



**PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP REMAJA TENTANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI
SMP N 12 KOTA PADANG PADA TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Politeknik Kementrian Kesehatan Padang Sebagai Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Politeknik Kesehatan Padang

OLEH :

WIRA MAJASTI PUTRI
NIM. 202210639

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024

Nama : Wira Maijasti Putri

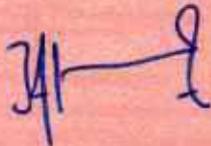
NIM : 202210639

Skripsi ini telah disetujui dihadapan Tim Penguji Skripsi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang

Padang, Juni 2024

Komisi Pembimbing :

Pembimbing Utama



Elsvie Yuniarti, SKM, MM
NIP.19810628 200604 2 001

Pembimbing Pendamping



Safyanti, SKM, M.Kes
NIP. 19630604 198803 2 001

**Ketua Program Studi
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang**



Marni Handayani, S.SiT, M.Kes
NIP.19750309 199803 2 001

PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024

Nama : Wira Maijasti Putri

NIM : 202210639

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui oleh pembimbing Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang dan telah siap untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

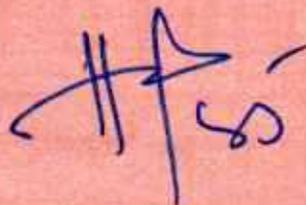
Padang, Juni 2024

**Dewan Penguji
Ketua Dewan Penguji**



**Edmon, SKM, M.Kes
NIP: 19620729 198703 1 003**

Anggota Dewan Penguji



**Marni Handayani, S.SiT, M.Kes
NIP: 19750309 199803 2 001**

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Wira Maijasti Putri
Tempat/Tanggal Lahir : Padang/ 05 Mei 2002
Anak ke : 3 (tiga)
Agama : Islam
Alamat : Jl. Anyelir Gang DPR 1 No.20 Rawang Panjang Dadok Tunggul
Hitam , Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang
No.Telp/HP : 0851-6353-5522
Email : wiramaijastiputri@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : M.Jais (Alm)
Ibu : Dra. Armayanti
Riwayat Pendidikan :

No	Pendidikan	Tahun
1.	TK Uswatun Hasanah	2007 - 2008
2.	SDN 15 Lolong Belanti Padang	2008 - 2014
3.	SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang	2014 - 2017
4.	SMAN 7 Padang	2017 – 2020
5.	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang	2020 - 2024

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Wira Maijasti Putri
NIM : 202210639
Tanggal lahir : 05 Mei 2002
Tahun masuk : 2020
Nama PA : Andrafikar, SKM,M.Kes
Nama Pembimbing Utama : Elsyie Yunairti, SKM,MM
Nama Pembimbing Pendamping : Safyanti, SKM,M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2024



(Wira Maijasti Putri)
NIM.202210639

**KEMENKES POLTEKKES PADANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETEIKA
JURUSAN GIZI**

**SKRIPSI, JUNI 2024
WIRA MAIJASTI PUTRI**

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja
Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024**

X + 48 Halaman, 9 tabel, 12 lampiran

ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua. Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,0% penduduk Indonesia kurang dari 5 porsi dalam mengonsumsi sayur dan buah. Strategi yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah penyuluhan gizi. Tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan desain pendekatan *one group pretest dan posttest* yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2024. Sampel penelitian ini adalah siswa/i yang berjumlah sebanyak 67 orang dan dipilih dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Perlakuan ini menggunakan uji statistik yaitu uji *paired T-Test* dan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah yaitu 6.10 dan sikap yaitu 33.7 sedangkan nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menjadi 7.49 dan sikap yaitu 35.6. Berdasarkan hasil bivariate didapatkan pengetahuan berdistribusi normal dengan *p value* 0.200 (>0.05) sedangkan pada sikap tidak berdistribusi normal dengan *p value* 0,001 (<0.05)

Kesimpulannya yaitu ada perbedaan bermakna antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan menggunakan uji *paired T-Test* dan uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value* $p = 0.00 (<0.05)$. Saran untuk pihak sekolah yaitu mengadakan penyuluhan di UKS dengan rutin dan juga tersedianya sayur dan buah di kantin sekolah.

Kata kunci : Penyuluhan, remaja, pengetahuan, sikap, *power point*

**MINISTRY OF HEALTH POLTEKKES PADANG
GRADUATE STUDIES PROGRAM IN APPLIED NUTRITION AND
DIETHEICS
NUTRITION DEPARTMENT**

**THESIS, JUNE 2024
WIRA MAIJASTI PUTRI**

The Influence of Nutrition Counseling on Adolescents' Knowledge and Attitudes Regarding Vegetable and Fruit Consumption at SMP N 12 Padang City in 2024

X + 48 Pages, 9 tables, 12 appendices

ABSTRACT

Factors that influence the lack of consumption of vegetables and fruit are age, gender, and the economic level of parents. Riskesdas data in 2018 shows that 95.0% of the Indonesian population consumes less than 5 portions of vegetables and fruit. The strategy used to increase adolescent knowledge is nutritional education. The researcher's aim is to determine the effect of nutrition education on teenagers' knowledge and attitudes regarding vegetable and fruit consumption at SMP N 12 Padang City in 2024.

This research used a quasi-experimental design with a one group pretest and posttest approach which was conducted on March 7 2024. The sample for this research was 67 students and was selected using the Stratified Random Sampling technique. This treatment uses statistical tests, namely the paired T-Test and the Wilcoxon test.

Based on the research results, the average value of students' knowledge before being given counseling using the lecture method was 6.10 and attitude was 33.7. The average value of students' knowledge after being given counseling using the lecture method was 7.49 and attitude was 35.6. Based on the bivariate results, it was found that knowledge was normally distributed with a p value of 0.200 (>0.05) while attitudes were not normally distributed with a p value of 0.001 (<0.05).

The conclusion is that there is a significant difference between knowledge and attitudes before and after being given counseling using the lecture method using the paired T-Test and Wilcoxon test with a p value of $p = 0.00$ (<0.05). Suggestions for the school are to hold regular counseling at the UKS and also provide vegetables and fruit in the school canteen.

Keywords: Counseling, teenagers, knowledge, attitudes, power point

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Kurangnya Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024”** Penulisan Skripsi ini merupakan syarat untuk menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang. Penulis dalam menyusun Skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan, masukan, pengarahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Elsyie Yuniarti, SKM,MM selaku pembimbing utama dan Ibu Safyanti,SKM.M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia mengorbankan waktu, pikiran dan tenaga serta memberi semangat dalam memberikan bimbingan dan masukan pada pembuatan skripsi ini, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang,
4. Bapak dan Ibu dosen beserta Civitas Akademika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang yang telah memberikan

ilmu, dukungan, masukan dan semangat dalam pembuatan Skripsi ini.

5. Orang tua, kakak, dan abang yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan dalam penyelesaian Skripsi ini
6. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan 2020, khususnya Kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika 4B 2020
7. Serta semua pihak yang telah membantu dalam perkuliahan dan proses penyelesaian Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Peneliti

Padang, Juni 2024

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	
PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI	
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	i
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum Penelitian.....	5
2. Tujuan Khusus Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Teori Perubahan Perilaku	7
B. Pengetahuan.....	8
1. Pengertian Pengetahuan.....	8
2. Tingkat Pengetahuan	9
C. Sikap.....	10
1. Pengertian Sikap	10
2. Ciri – Ciri Sikap.....	10
3. Cara Pengukuran Sikap	10
D. Remaja.....	11
E. Konsumsi Sayur dan Buah	12
F. Sayur dan Buah.....	12
1. Pengertian Sayur dan Buah.....	12
2. Penggolongan Sayur dan Buah.....	13
G. Faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur	16
H. Dampak Kurangnya Konsumsi Sayur dan Buah	16
I. Metode Penyuluhan Gizi	18
1. Pengertian Penyuluhan Gizi	18
2. Metode Penyuluhan Gizi	18
J. Media Penyuluhan Gizi	19
1. Pengertian Media.....	19
2. Power Point	20
K. Kerangka Teori.....	22
L. Kerangka Konsep	23
M. Definisi Operasional.....	24
N. Hipotesis Penelitian	27
BAB III.....	28

METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Alur Penelitian	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
B. Karakteristik Responden	35
C. Hasil Penelitian	36
D. Pembahasan	42
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Fasilitas Sekolah di SMPN 12 Padang.....	35
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Siswa, dan Kelas SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024.....	36
Tabel 3. Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.....	37
Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024	37
Tabel 5. Rata-rata Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.....	39
Tabel 7. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.....	40
Tabel 8. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024	40
Tabel 9. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran B : Pernyataan Persetujuan Responden

Lampiran C : Kuesioner Penelitian

Lampiran D : Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran E : Power point “konsumsi sayur dan buah pada remaja”

Lampiran F : Master Tabel Pengetahuan

Lampiran G : Master Tabel Sikap

Lampiran H : Output SPSS

Lampiran I : Surat Izin Penelitian

Lampiran J : Surat Kode Etik

Lampiran K : Kartu Bimbingan

Lampiran L : Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan, meskipun kebutuhannya relatif kecil namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya pada anak usia remaja. Walaupun demikian, saat ini anak usia remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur dan lebih banyak mengonsumsi *junk food*, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja¹.

Remaja umumnya lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki nilai gizi rendah, melewatkan waktu makan, serta memberi keputusan jangka pendek terhadap pemilihan makanan¹. Mengonsumsi sayur dan buah dengan cukup dapat mengurangi resiko terjadinya kegemukan atau obesitas².

Kegemukan atau obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti: penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) yang merupakan penyebab utama kematian, diabetes, beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar). Kandungan serat dalam sayur dan buah berperan dalam mencegah konstipasi dan juga dapat membuat kenyang².

Mengonsumsi sayur dan buah juga merupakan sumber vitamin, serat dan mineral yang sangat diperlukan tubuh².

Menurut *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per hari yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2,5 porsi/gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang/1,5 potong pepaya ukuran sedang/3 buah jeruk ukuran sedang). Orang Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah 300-400 gram per hari. Pada orang dewasa dan remaja dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur.

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menganjurkan individu untuk mengonsumsi sayur setidaknya 3-4 porsi per hari dan konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari³. Kategori konsumsi sayur dan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang yaitu untuk porsi konsumsi sayur, ≥ 250 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 150 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi buah, cukup jika konsumsi buah ≥ 1 kali per hari, dan kurang jika konsumsi buah < 1 kali per hari⁴. Menurut AKG 2013 konsumsi serat yang dianjurkan untuk remaja berusia 10-18 tahun adalah 30-35 gram per hari³.

Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,0% penduduk Indonesia kurang dari 5 porsi dalam mengonsumsi sayur dan buah. Indonesia untuk kelompok remaja menempati peringkat paling atas terhadap kurangnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 98,4%. Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 menunjukkan proporsi

konsumsi buah dan sayur per hari adalah 3,2%. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah dibawah rerata yang di anjurkan⁵.

Berdasarkan data hasil persentase pemeriksaan murid Sekolah Menengah Pertama (SMP) wilayah kerja Puskesmas Lapai Kota Padang Tahun 2022-2023 di dapatkan persentase angka kegemukan dan obesitas tertinggi di SMP N 12 Kota Padang yaitu kegemukan 37,2% dan obesitas 15,0% .

