

Lampiran 1*Output Perhitungan Besar Sampel dengan Software G Power*

t tests - Means: Difference between two dependent means (matched pairs)

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Tail(s) = Two
Effect size dz = 0.5
 α err prob = 0.05
Power (1- β err prob) = 0.95

Output: Noncentrality parameter δ = 3.674235
Critical t = 2.005746
Df = 53
Total sample size = 54
Actual power = 0.950212

Lampiran 2

Hasil Uji Validitas

Cara pengujian validitas yang telah dilakukan dalam penelitian dengan uji coba pada 21 responden. Hasil yang telah didapatkan kemudian dianalisa dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel, dalam hal ini n adalah jumlah sampel. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif, maka pertanyaan tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas dari kuesioner didapatkan sebagai berikut:

Soal Pengetahuan Gizi Seimbang

Nomer Soal	Korelasi	Tabel r	Keterangan
1	0.01861	0.456	Soal no 1*
2	0.05751	0.456	Soal no 2*
3	0.10471	0.456	Soal no 3*
4	0.26179	0.456	Soal no 4*
5	-0.0239	0.456	soal dihilangkan
6	-0.1882	0.456	soal dihilangkan
7	-0.2919	0.456	soal dihilangkan
8	0.17504	0.456	Soal no 5*
9	0.13057	0.456	Soal no 6*
10	0.60386	0.456	Soal no 7
11	0.10471	0.456	Soal no 8*
12	0.23084	0.456	Soal no 9*
13	0.36038	0.456	Soal no 10*
14	0.55917	0.456	Soal no 11
15	0.68371	0.456	Soal no 12
16	-0.4131	0.456	soal dihilangkan
17	0.65323	0.456	Soal no 13
18	0.33855	0.456	Soal no 14*
19	0.3888	0.456	Soal no 15*
20	0.33386	0.456	Soal no 16*
21	0.81922	0.456	Soal no 17
22	0.72874	0.456	Soal no 18
23	0.46189	0.456	Soal no 19
24	-0.0286	0.456	soal dihilangkan
25	0.7668	0.456	Soal no 20

Soal Sikap Gizi Seimbang

Nomer Soal	Korelasi	Tabel r	Keterangan
1	0.82919	0.456	Soal no 1
2	0.55608	0.456	Soal no 2
3	0.47596	0.456	Soal no 3
4	0.64426	0.456	Soal no 4
5	0.05445	0.456	Soal no 5*
6	-0.0716	0.456	soal dihilangkan
7	-0.0408	0.456	soal dihilangkan
8	0.6726	0.456	Soal no 6
9	0.49626	0.456	Soal no 7
10	-0.2119	0.456	soal dihilangkan
11	0.43832	0.456	Soal no 8*
12	0.49807	0.456	Soal no 9
13	0.65782	0.456	Soal no 10
14	0.28473	0.456	Soal no 11*
15	0.56012	0.456	Soal no 12
16	0.49827	0.456	Soal no 13
17	0.10209	0.456	Soal no 14*
18	0.41256	0.456	Soal no 15*
19	0.28952	0.456	Soal no 16*
20	0.54167	0.456	Soal no 17

Catatan:

Soal yang memiliki nilai korelasi negatif akan dihilangkan dari soal. Sedangkan soal yang memiliki nilai korelasi lebih kecil (*) dari nilai tabel r (bukan negatif) tetap dimasukkan kedalam soal namun dengan perubahan atau modifikasi kata-kata.

Lampiran 3



KUESIONER PENGUMPULAN DATA
Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Media Sosial (*Line*) terhadap Perubahan
Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 9 Jakarta

KUESIONER DATA IDENTITAS RESPONDEN

- ❖ Tanggal pengisian :
- ❖ Kode Responden : (isi oleh peneliti)
- ❖ Nama :
- ❖ Kelas :
- ❖ Umur : Tahun
- ❖ Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan
- ❖ Alamat Responden :
- ❖ Nomer telepon/hp :

Akun Media Sosial Responden (*Line id*) *

- ❖ Line :

PERTANYAAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

Tuliskan jawaban yang Anda anggap paling benar (A, B, C atau D) pada kolom jawaban!

