

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Pendukung

A. Perhitungan Besar Sampel

Didapatkan perhitungan sampel dengan rumus penentuan besar sampel menurut Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Keterangan

n : besar sampel

N : Jumlah populasi siswa kelas VIII

d : derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan (15% = 0,15)

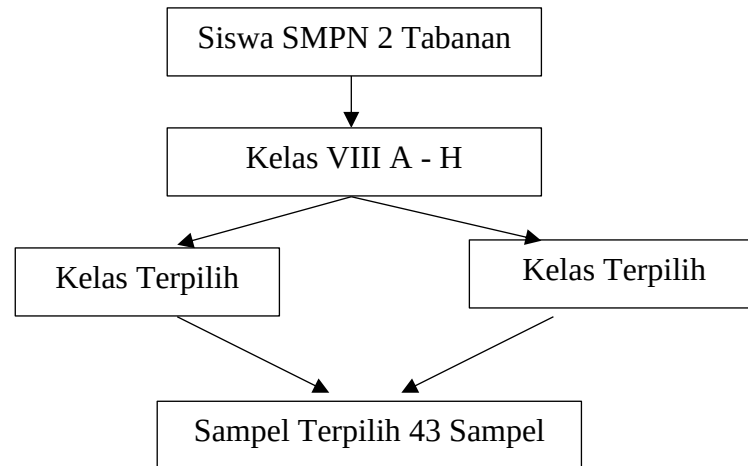
Perhitungan :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N (d)^2} \\ &= \frac{304}{1 + 304 (0,15)^2} \\ &= \frac{304}{1 + 304 (0,0225)} \\ &= \frac{304}{1 + 6,84} \\ &= \frac{304}{7,84} \\ &= 39 \end{aligned}$$

Dari perhitungan rumus diatas, diperoleh sampel untuk satu kelompok penelitian sebanyak 39 sampel. Namun, untuk menghindari kekurangan sampel maka digunakan penambahan sampel sebesar 10%. Maka hasil dari perhitungan sampel menjadi 43 sampel.

B. Teknik Pengambilan Sampel

Berikut skema pengambilan sampel :



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



2 November 2023

No : PP.07.01/F.XXXII.17/ 1163 /2023
Lamp : 1 (satu) gabung
Hal. : Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan
di-
Museum Sagung Wah, Jalan Danau Buyan Tabanan

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa atas nama

Nama : Pande Putu Ita Fritalia
NIM : P07131220017
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Br.Jadi Pisah, Banjar Anyar, Kec.Kediri, Kab.Tabanan
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan
Lokasi Penelitian : SMPN 2 Tabanan
Waktu Penelitian : November 2023 – Februari 2024

Demikian disampaikan atas ijin dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

a.n Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar







පළාත් පාලන සභාව

Pemerintah Kabupaten Tabanan

පාලන සභාව

Dinas Pendidikan

පාලන සභාව

SMP NEGERI 2 TABANAN

පාලන සභාව

Alamat: Jalan Arjuna, No. 11 Tabanan 82113 Telp. (0361) 811563

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/ 319 /SMP N 2/Tabanan.

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala S M P Negeri 2 Tabanan.

Nama : Gusti Ayu Nyoman Kamayani, S.Pd, M.Pd
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I/IV c
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa

Nama : Pande Putu Ita Fritalia
NIM : PO7131220017
Alamat : Br.Jadi Puseh, Br. Anyar, Kec. Kediri, Kab. Tabanan
Jurusan : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan.

Memang benar yang bersangkutan melakukan kegiatan penelitian/praktek di SMP Negeri 2 Tabanan dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMP NEGERI 2 TABANAN. "

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan dimana mestinya.



Tabanan, 5 Januari 2024

Kepala S M P Negeri 2 Tabanan,

Gusti Ayu Nyoman Kamayani, S.Pd, M.Pd

NIP. 19660403 199412 2 004



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)

Jalan Sanitasi 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0693 /2023

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Pande Putu Ita Fritalia

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 27 September 2023

Ketua,



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 3. Lembar Validasi Ahli

LEMBAR PENILAIAN VALIDASI AHLI

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan

A. Identitas Ahli

Mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab pernyataan dibawah ini:

Nama : Ir. Desak Putu Sukraniti M.Kes

NIDN :

Pekerjaan : Dosen

Institusi : Jurusan Gizi Poltekes Kemenkes Denpasar

B. Petunjuk pengisian instrumen

1. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan. Lembar penilaian terdiri dari aspek tampilan, aspek materi dan aspek bahasa.
2. Pilih salah satu jawaban yang sesuai menurut Bapak/Ibu dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia dengan kriteria sebagai berikut :
 1. Tidak baik
 2. Kurang baik
 3. Cukup baik
 4. Baik
 5. Sangat baik
3. Komentar, kritik dan saran dituliskan pada kolom yang sudah disediakan
4. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Tampilan

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan tampilan design					v
2	Ketepatan pemilihan warna (<i>background</i>)				v	
3	Kesesuaian warna dan <i>background</i>				v	
4	Kesesuaian pemilihan gambar				v	
5	Kejelasan ukuran tulisan				v	
6	Kejelasan ukuran gambar				v	

B. Aspek Kualitas Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kejelasan isi materi					v
2	Ketepatan pemilihan materi					v
3	Kemenarikan materi				v	
4	Kejelasan urutan materi				v	
5	Kemudahan pemahaman materi				V	

C. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kesesuaian penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan mudah dimengerti				v	
2	Bahasa yang digunakan sederhana, lugas dan mudah di pahami					v

D. Kritik dan Saran

No	Kritik	Saran
1	Belum ada narasi penghubung antara video 1,2 dan 3	Buat narasi yang menghubungkan antara video 1,2 dan 3
2	Belum terlihat rekomendasi makan untuk remaja dalam	Buat rekomendasi bahwa remaja perlu makan sekian

	pemenuhan kebutuhan energi protein dll sesuai dengan video 1 yang dituangkan dalam isi piringku .	gram nasi, lauk, sayur sesuai isi piringku untuk memenuhi kebutuhan Energi, protein dll sesuai video 1
3	Sedikit untuk redaksi sarapan pagi	Sebaiknya ditulis Sarapan

Kesimpulan :

- ~~Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi~~
- Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
- ~~Tidak layak digunakan uji coba lapangan~~

Denpasar, 19 Februari 2024

Validator



(Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes)

LEMBAR PENILAIAN VALIDASI AHLI

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan

A. Identitas Ahli

Mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab pernyataan dibawah ini:

Nama : Fiashriel Lundy,SKep.Ns.M.Kes
NIDN 4019027301
Pekerjaan : Dosen Promosi Kesehatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang

B. Petunjuk pengisian instrumen

1. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan. Lembar penilaian terdiri dari aspek tampilan, aspek materi dan aspek bahasa.
2. Pilih salah satu jawaban yang sesuai menurut Bapak/Ibu dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia dengan kriteria sebagai berikut :
 1. Tidak baik
 2. Kurang baik
 3. Cukup baik
 4. Baik
 5. Sangat baik
3. Komentar,kritik dan saran dituliskan pada kolom yang sudah disediakan
4. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Tampilan

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan tampilan design					V
2	Ketepatan pemilihan warna (<i>background</i>)					V
3	Kesesuaian warna dan <i>background</i>					V
4	Kesesuaian pemilihan gambar					V
5	Kejelasan ukuran tulisan					V
6	Kejelasan ukuran gambar					V

B. Aspek Kualitas Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kejelasan isi materi					V
2	Ketepatan pemilihan materi					V
3	Kemenarikan materi					V
4	Kejelasan urutan materi					V
5	Kemudahan pemahaman materi					V

C. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kesesuaian penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan mudah dimengerti					v
2	Bahasa yang digunakan sederhana, lugas dan mudah di pahami					v

D. Kritik dan Saran

No	Kritik	Saran
	1. Pada Video Pedoman Gizi Seimbang pada penulisan Sub Title pemilihan huruf sedikit kurang jelas (ex.Pilar)	Pilih Font / Huruf untuk Sub Title yang lebih mudah dibaca. Secara keseluruhan sudah bagus dan dapat digunakan pada uji coba lapangan.

Kesimpulan :

- Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi
- ~~Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran~~
- ~~Tidak layak digunakan uji coba lapangan~~

Malang, 17 Februari 2024 Validator



Fiashriel Lundy, SKep.Ns.M.Kes

LEMBAR PENILAIAN VALIDASI AHLI

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan

A. Identitas Ahli

Mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab pernyataan dibawah ini:

Nama : Rohani Retnauli Simanjuntak

NIDN 4007038102

Pekerjaan : Dosen

Institusi : Poltekkes Medan

B. Petunjuk pengisian instrumen

1. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan. Lembar penilaian terdiri dari aspek tampilan, aspek materi dan aspek bahasa.
2. Pilih salah satu jawaban yang sesuai menurut Bapak/Ibu dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia dengan kriteria sebagai berikut :
 1. Tidak baik
 2. Kurang baik
 3. Cukup baik
 4. Baik
 5. Sangat baik
3. Komentar, kritik dan saran dituliskan pada kolom yang sudah disediakan
4. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Tampilan

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan tampilan design		√			
2	Ketepatan pemilihan warna (<i>background</i>)				√	
3	Kesesuaian warna dan <i>background</i>				√	
4	Kesesuaian pemilihan gambar		√			
5	Kejelasan ukuran tulisan				√	
6	Kejelasan ukuran gambar		√			

B. Aspek Kualitas Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kejelasan isi materi			√		
2	Ketepatan pemilihan materi		√			
3	Kemenarikan materi		√			
4	Kejelasan urutan materi			√		
5	Kemudahan pemahaman materi		√			

C. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Kesesuaian penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan mudah dimengerti					√
2	Bahasa yang digunakan sederhana, lugas dan mudah di pahami					√

D. Kritik dan Saran

No	Kritik	Saran
	Gambar & slide tidak sesuai dengan suara	Informasi yang disampaikan dengan suara harus divisualisasikan juga dalam slide dengan gambar bukan hanya tulisan

Kesimpulan :

- ~~Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi~~
- Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
- ~~Tidak layak digunakan uji coba lapangan~~

20 Februari 2024

Validator



Rohani Retnauli S

Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/Adik, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang Di SMPN 2 Tabanan
Peneliti Utama	Pande Putu Ita Fritalia
Institusi	Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	2 orang
Lokasi Penelitian	SMPN 2 Tabanan
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengenai Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang Di SMPN 2 Tabanan . Jumlah peserta sebanyak 43 orang dengan syarat, yaitu :

I. Kriteria Inklusi

1. Tercatat sebagai siswa kelas VIII di SMPN 2 Tabanan pada tahun ajaran 2023/2024
2. Siswa yang hadir dalam pengambilan data

3. Kriteria umur antara 12-15 tahun

II. Kriteria eksklusi:

1. Siswa kelas VIII di SMPN 2 Tabanan pada tahun ajaran 2023/2024 yang sedang sakit dan ijin pada saat pengambilan data
2. Siswa yang mengundurkan diri menjadi sampel

Peserta akan diberikan kuisioner pretest sebelum dilaksanakannya edukasi gizi dengan media video. Kemudian setelah mengisi kuisioner, peserta akan mengikuti edukasi yaitu edukasi gizi dengan media video oleh peneliti dan akan dibantu oleh enumerator, dimana waktu edukasi adalah 40 menit. Edukasi gizi dengan media video dilakukan selama 3 kali berturut-turut (1 minggu sekali). Setelah dilaksanakannya edukasi gizi pada minggu ketiga maka peserta akan Kembali diberikan kuisioner posttest yang diisi oleh peserta.

Keikutsertaan peserta dalam penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat kepada peserta penelitian dan peserta penelitian dapat mengetahui dan memahami mengenai Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang Di SMPN 2 Tabanan.

Atas kesediaan peserta berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini yaitu hampers tumbler. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian dengan menyimpannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan

pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa adanya sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian atau ‘Wali” setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsung penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat memengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :

Pande Putu Ita Fritalia

Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

Hp. 085792238088

Email : itafritalia0@gmail.com

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/wali.**

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi) : / /

Hubungan dengan Peserta/Subjek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak <14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang-koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- Komisi etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi atau prosedur penelitian invasive)

Catatan :

Saksi harus merupakan keluarga/guru/wali kelas/kepala sekolah peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

*coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian

A. Identitas Sampel

Kode Sampel	
Nama Sampel	
Agama	☐ Hindu ☐ Islam ☐ Katolik ☐ Protestan ☐ Budha *centang agama yang dianut
Tempat Tanggal Lahir	
Umur	
Jenis Kelamin	☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Kelas	
No HP/Wa	
Alamat	
Nama Orang Tua	
Pekerjaan Orang Tua	☐ PNS ☐ Wiraswasta ☐ Pegawai Swasta ☐ Petani ☐ Buruh *centang sesuai dengan pekerjaan orang tua

B. Kuisisioner Pengetahuan

Berilah tanda (X) pada pilihan yang anda anggap paling benar!

