

## Lampiran 1. *Ethical Clearance*



**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 : 0922-10.009 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/X/2022

**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 PEMBERIAN MEDIA EDUKASI NUTRIZONE TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI SINDROM METABOLIK PADA DEWASA  
AWAL DI WILAYAH JAKARTA BARAT**

Peneliti Utama : Daniel Hartanto  
Pembimbing : Laras Sitoayu, S.Gz.,M.KM.,RD  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 18 Oktober 2022

Plt. Ketua

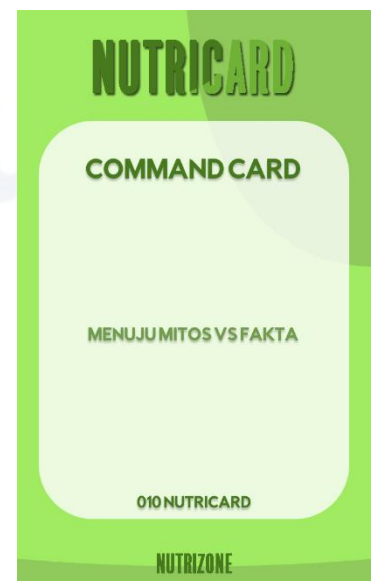
Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- \* *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 2. Komponen Media Penelitian

### MEDIA PENELITIAN

#### A. KOMPONEN NUTRIZONE



## AKTIVITAS FISIK

Banyak gerak? Aktivitas fisik? Ribet banget sl..

Eitss... tapi jangan dianggap remeh guys!!

**FACT!!**

Aktivitas fisik berupa olahraga, kegiatan harian secara rutin dengan minimal 30 menit sehari sangat bermanfaat loh buat menjaga kestabilan berat badan kita.

Contoh Aktivitas Fisik:

- Menyapu
- Menyiram
- Menyapu
- Menyapu

## ASUPAN MAKAN

Asupan Makanan yang baik adalah salah satu indikator yang penting untuk mencegah sindrom metabolik terjadi

Apabila asupan makan **tidak baik** yang **tidak sesuai** dengan kebutuhan, dapat menimbulkan **risiko** **sindrom** **metabolik** terjadi

Serem ya? Yuk atur kecukupan asupan makan sesuai piramida yang dibawah ini ya!!

1/3 dari setengah piring untuk Laki-laki

1/3 dari setengah piring untuk Buah-buahan

1/3 dari setengah piring untuk Makanan Pokok

1/3 dari setengah piring untuk Sayuran

## KUALITAS TIDUR

**TAU GAK SIH??**

Kalian sering begadang yang bisa mengurangi jam tidur. Bisa juga berisiko menyebabkan sindrom metabolik loh!!

Loh kenapa emangnya? kan tidur ajaah gak sih?

**FAKTAANYA**

Beberapa penelitian menyatakan bahwa orang yang tidurnya kurang dari 5 jam bisa meningkatkan berat, dan tekanan darah kita loh hal tersebut juga salah satu penyebab Penyakit Tidak Menular Muncul loh. Untuk mencegah hal itu yuk kita atur jam tidur kita setidaknya 7 jam sehari. Hindari begadang yang tidak diperlukan ya guys!!

## OBESITAS CENTRAL

Tahukah Kamu? Obesitas sentral salah satu penyebab sindrom metabolik?

Pada orang yang menderita obesitas sentral akan terjadi penurunan kadar adiponektin.

Fungsi adiponektin apa sih? Adiponektin berfungsi untuk menghambat rangsangan dari tumor, serta mempunyai peranan penting dalam metabolisme glukosa dan resistensi insulin yang berperan penting dalam mencegah penyakit seperti Diabetes.

## SINDROM METABOLIK

Sindrom Metabolik? Kayanya gak pernah denger

Sindrom Metabolik adalah gangguan metabolic yang menyebabkan penyakit tidak menular loh.