Dari penelitian pendahuluan dan kuesioner di SMP N 12 Kota Padang dengan jumlah sampel yang di dapatkan tadi, diperoleh sebanyak 75,0% siswa laki-laki dan 40,0% siswi perempuan kurang menyukai konsumsi buah dan sayur. Berbagai alasan penyebab siswa kurang mengkonsumsi sayur dan buah yaitu tidak suka sayur dan buah, dan kurang tersedia nya sayur dan buah di kantin sekolah. Remaja sebagai generasi penerus bangsa dan bagian dari masyarakat Indonesia diharapkan memiliki perilaku hidup dan pola makan yang sehat³. Oleh karena itu perlu adanya faktor-faktor yang mendukung, yang mampu mengarahkan seorang siswa untuk berperilaku menjaga kesehatannya, seperti konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah antara lain umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua, pengetahuan, *self efficacy* (keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengontrol diri dan lingkungannya) dan ketersediaan sayur dan buah².

Menurut Wirahmah didapatkan sebanyak 68,0% remaja dengan pengetahuan kurang⁶. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia

atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga). Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek⁶.

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang tidak senang, setuju tidak setuju). Dikatakan juga bahwa sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain. Pengetahuan dan sikap remaja tentang sayur dan buah adalah mencakup tentang manfaat sayur, buah dan pendapat atau penilaiannya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan seseorang⁷.

Menurut Sekti dan Fayasari menyatakan bahwa rata-rata skor konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan metode penyuluhan gizi mengalami peningkatan yang signifikan⁸.

Berdasarkan uraian tersebut maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di SMP N 12 Kota Padang Pada Tahun 2024”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan rerata pemberian Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Di SMP N 12 Kota Padang Pada Tahun 2024”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang pada tahun 2024.

2. Tujuan Khusus Penelitian

- a. Diketuainya rerata pengetahuan dan sikap remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum di beri penyuluhan gizi di SMP N 12 Kota Padang.
- b. Diketuainya rerata pengetahuan dan sikap remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sesudah di beri penyuluhan gizi di SMP N 12 Kota Padang.
- c. Diketuainya perbedaan rerata pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kualitas siswa/i dalam mengkonsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang.

2. Bagi Responden

Menambah pengetahuan dan wawasan siswa/i di SMP N 12 Kota Padang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja

dengan metode penyuluhan gizi sehingga remaja bisa menerapkan pada kehidupannya tentang pola konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam membuat penelitian berikutnya dan memperluas penelitian tentang konsumsi sayur dan buah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti ingin mengetahui dan mempelajari tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan Januari tahun 2024. Data diperoleh dengan melakukan pengisian kuesioner dan wawancara dengan remaja siswa/i SMP N 12 Kota Padang tahun 2024, kemudian data tersebut di analisis menggunakan aplikasi Epidata dan SPSS.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Perubahan Perilaku

Teori Lawrence Green merupakan salah satu teori modifikasi perubahan perilaku yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah kesehatan ataupun sebagai alat untuk merencanakan suatu kegiatan perencanaan kesehatan atau mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan kesehatan yang dikenal dengan kerangka kerja *Precede* dan *Proceed*. Kerangka kerja *precede* mempertimbangkan beberapa faktor yang membentuk status kesehatan dan membantu perencana terfokus pada faktor tersebut sebagai target untuk intervensi⁷. Menurut teori *Lawrence Green* kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yakni faktor perilaku (*behaviour causes*) dan faktor di luar perilaku (*non behaviour causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor-faktor pendukung (*enabling factors*) dan faktor-faktor pendorong (*reinforcing factors*)⁸

Dari teori *Lawrence Green* tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagainya dari orang atau masyarakat yang bersangkutan. Di samping itu ketersediaan pangan, sikap dan perilaku para petugas kesehatan terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku⁷.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁹.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Benjamin S,Bloom, tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan, yaitu : ⁶

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makanmakanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen - komponen pengetahuan yang dimiliki.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek.

C. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian

reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi emosional terhadap stimulus social⁹.

2. Ciri – Ciri Sikap

Ciri - ciri sikap menurut Purwanto dalam Rina adalah: ¹⁰

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini yang membedakannya dengan sifat motif - motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
- b. Sikap dapat berubah - ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang - orang bila terdapat keadaan - keadaan dan syarat - syarat tertentu yang mempermudah sikap orang itu.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.

3. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan sampel terhadap suatu objek ¹¹. Skala pengukuran sikap dapat menggunakan skala Likert. Adapun penggunaan skala 1 – 4 untuk setiap sampel dibagi kedalam 4 pilihan skor jawaban yakni, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

D. Remaja

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia. Remaja adalah salah satu kelompok usia yang paling

rentan setelah ibu hamil dan balita jika kurang mengonsumsi buah dan sayur. Remaja juga merupakan masa anak yang mengalami pertumbuhan cepat dan pesat sehingga membutuhkan nutrisi tinggi. Biasanya remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulannya seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan termasuk jenis makanan yang dikonsumsi. Memperhatikan pola makan pada saat remaja sangatlah penting karena budaya dan pengalaman pada masa remaja akan menentukan masa dewasa seseorang¹².

E. Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan lebih rendah risiko terkena obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan berbagai penyakit kronis lainnya³.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada dibawah konsumsi yang dianjurkan WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram per hari. Untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan pedoman gizi seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah perhari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur perhari⁴.

Dalam keseluruhan, konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk kesehatan remaja dan dapat membantu mencegah risiko terkena berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, orangtua, pengajar, dan masyarakat perlu memperhatikan dan mengupayakan peningkatan konsumsi sayur dan buah pada remaja³.

F. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Buah merupakan bahan pangan penting yang semestinya ada dalam daftar menu makanan sehari-hari. Di dalam buah terkandung sumber nutrisi yang sangat diperlukan tubuh, seperti vitamin, mineral, antioksidan dan serat. Sedangkan, sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh¹³.

Buah dan sayuran banyak mengandung serat. Serat makanan (*dieary fiber*) adalah komponen dalam tanaman yang tidak tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat diserap di saluran pencernaan. Sumber serat terbaik adalah sayuran dan buah, serta biji-bijian.

Serat yang terkandung dalam buah dan sayuran berupa serat larut dan serat tak larut, yang termasuk serat larut adalah pektin dan gum, sejenis “getah” mirip gel. Meskipun pektin dan gum terdapat dalam sayuran, buah- buahan umumnya lebih kaya pektin dan gum. Serat sayuran biasanya lebih kaya serat tak larut, seperti selulosa dan

hemiselulosa. Jenis serat tak larut lainnya adalah lignin. Lignin banyak tersimpan dalam jaringan sayuran yang sudah mulai menua dan buah-buahan yang dimakan bersama kulitnya, seperti apel dan jambu biji. Jika serat larut berbentuk gel, serat jenis ini fisiknya mirip busa spon. Rajin makan buah dan sayuran membuat kita kenyang tanpa memberikan tambahan energi yang berarti¹³.

2. Penggolongan Sayur dan Buah

a. Penggolongan Sayur

Penggolongan sayuran dapat dilakukan berdasarkan beberapa kriteria seperti :¹⁴

- 1) Berdasarkan keluarga tumbuhan seperti keluarga *Brassicaceae* yang termasuk keluarga kubis-kubisan seperti brokoli, kembang kol, dan sawi, keluarga *Solanaceae* yang termasuk keluarga terong-terongan seperti tomat, terong, dan paprika, serta keluarga *Umbelliferae* yang termasuk keluarga wortel-wortelan seperti wortel, seledri, dan peterseli.
- 2) Berdasarkan bentuk atau bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi seperti sayur daun, sayur buah, atau sayur umbi.
- 3) Berdasarkan kandungan nutrisi yang dimilikinya seperti sayuran yang kaya akan vitamin A misal wortel dan labu, sayuran yang kaya akan vitamin C misalnya paprika dan brokoli, atau sayuran yang kaya akan serat seperti kacang polong dan kacang hijau.

b. Penggolongan Buah

Berdasarkan ketersediaan di pasar buah-buahan dapat dibedakan menjadi buah bersifat musiman seperti durian, mangga, rambutan.

Sedangkan buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka, dan lain-lain.

Berdasarkan prioritas pengembangan, dapat dibedakan menjadi buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang dan buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa.

Buah dan sayur memiliki berbagai macam warna yang mengisyaratkan zat yang ada didalamnya serta manfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut klasifikasi buah dan sayur berdasarkan warna (pigmen) dan manfaatnya bagi kesehatan:¹⁵

a) Biru dan ungu

Buah dan sayur berwarna biru dan ungu seperti, Bit, terong ungu, kol ungu, *blueberry*, anggur, plum, dsb. warna alami biru dan ungu pada buah atau sayur didapat dari pigmen antosianin dan flavonoin. Fungsinya adalah sebagai antioksidan yang meningkatkan sistem imun, melindungi otak dari kerusakan, meningkatkan produksi sel darah merah dan putih, berfungsi sebagai anti radang, serta sumber zat besi. Buah dan sayur berwarna biru atau ungu juga dipercaya bisa membantu meningkatkan fungsi organ penglihatan.

b) Merah

Buah dan sayur berwarna merah seperti, tomat, paprika merah, ceri, stroberi, semangka, anggur merah, bayam merah. Warna merah pada buah dan sayur memperlihatkan kandungan

likopen yang efektif sebagai zat antioksidan, melindungi pembuluh darah dan serabut otot, melawan penyakit jantung dan beberapa jenis kanker, serta sumber vitamin A dan E.

c) Kuning dan oranye

Buah dan sayur berwarna kuning dan oranye seperti, wortel, labu kuning, kentang, jagung, paprika kuning, nanas, pepaya, jeruk, mangga, belimbing, melon kuning dsb. Buah dan sayuran berwarna oranye dan kuning banyak mengandung antioksidan dan betakaroten yang berfungsi meningkatkan sistem imunitas tubuh, kaya vitamin A yang dapat menjaga kesehatan penglihatan dan meningkatkan produksi pigmen retina, serta aneka masalah kulit yang umum dialami manusia seiring bertambahnya usia.

d) Hijau

Buah dan sayur berwarna hijau seperti, bayam, brokoli, asparagus, buncis, sawi hijau, kacang panjang, alpukat, melon, kiwi, apel hijau, selada dsb. Buah dan sayur warna hijau mengandung *phytochemical* berupa lutein dan zeaxanthin yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu buah dan sayuran berwarna hijau berperan membantu produksi sel darah merah, menguatkan sel otak, meningkatkan imunitas tubuh.

G. Faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur

Ramussen, dkk menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah.

Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah pengaruh orangtua dan teman sebaya².

H. Dampak Kurangnya Konsumsi Sayur dan Buah

Berikut beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur antara lain :¹⁶

1. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang mengkonsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah¹⁶.

2. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi selada air, wortel dan buah-buahan lainnya. Vitamin A yang terkandung dalam buah dan sayur penting untuk

pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang¹⁶.

3. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka dapat menyebabkan imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

4. Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup¹⁷.

5. Meningkatkan Resiko Sembelit

Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tidak dapat dicerna dan tidak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan

peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal.

I. Metode Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek. Contoh tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penyuluhan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara itu, tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap, dan norma yang positif di bidang gizi¹⁸.

2. Metode Penyuluhan Gizi

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :¹⁹

- a. Metode penyuluhan perorangan (*individual*)
- b. Metode Penyuluhan Kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan.

c. Metode Penyuluhan Massal

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini bersifat tidak langsung, dan biasanya menggunakan media massa.

J. Media Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Media

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan pesan gizi. Media penyuluhan yang harus digunakan harus memenuhi syarat alat peraga. Syarat-syarat media tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat, dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan, dan sopan. Salah satu alat peraga untuk penyuluhan gizi adalah power point²⁰.

