

INFORMED CONSENT
PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *DAILY MEAL TRACKER* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA USIA 13-16 TAHUN

Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510

Saya adalah mahasiswa di Universitas Esa Unggul, Jakarta Program Studi Ilmu Gizi yang saat ini sedang melakukan penelitian terkait “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Daily Meal Tracker* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Usia 13-16 Tahun”. Adapun variable yang akan diambil meliputi karakteristik lingkungan sekolah, daftar siswa, dan kuesioner terkait pengetahuan gizi dan sikap gizi siswa. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan dan waktu untuk mengisi kuesioner berikut.

Persetujuan Orang Tua/Wali

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah selaku orang tua/wali putra/putri kami dengan nama dibawah ini mengizinkan dan menyetujui putra/putri kami untuk dijadikan salah satu responden pada penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Daily Meal Tracker* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Usia 13-16 Tahun”.

Persetujuan Sebagai Responden

Setelah saya mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat studi dalam “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Daily Meal Tracker* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Usia 13-16 Tahun”, maka saya selaku responden

Nama :

Usia :

Alamat :

Nomor Telepon :

Secara sukarela tanpa adanya paksaan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini

Orang tua/Wali

.....2021

(.....)

Responden

.....2021

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *DAILY MEAL TRACKER* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA USIA 13-16 TAHUN**

--	--	--

No. Responden:

Identitas Responden		
1	Nama Responden	
2	Jenis Kelamin	a. Laki – laki b. Perempuan
3	Usia	
4	Alamat Lengkap	
5	Asal Sekolah	
6	No. Telp/Hp	
7	Email	

PENGETAHUAN

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang paling benar.

1. Apa itu gizi seimbang?
 - a. Susunan Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan pangan yang beraneka ragam
 - b. Susunan makanan yang hanya mengandung karbohidrat dan protein
 - c. Susunan makanan sehari-sehari yang mengandung zat gizi tanpa memerhatikan keragaman pangan

- d. Susunan makanan yang hanya mengandung karbohidrat dan lemak
2. Apakah nama gambaran untk menentukan takaran asupan makan dalam sehari?
- Piring Makanku
 - Nampan Makanku
 - Prinsip gizi seimbang
 - Tumpeng gizi seimbang
3. Ada berapakah pesan gizi seimbang?
- 11 Pesan
 - 10 Pesan
 - 9 Pesan
 - 8 Pesan
4. Berdasarkan anjuran Pedoman Gizi Seimbang pada Gambaran Piring Makanku, berapa anjuran mengonsumsi gula dalam sehari?
- 1 sdm
 - 2 sdm
 - 3 sdm
 - 4 sdm
5. Berikut adalah salah satu pesan gizi seimbang...
- Minum air putih saat haus
 - Mengonsumsi makanan berlemak
 - Mengonsumsi makanan bervariasi
 - Tidak sarapan
6. Menurut anda, bahan makanan manakah yang termasuk ke dalam protein hewani?
- Ayam
 - Tahu
 - Tempe
 - Kacang Tanah
7. Sumber zat gizi makro apa yang dikenal sebagai “**Sumber Energi/Sumber Bahan Bakar**”?
- Lemak
 - Protein
 - Natrium
 - Karbohidrat
8. Sumber zat gizi makro apa yang berfungsi sebagai **zat pembangun**?

- a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Natrium
 - d. Karbohidrat
9. Berikut adalah gejala dehidrasi akibat kurangnya asupan cairan...
- a. Sering buang air kecil
 - b. Sering buang air besar
 - c. Mudah kelelahan
 - d. Berkonsentrasi
10. Menurut anjuran pedoman Piring Makanku, berapa anjuran asupan karbohidrat?
- a. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{2}$ piring dari 1 piring
 - d. 1 piring penuh
11. Menurut anjuran pedoman Piring Makanku, berapa anjuran asupan protein?
- a. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - b. $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{2}$ piring dari 1 piring
 - d. 1 piring penuh
12. Menurut tabel AKG, kebutuhan energi remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebanyak....kkal
- a. 2100 kkal
 - b. 2200 kkal
 - c. 2300 kkal
 - d. 2400 kkal
13. Berikut adalah manfaat dari mengonsumsi sayuran, *kecuali*...
- a. Memperlancar BAB
 - b. Sumber energi utama
 - c. Menangkal radikal bebas
 - d. Menjaga kesehatan mata dan kulit
14. Manfaat minum air sesuai dengan anjuran adalah...
- a. Memelihara fungsi ginjal
 - b. Menangkal radikal bebas
 - c. Tidak mudah lelah
 - d. Menahan haus