Biasanya gejalanya itu perut buncit atau yang biasa disebut obesitas sentral, dislipidemia (kadar kolesterol/Lemak tidak normal), hipertensi, dan gangguan resistensi insulin.

## Question

## MITOS VS FAKTA

Lampiran 3. Peraturan, cara, dan kunci jawab Media Nutrizona

### CARA BERMAIN NUTRIZONE "WAY TO HEALTHIER"

**Persiapan main Nutrizona:**

1. Kocok terlebih dahulu dek kartu Nutricard, Question, dan Mitos Vs Fakta. Lalu tempatkan sesuai dengan tempat pada Nutrizona.
2. Segala zona kartu dari Nutrizona akan diserahkan kepada game master.

**Peraturan main Nutrizona:**

1. Nutrizona dimainkan minimal 2 orang dan maksimal 4 orang.
2. Masing-masing pemain akan memutar dadu terlebih dahulu untuk menentukan urutan permainan (Jika pemain yang mendapatkan angka terbesar akan memulai dan menentukan kekiri atau kanan untuk urutan permainan).
3. Setelah menentukan urutan permainan, Para pemain akan melakukan pengocokan dadu hingga melewati 2 putaran start. Selama 2 putaran pertama jika menginjak Nutricard, Mitos Vs Fakta, dan Question tidak akan mendapatkan kesempatan menjawab atau mengambil.
4. Jika menginjak pada zona Nutrizona pada 2 putaran pertama gamemaster akan membacakan zona tersebut kepada semua pemain akan tetapi belum mendapatkan kesempatan untuk mendapatkan kartu tersebut.
5. Setiap pemain yang menyelesaikan 2 putaran akan mendapatkan kesempatan menjawab pertanyaan atau mengambil kartu terlebih dahulu.
6. Jika pemain menginjak zona yang sudah didapatkan oleh pemain lain, pemain yang menginjak akan mengambil alih zona tersebut dan mendapat kartu zona.
7. Untuk mendapatkan point pemain harus menginjak Mitos Vs Fakta, dan Question dan menjawab dengan benar. Jika tidak menjawab tidak benar pemain tersebut akan melewatkan satu putaran dadu.
8. Permainan dianggap selesai jika salah satu dari kartu Question atau Mitos Vs Fakta habis.

### KUNCI JAWABAN

**MITOS VS FAKTA:**

- 001 MVSF = MITOS
- 002 MVSF = MITOS
- 003 MVSF = MITOS
- 004 MVSF = FAKTA
- 005 MVSF = FAKTA
- 006 MVSF = FAKTA
- 007 MVSF = FAKTA
- 008 MVSF = FAKTA
- 009 MVSF = FAKTA
- 010 MVSF = MITOS

**QUESTION:**

- 001 QUESTION = B
- 002 QUESTION = C
- 003 QUESTION = D
- 004 QUESTION = A
- 005 QUESTION = A
- 006 QUESTION = B
- 007 QUESTION = B
- 008 QUESTION = A
- 009 QUESTION = D
- 010 QUESTION = A



## Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden



### Lembar Persetujuan Responden

Assalamu'alaikum, selamat sore/malam

Perkenalkan saya Daniel Hartanto Mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud melakukan penelitian sebagai tahap akhir dalam menyelesaikan studi saya. Adapun penelitian yang saya lakukan mengenai “Pengaruh Pemberian Media Edukasi *Nutrizone* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Sindrom Metabolik Pada Dewasa Awal di Milestones Cafee Wilayah Jakarta Barat”.

Saya berharap Bapak/Ibu bersedia menjadi responden untuk mengisi *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini. Identitas dan keterangan dari Bapak/Ibu selaku responden akan di rahasiakan. Apabila Bapak/Ibu berkenan mohon untuk mengisi:

NAMA	TANDA – TANGAN
Nama Responden: Jenis Kelamin: Tanggal Lahir: Usia:	

Atas ketersediaan dan keikhlasannya saya ucapkan terimakasih.