2. Power point

Powerpoint salah satu software yang dirancang khusus untuk mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, mudah dalam pembuatan, mudah dalam penggunaan dan relatif murah, karena tidak membutuhkan bahan baku selain alat untuk penyimpanan data (data

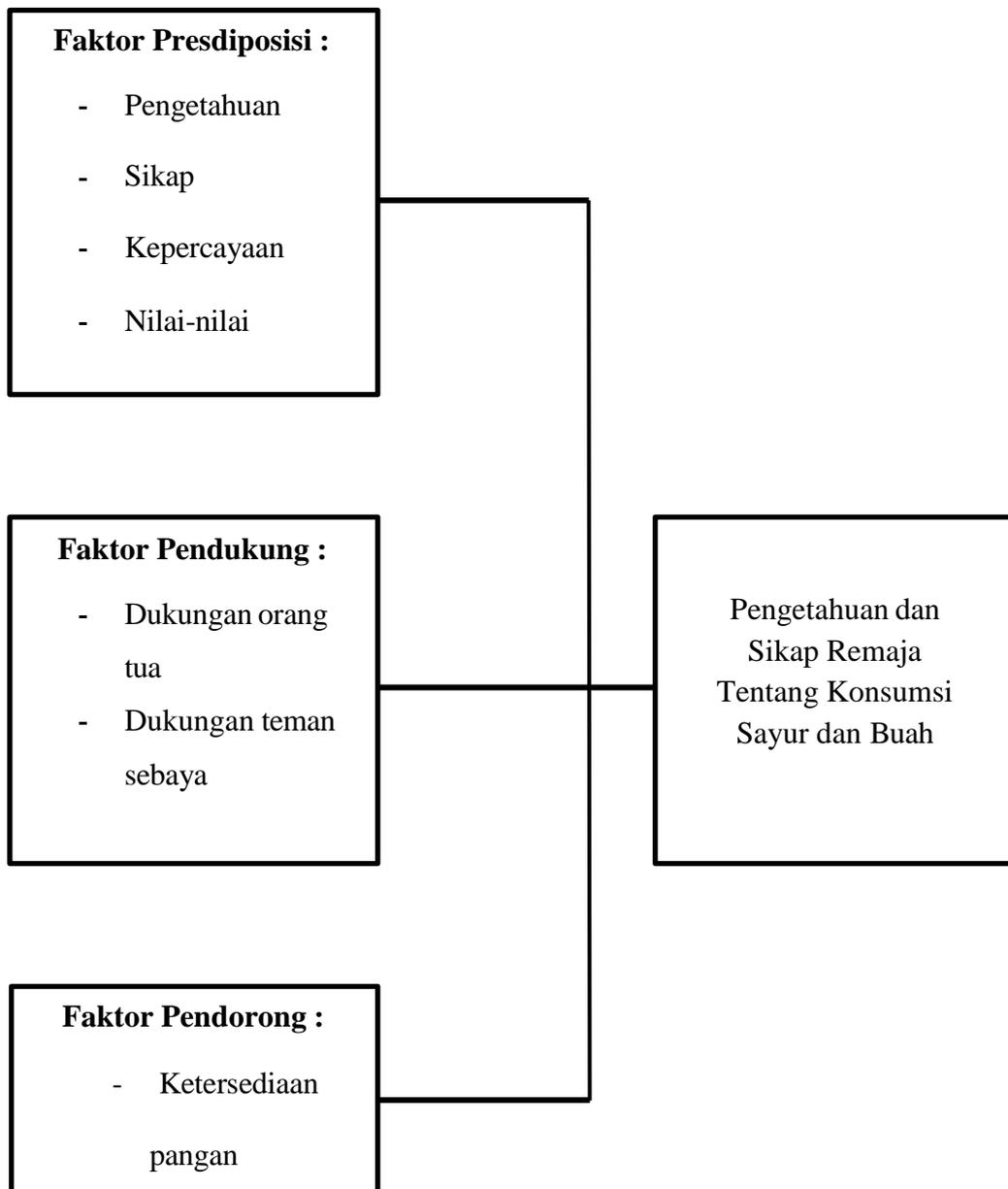
storage). Kelebihan Power point antara lain: dapat menyajikan teks, gambar, film, *sound efect*, lagu, grafik, dan animasi sehingga menimbulkan pengertian dan ingatan yang kuat, mudah direvisi, mudah disimpan dan efisien, dapat dipakai berulang-ulang, dapat diperbanyak dalam waktu singkat dan tanpa biaya, dapat dikoneksikan dengan internet¹⁹.

Prosedur pembuatan media power point adalah:

- a. Identifikasi program, hal ini dimaksudkan untuk melihat kesesuaian antara program yang dibuat dengan materi, sasaran (siswa) terutama latar belakang kemampuan, usia juga jenjang pendidikan. Perlu juga mengidentifikasi ketersediaan sumber pendukung seperti gambar, animasi, video, dll.
- b. Mengumpulkan bahan pendukung sesuai dengan kebutuhan materi dan sasaran seperti video, gambar, animasi, suara. Pengumpulan bahan tersebut dapat dilakukan dengan cara mencari melalui internet (*browsing*). Bersamaan dengan itu dilakukan juga penyusunan materi yang diambil dari bahan utama misalnya buku, modul, makalah lengkap. Materi untuk *powerpoint* sebaiknya dikemas menjadi uraian pendek, pokok-pokok bahasan atau *pointer-pointer*.
- c. Setelah bahan terkumpul dan materi sudah dirangkum, selanjutnya proses pengerjaan di *powerpoint* hingga selesai. Selanjutnya mengubah hasil akhir presentasi apakah dalam bentuk *Slide Show*, *Web Pages*, atau *Executable File (exe)*.
- d. Setelah program selesai dibuat, tidak langsung digunakan sebaiknya

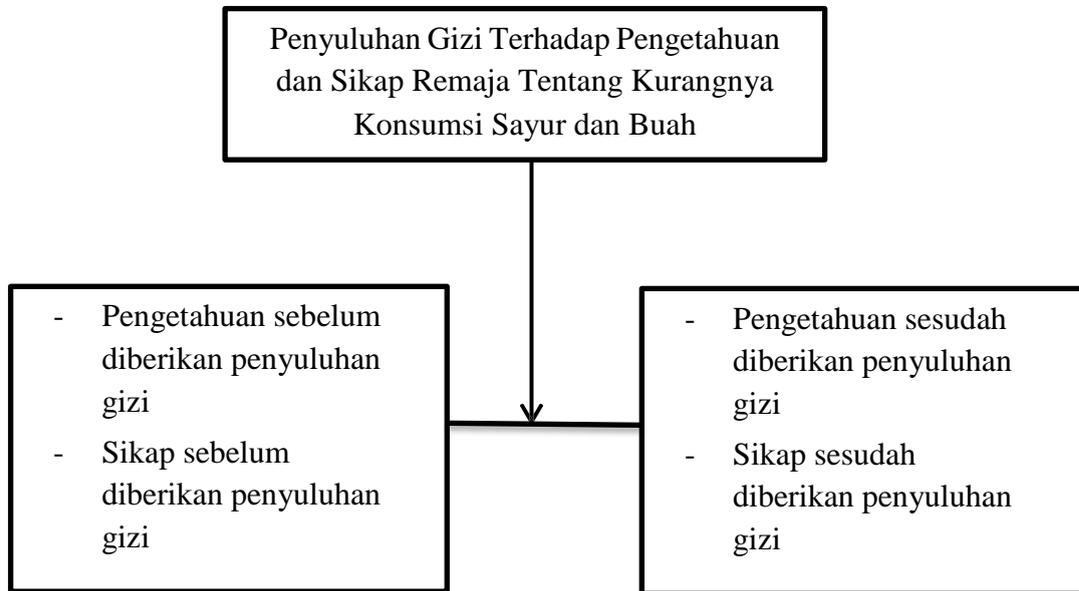
dilakukan review program dari sisi bahasa, teks, tata letak dan kebenarankonsep¹⁹.

K. Kerangka Teori



Sumber : (Teori *Lawrence Green*⁷)

L. Kerangka Konsep



M. Definisi Operasional

NO.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Penyuluhan Gizi	Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah terkait pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah dan menggunakan media <i>power point</i>	-	-	-	-
2.	Pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah	Pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah responden terkait pengertian, manfaat, jenis buah dan sayur, anjuran konsumsi perhari buah dan sayur, akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur	<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	Kuesioner	Skor nilai rata-rata pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan. Kemudian dikategorikan menjadi : a. Baik : Bila subjek mampu menjawab dengan skor >70-100% dari seluruh pertanyaan b. Cukup : Bila subjek mampu menjawab dengan skor 60-70% c. Kurang : Bila subjek mampu menjawab dengan skor >50%	Rasio dan Ordinal

3.	Sikap tentang konsumsi sayur dan buah	Reaksi atau respon remaja mengenai konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah di beri penyuluhan gizi yang diukur dengan kuesioner mengenai pengertian, manfaat, jenis buah dan sayur, anjuran konsumsi perhari buah dan sayur, akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur	<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	Kuesioner	Skor nilai rata-rata sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah. Kemudian dikategorikan menjadi : a. Positif : Bila subjek mampu menjawab dengan \geq skor rata-rata T b. Negatif : Bila subjek mampu menjawab dengan $<$ skor rata-rata T	Rasio dan Ordinal
----	---------------------------------------	--	------------------------------------	-----------	--	-------------------

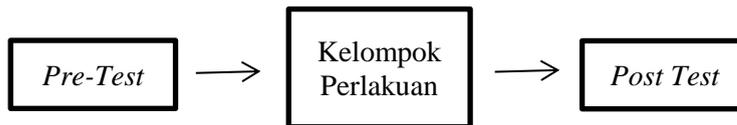
N. Hipotesis Penelitian

1. H_a : Ada perbedaan rerata pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan gizi
2. H_a : Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan pendekatan *one group pretest* dan *posttest design*. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan media *power point*.



(One group pretest-posttest design)

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 12 Kota Padang dan dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini seluruh siswa/i yang berjumlah 532 orang siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi. Dalam penelitian ini sampel yang di gunakan adalah siswa/i kelas 7 dan 8 SMP N 12 Kota Padang tahun 2024. Penentuan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*.

Teknik ini digunakan karena populasinya satu kelas yang homogen dan berstrata secara proposional. Starata yang dimaksud yaitu kelas 7 dan 8. Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *lemeshow*. Berikut rumus *lemeshow* untuk menentukan jumlah sampel:

Keterangan :

n = Jumlah anggota sampel

$Z^2_{1-\alpha/2}$ = Skor Z pada tingkat kepercayaan (1,96)

P = Estimasi proporsi/prevalensi gizi lebih di SMP N 12 Kota Padang

(37,2%=0,372)

d^2 = Presisi (0,1)

Presisi yang di tetapkan yaitu 10%, maka :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \times P(1-P)N}{d^2 (N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \times P(1-P)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,372 (1-0,372) \cdot 532}{0,01 \cdot (531) + 1,96^2 \cdot 0,372 (1-0,372)}$$

$$n = \frac{3,8 \times 0,233 \times 532}{5,31 + 3,37}$$

$$n = \frac{472,26}{8,68}$$

$$n = 67$$

Jumlah anggota sampel bertingkat (strata) dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *proportional random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *proportional* :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Dimana :

n_i = Jumlah anggota menurut stratum

n = Jumlah anggota sampel seluruhnya

N_i = Jumlah anggota populasi menurut stratum

N = Jumlah anggota populasi seluruhnya Maka,

jumlah anggota sampel per kelas yaitu :

$$\text{Kelas 7} = \frac{277}{532} \times 67 = 34,88 \sim 35 \text{ sampel}$$

$$\text{Kelas 8} = \frac{255}{532} \times 67 = 32,1 \sim 32 \text{ sampel}$$

Maka, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 67 sampel. Sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi :

1. Kriteria Inklusi :

- a. Siswa/i di SMP N 12 Kota Padang.
- b. Bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi :

- a. Tidak hadir pada saat penelitian.
- b. Terdapat keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (sakit, cacat fisik).