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding (Diisi Petugas)
P1	Logo gizi seimbang berbentuk.... A. Kerucut seperti tumpeng B. Lingkaran seperti roda C. Persegi seperti balok D. Elips seperti tabung		[]
P2	Pedoman gizi seimbang diberi nama.... A. Balok Gizi Seimbang B. Piring Gizi Seimbang C. Tabung Gizi Seimbang D. Tumpeng Gizi Seimbang		[]
P3	Komponen utama zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah.... A. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral B. Lemak, vitamin, kalsium, kalori, dan karbohidrat C. Protein, vitamin, zat besi, karbohidrat dan lemak D. Vitamin, mineral, natrium, kalori, dan protein		[]
P4	4 Pilar dalam gizi seimbang adalah.. A. Makan makanan yang beragam, membiasakan berperilaku hidup bersih, rajin berolahraga, dan jaga berat badan normal B. Makan makanan yang beragam, membiasakan berperilaku hidup sehat, rajin berolahraga, dan jaga kebersihan C. Konsumsi makanan beragam, rutin sarapan, biasakan minum air putih yang cukup, jaga berat badan normal D. Konsumsi makanan beragam, biasakan minum		[]

	air putih yang cukup, biasakan perilaku hidup bersih, rajin berolahraga		
P5	Berapa porsi lauk pauk (hewani & nabati) yang harus dikonsumsi setiap hari.... A. 4-5 porsi B. 4-6 porsi C. 3-4 porsi D. 2-4 porsi		[]
P6	Sumber protein hewani yang baik dikonsumsi remaja dimasa pertumbuhan dan perkembangan, kecuali.... A. Sari kedelai B. Ikan C. Telur D. Susu		[]
P7	Makanan pokok merupakan pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh masyarakat di Indonesia. Dibawah ini makanan pokok yang bisa dijadikan pengganti nasi, kecuali... A. Roti Bakar B. Singkong Rebus C. Susu D. Kentang Goreng		[]
P8	Zat gizi yang jarang ditemui pada sayur-sayuran adalah.. A. Vitamin B. Mineral C. Serat pangan D. Lemak		[]
P9	Berapa banyak sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh remaja setiap hari.... A. 500-700 g B. 400-600 g C. 300-500 g D. 200-400 g		[]
P10	Bahan makanan yang bukan termasuk sumber lemak adalah.... A. Margarin		[]

	<p>B. Mentega C. Minyak kelapa D. Minyak tanah</p>		
P11	<p>Manakah jenis makanan yang harus dibatasi....</p> <p>A. Pangan manis, asam dan asin B. Pangan manis, asin dan berlemak C. Pangan berlemak, gurih dan asam D. Pangan berlemak, manis dan berserat</p>		[]
P1 2	<p>Zat yang tidak baik dikonsumsi dalam jumlah banyak dan biasa terkandung dalam makanan cepat saji, kecuali</p> <p>A. Gula B. Garam C. Lemak D. Serat</p>		[]
P1 3	<p>Dibawah ini merupakan manfaat sarapan bagi anak sekolah, kecuali...</p> <p>A. Mencegah obesitas B. Meningkatkan Konsentrasi belajar C. Tidak perlu lagi konsumsi selingan pada jam 10.00 D. Meningkatkan stamina</p>		[]
P1 4	<p>Contoh menu sarapan yang kurang lengkap gizi adalah....</p> <p>A. Mie goreng telur campur sayur B. Susu dan roti sandwich sayuran C. Cereal susu dan irisan pisang D. Nasi dan telur ceplok</p>		[]
P1 5	<p>Berapa anjuran konsumsi air putih dalam sehari....</p> <p>A. 5-7 gelas B. 6-8 gelas C. 7-9 gelas D. 8-10 gelas</p>		[]
P1 6	<p>Penyakit yang diakibatkan karena gangguan keseimbangan air didalam tubuh, kecuali....</p> <p>A. Anemia B. Konstipasi C. Infeksi Saluran Kemih D. Obesitas</p>		[]
P1	<p>Hal utama yang perlu diperhatikan pada saat</p>		[]

