

**Jadwal Pemberian Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram  
Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang  
Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya**

		<b>Perlakuan</b>	<b>Pembandingan</b>
Minggu I	Kamis, 12 Januari 2017	<i>Pre-Test</i>	<i>Pre-Test</i>
	Jumat, 13 Januari 2017	Pembuka Materi I PGS 1 dan 2 PGS 3 dan 4 PGS 5 dan 6 PGS 7 dan 8 PGS 9 dan 10	
	Sabtu, 14 Januari 2017	Pembuka Materi II & III Gambar TGS Pilar 1 dan 2 Pilar 3 dan 4	
	Minggu, 15 Januari 2017	Pembuka Materi I Pesan 1 Pesan 2 dan 3 Pesan 4 Pesan 5 Pesan 6 Pesan 7	
Minggu ke - II	Senin, 16 Januari 2017	<i>Post- Test 1</i>	<i>Post- Test 1</i>
Minggu ke - III	Senin, 23 Januari 2017	<i>Post- Test 2</i>	<i>Post- Test 2</i>

## **NASKAH PENJELASAN PENELITIAN**

### **Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan rancangan yang dipakai adalah rancangan *pre-test post-test with control group*. Data independen dari penelitian ini adalah pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram serta data dependen yaitu pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i jurusan ilmu komunikasi Universitas Sriwijaya.

Tujuan secara umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa/i ketika diberikan pendidikan gizi menggunakan dan tidak menggunakan media sosial instagram. Manfaat penelitian ini adalah memberikan informasi seberapa besar media pendidikan gizi menggunakan instagram dapat merubah pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja.

Partisipasi saudara/i bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi saudara/i akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas saudara/i.

Apabila saudara memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi:

Vinny Aprio Mita (SMS: 081270502018, Line: vinnyvrithaaa)



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**Jl. Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510 Indonesia**

**Telp.(021) 5674223 Fax. (021) 5674248**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Semester :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari:

Nama : Vinny Aprio Mita

NIM : 2015-32-252

**Judul : Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya**

Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan membahayakan diri saya. Identitas dan jawaban yang akan saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperlukan sebagai bahan penelitian.

Saya bersedia untuk ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan, bersedia hanya membaca dan mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang hanya dari akun instagram yang telah ditentukan (@vnutricare), serta tidak akan meng-*upload* atau me-*repost* informasi apapun dalam akun instagram dalam penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani secara sadar dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2017

Responden

( )



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**Jl. Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510 Indonesia**

**Telp.(021) 5674223 Fax. (021) 5674248**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Semester :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari:

Nama : Vinny Aprio Mita

NIM : 2015-32-252

Judul : **Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya**

Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan membahayakan diri saya. Identitas dan jawaban yang akan saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperlukan sebagai bahan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani secara sadar dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2017

Responden

( )

TANGGAL PENGAMBILAN DATA

--	--	--	--	--	--

KODE SAMPEL

--	--	--

**Petunjuk Pengisian :**

1. Mohon kesediannya untuk dapat memberikan informasi yang sebenarnya, agar didapat informasi yang benar dari hasil penelitian ini
2. Jawablah seluruh pertanyaan pada setiap nomor dengan **mengisi titik-titik** yang disediakan atau **melingkari salah satu pilihan jawaban** yang telah disediakan
3. **Koding tidak perlu diisi**
4. Baca pertanyaan dan jawaban dengan seksama, bertanyalah pada petugas bila ada hal yang tidak dimengerti

IR. Identitas Responden			Koding
IR1	Nama Responden		
IR2	Jurusan dan NIM		
IR3	Tanggal lahir (dd/mm/yyyy)	/ /	
IR4	Umur	..... Tahun	[ ] [ ]
IR5	Jenis Kelamin	1.Laki-laki 2.Perempuan	[ ]
IR6	No. Telp/HP		
IR7	ID Instagram		

B. Data Pengetahuan Gizi Seimbang		Koding
B1	Contoh dari sumber zat tenaga utama adalah: 1. Ubi dan telur 2. Nasi dan jagung 3. Daging dan ikan 4. Buah dan sayur	[ ]
B2	Contoh sumber zat pembangun utama adalah: 1. Ubi dan telur	[ ]