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer di

penelitian ini berupa data pengetahuan, sikap dan ketersediaan buah dan sayur. Data pengetahuan dan sikap akan di berikan dan langsung di jawab oleh sampel. Kuesioner akan diberikan sebanyak 2 kali yaitu sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) dan sesudah diberikan penyuluhan (*post-test*).

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder di penelitian adalah data yang diperoleh dari hasil Riskesdas tahun 2018 , data Puskesmas Lapai dan juga data survey awal. Selain itu, data juga diperoleh berdasarkan infoermasi dari pihak sekolah meliputi profil sekolah dan data siswa/i masing-masing kelas 7, 8, dan 9 di SMP N 12 Kota Padang.

2. Teknik Pengambilan Data

a. Metode Pengamatan (Observasi)

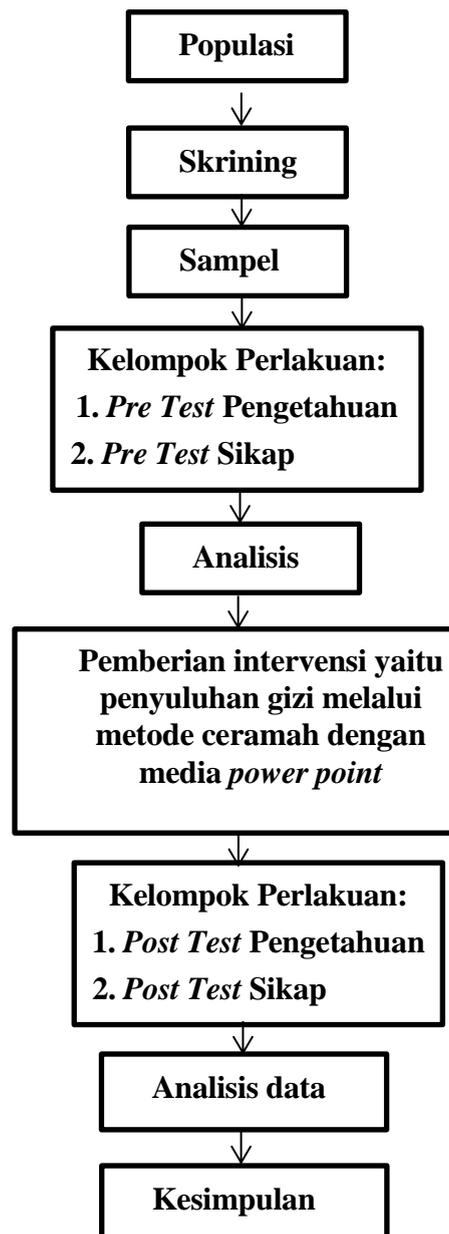
Observasi pada penelitian ini dilakukan di SMP N 12 Kota Padang yang ditujukan peneliti untuk mendapatkan data informasi mengenai ketersediaan sayur dan buah dirumah responden.

b. Metode Pengisian Kuesioner

Dilakukan metode ini dalam penelitian untuk mengumpulkan data dengan pengisian kuesioner yang telah di buat oleh peneliti kepada responden mengenai pengetahuan, sikap.

E. Alur Penelitian

Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024.



F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi sayur dan buah dan pertanyaan-pertanyaan yang meliputi pengetahuan dan sikap remaja.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data yang telah diperoleh dilakukan secara komputerisasi meliputi Epidata dan SPSS.

Adapun tahap-tahap dalam pengolahan data yaitu sebagai berikut

a. Pemeriksaan data (*Editing*)

Tujuan dari editing ini adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki yang berguna dalam pengolahan data.

b. Mengkode data (*Coding*)

Setelah data diperiksa kelengkapannya dan kuesioner telah lengkap, lalu dilakukan pemberian nomor atau kode pada setiap jawaban untuk memudahkan pengolahan data. Untuk pengetahuan, kode yang diberikan berupa skor (1) untuk jawaban benar dan skor (0) untuk jawaban salah. Untuk sikap pernyataan positif kode yang diberikan berupa skor (4) untuk sangat setuju, skor (3) untuk setuju, skor (2) untuk kurang setuju dan skor (1) untuk tidak setuju dan untuk pernyataan negatif kebalikannya.

c. Memasukkan data (*Entry*)

Memasukkan data agar mudah dianalisa, dengan cara mengentri data dari format pengumpulan data ke master tabel yaitu data yang sudah

diberi kode.

d. Membersihkan data (*Cleaning*)

Data yang telah dimasukkan ke dalam master tabel diperiksa kembali dengan melihat distribusi frekuensi masing-masing variable, sehingga tidak ditemukan lagi ada kesalahan dalam mengentri data.

G. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Dilakukan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 12 Kota Padang menggunakan uji paired sampel *T- test* untuk melihat apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan uji *Wilcoxon* apabila data tidak berdistribusi normal.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMPN 12 Padang merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kota Padang yang berada di Jln. Jhoni Anwar Lapai, Kampung Olo, Kecamatan Nanggalo. Sekolah ini dipimpin oleh Dra.Arsil Ledy M.Pd. Visi SMP N 12 Kota Padang yaitu *“Berakhlak Mulia, Berprestasi, Berbasis Lingkungan”*.

Jumlah keseluruhan siswa kelas 7 dan 8 di SMP N 12 Kota Padang yaitu sebanyak 532 orang siswa. Peneliti mengambil sampel kelas 7 dan 8 dengan jumlah siswa kelas 7 berjumlah 35 responden, kelas 8 berjumlah 32 responden. Sampel yang diambil sebanyak 67 orang. Fasilitas sekolah yang tersedia di SMPN 12 Padang untuk menunjang proses belajar mengajar terdiri atas :

Tabel 1. Fasilitas Sekolah di SMPN 12 Padang

Fasilitas	Jumlah
Labor Komputer	1 ruangan
Kelas teori	25 ruangan
Ruang tata usaha	1 ruangan
Perpustakaan	1 ruangan
Ruang UKS	1 ruangan
Ruang OSIS	1 ruangan
Ruang Majelis Guru	1 ruangan
Ruang Kepala Sekolah	1 ruangan
Ruang BK	1 ruangan
Kantin	1 ruangan

B. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP N 12 Kota Padang untuk melihat pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi

sayur dan buah.

Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur siswa dan kelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Siswa, dan Kelas SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	41.8
	Perempuan	39	58.2
Total		67	100
Umur siswa	12 tahun	35	52.2
	13 tahun	32	47.8
Total		67	100
Kelas	7	35	52.2
	8	32	47.8
Total		67	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden adalah siswa perempuan berjumlah 39 orang (58.2%) berada pada rentang umur terbanyak yaitu 12 tahun dan 35 orang (52.2%) dan jumlah responden terbanyak yaitu pada kelas 7 sebanyak 345 orang (52.2%).

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Univariat

a. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan *power point* yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel	n	Mean \pm SD	Min	Max
Sebelum	67	6.10 \pm 0.69	5	7
Sesudah	67	7.49 \pm 0.74	6	9

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 6.10 \pm 0.69 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 7. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 7.49 \pm 0.74 dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 9.

Gambaran kategori pengetahuan responden berdasarkan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *power point* dapat dilihat pada tabel4.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	-	-	35	52.2
Cukup	54	80.6	32	47.8
Kurang	13	19.4	0	0
Total	67	100	67	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa distribusi pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori cukup sebanyak 54 responden (80.6%) dan setelah

dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori baik sebanyak 35 responden (52.2%).

Terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan kategori baik yang sebelumnya 0% sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point* meningkat menjadi 52.2%.

b. Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan media *power point* yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rata-rata Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel	n	Mean \pm SD	Min	Max
Sebelum	67	33.73 \pm 1.79	29	36
Sesudah	67	35.6 \pm 1.56	31	39

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 33.7 ± 1.79 dengan nilai minimum 29 dan nilai maksimum 36. Sedangkan rata-rata nilai sikap responden setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 35.6 ± 1.79 dengan nilai minimum 31 dan nilai maksimum 39.

Gambaran kategori sikap responden berdasarkan kategori sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode

ceramah menggunakan *power point* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Kategori Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	20	29.9	44	65.7
Negatif	47	70.1	23	34.3
Total	67	100	67	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa distribusi sikap responden sebelum dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori negatif (70.1%) dan setelah dilakukan penyuluhan paling tinggi pada kategori positif (65.7%).

Terjadi peningkatan sikap responden dengan kategori positif yang sebelumnya 29.9 % sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point* meningkat menjadi 65.7%.

2. Hasil Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data dalam penelitian ini. Data dikatakan normal jika probabilitas besar dari 0.05 ($P - value > 0.05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 2. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel		Uji Normalitas <i>Kolmogrov</i> <i>Skirnov</i> (<i>P-Value</i>)	Keterangan
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	0.200	Normal
	<i>Posttest</i>	0.200	Normal
Sikap	<i>Pretest</i>	0.001	Tidak Normal
	<i>Posttest</i>	0.000	Tidak normal

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebaran data skor pengetahuan berdistribusi normal dengan *p value* 0.200 (>0.05). Sedangkan pada sikap tidak berdistribusi normal dengan *p value* 0.001(<0,05).

b. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan media *power point* dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel	n	Mean ± SD	Min	Max	<i>P Value</i>
Sebelum	67	6.10±0.69	5	7	0,00
Sesudah	67	7.49±0.74	6	9	

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *paired T-Test* karena data memenuhi asumsi normalitas. Pada rata-rata sebelum diberikan penyuluhan diperoleh nilai mean yaitu 6.10 dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 7.49.

Hasil uji statistic menggunakan uji *paired T-Test* didapatkan nilai $p=0.00$ (<0.05) artinya ada perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

c. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Nilai rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media power point dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Perbedaan Rata-rata Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024

Variabel	n	Mean \pm SD	Min	Max	<i>P Value</i>
Sebelum	67	33.73 \pm 1.79	29	35	0,00
Sesudah	67	35.6 \pm 1.56	31	39	

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Pada rata-rata sebelum diberikan penyuluhan diperoleh nilai yaitu 33.73 dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 35.6. Hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0.00$ (<0.05) artinya ada perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

D. Pembahasan

1. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah Menggunakan Media *Power Point*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan yaitu 6.10 dengan nilai

minimum 5 dan nilai maksimum 7. Sesudah diberikan penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat menjadi 7.49 dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimum 9.

Sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point* tingkat pengetahuan responden dengan kategori cukup yaitu 80.6% setelah diberikan penyuluhan turun menjadi 47.8%. Sedangkan untuk kategori baik sebelum diberikan penyuluhan yaitu 0% setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 52.2%.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Silvana dan Kurniasari (2022) hasil uji perbedaan yang memiliki *p-value* sebesar 0,001 menunjukkan bagaimana edukasi gizi menggunakan media *power point* dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur dan buah baik sebelum maupun sesudah intervensi²¹.