1. Apa itu gizi seimbang?
 - a. Makanan 4 sehat 5 sempurna (0)
 - b. Makanan yang bergizi dan beranekaragam (0)
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (1)
 - d. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari (0)
2. Berapakah terdapat pilar dalam gizi seimbang?
 - a. 10 pilar (0)
 - b. 6 pilar (0)
 - c. 8 pilar (0)
 - d. 4 pilar (1)

3. Contoh perilaku hidup sehat salah satunya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, hal tersebut termasuk prinsip gizi seimbang ke?
 - a. Ke 2 (1)
 - b. Ke 1 (0)
 - c. Ke 5 (0)
 - d. Ke 4 (0)
4. Makanan bergizi seimbang terdiri dari?
 - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani (1)
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu (0)
 - c. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu (0)
 - d. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk hewani, susu (0)
5. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang terdiri dari masa remaja awal, masa remaja tengah dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai dari usia?
 - a. 10-13 tahun (1)
 - b. 9-12 tahun (0)
 - c. 17-19 tahun (0)
 - d. 4-16 tahun (0)
6. Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan adalah?
 - a. Tumpeng Gizi Seimbang (0)
 - b. Isi Piringku (1)
 - c. Pedoman Gizi Seimbang (0)
 - d. Menu makanan (0)
7. Menurut Permenkes RI No.28 Tahun 2009 kecukupan energi remaja usia 10-19 tahun pada laki-laki adalah?
 - a. 2.650 kkal hingga 2.700 kkal (0)
 - b. 2.000 kkal hingga 2.650 kkal (1)
 - c. 2.500 kkal hingga 2.300 kkal (0)
 - d. 1.900 kkal hingga 2.100 kkal (0)

8. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya mengonsumsi makanan pokok/karbohidrat?
- a. 3-8 porsi (0)
 - b. 3-4 porsi (1)
 - c. 4-5 porsi (0)
 - d. 2-3 porsi (0)
9. Berapa gelas dalam sehari sebaiknya minum air putih?
- a. Minimal 8 gelas (1)
 - b. Maksimal 8 gelas (0)
 - c. Minimal 9 gelas (0)
 - d. Maksimal 10 gelas (0)
10. Membiasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi yaitu 2-4 porsi sehari merupakan pesan gizi seimbang ke?
- a. Ke 2 (0)
 - b. Ke 3 (1)
 - c. Ke 9 (0)
 - d. Ke 10 (0)
11. Berapa porsi dalam sehari mengonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan?
- a. 3-4 porsi (0)
 - b. 2-8 porsi (0)
 - c. 2-5 porsi (0)
 - d. 2-3 porsi (1)
12. Menurut Permenkes RI No.28 Tahun 2009 kecukupan energi remaja usia 10-19 tahun pada perempuan adalah?
- a. kkal hingga 2.700 kkal (0)
 - b. 2.000 kkal hingga 2.650 kkal (0)
 - c. 2.500 kkal hingga 2.300 kkal (0)
 - d. 1.900 kkal hingga 2.100 kkal(1)

13. Dalam sajian isi piringku porsi sayuran yang dikonsumsi dalam sekali makan adalah?

- a. 2/3 piring (0)
- b. 1/3 piring (0)
- c. 2/3 dari setengah piring (1)
- d. 1/3 dari setengah piring (0)

C. Kuisisioner Sikap

Petunjuk :

Bacalah setiap point pertanyaan dengan seksama dan tentukan jawabannya sesuai dengan sikap anda. Berikan tanda checklist (√) pada salah satu kotak.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

R : Ragu-ragu

No	Pernyataan	Kategori Sikap				
		SS	S	R	TS	STS
		Skor	Skor	Skor	Skor	Skor
1	Makan buah yang murah seperti pisang, nanas, papaya menyebabkan kekurangan gizi	1	2	3	4	5
2	Sebaiknya minum air putih minimal 8 gelas sehari	5	4	3	2	1
3	Mengonsumsi nasi dan mie instan sudah dapat mencukupi kebutuhan gizi	1	2	3	4	5
4	Jalan kaki merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas olahraga	5	4	3	2	1
5	Orang yang kurus tidak perlu melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin	1	2	3	4	5

6	Menimbang berat badan setiap bulannya	5	4	3	2	1
7	Selalu minum minuman yang mengandung gula baik untuk kesehatan	1	2	3	4	5
8	Makan sayur sebaiknya 2-3 kali sehari	5	4	3	2	1
9	Makan buah cukup 2 kali seminggu	1	2	3	4	5
10	Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat bagi semua orang	5	4	3	2	1
11	Mencuci tangan hanya menggunakan air saja	1	2	3	4	5
12	Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi	5	4	3	2	1
13	Mengonsumsi nasi $\frac{1}{2}$ piring lebih sehat daripada mengonsumsi $\frac{1}{3}$ dari setengah piring	1	2	3	4	5
Jumlah Skor Tiap Kategori						
Total Skor						
Presentase Skor						

D. Kuisisioner Tindakan

Petunjuk :

Bacalah setiap point pertanyaan dengan seksama dan tentukan jawabannya sesuai dengan tindakan anda. Berikan tanda checklist ($\checkmark$) pada salah satu kotak.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)	$\checkmark$	
2	Saya sering mengonsumsi minuman bersoda		$\checkmark$

3	Saya minum air sebanyak 8 gelas/1 liter dalam sehari	√	
4	Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan air mengalir dan sabun	√	
5	Saya sering mengonsumsi gorengan		√
6	Saya minum air ketika haus saja		√
7	Saya berolahraga rutin 3-5 kali dalam seminggu	√	
8	Saya tidak mengonsumsi sayuran sebanyak 250gram/hari karena terlalu banyak		√
9	Saya memperhatikan kebersihan makanan yang saya makan	√	
10	Saya mengonsumsi makanan yang mengandung protein nabati dan hewani paling sedikit 2 porsi dalam sehari	√	
11	Saya jarang menimbang berat badan		√
12	Saya mengurangi makanan yang manis, asin dan berlemak	√	
13	Saya tidak membaca label makanan kemasan yang akan dibeli		√

Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan

A. Judul

Edukasi Gizi tentang Gizi Seimbang

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya edukasi gizi adalah diharapkan peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja di SMPN 2 Tabanan

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dilakukannya edukasi gizi, yaitu :

- a. Remaja SMPN 2 Tabanan mengetahui apa itu remaja, dan kecukupan gizi remaja
- b. Remaja SMPN 2 Tabanan mengetahui gizi seimbang, prinsip gizi seimbang dan pesan umum gizi seimbang
- c. Remaja SMPN 2 Tabanan mengetahui visual gizi seimbang tumpeng gizi seimbang dan sajian makan isi piringku

C. Waktu dan Tempat Penyuluhan

Hari/Tanggal : Januari-Maret

Waktu : 10.00-10.40 Wita

Tempat : SMPN 2 Tabanan

D. Sasaran Penyuluhan

Sasaran edukasi gizi yaitu siswa kelas VIII SMPN 2 Tabanan

E. Metode Penyuluhan

Metode edukasi yang digunakan, yaitu

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

F. Media Penyuluhan

Media Penyuluhan yang digunakan adalah media video yang berfungsi dalam penyampaian materi edukasi mengenai gizi seimbang.