7	membaca label kemasan pangan, kecuali.. A. Kode barcode B. Tanggal kadaluarsa C. Informasi nilai gizi D. Komposisi atau bahan yang digunakan		
P1 8	Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, kecuali.... A. Sebelum makan dan setelah makan B. Sesudah buang air besar/ kecil C. Sebelum memegang binatang D. Sesudah berkebun		[]
P1 9	Ada berapa step/langkah dalam mencuci tangan yang baik.... A. 6 langkah B. 5 langkah C. 3 langkah D. 2 langkah		[]
P2 0	Sebaiknya berapa kali kita dianjurkan untuk menimbang berat badan.... A. 1 kali seminggu B. 1 kali sebulan C. 1 kali setahun D. Setiap saat		[]

PERTANYAAN SIKAP GIZI SEIMBANG

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda (√) pada kotak yang tersedia.

Keterangan :

STS = Sangat Tidak Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

SS = Sangat setuju

No	Pertanyaan	Jawaban				Koding
		STS	TS	S	SS	
S1	Menurut saya, gizi seimbang tidak perlu diterapkan setiap hari.					[]
S2	Menurut saya, sarapan bagi pelajar optimalnya jam 6 – 7 pagi.					[]
S3	Untuk mencapai gizi seimbang, kita perlu mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.					[]
S4	Menurut saya, sarapan pagi tidak harus dilakukan setiap hari.					[]
S5	Menurut saya, nasi dapat digantikan dengan kentang/ roti untuk sarapan.					[]
S6	Menurut saya, konsumsi buah satu kali dalam sehari dikatakan cukup.					[]
S7	Menurut saya, konsumsi sayur satu kali dalam sehari dikatakan cukup.					[]
S8	Menurut saya, kebutuhan air putih bagi tubuh adalah 6-8 gelas perhari.					[]
S9	Menurut saya, olahraga cukup 1 kali dalam seminggu.					[]
S10	Menurut saya, memantau berat badan cukup 1x pertahun saja.					[]
S11	Menurut saya, menaiki tangga manual lebih baik dibandingkan naik eskalator.					[]
S12	Menurut saya, sarapan dapat meningkatkan stamina dan konsentrasi belajar.					[]
S13	Menurut saya, cuci tangan hanya dengan air sebelum & sesudah makan dikatakan baik dan sehat.					[]

S14	Menurut saya, perlu cuci tangan menggunakan sabun setelah buang air kecil atau besar.					[]
S15	Menurut saya, biasakan membaca label makanan/ minuman kemasan (seperti: tanggal kadaluarsa, komposisi dan nilai gizi).					[]
S16	Menurut saya, konsumsi ikan, telur dan susu dianjurkan bagi remaja di masa pertumbuhan dan perkembangan.					[]
S17	Menurut saya, makan-makanan manis, asin dan tinggi lemak dapat dikonsumsi dalam porsi banyak.					[]