Berdasarkan hasil penelitian ini, salah satu penyebab yang memengaruhi pengetahuan seseorang itu dapat meningkat adalah media. Media yang digunakan dalam proses penyampaian informasi sangat berpengaruh kepada seseorang yang akan menerima informasi tersebut. Media dapat meningkatkan fokus, imajinasi, dan konsentrasi pada informasi yang disajikan dan berdampak baik untuk pengetahuan dan sikap. Jika pengetahuan seseorang semakin meningkat maka dapat merubah sikap seseorang menjadi lebih positif²². Pengetahuan adalah hasil informasi yang dipelajari dan muncul setelah merasakan penginderaan terhadap objek tertentu. Dikarenakan media *power point* dapat merangsang perhatian, imajinasi, dan konsentrasi pada informasi yang ada di media

power point, maka dapat memberikan efek yang baik pada pengetahuan²¹

2. Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah Menggunakan Media *Power Point*

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata nilai sikap responden sebelum diberikan penyuluhan 33.73 ± 1.79 dengan nilai minimum 29 dan nilai maksimum 35. Setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan *power point* rata-rata nilai sikap responden meningkat menjadi 35.6 ± 1.56 dengan nilai minimum 31 dan nilai maksimum 39.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dave et.al (2021) sikap memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi makanan siap saji dengan nilai p value:0,001. Peningkatan sikap responden yang terjadi pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh pengetahuan yang telah diperoleh melalui penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point* sehingga responden memunculkan pemahaman dan keyakinan tentang konsumsi sayur dan buah²⁴. Pada saat intervensi dilakukan, terlihat bahwa responden terlihat antusias dan memperhatikan dengan baik apa yang disampaikan oleh penyuluh.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Irnani (2021) yang menyatakan bahwa, nilai sikap siswa kurang disebabkan karena dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, dan teknik atau metode belajar yang berbeda-beda dimiliki oleh setiap anak. Faktor internal yang mempengaruhi terdiri atas fisik dan psikis subjek²³. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia (2021) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi yang dilakukan dengan pendekatan yang baik maka dapat

meningkatkan pengetahuan, dan sikap, yang kemudian diikuti dengan perubahan praktik. Praktik baru akan terbentuk jika seseorang tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang ada yakni materi baru, sehingga muncul pengetahuan baru, yang selanjutnya dapat menimbulkan respon dalam bentuk sikap seseorang yang diharapkan dari hasil sikap yang baik akan timbul praktik baru yang baik²³.

Berdasarkan asumsi peneliti sikap merupakan reaksi seseorang dalam memutuskan tindakan, baik bersikap positif maupun bersikap negatif. Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan actor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju tidak setuju, baik-tidak baik, suka-tidak suka terhadap makanan²³. Dengan memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan yang baik, maka seseorang dapat melakukan tindakan kesehatan berupa pola makan yang sehat (nasi, lauk, sayuran, buah, susu). Dengan tindakan kesehatan yang baik dapat mencegah terjadinya penyakit²¹.

3. Perbedaan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah Menggunakan Media *Power Point*

Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel pengetahuan diperoleh hasil $p \text{ value} = 0.00$ (<0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ini efektif meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan hasil analisis soal kesukaan buah responden

menurut warna didapatkan pada buah berwarna orange (jeruk, pepaya, mangga) memiliki peminat yang paling banyak yaitu sebesar 64,0%, sedangkan pada sayur didapatkan pada sayur berwarna hijau (bayam, sawai, kangkung, brokoli) yaitu sebesar 83,0%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Salma (2019) tentang pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *power point* terhadap pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di SDN Cibogor 2 yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan media *power point* yaitu diperoleh nilai p sebesar 0.000 (<0.05). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sampel mengenai jumlah dan pentingnya konsumsi sayur dan buah setelah dilakukan intervensi dengan edukasi gizi dengan media *power point*²¹.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Silvani dan Kurniasari (2022) hasil uji perbedaan yang memiliki p-value sebesar 0,001 dan menunjukkan bagaimana edukasi gizi menggunakan media *power point* dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang buah dan sayur baik sebelum maupun sesudah intervensi. Jika dilihat kembali, terdapat selisih sebesar 13,78 pada posttest pengetahuan kedua kelompok sampel. Dimana nilai rata-rata pada kelompok I lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok II. Sehingga dapat ditarik hasil bahwa penyuluhan dengan media *power point* mengenai sayur dan buah dapat memengaruhi pengetahuan sampel lebih tinggi dibandingkan tanpa menggunakan media video hanya menggunakan media *power point*²¹.

Berdasarkan hasil penelitian ini, salah satu penyebab yang memengaruhi pengetahuan seseorang itu dapat meningkat adalah media²⁴.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Hikmawati (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar bertambah saat setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan *power point*. materi ceramah yang disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh responden dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan responden²⁵.

Penyuluhan dengan metode ceramah adanya proses pemberian materi yang diberikan langsung oleh peneliti dan kemudian dilakukan proses tanya jawab oleh responden dan juga dibantu oleh media *power point* yang menunjang pemahaman responden mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah²⁵. Pada penelitian ini penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa, dengan pengetahuan yang meningkat ini diperlukan penyuluhan berkelanjutan menggunakan metode ceramah dengan media *power point*¹⁵.

4. Perbedaan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah Menggunakan Media *Power Point*

Hasil analisis bivariat variabel sikap responden yang menggunakan uji *Wilcoxon* pada variabel sikap diperoleh skor *p value* = 0.000 (<0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *power point*

efektif dalam meningkatkan sikap responden.

Berdasarkan penelitian Safitri (2020) menyebutkan bahwa edukasi menggunakan media power point dapat membentuk sikap positif tentang sayur dan buah pada anak sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan sikap sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan media *power point*. Peningkatan ini terjadi karena dipengaruhi oleh pengetahuan yang telah diperoleh melalui penyuluhan dengan metode ceramah sehingga dapat mengubah sikap yang awalnya negatif menjadi positif. Berdasarkan asumsi peneliti sikap merupakan reaksi seseorang dalam memutuskan tindakan, baik bersikap positif maupun bersikap negatif. Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan actor pendapat dan emosi yang bersangkutan.²³

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah yaitu 6.10 dan nilai rata-rata sikap responden sebelum diberikan penyuluhan dengan metode ceramah yaitu 33.7
2. Nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah menjadi 7.49 dan nilai rata-rata sikap responden setelah diberikan penyuluhan menjadi 35.6
3. Ada perbedaan bermakna antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dengan menggunakan uji *paired T-Test* dan uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value* $p = 0.00(<0.05)$.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah khususnya Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dapat melakukan kegiatan penyuluhan rutin menggunakan media *power point* untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja dan juga tersedianya buah dan sayur di kantin sekolah agar siswa/i SMP N 12 Kota Padang dapat mengkonsumsi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja dengan metode dan media yang berbeda seperti *roleplay* agar penyuluhan gizi terlihat lebih menarik di kalangan remaja sehingga apa yang disampaikan dalam penyuluhan dapat tersampaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mohammad A, Madanijah S. Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *J Gizi dan Pangan*. 2015;10(1):71-76. doi:10.25182/jgp.2015.10.1.%
2. Dhaneswara DP. Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *PROMKES*. 2017;4(1):34. doi:10.20473/jpk.v4.i1.2016.34-47
3. Amelia CM, Fayasari A. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *J Gizi dan Pangan Soedirman*. 2020;4(1):94. doi:10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642
4. Abdul BAK TA. Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. *Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr*. 2020;9(1):39-50. doi:10.30597/jgmi.v9i1.10157
5. Laporan Riskesdas Sumatera Barat 2018. *bkpk.kemenkes.go.id*. Published online 2018.
6. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan; Artikel Review. *Keperawatan*. 2019;12(1):97
7. Dadan Sutiarsa. Teori Lawrence W Green dan Aplikasinya Dalam Penelitian Kesehatan. *Ilmu Kesehat*. 2020;3(1):52-58. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
8. Damayanti A. Analisis faktor predisposisi yang berhubungan dengan perilaku masyarakat dalam pemberantasan sarang nyamuk (Psn) Di Rw 004 kelurahan Nambangan Kidul kecamatan Manguharjo Kota Madiun Tahun 2017. *Skripsi SI Keperawatan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun*. 2017;(11150331000034):1-147.
9. Eduan W. Influence of study abroad factors on international research collaboration: evidence from higher education academics in sub-Saharan Africa. *Stud High Educ*. 2019;44(4):774-785. doi:10.1080/03075079.2017.1401060
10. Putrianti FG, Trisniawati, Rhosyida N. Menumbuhkan Sikap Positif Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *J Ilmu Psikol*. 2017;8(2):1-14.

11. Mathematics A. Pengukuran Sikap. *Notoatmodjo*. Published online 2003:1-23.
12. Muna NI, Mardiana M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport Nutr J*. 2019;1(1):1-11. doi:10.15294/spnj.v1i1.31187
13. Kesehatan NSP. Teori dan Aplikasi. *Promosi Kesehat*. 2010;3(1):1-10. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/447/227>
14. Astawan M. Khasiat Warna-Warni Makanan. *Gramedia Pustaka Utama*. Published online 2016:1-23.
15. Rahayu SL. Efektivitas Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tawakkal Denpasar. *Skripsi*. 2015;53(9):8.
16. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. *Ilmu Gizi*. 2019;14(1):19-28. doi:10.20414/Qawwam.v14i1.2372
17. Khamson A. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. *Fak Pertan*. 2014;28(1):68-71. doi:10.21776/ub.jkb.2014.028.01.26
18. Lathifuddin M, Nurhayati A, Patriasih R. Pengetahuan “Buah Dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*. 2018;7(1):45-54. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Boga/article/view/11596>
19. Nurseto T. Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *J Ekon dan Pendidik*. 2012;8(1):19-35. doi:10.21831/jep.v8i1.706
20. Faiqoh E. Efektivitas penggunaan media booklet dibandingkan dengan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan variasi menu MP-ASI pada ibu balita. Published online 2021:1-235.
21. Salsabila ST. Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *J Ris Kesehat*. 2019;11(1):183-190.
22. Fauziah SN, Surmita, Priawantiputri W, Mutiyani M, Mahmudah U, Mulyo GPE. The Effectiveness of Nutrition Education Using Android-Based Applications on The Knowledge and Vegetable and Fruit Consumption of Adolescent. *Gizi dan Diet*. 2023;2(1):13-24. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i1.1283>
23. Mashar HM. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya. *J Gizi dan Pangan Soedirman*. 2021;5(2):79.

doi:10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342

24. Megasari K. Efektivitas Media Audio Visual Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Karies Gigi. *IJOH Indones J Public Heal.* 2023;1(2):153-161. doi:10.61214/ijoh.v1i2.102
25. I Wayan Ambartana, Ni Wayan Widya Astuti, I Putu Suraoka. Perbedaan Penyuluhan Dengan Media Video Dan Media Power Point Presentation Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sd Negeri 12 Kesiman Dan Sd Negeri 7 Kesiman. 2024;13(1):46-54.

LAMPIRAN

Lampiran A

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wira Maijasti Putri

Nim : 202210639

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di SMP N 12 Kota Padang Tahun 2024” Untuk itu saya meminta kesediaan siswa/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini semata-mata bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila responden menyetujui maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan beserta beserta surat ini.

Atas perhatian responden saya ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2023

Peneliti

Wira Maijasti Putri

Lampiran B

PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap
Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di SMP N 12
Kota Padang Tahun 2024

Peneliti : Wira Majasti Putri

Status : Mahasiswa

Institusi : Poltekkes Kemenkes Padang

Saya dengan ini setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini, peneliti telah menjelaskan maksud dan tujuan dalam melakukan penelitian ini. Saya sadar dan mengerti bahwa jika saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini berarti saya setuju untuk diwawancara dan diobservasi dalam penelitian ini. Saya yang menyatakan persetujuan pada hari..... tanggal.....

Nama :

Umur :

Alamat:

Peneliti

Padang, Mei 2023

Responden

Wira Majasti Putri

()

Lampiran C

KUESIONER PENELITIAN

Nomor Responden :

Tanggal Penelitian :

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No.HP/Telepon :

Nama Orangtua

a. Ayah :

b. Ibu :

Pekerjaan Orangtua

a. Ayah :

b. Ibu :

II. PENGETAHUAN

Petunjuk Pengisian : Beri tanda silang (x) pada jawaban yang di anggap benar.

- 1) Yang dimaksud sayur dan buah adalah?
 - a. Bahan makanan yang meningkatkan kebutuhan tubuh akan vitamin
 - b. Bahan makanan yang tinggi serat
 - c. Bahan makanan yang bergizi seimbang
- 2) Apa saja sayuran yang kaya akan vitamin A ?
 - a. Paprika dan brokoli
 - b. Kangkung dan buncis
 - c. Wortel dan labu
- 3) Apa saja sayuran yang kaya akan serat ?
 - a. Kacang polong dan kacang hijau
 - b. Bayam dan brokoli
 - c. Wortel dan labu
- 4) Berapa kali di anjurkan mengkonsumsi sayur dan buah dalam sehari ?
 - a. 3x dalam sehari
 - b. 1x dalam sehari
 - c. 2x sehari
- 5) Apa saja sumber nutrisi yang terkandung dalam buah?
 - a. Vitamin, mineral dan serat
 - b. Karbohidrat, protein dan lemak

c. Serat, antioksidan dan lemak

6) Apa dampak apabila kurang mengonsumsi sayur dan buah?

a. Meningkatkan kolesterol

b. Memicu kanker

c. Menurunkan berat badan

7) Berapa porsi anjuran mengonsumsi buah dalam sehari?

a. 2-3 porsi

b. 6-7 porsi

c. 1-2 porsi

8) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah?

a. Orang tua dan teman sebaya

b. Umur dan jenis kelamin

c. Lingkungan dan ekonomi

9) Yang dimaksud dengan serat adalah ?

a. komponen dalam tanaman yang tidak tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat diserap di saluran pencernaan

b. sumber makanan yang bergizi seimbang

c. komponen makanan yang mengandung lignin

10) Apa yang terjadi jika tubuh kekurangan asupan sayur dan buah?

a. Dapat menurunkan resiko kegemukan

b. Menurunkan imunitas dan kekebalan tubuh

c. Memperkuat imunitas tubuh

11) Saya lebih suka mengkonsumsi buah-buahan berwarna ?

- a. Orange (seperti jeruk, pepaya, mangga)
- b. Hijau (alpukat, melon, kiwi)
- c. Kuning (pisang , nanas, lemon)
- d. Merah (rambutan,semangka, jambu air)

12) Saya lebih suka mengkonsumsi sayuran berwarna ?

- a. Hijau (bayam,sawi,kangkung, brokoli)
- b. Orange (wortel, labu)
- c. Ungu (terong, kubis ungu, kembang kol ungu)

III. SIKAP

Petunjuk Pengisian : Beri tanda (√) pada jawaban yang di anggap benar.

SS = Sangat setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

STS = Sangat tidak setuju

NO.	Item Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Sebaiknya memakan sayur dan buah setiap hari				
2.	Makan <i>junkfood</i> cukup satu kali seminggu saja				
3.	Saya suka makan buah karena mengandung vitamin				
4.	Sebaiknya mengkonsumsi buah yang disukai saja				
5.	Sayur tidak begitu penting bagi kesehatan tubuh				
6.	Saya suka makan wortel karena mengandung vitamin A yang dapat mencegah gangguan penglihatan				
7.	Buah yang telah di olah lebih enak dikonsumsi dibandingkan buah yang belum di olah				
8.	Mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh				
9.	Dukungan orang tua berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah				

10.	Tidak mengonsumsi sayur dan buah merupakan masalah yang akan mengganggu kesehatan saya				
-----	--	--	--	--	--

Lampiran D

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Rencana Kegiatan

1. Topik : Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja
2. Sasaran : Siswa SMP Kelas 7, 8,dan 9 SMP N 12 Kota Padang
3. Metode : Ceramah
4. Media : *Power point*
5. Waktu : 09.00 – selesai
6. Tempat : SMP N 12 Kota Padang

7. Tujuan penyuluhan :

a. Tujuan Umum :

Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di SMP N 12 Kota Padang.

b. Tujuan Khusus :

1. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 12 Kota Padang tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah
2. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 12 Kota Padang mengenai apa manfaat dalam mengkonsumsi sayur dan buah
3. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 12 Kota Padang mengenai factor yang mempengaruhi dalam mengkonsumsi sayur dan buah
4. Meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 12 Kota Padang mengenai dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah

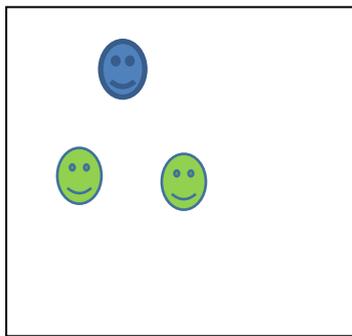
8. Setting kegiatan

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan media power point. Penyuluhan ini dibuka dengan perkenalan oleh penyuluh, maksud dan tujuan dari penyuluhan serta menyepakati kontrak waktu dengan sasaran dengan durasi 30 menit. Sampel duduk menghadap penyuluh dan power point. Materi yang disampaikan berisi tentang informasi mengenai apa itu pengertian sayur dan buah, manfaat konsumsi sayur dan buah, factor yang mempengaruhi dalam mengkonsumsi sayur dan buah dan dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah. Selama pemaparan materi oleh penyuluh, sasaran mendengarkan dan menyimak

sehingga paham informasi yang diberikan. Setelah penyuluhan menggunakan power point, selanjutnya di buak sesi tanya jawab kepada sasaran.

Tahap selanjutnya yaitu penutupan yang di lakukan selama 10 menit. Pada kegiatan ini tahap yang dilakukan yaitu penyuluh menjawab pertanyaan yang di ajukan oleh sasaran. Setelah itu penyuluh menyimpulkan inti dari materi penyuluhan yang diberikan.

9. Setting tempat



Keterangan

-  : Gizi
-  : Anak Sd Kelolaan

10. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan penyuluh	Kegiatan Audien	Waktu	Media
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam	a. Menjawab salam	5 menit	-
		b. Memperkenalkan diri	b. Memperhatikan dan mendengar		
		c. Kontrak waktu	c. Memperhatikan dan mendengar		
		d. Menjelaskan tujuan	d. Memperhatikan dan mendengar		
2.	Acara inti	Memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah	a. Memperhatikan dan mendengar	15 menit	Leaflet
		Memahami manfaat dalam mengkonsumsi sayur dan buah	b. Memperhatikan dan mendengar		
		Memahami factor yang mempengaruhi dalam mengkonsumsi	c. Memperhatikan dan mendengar		

No	Tahap	Kegiatan penyuluh	Kegiatan Audien	Waktu	Media
		sayur dan buah			
		Memahami dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah	d. Memperhatikan dan mendengar		
3.	Diskusi	a. Mempersilahkan audien untuk bertanya	a. Bertanya	5 menit	Leaflet
		b. Memberikan kesimpulan	b. Memperhatikan dan mendengarkan		
4.	Penutup	Salam penutup	Menjawab salam	5 menit	-

11. Materi

1) Pengertian Sayur dan Buah

Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuhtumbuhan. Secara botani, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah memiliki kandungan zat gizi yang cukup lengkap seperti protein lemak dan karbohidrat, yang jumlahnya relatif kecil. Sedangkan, Sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh. (Mudiarti and Amaliah, 2013).

Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan.

Dalam hal ini, konsumsi lebih difokuskan pada buah dan sayur. Jadi, konsumsi buah dan sayur merupakan jenis dan jumlah buah dan sayur yang dimakan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang berguna untuk kesehatan.

2) Manfaat mengkonsumsi sayur dan buah

Buah buahan dan sayuran banyak memiliki kandungan vitamin, mineral, antioksidan, serta serat yang tinggi dibanding jenis makanan lainnya. Kemudian buah dan sayuran mudah ditemukan dilingkungan kita di Indonesia, bahkan beberapa jenis buah dan sayuran mudah ditanam di alam tropis seperti Indonesia., Banyak makan sayuran dan cukup buah buahan, meruoakan salah satu dari 10 (sepuluh) pedoman Gizi Seimbang.

Sudah diketahui dan dibuktikan bahwa buah buahan dan sayuran memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh, beberapa daerah Nepal, dan juga Sardinia sudah dikenal bahwa penduduknya relatif lebih sehat dan berumur panjang karena banyak mengkonsumsi buah buahan dan sayuran. Namun ternyata masih banyak orang yang belum memahami sepenuhnya perihal manfaat buah dan sayuran bagi kesehatan, karena umumnya lebih memilih kue, coklat atau gorengan untuk kudapan dibandingkan mengkonsumsi buah buahan atau sayuran.

Berikut adalah beberpa manfaat buah buahan dan sayuran bagi kesehatan :

a. Meningkatkan Daya Ingat.

Zat antoksidan yang terkandung dalam buah buahan dan sayuran dapat melindungi sel sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat.

b. Membuat Tubuh Lebih Bugar.

Buah buahan dan sayuran memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi. Vitamin bersama dengan enzim bereaksi memproduksi energi; sehingga membuat tubuh menjadi lebih bugar.

c. Melancarkan Buang Air Besar.

Buah buahan dan sayuran mengandung serat yang tinggi yang dapat meningkatkan kelancaran metabolisme tubuh, serta melancarkan buang air besar. Lancarnya buang air besar menghindari penyerapan kembali sisa metabolisme oleh usus.

d. Membantu Mengatasi Obesitas.

Tingginya kandungan serat dalam buah buahan dan sayuran memberikan rasa kenyang yang lebih lama bahkan dapat mengurangi porsi makan yang berlebih.

e. Mencegah dan Mengobati Kanker.

Buah buahan dan sayurab kaya kan mineral, vitamin, serat, dan antioksidan. Nutrisi jenis ini dapat memperkuat tubuh serta meningkatkan imun untuk melawan berbagai jenis penyalit secara alami, termasuk penyakit kanker.

f. **Membuat Perasaan Lebih Bahagia.**

Aktioksidan dalam buah buhan dan sayuran terbukti mengurangi peradangan yang terjadi pada tubuh dan mampu melindungi seseorang dari depresi (antidepresan).

Begitu besar manfaat mengkonsumsi buah buahan dan sayuran bagi kesehatan tubuh, maka mulai saat ini gantikanlan menu cemilan dan kudapan seperti kue, coklat, gorengan dengan mengkonsumsi buah buahan dan sayuran; mungkin juice buah dan sayuran menjadi menu pilihan yang menarik.

3) Faktor-faktor yang mempengaruhi kurang konsumsi sayur dan buah

Adapun faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah serta pengaruh orangtua dan teman sebaya.

4) Dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah

Tubuh butuh vitamin, mineral, dan serat, salah satunya dari sayur. Pedoman Gizi Seimbang dari Kemenkes RI merekomendasikan konsumsi 3-5 porsi sayur setiap hari.

a. Menimbulkan penyakit jantung dan koroner

Rajin konsumsi buah dan sayuran mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi di masa depan. Risiko penyakit jantung di antara individu yang mengonsumsi lebih dari lima porsi buah dan sayuran per hari diperkirakan berkurang sebesar 20%, dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi kurang dari tiga porsi per hari.

Konsumsi sayuran berkorelasi terbalik dengan risiko penyakit

kardiovaskular. Penelitian dari berbagai studi epidemiologi menunjukkan bahwa sayuran seperti asparagus, seledri, selada, brokoli, bawang bombay, tomat, kentang, kedelai, dan wijen memiliki potensi besar dalam mencegah dan mengobati penyakit kardiovaskular. Sayuran ini menunjukkan tindakan perlindungan jantung terutama karena efek antioksidan dan anti-inflamasinya.

b. Meningkatkan resiko sembelit

Buah dan sayuran adalah sumber serat yang baik, yang merangsang pergerakan usus dan membantu proses pencernaan makanan. Buah-buahan yang kaya vitamin C dan potasium seperti apel, jeruk, dan pisang sangat baik untuk pencernaan. Sayuran berdaun hijau mengandung sulfoquinovose, gula yang berperan sebagai sumber energi E. coli. E.coli adalah bakteri baik yang bertugas membentuk pelindung tubuh yang mencegah pertumbuhan bakteri jahat.

c. Gangguan metabolisme

Sindrom metabolik ditandai dengan gangguan glukosa darah, peningkatan tekanan darah, dislipidemia, dan obesitas perut. Pola makan yang kaya buah dan sayuran dikaitkan dengan penurunan risiko diabetes melitus, hiperlipidemia, dan hipertensi. Asupan vitamin C, karena efek antioksidannya, terbukti memiliki hubungan terbalik dengan sindrom metabolik. Makanan kaya serat membantu mengurangi lipoprotein densitas rendah dan menyeimbangkan kadar glukosa darah.

d. Gangguan pada penglihatan mata

Sayuran berdaun hijau dan buah-buahan berwarna mengandung karotenoid, yang meningkatkan kinerja penglihatan mata dan membantu mencegah penyakit mata yang berkaitan dengan usia. Karotenoid lutein dan zeaxanthin memiliki tindakan perlindungan terhadap katarak. Zat ini juga membantu dalam mencegah penyakit mata terkait penuaan dan degenerasi makula.

Lampiran E

POWER POINT “KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA”



PENGERTIAN SAYUR DAN BUAH

← Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. →



MANFAAT MENGKONSUMSI SAYUR

01

Memperancar sistem pencernaan bagi tubuh



02

Mempertahankan berat badan seimbang



03

Mencegah dan mengurangi stres berlebih



05

Mencegah penyakit jantung dan kanker

04

Membersihkan racun dalam tubuh (detoksifikasi)

MANFAAT MENGKONSUMSI BUAH

01

Meningkatkan daya tahan tubuh



02

Menjaga kesehatan tulang dan gigi



03

Menurunkan kolesterol dan melancarkan pencernaan



04

Membantu mengatasi obesitas

Faktor yang mempengaruhi kurang konsumsi sayur dan buah

Orang tua

Keterlambatan orang tua dalam mengenalkan sayur dan buah kepada anak



Teman sebaya

Dalam kesukaan mengonsumsi sayur dan buah



Ekonomi

Terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah

— Dampak kurang konsumsi sayur dan buah

- ❖ Dapat mengakibatkan kelebihan kolesterol darah
- ❖ Gangguan pada penglihatan mata
- ← ❖ Imunitas/ kekebalan tubuh akan menurun
- ❖ Meningkatkan resiko kegemukan atau obesitas
- ❖ Meningkatkan resiko sembelit
- ❖ Menimbulkan penyakit jantung dan koroner





Kesimpulan dan Saran



Kesimpulan

← Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral yang berguna bagi tubuh dalam mencegah berbagai penyakit seperti sembelit, gangguan penglihatan mata, kegemukan atau obesitas dan jantung koroner. Faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah adalah ketersediaan pangan, teman sebayu dan lingkungan.





Saran

Sebaiknya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dengan mengikuti pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur setiap kali makan.



DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

No RES	JENIS KELAMIN	KODE	UMUR	KODE	KELAS	KODE
1	Perempuan	2	12	1	7	1
2	Perempuan	2	12	1	7	1
3	Perempuan	2	12	1	7	1
4	Perempuan	2	12	1	7	1
5	Perempuan	2	12	1	7	1
6	Perempuan	2	12	1	7	1
7	Perempuan	2	12	1	7	1
8	Perempuan	2	12	1	7	1
9	Perempuan	2	12	1	7	1
10	Perempuan	2	12	1	7	1
11	Perempuan	2	12	1	7	1
12	Perempuan	2	12	1	7	1
13	Perempuan	2	12	1	7	1
14	Perempuan	2	12	1	7	1
15	Perempuan	2	12	1	7	1
16	Perempuan	2	12	1	7	1
17	Perempuan	2	12	1	7	1
18	Perempuan	2	12	1	7	1
19	Perempuan	2	12	1	7	1
20	Perempuan	2	12	1	7	1
21	Perempuan	2	12	1	7	1
22	Perempuan	2	12	1	7	1
23	Laki-laki	1	12	1	7	1
24	Laki-laki	1	12	1	7	1
25	Laki-laki	1	12	1	7	1
26	Laki-laki	1	12	1	7	1
27	Laki-laki	1	12	1	7	1
28	Laki-laki	1	12	1	7	1
29	Laki-laki	1	12	1	7	1
30	Laki-laki	1	12	1	7	1
31	Laki-laki	1	12	1	7	1
32	Laki-laki	1	12	1	7	1
33	Laki-laki	1	12	1	7	1
34	Laki-laki	1	12	1	7	1

35	Laki-laki	1	12	1	7	1
36	Perempuan	2	13	2	8	2
37	Perempuan	2	13	2	8	2
38	Perempuan	2	13	2	8	2
39	Perempuan	2	13	2	8	2
40	Perempuan	2	13	2	8	2
41	Perempuan	2	13	2	8	2
42	Perempuan	2	13	2	8	2
43	Perempuan	2	13	2	8	2
44	Perempuan	2	13	2	8	2
45	Perempuan	2	13	2	8	2
46	Perempuan	2	13	2	8	2
47	Perempuan	2	13	2	8	2
48	Perempuan	2	13	2	8	2
49	Perempuan	2	13	2	8	2
50	Perempuan	2	13	2	8	2
51	Perempuan	2	13	2	8	2
52	Perempuan	2	13	2	8	2
53	Perempuan	2	13	2	8	2
54	Perempuan	2	13	2	8	2
55	Laki-laki	1	13	2	8	2
56	Laki-laki	1	13	2	8	2
57	Laki-laki	1	13	2	8	2
58	Laki-laki	1	13	2	8	2
59	Laki-laki	1	13	2	8	2
60	Laki-laki	1	13	2	8	2
61	Laki-laki	1	13	2	8	2
62	Laki-laki	1	13	2	8	2
63	Laki-laki	1	13	2	8	2
64	Laki-laki	1	13	2	8	2
65	Laki-laki	1	13	2	8	2
66	Laki-laki	1	13	2	8	2
67	Laki-laki	1	13	2	8	2

Lampiran F

MASTER TABEL PENGETAHUAN

PRE TEST

NO.RES	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	JUMLAH
1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6
3	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	6
4	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
5	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
6	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
7	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
8	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7
9	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6
10	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7
11	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5
12	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
13	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
14	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
15	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
16	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7
17	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
18	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
19	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
20	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
21	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	6
22	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6
23	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7
24	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
25	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6

26	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	7
27	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
28	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6
29	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
30	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
31	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
32	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
33	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
34	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
35	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
36	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
37	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
38	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
39	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
40	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
41	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7
42	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
43	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5
44	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5
45	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
46	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
47	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
48	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
49	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
50	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
51	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
52	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
53	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
54	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
55	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
56	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7

57	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
58	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
59	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
60	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
61	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
62	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
63	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
64	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
65	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
66	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5
67	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5

MASTER TABEL PENGETAHUAN

POST TEST

NO.RES	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	JMLH
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7
2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7
3	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7
4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
5	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
6	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
7	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
8	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7
9	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7
10	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
11	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
12	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
13	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6
14	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
15	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
16	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
17	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8
18	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7
19	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7
20	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7
21	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
22	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
23	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
24	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
26	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
27	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7
28	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7
29	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7

30	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7
31	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
32	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
33	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
34	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
35	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7
36	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
37	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6
38	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6
39	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6
40	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
41	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
42	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
43	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
44	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
45	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
46	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
47	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
48	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
49	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
50	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
51	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
52	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
53	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8

54	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
55	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7
56	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7
57	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6
58	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6
59	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7
60	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7
61	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7
62	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7
63	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
64	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
65	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
66	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
67	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8

Lampiran G

MASTER TABEL SIKAP

No Res	PRETTEST SIKAP										TOTAL (X)	\bar{x}	Sd	X - \bar{x}	$\frac{X - \bar{x}}{Sd}$	$10\left(\frac{X - \bar{x}}{Sd}\right)$	$\left\{10\left(\frac{X - \bar{x}}{Sd}\right)\right\} + 50$	Rata - Rata Skor T	KATEGORI	Kode
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
1	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
5	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	31.00	33.73	2.12	-2.73	-1.29	-12.87	37.13	49.25	NEGATIF	0
6	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	31.00	33.73	2.12	-2.73	-1.29	-12.87	37.13	49.25	NEGATIF	0
7	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
8	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
9	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
10	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
11	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	32.00	33.73	2.12	-1.73	-0.82	-8.16	41.84	49.25	NEGATIF	0
12	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
13	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
14	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
15	4	3	4	4	4	4	1	3	4	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
16	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
17	4	1	4	2	3	4	3	3	4	1	29.00	33.73	2.12	-4.73	-2.23	-22.29	27.71	49.25	NEGATIF	0
18	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
19	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
20	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
21	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
22	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
23	4	3	4	1	1	4	2	3	4	4	30.00	33.73	2.12	-3.73	-1.76	-17.58	32.42	49.25	NEGATIF	0
24	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
25	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0

26	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
27	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
28	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	31.00	33.73	2.12	-2.73	-1.29	-12.87	37.13	49.25	NEGATIF	0
29	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
30	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
31	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
32	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
33	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
34	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
35	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
36	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
37	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
38	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
39	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
40	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
41	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
42	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	29.00	33.73	2.12	-4.73	-2.23	-22.29	27.71	49.25	NEGATIF	0
43	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
44	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
45	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	29.00	33.73	2.12	-4.73	-2.23	-22.29	27.71	49.25	NEGATIF	0
46	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
47	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
48	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
49	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
50	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1

51	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
52	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	36.00	33.73	2.12	2.27	1.07	10.69	60.69	49.25	POSITIF	1
53	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	32.00	33.73	2.12	-1.73	-0.82	-8.16	41.84	49.25	NEGATIF	0
54	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
55	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
56	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	32.00	33.73	2.12	-1.73	-0.82	-8.16	41.84	49.25	NEGATIF	0
57	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
58	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
59	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	33.00	33.73	2.12	-0.73	-0.34	-3.45	46.55	49.25	NEGATIF	0
60	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
61	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
62	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	35.00	33.73	2.12	1.27	0.60	5.98	55.98	49.25	POSITIF	1
63	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	32.00	33.73	2.12	-1.73	-0.82	-8.16	41.84	49.25	NEGATIF	0
64	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	29.00	33.73	2.12	-4.73	-2.23	-22.29	27.71	49.25	NEGATIF	0
65	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
66	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
67	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	34.00	33.73	2.12	0.27	0.13	1.27	51.27	49.25	POSITIF	1
											33.73						49.25			

No Res	POSTTEST SIKAP										TOTAL (X)	\bar{x}	Sd	X - \bar{x}	$\frac{X - \bar{x}}{Sd}$	$10\left(\frac{X - \bar{x}}{Sd}\right)$	$\left\{10\left(\frac{X - \bar{x}}{Sd}\right)\right\} + 50$ SKOR T	Rata - Rata Skor T	KATEGORI	Kode
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
1	4	3	4	2	4	4	3	4	3	1	32.00	35.60	1.32	-3.60	-2.72	-27.22	22.78	55.21	NEGATIF	0
2	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	32.00	35.60	1.32	-3.60	-2.72	-27.22	22.78	55.21	NEGATIF	0
3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	31.00	35.60	1.32	-4.60	-3.48	-34.79	15.21	55.21	NEGATIF	0
4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
5	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
6	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
7	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
8	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
9	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
10	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
11	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
12	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
13	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
14	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
15	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
16	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
17	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
18	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
19	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
20	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
21	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	38.00	35.60	1.32	2.40	1.82	18.19	68.19	55.21	POSITIF	1
22	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
23	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
24	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
25	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1

26	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
27	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
28	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
29	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	33.00	35.60	1.32	-2.60	-1.97	-19.65	30.35	55.21	NEGATIF	0
30	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
31	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
32	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
33	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
34	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
35	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
36	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
37	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
38	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
39	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
40	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	38.00	35.60	1.32	2.40	1.82	18.19	68.19	55.21	POSITIF	1
41	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
42	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
43	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
44	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
45	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	33.00	35.60	1.32	-2.60	-1.97	-19.65	30.35	55.21	NEGATIF	0
46	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
47	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38.00	35.60	1.32	2.40	1.82	18.19	68.19	55.21	POSITIF	1
48	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39.00	35.60	1.32	3.40	2.58	25.75	75.75	55.21	POSITIF	1
49	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
50	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1

51	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
52	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
53	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
54	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
55	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
56	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
57	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
58	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	37.00	35.60	1.32	1.40	1.06	10.62	60.62	55.21	POSITIF	1
59	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	38.00	35.60	1.32	2.40	1.82	18.19	68.19	55.21	POSITIF	1
60	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38.00	35.60	1.32	2.40	1.82	18.19	68.19	55.21	POSITIF	1
61	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	35.00	35.60	1.32	-0.60	-0.45	-4.52	45.48	55.21	NEGATIF	0
62	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
63	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
64	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
65	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
66	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	34.00	35.60	1.32	-1.60	-1.21	-12.09	37.91	55.21	NEGATIF	0
67	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	36.00	35.60	1.32	0.40	0.30	3.05	53.05	55.21	NEGATIF	0
											35.60						55.21			

Lampiran H

OUTPUT SPSS

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	28	41.8	41.8	41.8
	Perempuan	39	58.2	58.2	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

b. Umur

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 tahun	35	52.2	52.2	52.2
	13 tahun	32	47.8	47.8	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

c. Kelas

KELAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas 7	35	52.2	52.2	52.2
	Kelas 8	32	47.8	47.8	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

d. Rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah

PENGETAHUAN

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	67	67
	Missing	64	64
Mean		6.10	7.49
Median		6.00	8.00

Std. Deviation	.699	.746
Minimum	5	7
Maximum	7	9

e. Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	54	41.2	80.6	80.6
	Kurang	13	9.9	19.4	100.0
	Total	67	51.1	100.0	
Missing	System	64	48.9		
Total		131	100.0		

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	35	26.7	52.2	52.2
	Cukup	32	24.4	47.8	100.0
	Total	67	51.1	100.0	
Missing	System	64	48.9		
Total		131	100.0		

f. Rata-rata nilai sikap responden sebelum dan sesudah

SIKAP

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	67	67
	Missing	0	0
Mean		33.73	35.60
Median		34.00	36.00
Std. Deviation		1.797	1.567
Minimum		29	31
Maximum		36	39

g. Distribusi responden tingkat sikap sebelum dan sesudah

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	47	70.1	70.1	70.1
	Positif	20	29.9	29.9	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	23	34.3	34.3	34.3
	Positif	44	65.7	65.7	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

2. Analisis Bivariat

a. Uji normalitas sikap sebelum dan sesudah

Tests of Normality SIKAP

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.194	67	.001	.871	67	.043
POSTTEST	.320	67	.000	.850	67	.022

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji normalitas pengetahuan sebelum dan sesudah

Tests of Normality PENGETAHUAN

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.183	67	.200	.942	67	.447
POSTTEST	.181	67	.200	.938	67	.399

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

c. Perbedaan rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	46 ^a	30.37	1397.00
	Positive Ranks	9 ^b	15.89	143.00
	Ties	12 ^c		
	Total	67		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

	POSTTEST - PRETEST
Z	-5.282 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

d. Perbedaan rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah

T-Test

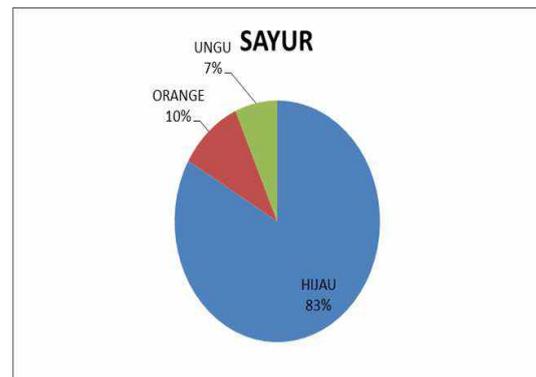
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	6.10	67	0.699	.854
	POSTTEST	7.49	67	0.746	.912

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-2.19050E1	6.09494	1.62894	-25.42411	-18.38589	-13.447	13	.000

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	67	.831	.000

3. Persentase hasil analisis soal menyukai buah berdasarkan warna



Lampiran I

SURAT IZIN PENELITIAN



**PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Jendral Sudirman No.1 Padang Telp/Fax (075)890719
Email : dpmptsp.padang@gmail.com Website : www.dpmptsp.padang.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 070.9472/DPMPTSP-PP/I/2024

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Padang setelah membaca dan mempelajari :

1 Dasar :

- Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
- Peraturan Walikota Padang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Risiko dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
- Surat dari Poltekkes Kemenkes Padang Nomor : PP.08.02/1380/2024;

2. Surat Pernyataan Bertanggung Jawab penelitian yang bersangkutan tanggal 31 Januari 2024

Dengan ini memberikan persetujuan Penelitian / Survey / Pemetaan / PKL / PBL (Pengalaman Belajar Lapangan) di wilayah Kota Padang sesuai dengan permohonan yang bersangkutan :

Nama	: Wira Majesti Putri
Tempat/Tanggal Lahir	: Padang / 05 Mei 2002
Pekerjaan/Jabatan	: Mahasiswa
Alamat	: Jl. Anyellir Gang DPR 1 No. 4 Rawang Panjang Dadok Tunggul Hitam Kota Tengah Padang
Nomor Handphone	: 08516353522
Maksud Penelitian	: Skripsi
Lama Penelitian	: 31 Januari 2024 s.d. 30 Juni 2024
Judul Penelitian	: Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang
Tempat Penelitian	: SMP Negeri 12 Kota Padang
Anggota	: -

Dengan Ketentuan Sebagai berikut :

- Berkewajiban menghormati dan menaati Peraturan dan Tata Tertib di Daerah setempat / Lokasi Penelitian.
- Peleaksanaan penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat/ lokasi Penelitian.
- Wajib melaksanakan protokol kesehatan Covid-19 selama beraktifitas di lokasi Penelitian.
- Melaporkan hasil penelitian dan sejenaknyanya kepada Wali Kota Padang melalui Kantor Kesbang dan Politik Kota Padang
- Bila terjadi penyimpangan dari maksud/tujuan penelitian ini, maka Rekomendasi ini tidak berlaku dengan sendirinya.

Padang, 31 Januari 2024



Dibawah ini ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

JAMES H. FARIDONI, S.Si, M.Si
Pembina-3 Tkt
NIP. 809001811000000000



Tembusan :

- Direktor Poltekkes Kemenkes Padang
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Padang
- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang

* Dokumen ini akan diunggah secara otomatis ke sistem informasi yang ditetapkan oleh Sekretariat Kota Padang, 15 Tahun 2008 (944) 2

* Ayat 1 yang terdapat "Informasi elektronik dan/atau Dokumen Elektronik merupakan alat bukti hukum yang sah."

* Untuk verifikasi DOK di platform untuk pembuktian keabsahan dan legalitas dokumen ini.

Lampiran J

SURAT KODE ETIK



UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
No. Registrasi KEPPKN Kemdiknas RI: 0116221371

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia
Jl. Adinegoro KM17 Lubuk Buaya, Padang
telp. 81348 30580 E
etikaperintis@gmail.com PH

Nomor : 624/KEPK.F1/ETIK/2024

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kedokteran, kesehatan, dan farmasi, telah mengkaji dengan teliti protocol berjudul:

The Ethics Committee of Universitas Perintis Indonesia, with regards of the protection of human rights and welfare in medical, health and pharmacies research, has carefully reviewed the research protocol entitled:

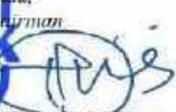
"Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMP N 12 Kota Padang tahun 2024"

No. protocol : 24-04-989

Peneliti Utama : WIRA MALJASTI PUTRI
Principal Investigator

Nama Institusi : Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
Name of The Institution

dan telah menyetujui protocol tersebut diatas.
and approved the above mentioned protocol.

Padang, 30 April 2024
Ketua,
Chairman

Def Primal, M.Biomed, PA
UNIVERSITAS PERINTIS
INDONESIA

**Ethical approval* berlaku satu (1) tahun dari tanggal peninjauan.

**Peneliti berkewajiban:

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
2. Memberitahukan status penelitian apabila.
 - a. Selama masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang.
 - b. Penelitian berhenti ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protocol penelitian mendapat lolos kaji etik dan sebelum memperoleh informed consent dari subjek penelitian.
5. Menyampaikan laporan akhir, bila penelitian sudah selesai.
6. Cantumkan nomor protocol ID pada setiap komunikasi dengan Lembaga KEPK Universitas Perintis Indonesia.

Lampiran K

KARTU BIMBINGAN


KARTU BIMBINGAN
PENYUSUNAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
FAKULTAS KESEHATAN PUBLIK


NAMA : NINA NURHATI PUTRI			
NIM : 00010210			
ALAM : Jl. Raya Kemuning No. 100, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Kemuning, Kota Bekasi, Jawa Barat 17133			
PENGHUBUNG : 0812-90001111			

WAKTU/ANGKA	TOPIC/KELOMPOK	DAFTAR PERBINCANGAN	ETD PEMBIMBING
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi	Daftar Pembincaran Persepsi	
Senin / 14.08.24	Strat. Marketing Promosi	Struktur Organisasi Perusahaan	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Media Sosial	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Keperluan Produk	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	

Kartu NIK, ...

Nida Handayani, S.Si, M.Psi
 NIP. 197502198012001

Petugas ...
 Dr. Pratiwi, Gizi dan Dietetik

Nida Handayani, S.Si, M.Psi
 NIP. 197502198012001


KARTU BIMBINGAN
PENYUSUNAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
FAKULTAS KESEHATAN PUBLIK


NAMA : NINA NURHATI PUTRI			
NIM : 00010210			
ALAM : Jl. Raya Kemuning No. 100, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Kemuning, Kota Bekasi, Jawa Barat 17133			
PENGHUBUNG : 0812-90001111			

WAKTU/ANGKA	TOPIC/KELOMPOK	DAFTAR PERBINCANGAN	ETD PEMBIMBING
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi	Tindakan Marketing Promosi	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	
Senin / 14.08.24	Strategi Marketing Promosi (Konten Media)	Peran Produk Baru	

Kartu NIK, ...

Nida Handayani, S.Si, M.Psi
 NIP. 197502198012001

Petugas ...
 Dr. Pratiwi, Gizi dan Dietetik

Nida Handayani, S.Si, M.Psi
 NIP. 197502198012001

Lampiran L

DOKUMENTASI



BAB 1-5 WIRA MAIJASTI.docx

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

15%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3%
2	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	3%
3	www.scribd.com Internet Source	2%
4	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
5	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
6	www.slideshare.net Internet Source	1%
7	semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	1%
8	docplayer.info Internet Source	1%
9	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%