15. Anjuran Proporsi kecukupan zat gizi pada remaja adalah...

- a. Karbohidrat 50 %, lemak 15 %, protein 20%
- b. Karbohidrat 60 %, lemak 25 %, protein 15%
- c. Karbohidrat 55 %, lemak 30 %, protein 15%
- d. Karbohidrat 45 %, lemak 10 %, protein 10%

16. Diantara masalah gizi pada remaja berikut, penyakit mana yang diakibatkan oleh kelebihan asupan lemak?

- a. Anemia
- b. Obesitas
- c. Stunting
- d. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

17. Berikut adalah risiko-risiko dari obesitas, *kecuali*...

- a. Diabetes
- b. Kanker
- c. Sulit BAB
- d. Penyakit Jantung Koroner

18. Menurut anda, berapa lama anjuran minimal beraktivitas fisik dalam 1 minggu?

- a. 1-2 hari dalam seminggu
- b. 2-4 hari dalam seminggu
- c. 1-5 hari dalam seminggu
- d. 3-5 hari dalam seminggu

19. Berapa lama anjuran beraktivitas fisik dalam sehari?

- a. 20 menit sehari
- b. 15 menit sehari
- c. 30 menit sehari
- d. 40 menit sehari

20. Manfaat beraktivitas fisik sebagai berikut, *kecuali*...

- a. Meningkatkan berat badan
- b. Meningkatkan fleksibilitas
- c. Meningkatkan metabolisme tubuh
- d. Mengurangi stress, depresi dan kecemasan

SIKAP

Berilah Jawaban Dengan Memberikan Tanda Ceklis (√) pada kolom yang dipilih

Keterangan:

Pernyataan Positif

SS = Sangat Setuju (2)

TS = Tidak setuju (0)

S = Setuju (1)

Pernyataan Negatif

SS = Sangat Setuju (0)

TS = Tidak setuju (2)

S = Setuju (1)

Pernyataan		SS	S	TS
1.	Setiap hari saya makan makanan yang beragam			
2.	Makanan yang saya makan terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, serta sayur dan buah.			
3.	keaneka ragaman makanan perlu dilakukan dengan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara hanya mengonsumsi sayur dan buah			
4.	Saya merasa sudah menerapkan pedoman gizi seimbang & piring makanku			

5.	Saya jarang mengkonsumsi makanan cepat saji			
6.	Saya makan paling sedikit 3x sehari			
7.	Makan sayur tidak harus setiap hari			
8.	Makanan pokok yang perlu dikonsumsi hanya nasi			
9.	Saya selalu membawa air minum kemana pun saya pergi			
10.	Sarapan pagi tidak perlu dilakukan setiap hari			
11.	Saat makan jumlah sayur dan nasi lebih banyak dari pada lauk pauk			
12.	Tahu, Tempe, kacang-kacangan termasuk ke dalam sumber protein nabati			
13.	Mengonsumsi sumber lemak yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan			
14.	Saya mengonsumsi buah minimal 2x sehari			
15.	Saya mengonsumsi sayur minimal 3x sehari			
16.	Saya selalu menyempatkan diri untuk sarapan pagi			
17.	Jika tidak sarapan pagi saya merasa tidak konsentrasi saat belajar disekolah dan merasa tidak bugar			

18.	Saya selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebelum makan			
19.	Saya selalu rutin berolahraga minimal 30 menit sehari atau 3-5 kali seminggu			
20.	Saya memperhatikan penambahan berat badan secara rutin			



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL KOMISI
ETIK PENELITIAN

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0157-21.157/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VI/2021

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DAILY MEAL TRACKER TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA USIA 13-16 TAHUN**

Peneliti Utama : Alvira Sulastiyu
Pembimbing : Rachmanida Nuzrina, S.Gz, M.Gizi, RD
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 17 Juni 2021

Plt. Ketua

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.

** Peneliti berkewajiban

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

LAMPIRAN MEDIA PENELITIAN

PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Apa itu gizi seimbang?