Lampiran 4

JADWAL PENELITIAN

NO	WAKTU	MATERI
1.	Senin, 23 Jan 2017 12.00 WIB	1. Sosialisasi penelitian ke SMA Negeri 9 Jakarta, mencakup: perkenalan diri peneliti kepada calon responden, menyampaikan informasi penelitian, menjelaskan tujuan penelitian, prosedur penelitian dan meminta kesediaan. 2. <i>Pre-test</i> melalui kuesioner <i>online</i> dikelas (responden diberi waktu selama 40 menit)
2.	Senin, 23 Jan 2017 19.00 WIB	<div data-bbox="630 683 1284 1265" style="text-align: center;"> <p>PEDOMAN GIZI SEIMBANG</p> <p>Batasi gula, garam dan minyak</p> <p>Gula: 4 sendok makan Garam: 1 sendok teh Minyak: 5 sendok makan</p> <p>3-4 porsi (protein) 3-4 porsi (sayuran & buah) 3-4 porsi (gandum)</p> <p>+ minum air putih 8 gelas</p> <p>menyapu, berolahraga, bermain sepak bola, berjalan, senam, bersepeda, memantau berat badan, mencuci tangan</p> </div> <p data-bbox="630 1265 1284 1321" style="text-align: center;"> Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si </p> <p data-bbox="558 1332 861 1366">Selamat Malam Teens!</p> <p data-bbox="558 1388 1356 1612">Pedoman Gizi Seimbang (1992) menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan IPTEK dalam bidang gizi serta masalah & tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.</p> <p data-bbox="558 1635 1181 1668">Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 Pilar, yaitu:</p> <ol data-bbox="558 1668 1356 1859" style="list-style-type: none"> 1. Mengonsumsi makanan beragam 2. Membiasakan berperilaku hidup bersih 3. Melakukan aktifitas Fisik 4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) Normal (Kemenkes, 2014) <p data-bbox="558 1881 1356 1982">Pertanyaan 1: Apakah slogan 4 sehat 5 sempurna masih digunakan di Indonesia?</p>

3. Selasa,
24 Jan 2017
12.00 WIB

PESAN GIZI SEIMBANG

1. Syukuri & Nikmati Anekaragam Makanan



Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si

Selamat Siang Teens!

Kualitas dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis makanan yang dikonsumsi. Semakin beragam akan membuat tubuh semakin mudah memperoleh zat gizi yang lengkap dan bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Perlu diperhatikan juga segi keamanannya, makanan dan minuman harus bebas dari kuman penyakit/ bahan berbahaya.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan.

Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik (Kemenkes, 2014).

Pertanyaan 2:

Menu makan siangku hari ini ialah mie goreng telur, apakah menu makan siangku sudah dikatakan beragam?

4. Selasa,
24 Jan 2017
19.00 WIB

PESAN GIZI SEIMBANG

2. Banyak Makan Sayuran & Cukup Buah-buahan



Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si

Selamat Malam Teens!

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang berperan sebagai antioksidan. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, serta mencegah tubut darisulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan.

Semakin matang buah semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan dengan rasa yang semakin manis.

Bagi remaja Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 g perorang perhari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014).

Pertanyaan 3:

Apakah sayur dan buah-buahan dapat membantu tubuh dalam menangkat senyawa jahat (radikal bebas) yang masuk kedalam tubuh?

<p>5.</p>	<p>Rabu, 25 Jan 2017 12.00 WIB</p>	<div data-bbox="628 241 1289 304" data-label="Section-Header"> <h2 style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">PESAN GIZI SEIMBANG</h2> </div> <div data-bbox="628 320 1289 439" data-label="Section-Header"> <h3>3. Biasakan Mengonsumsi Lauk pauk Berprotein Tinggi</h3> </div> <div data-bbox="699 450 1222 824" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="628 837 1299 898" data-label="Text"> <p> Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si</p> </div> <div data-bbox="564 904 842 936" data-label="Text"> <p>Selamat Siang Teens!</p> </div> <div data-bbox="564 965 1359 1182" data-label="Text"> <p>Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati. Kelompok sumber protein hewani seperti daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging bebek, ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahnya seperti kedele, tahu, tempe dan lain-lain.</p> </div> <div data-bbox="564 1211 1359 1496" data-label="Text"> <p>Meskipun kedua kelompok pangan tersebut sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.</p> </div> <div data-bbox="564 1525 1359 1787" data-label="Text"> <p>Bagi remaja, biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya. Konsumsi ikan, telur dan susu di kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk serta untuk mengganti sel yang sudah rusak. Kebutuhan pangan hewani dan nabati masing-masing 2-4 porsi sehari (Kemenkes, 2014).</p> </div> <div data-bbox="564 1816 1299 1877" data-label="Text"> <p>Pertanyaan 4: Apakah keju termasuk kedalam golongan protein nabati?</p> </div>
-----------	--	--

