
19. Untuk mengetahui status gizi seseorang, kita bisa menghitungnya dengan menggunakan ukuran berat badan dan tinggi badan. Perhitungan tersebut dikenal dengan istilah...
- a. Persentase lemak tubuh
 - b. Indeks Massa Tubuh (IMT)
 - c. Penilaian tubuh ideal
 - d. Indikator komposisi tubuh
20. Kategori status gizi normal ditandai dengan nilai IMT yaitu...
- a. <17,0
 - b. 18,5 -25,0
 - c. 25,1 – 27,0
 - d. >27,0

Lampiran 6. Output Analisis Data Penelitian

A. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	13.80	11.614	.301	.750
P2	13.93	11.651	.247	.755
P3	13.97	11.689	.231	.757
P4	13.73	11.720	.307	.750
P5	14.03	11.551	.269	.754
P6	13.73	11.720	.307	.750
P7	13.87	11.637	.267	.753
P8	13.60	12.110	.320	.751
P9	13.77	11.702	.290	.751
P10	13.80	10.993	.518	.733
P11	14.07	11.444	.303	.751
P12	13.70	11.872	.277	.752
P13	14.20	11.131	.431	.739
P14	13.93	11.168	.398	.742
P15	13.67	11.954	.279	.751
P16	13.60	12.110	.320	.751
P17	13.67	11.885	.309	.750
P18	13.67	11.333	.553	.735
P19	13.67	11.816	.338	.748
P20	13.73	11.789	.281	.751

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	20

B. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	14	29.2	29.2	29.2
	Perempuan	34	70.8	70.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	6	12.5	12.5	12.5
	17 tahun	39	81.3	81.3	93.8
	18 tahun	3	6.3	6.3	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Pendapatan Orangtua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>Rp.3.147.036	13	27.1	27.1	27.1
	<Rp.3.147.036	35	72.9	72.9	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

C. Analisis Uji Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	48	30	85	62.19	13.834
Posttest	48	55	100	80.52	13.615
Valid N (listwise)	48				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR	.176	48	.001	.929	48	.006

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	45 ^b	23.00	1035.00
	Ties	3 ^c		
	Total	48		

- a. Posttest < Pretest
 b. Posttest > Pretest
 c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-5.863 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.