Sesuai makanan 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 mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Pilih makanan yang diklasifikasikan sebagai 10 Makanan Utama
Pagi, Jam 9-7
Siang, Jam 12-13
Malam, Jam 18-20



PIRING MAKANKU

PCS 6
PIRING MAKANKU



Makan itu sebaiknya bukan sekadar kenyang, tetapi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan tubuh.

Piring makan sebaiknya diisi dengan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. *Piring Makanku* dapat dijadikan acuan untuk 1x makan

Manfaat Gizi Seimbang Bagi remaja



10 PESAN GIZI SEIMBANG

1. Batasi makanan manis, masam dan berlemak
2. Beraktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal
3. Sarapan pagi
4. Minum air putih cukup dan aman
5. Banyak makan buah dan sayur
6. Membaca label pada kemasan makanan
7. mengonsumsi lemak baik tinggi protein
8. Syukur dan nikmati makanan makanan.
9. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir
10. Mengonsumsi makanan bervariasi

Karbohidrat

Bahan makanan yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh.

Merupakan kelompok bahan makanan karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi di Asia Tenggara seperti Indonesia, Thailand, Filipina dan Singapura.



Protein & Lemak

Protein sumber energi cadangan, zat pembangun tubuh, dan pemelihara perubahan tubuh.

Lemak berperan sebagai sumber energi cadangan.

Walaupun penting asupan lemak tetap harus dibatasi agar tidak terjadi penumpukan.



Buah-buahan

SUMBER VITAMIN, MINERAL & SERAT

Sumber berbagai vitamin, mineral dan serat, sehingga vitamin & mineral berperan sebagai antioksidan

Manfaat:

- Sumber vitamin
- Sumber air dan glik
- Antioksidan
- Meningkatkan semangat, jernih pikiran, memperkuat hati, sumber kalsium dan zat besi



Sayuran

SUMBER VITAMIN & MINERAL

Merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang berperan sebagai antioksidan

Manfaat:

- Meningkatkan energi
- Meningkatkan semangat belajar
- Sumber energi
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mengurangi kolesterol, gula, lemak



Minum Air 8 Gelas Sehari

3 LITER AIR BAWAH BERAKE

Minum air putih secara teratur akan meningkatkan metabolisme dan membantu menurunkan berat badan.

- mencegah dehidrasi
- meningkatkan energi
- meningkatkan konsentrasi
- meningkatkan mood
- meningkatkan kulit



Kebutuhan Gizi Remaja

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, kebutuhan zat gizi anak remaja akan berbeda-beda bergantung dengan jenis kelamin.



Kebutuhan Energi Remaja Sehat Menurut AGG

Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki
15-17 tahun	1800-2000 kkal	2200-2400 kkal
18-19 tahun	1900-2100 kkal	2300-2500 kkal
20-24 tahun	2000-2200 kkal	2400-2600 kkal

4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia

Resiko Marah Diri

Resiko Marah Teman

Kebutuhan Energi Rendah

Obesitas (Overweight)

Obesitas Ancam Remaja

Kebanyakan obesitas remaja diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur.

REASO	PENYEBAB
• Kurang aktivitas fisik	• Kurang aktivitas fisik
• Diet tidak seimbang	• Banyak konsumsi makanan manis
• Pola makan tidak teratur	• Banyak makan
• Pola makan tidak teratur	• Kurang konsumsi serat

Sumber: Global Health Report 2013



Kurang Energi Kronis

Banyak remaja Indonesia mengalami kurang energi kronis (KEK).

Penyebab:

- kurang asupan bergizi
- Ekonomi rendah
- Merasa diri gemuk dan tidak percaya diri

Dapat berdampak memiliki resiko tinggi terkena penyakit infeksi. Pemanganan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.



Aktivitas Fisik

Gerakan tubuh karena adanya kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi.

Dapat dilakukan dimana pun, termasuk aktivitas fisik untuk mengisi waktu senggang.

Manfaat:

- mengurangi stress, depresi
- meningkatkan fleksibilitas
- mengurangi resiko darah tinggi, diabetes
- meningkatkan kerja jantung
- menurunkan Berat Badan Ideal

Anjuran beraktivitas fisik:

- 30 menit sehari
- 5 kali seminggu
- 3-5 hari/minggu



SARAPAN

Fungsi sarapan?