Waassalamu'alaikum Selamat sore/malam

## Lampiran 5. Angket Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

#### **PENGARUH PEMBERIAN MEDIA EDUKASI *NUTRIZONE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI SINDROM METABOLIK PADA DEWASA AWAL DI WILAYAH JAKARTA BARAT**

##### **A. Identitas Responden:**

1. Nama Responden :
2. Jenis Kelamin :
3. Tempat, Tanggal Lahir :
4. Umur :

##### **B. Angket Pengetahuan**

*Petunjuk: Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda benar.*

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Status
1.	Sindrom metabolik merupakan penyakit yang dapat memicu penyakit diabetes, stroke, dan penyakit tidak menular lainnya			Valid
2.	Sindrom metabolik tidak terjadi pada usia dewasa awal			Valid
3.	Sindrom metabolik dapat dihindari dengan cara meningkatkan kualitas hidup yang baik			Valid
4.	Berat badan kurang adalah indikator dari jauhnya terjangkau sindrom metabolik			Valid
5.	Makanan tinggi karbohidrat dan lemak tidak berpengaruh dalam peningkatan berat badan			Valid
6.	Stroke terjadi hanya pada penderita jantung, diabetes, dan hipertensi			Valid
7.	Diabetes melitus tipe 2 tidak dapat dicegah bagi orang yang memiliki keturunan penyakit			Valid

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Status
8.	Konsumsi alkohol tidak berkaitan dengan terjadinya sindrom metabolik			Valid
9.	Makanan cepat saji ( <i>fast food</i> ) adalah makanan yang bergizi dan baik untuk Kesehatan			Valid
10.	Mie instan baik jika dimakan berbarengan dengan nasi			Valid
11.	Makanan sehat terdiri dari makanan tinggi karbohidrat, lemak, dan protein			Valid
12.	Makanan seperti karbohidrat sudah cukup memenuhi kebutuhan perharinya.			Valid
13.	Konsumsi minuman seperti boba, dan minuman tinggi gula tidak akan meningkatkan berat badan			Valid
14.	Merokok dapat menyebabkan risiko sindrom metabolik meningkat			Valid
15.	Sering mengonsumsi makanan bersantan adalah baik untuk Kesehatan			Valid
16.	Tidak berolahraga tidak akan membuat saya berlebihan berat badan			Valid

## C. Angket Sikap

Baca dan simaklah pertanyaan dibawah ini dengan baik. Kemudian berilah tanda centang (√) pada pertanyaan yang menurut anda anggap benar dengan memilih *setuju* atau *tidak setuju*.

No.	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju	Status
1.	Apakah saudara setuju sindrom metabolik tidak menghambat kehidupan anda?			Valid
2.	Apakah Saudara setuju sindrom metabolik tidak menimbulkan penyakit lainnya?			Valid
3.	Apakah Saudara setuju gaya hidup yang tidak baik tidak dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik?			Valid
4.	Apakah Saudara setuju jika sindrom metabolik tidak akan menghambat aktivitas anda kedepannya?			Valid
5.	Pengetahuan mengenai sindrom metabolik tidak membuat anda untuk mengubah gaya hidup anda menjadi lebih baik			Valid
6.	Memilih untuk mengonsumsi makanan dengan zat gizi makro dan mikro yang tinggi			Valid
7.	Membatasi konsumsi alkohol membuat hidup saya lebih produktif, dan sehat			Valid
8.	Mengontrol berat badan tidak mempengaruhi untuk hidup yang lebih sehat			Valid
9.	Mengontrol lingkaran perut tidak mempengaruhi saya untuk hidup lebih sehat			Valid
10.	Memilih untuk menunggu munculnya gejala – gejala penyakit untuk hidup sehat			Valid
11.	Menurut saya mengetahui makanan yang memiliki tinggi kalori terutama tinggi lemak, dan karbohidrat tidak membuat saya memilih makanan yang lebih seimbang			Valid