6.	<p>Rabu, 25 Jan 2017 19.00 WIB</p>	<div data-bbox="628 237 1289 300" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">PESAN GIZI SEIMBANG</h2> </div> <div data-bbox="628 309 1289 421" style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">4. Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok</h3> </div> <div data-bbox="651 439 1267 824" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="628 833 1289 891" style="text-align: center;">  Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si </div> <p>Selamat Malam Teens!</p> <p>Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jiwawut, sugu dan produk olahannya.</p> <p>Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vit. B1, B2 dan beberapa mineral, serta serat pangan. Beberapa jenis umbi-umbian mengandung zat non-gizi (antosianin) yang bermanfaat bagi kesehatan seperti ubi jalar ungu dan kuning.</p> <p>Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 5: Dalam sehari makanan pokok Justin untuk sarapan adalah roti, makan siang dengan nasi dan makan malam dengan mie. Apakah Justin sudah mencerminkan poin ke 4 dari pesan gizi seimbang?</p>
----	--	--

<p>7. Kamis, 26 Jan 2017 12.00 WIB</p>	<div data-bbox="630 241 1289 309" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> PESAN GIZI SEIMBANG </div> <div data-bbox="657 318 1262 430" style="text-align: center;"> <h2>5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak</h2> </div> <div data-bbox="673 443 1248 824" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="630 840 1289 900" style="text-align: center;">  Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si </div> <p>Selamat Siang Teens!</p> <p>PERMENKES nomor 30 tahun 2013 tentang konsumsi gula, garam (natrium), dan minyak (lebah) berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.</p> <p>a. Konsumsi gula Gula yang dikonsumsi berlebihan akan berdampak pada peningkatan berat badan dan pada waktu lama berdampak terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.</p> <p>b. Konsumsi garam Rasa asin pada makanan ada karena kandungan garam (NaCl) di dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan berpengaruh pada kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah.</p> <p>c. Konsumsi lemak Lemak yang pada makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Namun, mengonsumsi lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 6: Apakah terlalu banyak makan cemilan seperti chiki, permen, biskuit dapat membuat tekanan darah menjadi tinggi?</p>
---	---

<p>8. Kamis, 26 Jan 2017 19.00 WIB</p>	<div data-bbox="628 230 1289 304" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> PESAN GIZI SEIMBANG </div> <div data-bbox="644 315 1094 365" style="text-align: center;"> <h2>6. Biasakan Sarapan</h2> </div> <div data-bbox="676 376 1238 824" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="628 831 692 898" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="708 853 1273 882" style="text-align: center;"> <p>Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si</p> </div> <p>Selamat Malam Teens!</p> <p>Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.</p> <p>Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah, menurunkan aktifitas fisik/ stamina, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.</p> <p>Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 7: Saat hari libur, Ariana selalu sarapan jam 10 pagi. Apakah kebiasaan sarapan Ariana sudah baik?</p>
---	--

<p>9. Jumat, 27 Jan 2017 12.00 WIB</p>	<div data-bbox="624 230 1294 309" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">PESAN GIZI SEIMBANG</h2> </div> <div data-bbox="624 320 1294 450" style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">7. Biasakan Minum Air Putih yang Cukup & Aman</h3> </div> <div data-bbox="624 472 1294 831" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="624 842 1294 898" style="text-align: center;">  Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si </div> <p>Selamat Siang Teens!</p> <p>Air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan air sehari ialah 2000ml (6-8 gelas).</p> <p>Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan dan keluaran yang seimbang. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.</p> <p>Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media tranportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ.</p> <p>Sekitar duapertiga dari berat tubuh kita adalah air. Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (<i>fatigue</i>), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 8: Apakah kurang minum air dapat mengganggu kefokusannya saat kita belajar?</p>
---	---

10. **Jumat,**
27 Jan 2017
19.00 WIB

PESAN GIZI SEIMBANG

8. Biasakan Membaca Label Kemasan Pangan



Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si

Selamat Malam Teens!