Saat bangun tidak sistem cerna kosong sehingga harus diisi untuk mengoptimalkan simpanan energi sehingga dapat beraktivitas dengan baik.

Anjuran sarapan sekitar 2 jam setelah bangun pagi

Sarapan yang baik mengandung:

Karbohidrat Kompleks
Nasi, jagung, kentang, ubi

Protein
Telur, daging, ikan, daging ayam, dll

Buah dan Sayuran

Daftar Pustaka

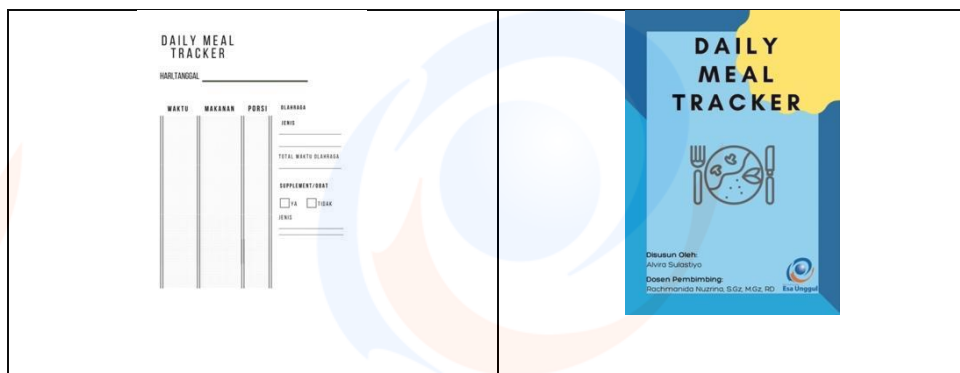
Felubhartanty, J., Rachman, P. H., Ermayanti, E., Dianawati, H., & Harlan, M. (2016). *Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Leaflet* (pp. 1-16). www.kemkes.go.id

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI. (2019). *Remaja Sehat Itu Kerja*. (p. 16). Badan Penerbit Kemdikbud.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman PSIKesehatan, Pedoman Gizi Seimbang*, 1-99.





DOKUMENTASI



DAILY MEAL TRACKER
HARITANGGAL 09 Agustus 2021, Rabu

WAKTU	MAKANAN	PORSI	OLAHRAGA
13.32 (makan siang)	Nasi Ayam Air Mineral Kopi	2 centang (100gr) 1 paha 2 gelas (200 ml) 1 gelas (400 ml)	JENIS Dance
21.00 (makan malam)	Nasi Goreng Air Mineral Kopi	1 porsi 2 gelas (200 ml) 1 gelas (400 ml)	TOTAL WAKTU OLAHRAGA 30 Menit
SUPPLEMENT/OBAT			
<input checked="" type="checkbox"/> YA <input type="checkbox"/> TIDAK			
JENIS			
Sengobian, vitamin C, kramol			

DAILY MEAL TRACKER
HARITANGGAL 10 Agustus 2021, Selasa

WAKTU	MAKANAN	PORSI	OLAHRAGA
10.15 (sarapan)	Mie/daw Kuah Teh Tarik Air mineral	1 porsi 1 gelas (400 ml) 1 gelas (100 ml)	JENIS
17.00 (makan siang)	Nasi Sate daging	2 centang (100gr) 1 sendok sayur (120gr)	TOTAL WAKTU OLAHRAGA
18.05 (makanan)	Sate ayam Teh Tarik	1 gelas (400 ml)	JENIS
SUPPLEMENT/OBAT			
<input type="checkbox"/> YA <input checked="" type="checkbox"/> TIDAK			

DAILY MEAL TRACKER
HARITANGGAL Minggu, 08 Agustus 2021

WAKTU	MAKANAN	PORSI	OLAHRAGA
14.02	Nasi Ayam Bakar Air Mineral Teh Tarik Nasi Goreng Air Mineral	2 centang nasi (100) 1 paha 200 ml 300 ml 1 centang sayur	JENIS
17.55 21.06			TOTAL WAKTU OLAHRAGA
SUPPLEMENT/OBAT			
<input type="checkbox"/> YA <input checked="" type="checkbox"/> TIDAK			
JENIS			