

Daftar Tabel

penelitian terdahulu mengenai edukasi gizi

No	Nama peneliti	tahun	judul	metode	Hasil akhir	Keterbatasan penelitian
1.	Supinya in-iw, Tridsanun Saetae, and Booying Manaboroboon	2012	Efektivitas program pendidikan gizi berbasis sekolah pada remaja obesitas : studi acak terkendali	Kohort prospektif dan uji coba terkontrol secara acak.	Pendidikan gizi interaktif intensif yang berfokus pada pemilihan makanan sehat, perhitungan energy makanan dan pertukaran makanan telah menunjukkan beberapa perubahan pada IMT peserta dan berdampak pada sikap diet sehat mereka.	Penelitian ini tidak dapat menyiratkan keefektivan intervensi untuk semua siswa sekolah menengah, terutama sekolah khusus laki-laki karena kami tidak tahu hasil pasti yang mungkin berbeda lintas gender dan keadaan yang beragam
2.	Aysun Ardic, PhD, Semra Erdogan, PhD	2016	Efektivitas program remaja gaya hidup sehat COPE : intervensi	Delapan puluh tujuh (45 dalam kelompok intervensi, 42 dalam kelompok control) remaja	Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara	Kelompok control diterima instruksi dalam topik kesehatan yang

			berbasis sekolah	dimasukan dari dua sekolah menengah yang berbeda dari program intervensi. Data analisis dengan menggunakan statistic deskriptif, chi-square pearson, uji eksak fisher, uji student-t, pengukuran berulang analisis varians dan ukuran efek cohen d.	kelompok intervensi dan control dalam karakteristik deskriptif, variable perilaku dan kognitif remaja.	tidak disertakan dalam program T-COP, tidak ada komponen aktivitas fisik di kelompok control
3.	Ravi Masitah, Eti Poncorini	2018	Pengaruh pendidikan gizi dengan media social terhadap persepsi body image remaja	Jenis penelitian adalah Quasi Experimental design dengan rancangan penelitian Nonequivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA SMAN 1 wates (kelompok	Ada pengaruh pendidikan gizi dengan media social terhadap persepsi body image remaja	Subjek penelitian tidak semuanya memiliki persepsi terhadap ukuran tubuh yang sepakat dengan status gizinya

				intervensi) dan SMAN 1 lendah (kelompok control) kabupaten kulon progo.		
4.	Witri Priawantiputri, Mamat Rahmat, Asep Iwan Purnawan	2019	Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan jajanan anak sekolah	Rancangan dalam penelitian adalah kuasi eksperimen with pretest-posttest control group. Desain penelitian ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dari pendidikan gizi yang diberikan pada dua kelompok yaitu kelompok perlakuan diberikan media kartu edukasi dan kelompok control diberikan ceramah saja.	Pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi lebih efektif meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan dengan pendidikan gizi dengan cara konvensional (hanya ceramah).	Pemberian pendidikan gizi dengan media edukasi gizi ini ternyata belum efektif untuk meningkatkan sikap dan perilaku makanan jajanan pada anak sekolah
5.	Jeanne Grace, Cara Biggs, Alden	2021	Pengaruh aktivitas jasmani dan	Sebuah studi intervensi 10 minggu pretest-	Temuan penelitian ini menunjukkan	Pertama, durasi program intervensi

	Naikker, Sarah Moss		<p>edukasi gizi terhadap indeks masa tubuh, tekanan darah dan variable biokimia pada remaja kegemukan dan obesitas.</p>	<p>posttest kuasi eksperimental dilakukan di dua sekolah semi swasta di kota eThekwini, afrika selatan. Kota madya meliputi beberapa pemukiman tetangga dengan populasi 3.442.361 dengan kepadatan 2.291,31 km, menurut survey masyarakat tahun 2007, afrika hitam (74%), afrika putih (27%), india (7%) dan asia (17%) terutama mendiami daerah tersebut.</p>	<p>bahwa aktivitas fisik 10 minggu dan intervensi gizi meningkatkan indeks massa tubuh dan mengurangi tekanan darah dan variable biokimia yang dipilih pada remaja kelebihan berat badan dan obesitas</p>	<p>seharusnya lebih lama, tetapi karena ketidakpatuhan peserta, intervensi dihentikan setelah 10 minggu bukan 16 minggu. Kedua, kuantifikasi massa otot dan massa lemak akan memberikan informasi tambahan untuk memahami penurunan BMI yang signifikan. Ketiga, ADL kelompok control yang diterjemahkan ke aktivitas fisik waktu luang tidak diukur dengan parameter atau akselerometer.</p>
--	---------------------	--	---	--	---	---

						<p>Meskipun peserta diminta untuk mencatat ADL mereka, sebagian besar control mengabaikan untuk mencatat ADL.</p> <p>Keempat, pengukuran tekanan darah tidak didasarkan pada serangkaian pengukuran tetapi pada satu titik waktu</p>
--	--	--	--	--	--	--