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	KBM (Penyuluh)	KBM (Peserta)	Metode	Media	Waktu (Menit)
1	Pembuka (10.00-10.18)	Memberi salam dan memperkenalkan diri	Menjawab salam	Tanya Jawab	Langsung	1
		Menyampaikan topik penyuluhan sekaligus menyampaikan tujuan edukasi	Mendengarkan topik dan tujuan yang disampaikan	Ceramah	Langsung	2
		Memberikan pretest	Menjawab sesuai dengan kemampuan	Kuisisioner	Tulisan	15
2	Pelaksanaan (10.18-10.24)	Menayangkan video edukasi gizi seimbang	Mendengarkan, menyimak, dan mencatat materi yang terdapat dalam video	-	Video	5
		Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari sasaran	Mengajukan pertanyaan dan mendengarkan jawaban yang diberikan oleh penyuluh	Tanya Jawab	Langsung	1
3	Penutup (10.24-10.40)	Melakukan evaluasi posttest	Menjawab sesuai kemampuan sasaran	Kuisisioner	Tulisan	15
		Mengakhiri kegiatan dan memberi salam penutu	Menjawab salam	Tanya Jawab	Langsung	1
TOTAL WAKTU						40 menit

H. Penyuluh

Pande Putu Ita Fritalia (Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar)

Lampiran 7. Video Edukasi Gizi

Sasaran	Pokok Bahasan	Materi	Sub-Pokok Materi	Pemberian Materi	Media
43 sampel	Gizi Seimbang Remaja	Remaja	- Definisi - Kecukupan Gizi Remaja	Minggu ke-1	Video durasi 3 menit
		Gizi Seimbang	- Definisi - Prinsip Gizi Seimbang - Pesan Umum Gizi Seimbang	Minggu ke-2	Video durasi 3 menit
		Visual Gizi Seimbang	- Tumpeng Gizi Seimbang - Sajian Makan Isi Piringku	Minggu ke-3	Video durasi 3 menit