Lampiran 6. Uji Validitas Angket

**UJI VALIDITAS ANGKET PENGETAHUAN**

Variabel/ No.Soa	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keputusan	Keterangan
A	0.844	0.3120	Valid	Soal No.1
B	0.177	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
C	0.244	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
D	0.844	0.3120	Valid	Soal No.2
E	0.844	0.3120	Valid	Soal No.4
F	0.640	0.3120	Valid	Soal No.5
G	0.583	0.3120	Valid	Soal No.6
H	0.273	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
I	0.515	0.3120	Valid	Soal No.7
J	0.544	0.3120	Valid	Soal No.3
K	-0.288	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
L	-0.404	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
M	-0.312	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
N	0.350	0.3120	Valid	Soal No.8
O	-0.265	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
P	0.344	0.3120	Valid	Soal No.9
Q	0.129	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
R	0.396	0.3120	Valid	Soal No.10
S	0.391	0.3120	Valid	Soal No.11
T	0.006	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
U	0.291	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
V	-0.291	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
W	-0.881	0.3120	Valid	Soal No.12
X	0.482	0.3120	Valid	Soal No.13
Y	0.680	0.3120	Valid	Soal No.14
Z	0.294	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
AA	0.261	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
AB	-0.230	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
AC	0.844	0.3120	Valid	Soal No.15
AD	0.475	0.3120	Valid	Soal No.16

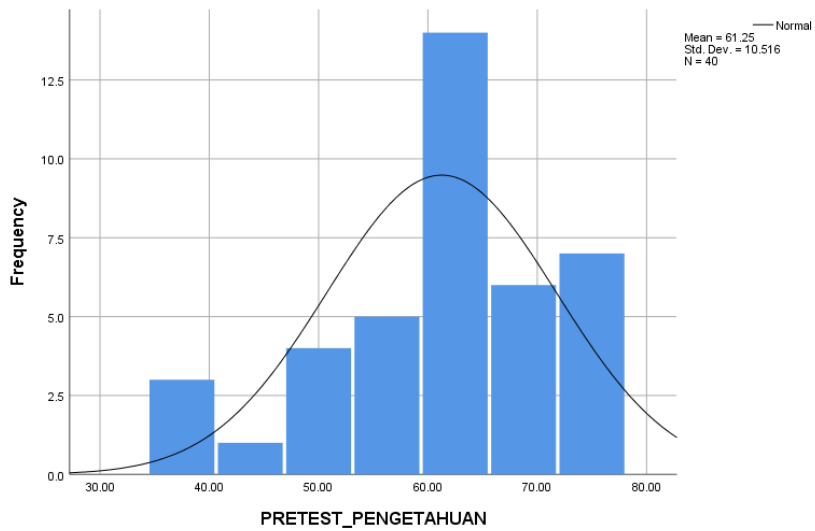
**UJI VALIDITAS ANGGKET SIKAP**

Variabel/ No.SoaI	Nilai R Hitung	Nilai R Tabel	Keputusan	Keterangan
A1	0.362	0.3120	Valid	Soal No.1
A2	0.110	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A3	-0.028	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A4	0.083	0.3120	Valid	Soal No.2
A5	0.633	0.3120	Valid	Soal No.3
A6	0.316	0.3120	Valid	Soal No.4
A7	0.373	0.3120	Valid	Soal No.5
A8	0.446	0.3120	Valid	Soal No.6
A9	0.322	0.3120	Valid	Soal No.7
A10	-0.425	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A11	0.000	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A12	-0.287	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A13	0.347	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A14	0.373	0.3120	Valid	Soal No.8
A15	0.639	0.3120	Valid	Soal No.9
A16	0.446	0.3120	Valid	Soal No.10
A17	-0.528	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A18	-0.248	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A19	-0.560	0.3120	Invalid	Soal dihilangkan
A20	0.387	0.3120	Valid	Soal No.11