Kategori indeks massa tubuh usia 5-18 tahun berdasarkan kemenkes

Kategori	Nilai Zscore
Gizi kurang	-3SD sd <-2SD
Gizi baik	-2SD sd +1SD
Gizi lebih	+1SD sd +2SD
Obesitas	>+2SD

Kategori indeks massa tubuh usia 5-18 tahun berdasarkan WHO

Klasifikasi	Nilai Zscore
Overweight	>+1SD

Obesitas	>+2SD
----------	-------

Definisi Operasional

No	Nama Variabel	Keterangan Variabel	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Fungsi kognitif Kemampuan Fokus	fokus adalah suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Artinya, seseorang harus berusaha agar segenap perhatiannya hanya boleh terfokus pada satu objek.	Concentration grid	Mengurutkan angka dari 1 sampai 99 dalam waktu 1 menit.	>21 sangat baik 16-20 baik 6-15 kurang <5 sangat kurang	Rasio
	Fungsi Kognitif Ingatan	Ingatan atau memory menunjuk pada proses penyimpanan atau pemeliharaan informasi sepanjang waktu.	Digit span test	Mengulang perkataan peneliti	Hasil Skor digit span test	Rasio
	Fungsi Kognitif Pembuatan Keputusan	Pembuatan keputusan adalah proses memilih atau menentukan berbagai kemungkinan di antara situasi-	<i>The iowa gambling task</i>	IGT melibatkan 4 kartu A, B, C, dan D, setiap kali peserta memilih kartu,	Hasil skor <i>The iowa gambling task</i>	Rasio

		situasi yang tidak pasti		<p>sejumlah uang permainan tertentu diberikan. Namun, diselingi dengan hukuman. Peserta memilih 100 kali diantara kartu A,B,C,D</p>	
--	--	--------------------------	--	---	--

Modul Online Learning “EMPIRE”

Pertemuan	Topik Gizi	Online
Pertemuan 1		Kelompok intervensi
	Pendahuluan prinsip dan tujuan perawatan diri	<p>a.Prinsip dan tujuan perawatan kesehatan diri b.Pentingnya kesadaran (mindfulness) dalam perawatan kesehatan dan manajemen stress c.Indicator keberhasilan perawatan kesehatan diri d.Hambatan perawatan kesehatan dan solusi e.Strategi merubah perilaku (monitoring diri) f.Prinsip-prinsip mindful eating g.Pentingnya afirmasi diri/self-talk dalam perawatan kesehatan h.Pentingnya visualisasi diri dan fokus pada hasil perawatan kesehatan</p>
	Kuis pertemuan 1	Melakukan kuis setelah pemberian materi
		Kelompok kontrol
	Pendahuluan obesitas	<p>a.Pengertian obesitas b.Macam-macam obesitas c.Penyebab obesitas</p>
Pertemuan 2		Kelompok intervensi
	Prinsip gizi dan mengenali rasa lapar untuk perawatan kesehatan	<p>a.Perhitungan kebutuhan gizi dan porsi b.Gizi seimbang untuk mengatasi gizi lebih c.Menentukan jadwal makan</p>

		<p>d.Strategi membuat menu, belanja dan memasak yang relatif sederhana tapi sehat sesuai pedoman dan kesukaan</p> <p>e.Penyelesaian masalah untuk mengatasi hambatan gizi seimbang sesuai diet rendah kalori</p> <p>f.Meningkatkan kesadaran makan dengan membaca label</p> <p>g.Mengenali rasa lapar dan menentukan ukuran porsi sesuai kebutuhan dan relaksasi sebelum makan</p> <p>h.Mengenali kondisi lapar (praktek mindful eating menggunakan keju/krakers asin)</p> <p>i. Mengenali warna dan aroma pada makanan</p> <p>j. Mengukur porsi makanan dengan food model dan berbagai ukuran piring/gelas/mangkuk</p>
	Kuis pertemuan 2	Melakukan kuis setelah pemberian materi
		Kelompok kontrol
	Atur pola makan dengan piring model T	<p>a.Konsumsi sayur dua kali lipat dari jumlah bahan makanan sumber karbohidrat (sayur = 2 kali jumlah karbohidrat)</p> <p>b.Konsumsi bahan makanan sumber protein sama dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat (P=KH)</p> <p>c.Konsumsi sayur dan buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah protein (SB = KH + P)</p> <p>d.Minyak sebagai bahan makanan sumber lemak dapat digunakan untuk mengolah bahan amkanan jumlah yang dianjurkan adalah 3-4 porsi atau 3-4 sendok teh.</p>
Pertemuan 3		Kelompok intervensi
	Strategi untuk meningkatkan rasa kenyang	<p>a.Sesi diet terdiri dari cara memodifikasi makanan menjadi rendah lemak dan tips meningkatkan konsumsi sayur dan buah (Chung et al., 2016)</p> <p>b.Mindful cooking, demo masak makanan sehat dari resep dari resep traditional/membuat salad dan membahas bagaimana menghargai momen memasak (Chung et al., 2016)</p> <p>c.Mengenali kondisi kenyang (tutorial mindful eating menggunakan cokelat)</p> <p>d.Menumbuhkan rasa terimakasih atas makanan (Kumar et al., 2018)</p> <p>e.Mengembangkan self control ketika ditawarkan makanan padat kalori (Kumar et al., 2018)</p> <p>f.Sikap makan yang tepat (duduk saat makan, makan tanpa adanya gangguan, makan perlahan dan menikmati setiap gigitan, cara makan yang tepat, makan perlahan dalam gigitan kecil,</p>