Lampiran 8. Analisis Data

Olah Data Skripsi.xlsx - Excel (Product Activation Failed)																												
tatafata0@gmail.com																												
File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Tell me what you want to do																												
Share																												
E48																												
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
	No	Nama Siswa	anggal Pengumpulan Data	Tanggal Lahir	Umur (th)	Jenis Kelamin	Agama	Pekerjaan Orang Tua	Pengetahuan		Sikap		Tindakan		Pengetahuan		Sikap		Tindakan		Pengetahuan		Sikap		Tindakan			
									Skor	Nilai	Kode	Skor	Nilai	Kode	Skor	Nilai	Kode	Skor	Nilai	Kode	Skor	Nilai	Kode	Skor	Nilai	Kode		
3	1	I Gat Agung Ayu Kade Audrey	3/5/2024	3/3/2009	15	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	7	53,95	3	49	75,38	1	4	30,77	4	10	76,92	1	51	78,46	1	7	53,95	3		
4	2	Kadek Ayu Cahya Devani	3/5/2024	9/2/2009	14	Perempuan	Hindu	PNS	7	53,95	3	46	70,77	2	8	61,54	2	9	69,23	2	46	70,77	2	11	84,62	1		
7	3	I Gat Pulu Jauwata Putra	3/5/2024	19/5/2010	14	Laki-laki	Hindu	Wiraswasta	5	38,46	4	46	70,77	2	8	61,54	2	7	53,95	3	46	70,77	2	8	61,54	2		
8	4	Ni Pulu Lisa Apriananti	3/5/2024	4/2/2012	12	Perempuan	Hindu	Buruh	8	61,54	2	48	73,85	2	8	61,54	2	9	69,23	2	54	83,08	1	9	69,23	2		
9	5	Ni Kadek Riera Amuash	3/5/2024	16/5/2010	14	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	3	23,08	4	42	64,62	2	7	53,95	3	7	53,95	3	48	73,85	2	8	61,54	2		
10	6	Calista Azalia Putri Iwan	3/5/2024	8/3/2009	14	Perempuan	Islam	Pegawai Swasta	7	53,95	3	52	80,00	1	9	69,23	2	9	69,23	2	56	86,95	1	10	76,92	1		
11	7	Ni Pulu Veranita	3/5/2024	4/1/2009	14	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	5	38,46	4	50	76,92	1	9	69,23	2	10	76,92	1	51	78,46	1	10	76,92	1		
12	8	Ni Pulu Rika Ayu Pisma Vati	3/5/2024	6/7/2009	14	Perempuan	Hindu	Petani	3	23,08	2	51	78,46	1	10	76,92	1	10	76,92	1	52	80,00	1	11	84,62	1		
13	9	I Gat Agung Bagus Adhira	3/5/2024	3/5/2010	14	Laki-laki	Hindu	Wiraswasta	6	46,15	3	41	63,08	2	5	38,46	4	7	53,95	3	50	76,92	1	10	76,92	1		
14	10	I Vagan Grl Lisa Marinda	3/5/2024	6/11/2010	13	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	4	30,77	4	45	69,23	2	8	61,54	2	11	84,62	1	50	76,92	1	9	69,23	2		
15	11	Meisya Cera Chigita Mulawan	3/5/2024	5/8/2010	13	Perempuan	Budha	Pegawai Swasta	5	38,46	4	54	83,08	1	9	69,23	2	8	61,54	2	56	86,95	1	9	69,23	2		
16	12	Kedha Rung P	3/5/2024	12/3/2010	14	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	7	53,95	3	47	72,31	2	5	38,46	4	8	61,54	2	46	70,77	2	6	46,15	3		
17	13	I Gat Ayu Putu Amelia Febrian	3/5/2024	2/9/2010	14	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	6	46,15	3	52	80,00	1	4	30,77	4	12	92,31	1	54	83,08	1	6	46,15	3		
18	14	Gusti Agung Gita Jaganti	3/5/2024	2/8/2009	15	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	7	53,95	3	50	76,92	1	10	76,92	1	9	69,23	2	51	78,46	1	11	84,62	1		
19	15	I Putu Merta Adi Virgana	3/5/2024	7/10/2010	13	Laki-laki	Hindu	PNS	5	38,46	4	48	73,85	2	9	69,23	2	8	61,54	2	49	75,38	1	8	61,54	2		
20	16	I Gat Agung Kadek Pramasta	3/5/2024	7/8/2010	13	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	5	38,46	4	49	75,38	1	7	53,95	3	8	61,54	2	49	75,38	1	8	61,54	2		
21	17	I Gat Bagus Veda Sasitra	3/5/2024	6/11/2010	13	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	6	46,15	3	51	78,46	1	10	76,92	1	11	84,62	1	54	83,08	1	9	69,23	2		
22	18	I Putu Bagus Dhanaga S	3/5/2024	6/2/2010	13	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	7	53,95	3	52	80,00	1	10	76,92	1	8	61,54	2	54	83,08	1	8	61,54	2		
23	19	Manogala Radek Adina M	3/5/2024	3/5/2010	14	Laki-laki	Islam	Pegawai Swasta	5	38,46	4	49	75,38	1	8	61,54	2	6	46,15	3	52	80,00	1	10	76,92	1		
24	20	I Kadek Dwi Jaya Putra	3/5/2024	1/8/2010	13	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	6	46,15	3	50	76,92	1	9	69,23	2	10	76,92	1	52	80,00	1	10	76,92	1		
25	21	Mohi Ayu Penan N	3/5/2024	12/11/2010	13	Laki-laki	Islam	Wiraswasta	4	30,77	4	50	76,92	1	8	61,54	2	10	76,92	1	51	78,46	1	11	84,62	1		
26	22	I Made Agus Vardana	3/5/2024	3/5/2010	14	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	5	38,46	4	45	69,23	2	6	46,15	3	5	38,46	4	49	75,38	1	6	46,15	3		
27	23	I Ketut Agus Ana Dinata	3/5/2024	5/8/2010	13	Laki-laki	Hindu	PNS	3	23,08	4	52	80,00	1	11	84,62	1	6	61,54	2	54	83,08	1	11	84,62	1		
28	24	Naoma Putri Agustary	3/5/2024	2/2/2010	13	Perempuan	Islam	Wiraswasta	2	15,38	4	45	69,23	2	5	38,46	4	8	61,54	2	54	83,08	1	6	46,15	3		
29	25	Ni Putu Dian Suddat Ashi Pind	3/5/2024	4/7/2010	13	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	5	38,46	4	49	75,38	1	7	53,95	3	6	46,15	3	55	84,62	1	12	92,31	1		
30	26	Prii Cilekiana Prasad	3/5/2024	9/12/2009	14	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	5	38,46	4	53	81,54	1	9	69,23	2	10	76,92	1	56	86,95	1	9	69,23	2		
31	27	Ni Putu Sings Puspa Maharaj	3/5/2024	3/3/2010	14	Perempuan	Hindu	Petani	6	46,15	3	55	84,62	1	11	84,62	1	11	84,62	1	53	81,54	1	11	84,62	1		
32	28	Ni Kadek Agung Shirekha Holm	3/5/2024	3/3/2010	13	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	4	30,77	4	47	72,31	2	6	46,15	3	7	53,95	3	47	72,31	2	9	69,23	2		
33	29	Putu Miran Pujiandani	3/5/2024	4/12/2010	13	Perempuan	Hindu	Wiraswasta	5	38,46	4	54	83,08	1	10	76,92	1	9	69,23	2	56	86,95	1	11	84,62	1		
34	30	Ni Kadek Sinta Ayu Viliandari	3/5/2024	2/11/2010	14	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	2	15,38	4	51	78,46	1	6	46,15	3	8	61,54	2	51	78,46	1	7	53,95	3		
35	31	Ni Putu Tri Prasada Putri	3/5/2024	4/10/2010	13	Perempuan	Hindu	PNS	5	38,46	4	50	76,92	1	9	69,23	2	9	69,23	2	53	81,54	1	10	100,00	1		
36	32	Dwi Firmanningsih	3/5/2024	11/7/2009	14	Perempuan	Islam	Pegawai Swasta	3	23,08	4	53	81,54	1	7	53,95	3	9	69,23	2	56	86,95	1	7	53,95	3		
37	33	Deva Gede Bagu V	3/5/2024	5/11/2010	13	Laki-laki	Hindu	Wiraswasta	7	53,95	3	52	80,00	1	9	69,23	2	11	84,62	1	53	81,54	1	10	76,92	1		
38	34	Nanda Putri Gajehah	3/5/2024	3/10/2010	13	Perempuan	Islam	Pegawai Swasta	0	0,00	4	48	73,85	2	3	23,08	2	3	23,08	2	83	81,54	1	12	92,31	1		
39	35	Ni Lili Gede Amira	3/5/2024	2/2/2010	14	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	4	30,77	4	49	75,38	1	7	53,95	3	7	53,95	3	52	80,00	1	6	46,15	3		
40	36	I Putu Bagus Risky Adi Antara	3/5/2024	1/2/2010	14	Laki-laki	Hindu	Wiraswasta	7	53,95	3	53	81,54	1	8	61,54	2	12	92,31	1	53	81,54	1	8	61,54	2		
41	37	Deva Putu Kevira Surya V	3/5/2024	3/5/2010	14	Laki-laki	Hindu	Pegawai Swasta	7	53,95	3	47	72,31	2	7	53,95	3	10	76,92	1	49	75,38	1	7	53,95	3		
42	38	Abimanyu Mahajaga V	3/5/2024	1/7/2010	14	Laki-laki	Islam	Wiraswasta	4	30,77	4	54	83,08	1	9	69,23	2	9	69,23	2	53	81,54	1	10	76,92	1		
43	39	Putu Ayu Sinta Dewi	3/5/2024	2/2/2010	14	Perempuan	Hindu	Pegawai Swasta	7	53,95	3	51	78,46	1	10	76,92	1	10	76,92	1	51	78,46	1	10	76,92	1		
44	40	I Gat Ayu Agung Mira Lestari	3/5/2024	10/5/2010	14	Perempuan	Hindu	PNS	7	53,95	3	51	78,46	1	9	69,23	2	10	76,92	1	51	78,46	1	11	84,62	1		
45	41	Du Nyoman Karisma Egan P	3/5/2024	10/2/2010	14	Laki-laki	Hindu	Petani	7	53,95	3	58	89,23	1	12	92,31	1	9	69,23	2	58	89,23	1	12	92,31	1		
46	42	Gede Putu Darmika Yoga P	3/5/2024	8/2/2010	13	Laki-laki	Hindu	PNS	7	53,95	3	50	76,92	1	7	53,95	3	9	69,23	2	53	81,54	1	7	53,95	3		
47	43	Agus Andra	3/5/2024	9/9/2009	14	Laki-laki	Hindu	Wiraswasta	7	53,95	3	49	75,38	1	7	53,95	3	9	69,23	2	47	72,31	2	7	53,95	3		