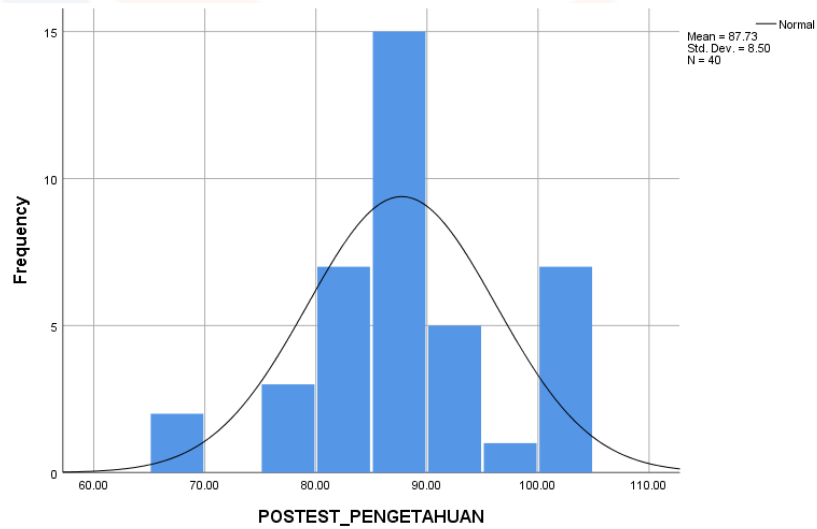
## Lampiran 7. Uji Normalitas

### UJI NORMALITAS PENGETAHUAN

#### A. Histogram Pengetahuan



Gambar 1.1 Histogram *Pre-test* Pengetahuan



Gambar 1.2 Histogram *Post-test* Pengetahuan

B. *Skewness* Pengetahuan

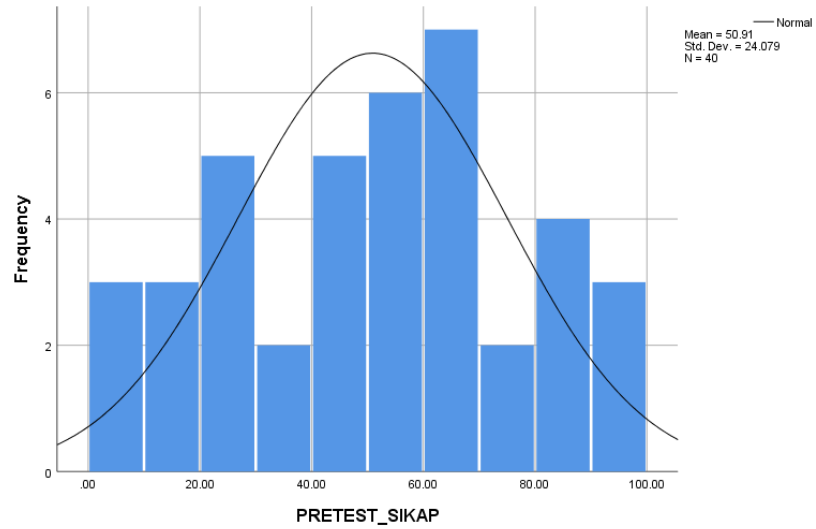
<b>Pengetahuan</b>	<b><i>Statistic</i></b>	<b><i>Std.Error</i></b>	<b><i>Ststistic/Std.Error</i></b>
<i>Pre-test</i>	-0.722	0.374	-1.930
<i>Post-test</i>	-0.307	0.374	-0.920

C. *Shapiro-wilk* Pengetahuan

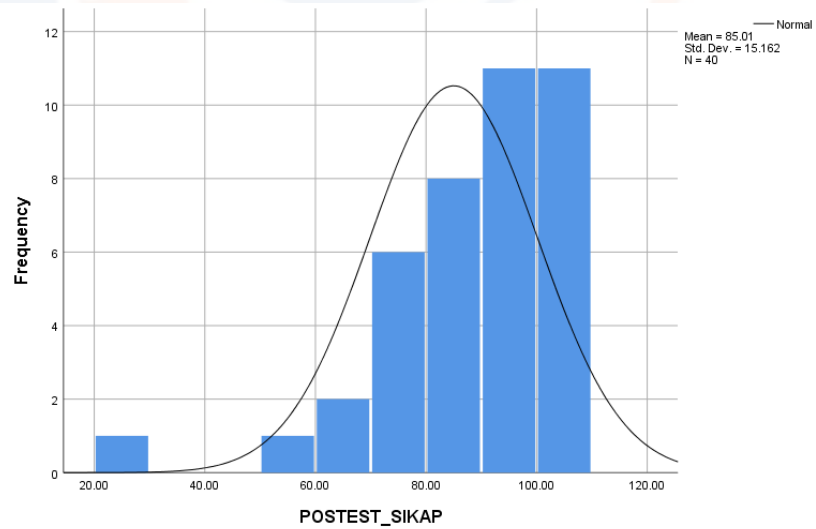
<i>Test of Normality</i>			
Pengetahuan	<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	0.901	40	0.002
<i>Post-test</i>	0.920	40	0.008

## UJI NORMALITAS SIKAP

### A. Histogram Sikap



Gambar 2.1 Histogram *Pre-test* Sikap



Gambar 2.2 Histogram *Post-test* Sikap



B. *Skewness* Pengetahuan

<b>Sikap</b>	<i>Statistic</i>	<i>Std.Error</i>	<i>Ststistic/Std.Error</i>
<i>Pre-test</i>	-0.100	0.374	-0.267
<i>Post-test</i>	-1.609	0.374	-4.302

C. *Shapiro-wilk* Pengetahuan

<i>Test of Normality</i>			
Sikap	<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	0.953	40	0.097
<i>Post-test</i>	0.835	40	0.000

## Lampiran 8. Uji Univariat

### UJI UNIVARIAT

#### A. Jenis Kelamin Responden

JK_RESPONDEN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	55.0	55.0	55.0
	Perempuan	18	45.0	45.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

#### B. Usia Responden

USIA_RESPONDEN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	13	32.5	32.5	32.5
	21	4	10.0	10.0	42.5
	22	11	27.5	27.5	70.0
	23	6	15.0	15.0	85.0
	24	2	5.0	5.0	90.0
	25	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

## C. Kategori Skor Pengetahuan Responden

**KATEGORI PRETEST PENGETAHUAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	13	32.5	32.5	32.5
	Sedang	27	67.5	67.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**KATEGORI POSTEST PENGETAHUAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	5	12.5	12.5	12.5
	Baik	35	87.5	87.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Bivariat

**UJI BIVARIAT PENGETAHUAN**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST_SIKA	50.9087	40	24.07877	3.80719
	P				
	POSTEST_SIKA	85.0063	40	15.16167	2.39727
	P				

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST_SIKAP & POSTEST_SIKAP	40	-.038	.815

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1	PRETEST_SIKAP - POSTEST_SIKAP	-34.09752	28.94096	4.57597	-43.35329

## Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRETEST_SIKAP - POSTEST_SIKAP	-24.84175	-7.451	39	.000



## UJI BIVARIAT SIKAP

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST_SIKAP - PRETEST_SIKAP	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	6.00	42.00
	Positive Ranks	33 <sup>b</sup>	23.58	778.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. POSTEST\_SIKAP < PRETEST\_SIKAP

b. POSTEST\_SIKAP > PRETEST\_SIKAP

c. POSTEST\_SIKAP = PRETEST\_SIKAP

### Test Statistics<sup>a</sup>

	POSTEST_SIKAP - PRETEST_SIKAP
Z	-4.947 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

### DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