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

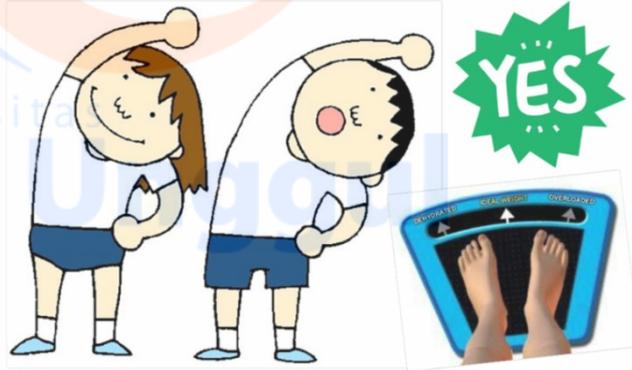
Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

Dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi, komposisi (yang mencakup bahan tambahan pangan seperti pengawet) dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut (Kemenkes, 2014).

Pertanyaan 9:

Apakah informasi pewarna makanan yang ditambahkan dalam makanan dapat kita temukan pada label kemasan?

<p>11. Sabtu, 28 Jan 2017 12.00 WIB</p>	<div data-bbox="630 241 1300 309" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">PESAN GIZI SEIMBANG</h2> </div> <div data-bbox="646 324 1268 436" style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir</h3> </div> <div data-bbox="734 436 1181 862" style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #0056b3;">6 langkah mencuci tangan</p> </div> <div data-bbox="622 828 686 907" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="718 862 1284 907" style="text-align: center;"> <p>Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si</p> </div> <p style="margin-top: 10px;">Selamat Siang Teens!</p> <p>Cuci tangan dengan sabun sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus dilakukan karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.</p> <p>Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan 2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak 3) Sebelum memberikan air susu ibu 4) Sesudah memegang binatang 5) Sesudah berkebetulan <p>Manfaat melakukan 6 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.</p> <p>Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun untuk menjaga kebersihan secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 10: Selena selalu mencuci tangan dengan air saja sebelum ia makan di kantin. Apakah yang dilakukan selena sudah baik?</p>
---	---

<p>12.</p>	<p>Sabtu, 28 Jan 2017 19.00 WIB</p>	<div data-bbox="635 230 1283 300" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">PESAN GIZI SEIMBANG</h2> </div> <div data-bbox="635 315 1259 412" style="text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">10. Lakukan Aktivitas Fisik Cukup & Jaga Berat Badan Normal</h3> </div> <div data-bbox="651 427 1283 797" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="635 801 1267 853" style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">  Nanda Sayu Kinanthi Idrus Jus'at, Ph.D Mury Kuswari, M.Si </p> </div> <p style="margin-top: 10px;">Selamat Malam Teens!</p> <p>Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.</p> <p>Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang. Dasar sederhana adalah mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar).</p> <p>Selain itu remaja dinyatakan sehat jika berat badannya naik setiap bulan yaitu grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhan dalam pita hijau KMS. Sehingga perlu ada pemantauan berat badan 1 bulan sekali. Mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular (Kemenkes, 2014).</p> <p>Pertanyaan 11: Rihana rutin berolahraga 3x seminggu, apakah yang Rihana lakukan sudah dapat membantu ia dalam mengontrol berat badan normal?</p>
<p>13.</p>	<p>Selasa, 31 Jan 2017</p>	<p><i>Post-test</i> melalui kuesioner <i>online</i> dikelas (responden diberi waktu selama 40 menit).</p>

Lampiran 5

**DAFTAR ATENSI SISWA DALAM MENGIKUTI PENELITIAN
(Like atau Menjawab Pertanyaan)**

Nama Responden:	
Kode Responden:	
<i>Pre-test</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 8	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materi 11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Post-test</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian