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Nasi dan jagung</li> <li>3. Daging dan ikan</li> <li>4. Buah dan sayur</li> </ol>	
B3	<p>Contoh sumber zat pengatur utama adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ubi dan telur</li> <li>2. Nasi dan ubi</li> <li>3. Daging dan ikan</li> <li>4. Buah dan sayur</li> </ol>	[ ]
B4	<p>Energi yang berlebih pada saat mengkonsumsi makanan akan disimpan dalam bentuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darah di dalam tubuh</li> <li>2. Vitamin di dalam tubuh</li> <li>3. Lemak di dalam tubuh</li> <li>4. Mineral di dalam tubuh</li> </ol>	[ ]
B5	<p>Sumber zat besi pada makanan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi</li> <li>2. Daging</li> <li>3. Roti</li> <li>4. Jagung</li> </ol>	[ ]
B6	<p>Fungsi utama karbohidrat adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sumber energi bagi tubuh</li> <li>2. Pembentukan otot</li> <li>3. Menghilangkan rasa lapar</li> <li>4. Pembentukan sel darah merah</li> </ol>	[ ]
B7	<p>Ketika kita ....., konsentrasi belajar di pagi hari akan meningkat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minum air putih</li> <li>2. Minum teh</li> <li>3. Makan buah</li> <li>4. Sarapan</li> </ol>	[ ]
B8	<p>Kekurangan makan makanan seperti sayuran hijau dan daging dapat menyebabkan:</p>	[ ]

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anemia</li> <li>2. Demam</li> <li>3. Influenza</li> <li>4. Maag</li> </ol>	
B9	<p>Penyakit anemia merupakan penyakit kekurangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zat besi</li> <li>2. Vitamin C</li> <li>3. Kromium</li> <li>4. Mangan</li> </ol>	[ ]
B10	<p>Makanan yang beragam haruslah mengandung semua zat gizi, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karbohidrat, Protein, Vitamin, Mineral, dan Daging</li> <li>2. Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, dan Yodium</li> <li>3. Karbohidrat, Protein, Vitamin, Selenium, dan Yoghurt</li> <li>4. Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, dan Mineral</li> </ol>	[ ]
B11	<p>Pesan-pesan Pedoman Gizi Seimbang terbaru pada tahun:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2008</li> <li>2. 2009</li> <li>3. 2010</li> <li>4. 2014</li> </ol>	[ ]
B12	<p>Pesan Gizi Seimbang untuk anak dan remaja (6-19 tahun) nomor 5 berisi tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah</li> <li>2. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.</li> <li>3. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur</li> <li>4. Hindari merokok</li> </ol>	[ ]
B13	<p>Contoh bahan makanan sumber karbohidrat adalah:</p>	[ ]



	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ubi, roti, dan jagung</li><li>2. Daging, ikan, dan telur</li><li>3. Tempe, tahu, dan oncom</li><li>4. Pepaya, melon, dan jeruk</li></ol>	
B14	Contoh bahan makanan sumber protein nabati adalah: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ubi, roti, dan jagung</li><li>2. Daging, ikan, dan telur</li><li>3. Tempe, tahu, dan oncom</li><li>4. Pepaya, melon, dan jeruk</li></ol>	[ ]



Berilah jawaban pada pernyataan berikut sesuai dengan pendapat Anda, dengan cara memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia.

Ket:

**STS** : Sangat Tidak Setuju,      **TS** : Tidak Setuju,

**S** : Setuju,      **SS** : Sangat Setuju.

NO	Pertanyaan	Tingkat Persetujuan			
		STS	TS	S	SS
1	Makanan yang beranekaragam adalah makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah pada setiap kali makan				
2	Sebaiknya menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal				
3	Konsumsi makanan sumber karbohidrat lebih dari anjuran gizi seimbang akan membuat berat badan menjadi ideal				
4	Makan buah cukup 2-3 kali dalam satu minggu				
5	Makan sayur cukup 3-4 kali dalam satu minggu				
6	Secara tidak langsung konsumsi karbohidrat yang tinggi akan meningkatkan simpanan lemak di dalam tubuh				
7	Buah seperti pisang dan pepaya merupakan buah yang sedikit kandungan vitaminnya karena merupakan buah-buahan yang harganya murah				
8	Dengan hanya tidak sarapan/makan pagi, berat badan akan langsung menurun				
9	Minum hanya pada saat kita merasa haus saja akan berdampak sangat baik untuk kesehatan				
10	Minum air putih 2 liter (8 gelas) perhari baik untuk kesehatan				
11	Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak di hinggapi lalat				

12	Tidak baik jika berolahraga lebih dari satu kali dalam satu minggu				
13	Orang yang kurus tidak perlu aktifitas fisik/olahraga secara rutin				
14	Mencuci tangan dengan air bersih sebelum makan tidak perlu dilakukan				
15	Tidak adanya komposisi dan tanggal kadaluarsa pada label kemasan makanan, tidak penting bagi saya				
16	Bersepeda lebih baik daripada naik motor				
17	Makan pagi membuat konsentrasi belajar lebih baik				
18	Makan makanan seperti <i>junk food</i> sebaiknya dihindari				
19	Memantau berat badan setiap bulan tidak perlu dilakukan				
20	Ketika makan, kita tidak perlu mengonsumsi sayuran dan buah				
21	Membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak akan berdampak baik bagi tubuh				