		menikmati setiap gigitan, merasakan sensasi kenyang dari perut (Kumar et al., 2018) g. Hambatan yang meningkatkan rasa kenyang (makan di depan tv atau computer menghalangi perhatian terhadap rasa kenyang dan seberapa banyak yang telah dimakan)
	Kuis pertemuan 3	Melakukan kuis setelah pemberian materi
		Kelompok control
	Contoh makanan lemak rendah dan lemak sedang	a. Protein hewani lemak rendah b. Protein hewani lemak sedang
Pertemuan 4		Kelompok intervensi
	Strategi untuk mencegah kenaikan berat badan ketika makan di luar	a. Mengkondisikan lingkungan makan baik di rumah maupun di luar rumah b. Mindful environment (menciptakan lingkungan mindful dengan mengidentifikasi makanan pemicu, mindful shopping, mindful pantries, dan bagaimana lingkungan sekitar kita mendorong mindless eating) (Kidd, Graor and Murrock, 2013) c. Memilih sumber karbohidrat, protein, lemak dan minuman termasuk strategi makan diluar rumah d. Cara bijak mengonsumsi fast food atau makanan kemasan e. Mengenali pemicu makanan ketika berada di restoran/prasmanan f. Cara memilih makanan ketika berada di restoran g. Praktek memilih makanan dengan kesadaran penuh (studi kasus) h. Membandingkan ukuran porsi dan perbedaan kalori antara makanan dirumah vs makanan dari restoran/cepat saji i. Mengelola waktu untuk meningkatkan kemampuan perencanaan makan dan membuat makanan j. Tips membawa makan siang dari rumah (untuk meningkatkan kesadaran tentang kebiasaan makan) k. Cara mengatur makan saat sedang liburan dan pesta (Mindfulness di kehidupan sehari-hari) l. Mengenali perbedaan antara perilaku mindful eating dengan mindless eating m. Menonton video konsep gabungan antara mindfulness dan motivasi pemeliharaan kesehatan jangka panjang
	Kuis pertemuan 4	Melakukan kuis setelah pemberian materi
		Kelompok control
	Aktif bergerak	a. Aktivitas fisik ringan, sedang, berat b. Latihan fisik

		c. Nikmati harimu
Pertemuan 5		Kelompok intervensi
	Strategi untuk meningkatkan mindfulness dengan aktivitas fisik dan riview materi	<ul style="list-style-type: none"> a. Kenapa menjadi aktif itu penting b. Cara meningkatkan aktivitas fisik tanpa terbebani c. Aktivitas fisik yang membakar kalori d. Yoga/meditasi e. Review materi dan pencegahan kegagalan f. Tips sukses melakukan perubahan perilaku untuk perawatan kesehatan g. Mencegah kenaikan berat badan berlebihan dan menentukan tujuan jangka panjang untuk kesehatan h. Riview materi dan tutorial mindful eating i. Mengidentifikasi referensi yang dapat dipercaya dan mendukung tujuan perawatan kesehatan termasuk fakta dan mitos terkait penurunan berat badan
	Kuis pertemuan 5	Melakukan kuis setelah pemberian materi
		Kelompok control
	Contoh olahraga	Contoh – contoh olahraga yang bisa dilakukan di rumah

Nama	Jabatan	Bidang keahlian	Instansi Asal	Tugas
Khairizka Citra Palupi, S.Gz, Msc, RD	Ketua	Gizi Klinik	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuat konsep b. Konsep intervensi c. Review manuscript
Syifa Maulida Putri	Enumerator 1	Mahasiswa	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengukuran data b. Analisis data c. Penulisan draft manuscript d. Mengkoordinir data
Nurul Shiva Fauziah	Enumerator 2	Mahasiswa	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengukuran data b. Analisis data c. Penulisan draft manuscript d. Mengkoordinir data
Tasya Wilda Mariningtyas	Enumerator 3	Mahasiswa	Universitas Esa Unggul	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengukuran data b. Analisis data c. Penulisan draft manuscript d. Mengkoordinir data