Olah Data Skripsi.xlsx - Excel (Product Activation Failed)

itafritalia0@gmail.com

FileHomeInsertPage LayoutFormulasDataReviewViewHelp

Tell me what you want to do

Share

R17

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1																			
2	Jenis Kelamin	f	%																
3	Laki-laki	19	44%																
4	Perempuan	24	56%																
5	TOTAL	43	100%																
6																			
7	Agama	f	%																
8	Hindu	35	81%																
9	Islam	7	16%																
10	Budha	1	2%																
11	TOTAL	43	100%																
12																			
13	Pekerjaan Ortu	f	%																
14	PNS	6	14%																
15	Wiraswasta	14	33%																
16	Pegawai Swasta	19	44%																
17	Petani	3	7%																
18	Buruh	1	2%																
19	TOTAL	43	100%																
20																			
21	Umur	f	%																
22	12	0	0%																
23	13	18	42%																
24	14	23	53%																
25	15	2	5%																
26	TOTAL	43	100%																
27																			

Pengetahuan			Pre-Test		Post-test	
Kode	Kategori	f	%	f	%	
1	Baik	76 - 100%	0	0%	14	33%
2	Cukup Baik	56 - 75%	2	5%	21	49%
3	Kurang Baik	40 - 55%	18	42%	8	19%
4	Tidak Baik	<40%	23	53%	0	0%
TOTAL			43	100%	43	100%

Sikap			Pre-Test		Post-test	
Kode	Kategori	f	%	f	%	
1	Baik	76 - 100%	30	70%	37	86%
2	Cukup Baik	56 - 75%	13	30%	6	14%
3	Kurang Baik	40 - 55%	0	0%	0	0%
4	Tidak Baik	<40%	0	0%	0	0%
TOTAL			43	100%	43	100%

Tindakan			Pre-Test		Post-test	
Kode	Kategori	f	%	f	%	
1	Baik	76 - 100%	8	19%	20	47%
2	Cukup Baik	56 - 75%	19	44%	13	30%
3	Kurang Baik	40 - 55%	11	26%	10	23%
4	Tidak Baik	<40%	5	12%	0	0%
TOTAL			43	100%	43	100%

Pengetahuan		Sikap		Tindakan	
Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
0.00	46.15	63.08	70.77	30.77	46.15
MIN					
MAX	69.23	92.31	89.23	89.23	92.31
Rata-rata	40.61	68.16	76.49	79.86	70.30

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Variable	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PrePGT	Pretest Pengetahuan	.164	43	.005	.928	43	.010
	Posttest Pengetahuan	.165	43	.005	.952	43	.071
	Pretest Sikap	.113	43	.198	.980	43	.628
	Posttest Sikap	.105	43	.200*	.962	43	.166
	Pretest Tindakan	.147	43	.020	.962	43	.170
	Posttest Tindakan	.139	43	.036	.948	43	.050
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Test Statistics ^a			
	PostTest Pengetahuan - PreTest Pengetahuan	PostTest Sikap - PreTest Sikap	PostTest Tindakan - PreTest Tindakan
Z	-5.720 ^b	-4.694 ^b	-4.048 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test			
b. Based on negative ranks.			

Lampiran 9. Materi Edukasi Gizi

A. Gizi Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja awal dimulai dari usia 10-13 tahun, masa remaja tengah dimulai dari usia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir dimulai dari usia 17-19 tahun (Kemenkes, 2017). Melansir dari laman *kemkes.go.id*, dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10-18 tahun.

2. Masalah Gizi Remaja

Beberapa penyebab yang menyebabkan terjadinya permasalahan gizi pada masa remaja yaitu pola makan yang tidak teratur, pemahaman tentang gizi rendah, selera makan, iklan yang berlebihan pada media massa. Permasalahan-permasalahan diatas menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang selalu ditemui masa remaja yaitu obesitas, KEK, dan anemia (Yunitasari, 2017) :

a. Obesitas

Obesitas dapat terjadi karena tingginya asupan makanan dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi. Apabila hasil asupan tersebut tidak dibakar atau dikeluarkan maka akan terjadi penimbunan yang dapat menimbulkan efek toksik bagi tubuh. Selain itu, gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan angka prevalensi obesitas. (WHO, 2019).

b. Anemia

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl (Adriani, 2017). World Health Organization (WHO) (2017) menyebutkan anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asamfolat, vitamin B12 dan vitamin A.

c. Kekurangan Energi Kronis

Salah satu masalah gizi yang mengancam remaja Indonesia adalah kurang energi kronis (KEK). Remaja yang mengalami KEK dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi karena alasan ekonomi ataupun psikososial seperti penampilan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Asupan energi yang kurang dapat menyebabkan simpanan energi dalam tubuh rendah dan penurunan berat badan (Arista, Widajanti dan Aruben, 2017). KEK memiliki dampak buruk bagi masa remaja maupun fase kehidupan selanjutnya. Dampak buruk KEK pada masa remaja adalah anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang, dan mempengaruhi produktivitas kerjanya (Yulianasari, Nugraheni dan Kartini, 2019)

3. Kecukupan Gizi Remaja

Berikut Angka Kecukupan Gizi Remaja menurut Permenkes (2019) pada remaja laki-laki umur 10-19 tahun pada BB 60 kg TB 168 cm dan remaja perempuan umur 10-19 tahun BB 52 kg BB 159 cm, yaitu:

Zat Gizi	Kecukupan Gizi		Zat Gizi	Kecukupan Gizi	
	Laki-laki	Perempuan		Laki-laki	Perempuan
Energi	2.650 kkal	2.100 kkal	Biotin	30 mcg	30 mcg
Protein	75 gr	65 mg	Kolin	550 mg	425 mg
Lemak	85 gr	79 mg	Vitamin C	9 mg	75 mg
Karbohidrat	400 gr	300 gr	Kalsium	1.200 mg	1.200 mg
Vitamin A	700 RE	600 RE	Fosfor	1.250 mg	1.250 mg
Vitamin D	15 mcg	15 mcg	Magnesium	27 mg	230 mg
Vitamin E	15 mcg	15 mcg	Zat Besi	11 mg	15 mg
Vitamin K	55 mcg	55 mcg	Iodin	150 mcg	150 mcg
Vitamin B1	1,2 mg	1,1 mg	Zink	11 mg	9 mg
Vitamin B2	1,3 mg	1 mg	Seng	36 mcg	26 mcg
Vitamin B3	16 mg	14 mg	Mangan	2,3 mg	1,8 mg
Vitamin B5	5 mg	5 mg	Flour	4 mg	3 mg
Vitamin B6	1,3 mg	1,2 mg	Cr	41 mcg	29 mcg
Folat	400 mcg	400 mcg	Kalium	5.300 mcg	5.000 mcg
Vitamin B12	4 mcg	4 mcg	Natrium	170 mg	1.600 mg
Klor	2.500 mg	2.400 mg	Cu	890 mg	890 mcg

Sumber : Permenkes RI No.28 Tahun 2019

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian

Gizi seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman pola makan, menjaga berat badan normal,

pola hidup bersih, dan aktivitas fisik. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).

2. Prinsip Gizi Seimbang

Berikut Prinsip Gizi Seimbang yang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang terdapat pada visual Tumpeng Gizi Seimbang, yaitu :

a. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

Beranekaragam dalam prinsip ini yaitu selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Contohnya, mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan

pemasukan zat gizi. aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan Gizi Seimbang.

3. Pesan Umum Gizi Seimbang

Berikut pesan umum gizi seimbang, yaitu :

a. Syukuri dan menikmati keanekaragaman makanan

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik

b. Perbanyak konsumsi sayur dan cukup buah-buahan

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang

c. Membiasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 30-160g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi ini dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologi (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa).

d. Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan.

e. Membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang perhari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

f. Membiasakan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas

Sarapan yang kaya karbohidrat merupakan sumber energi prima bagi otak yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang baik. Serta emosi juga bisa menjadi lebih stabil.

g. Membiasakan konsumsi air putih yang cukup dan aman

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernapasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

h. Membiasakan membaca label pada kemasan makanan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut

i. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Lima (5) langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

- 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih yang mengalir
- 2) Gosokkan sabun ke telapak, punggung tangan dan sela-sela jari

- 3) Bersihkan tangan bagian bawah kuku-kuku
 - 4) Lalu bilas tangan dengan air bersih mengalir
 - 5) Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/dianginkan
- j. Latihan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

4. Visual Gizi Seimbang

a. Tumpeng Gizi Seimbang

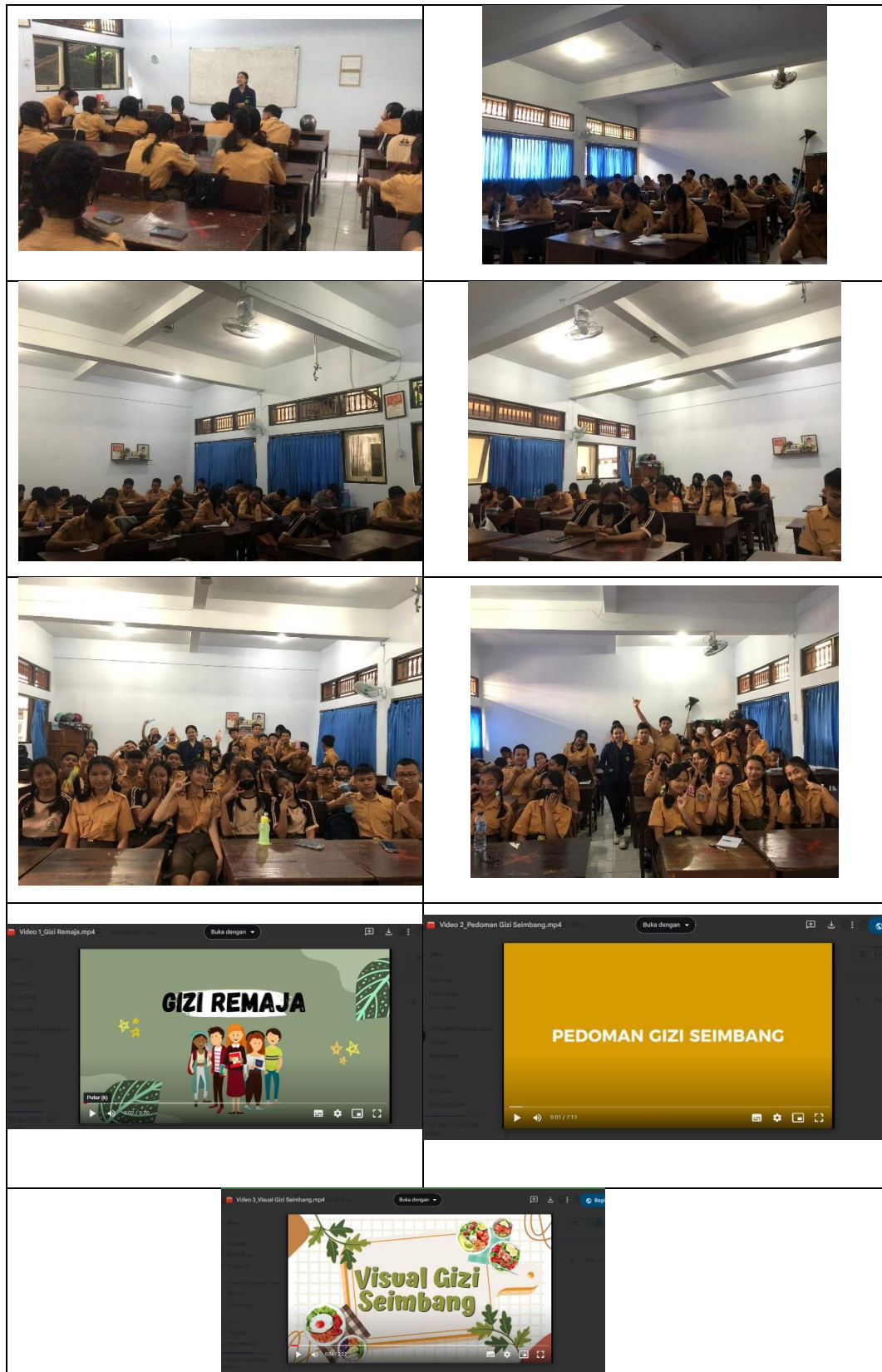
Gizi Seimbang memiliki visual yang menggambarkan semua prinsip Gizi Seimbang yaitu beragam pangan, kebersihan dan keamanan pangan, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan bagi masyarakat di suatu wilayah atau bangsa yaitu Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktivitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pedoman gizi seimbang ini bisa dipahami berdasarkan tingkatan, yaitu :

Tingkat 1 : konsumsi makanan pokok karbohidrat 3-4 porsi sehari
Tingkat 2 : konsumsi sayuran 3-4 porsi dan buah 2-3 porsi sehari
Tingkat 3 : konsumsi lauk pauk protein hewani/nabati 2-4 porsi sehari
Tingkat 4 : batasi konsumsi gula 4 sdm, garam 1 sdt, dan lemak 5 sdm
Pondasi dasar : memantau berat badan, berolahraga mencuci tangan dan konsumsi air putih minimal 8 gelas / 2 Liter sehari

b. Sajian Makan Isi Piringku

Sajian Sekali Makan Isi Piringku, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Isi Piringku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana setengah (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur $\frac{2}{3}$ dari setengah piring dan buah $\frac{1}{3}$ dari setengah piring. Setengah (50%) lagi adalah makanan pokok $\frac{2}{3}$ dari setengah piring dan lauk-pauk $\frac{1}{3}$ dari setengah piring. Isi Piringku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Isi Piringku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang dalam visual Isi Piringku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Lampiran 10. Dokumentasi



Lampiran 11. Hasil Turnitin

Turnitin Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan ORIGINALITY REPORT 19% SIMILARITY INDEX 21% INTERNET SOURCES 8% PUBLICATIONS 12% STUDENT PAPERS PRIMARY SOURCES			
1	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	Student Paper	1%
3	blogduniaanakindonesia.blogspot.com	Internet Source	1%
4	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	Internet Source	1%
5	eprints.poltekkesjogja.ac.id	Internet Source	1%
6	repository.uinsu.ac.id	Internet Source	1%
7	repository.unhas.ac.id	Internet Source	1%
8	eprints.walisongo.ac.id	Internet Source	1%
		Internet Source	<1%
19	eprints.unm.ac.id	Internet Source	<1%
20	stikes-nhm.e-journal.id	Internet Source	<1%
21	docplayer.info	Internet Source	<1%
22	lib.unnes.ac.id	Internet Source	<1%
23	docobook.com	Internet Source	<1%
24	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia	Student Paper	<1%
25	repositori.kemdikbud.go.id	Internet Source	<1%
26	www.researchgate.net	Internet Source	<1%
27	Submitted to fkunisba	Student Paper	<1%
28	Fadia Rifqi Ayu Firyal. "Hubungan Antara Konsumsi lemak, Obesitas Dan Aktovitas Fisik Dengan Hipertensi Usia Monopause", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2017		<1%
9	www.kompasiana.com	Internet Source	1%
10	repo.poltekkes-medan.ac.id	Internet Source	1%
11	es.scribd.com	Internet Source	1%
12	Khairiah Octrisyana, Mardjan Mardjan, Muhammad Taufik. "PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI MEDIA SOSIAL (Whatsapp) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 (Studi Siswa/i Kelas VI SDN 13 Pontianak Timur)", Jumentik, 2022	Publication	<1%
13	journals.umkt.ac.id	Internet Source	<1%
14	repository.uin-suska.ac.id	Internet Source	<1%
15	journal.unnes.ac.id	Internet Source	<1%
16	diskes.jabarprov.go.id	Internet Source	<1%
17	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	Internet Source	<1%
18	repository.unja.ac.id		
		Publication	
29	Rosinta Dehong, Melkyanus Bili Uumbu Kaleka, Ana Silfiani Rahmawati. "ANALISIS LANGKAH-LANGKAH PENERAPAN MODEL DISCOVERY LEARNING DALAM PEMBELAJARAN FISIKA", EduFisika, 2020	Publication	<1%
30	www.smkn2pandeglang.net	Internet Source	<1%
31	123dok.com	Internet Source	<1%
32	Ahmady Ahmady, Agus Erwin Ashari. "Efektifitas Buku Saku dalam Meningkatkan Pengetahuan Pendamping Ibu Nifas di Kabupaten Mamuju", Jurnal Kesehatan Manarang, 2018	Publication	<1%
33	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	Student Paper	<1%
34	pdfcoffee.com	Internet Source	<1%
35	ukitoraja.id	Internet Source	<1%
36	fityou.cz	Internet Source	<1%

37	fr.slideshare.net Internet Source	<1 %
38	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
39	Yetty Dwi Fara, Yunita Anggriani, Kholia Trisyani, Orika Crisna. "GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL", Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU), 2022 Publication	<1 %
40	Yolahumaroh Yolahumaroh, Dewi Erowati, Yessi Marlina. "Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu dalam Praktik Pemberian MP ASI menggunakan Video Edukasi", Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health), 2024 Publication	<1 %
41	repository.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
43	Submitted to Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Student Paper	<1 %
44	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
45	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
46	journal.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
47	jurnal.unived.ac.id Internet Source	<1 %
Exclude quotes On Exclude matches < 20 words Exclude bibliography On		

Lampiran 12. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi *Repository*

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pande Putu Ita Fritalia
NIM : P07131220017
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Br. Jadi Desa, Banjar Anyar, Kec. Kediri, Kab.Tabanan
NO Hp/Email : 085792238088/itafritalia0@gmail.com

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa skripsi dengan judul :

“Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan”

1. Menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pengkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan bersungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 29 April 2024
Yang menyatakan



Pande Putu Ita Fritalia
NIM.P07131220017

Lampiran 13. Bimbingan Skripsi

 **Data Skripsi Mahasiswa**

N I M	P07131220017
Nama Mahasiswa	Pande Putu Ita Fritalia
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Gizi - Jurusan Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Semester : 8

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Seminar Proposal
Syarat Sidang
Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Hasil Bimbingan	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Hasil analisis olah data	Pengolahan data sudah sesuai, dilanjutkan dengan penyusunan hasil dan pembahasan	2 Apr 2024	✓	
2	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Bimbingan bab v hasil penelitian	Penyajian data divariasikan dengan tabel yang lebih ringkas	4 Apr 2024	✓	
3	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Bimbingan bab v pembahasan	Narasi pembahasan lebih dikembangkan lagi	16 Apr 2024	✓	
4	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Bimbingan bab v hasil dan pembahasan	Pembahasan mengenai jurnal ditambahkan lagi	22 Apr 2024	✓	
5	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Bimbingan bab VI kesimpulan dan saran	Narasi kesimpulan dipersingkat lagi	26 Apr 2024	✓	
6	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Bimbingan revisi setelah sidang terkait keseluruhan naskah	Perbaikan yang disesuaikan dengan saran penguji	10 Mei 2024	✓	
7	197301241995031001 - DR. I PUTU SUIRAOKA, S.ST, M.Kes	Penulisan naskah skripsi secara keseluruhan	Perbaikan salah penulisan dan penggunaan kalimat yang tepat	16 Mei 2024	✓	
8	196708141991031002 - I WAYAN AMBARTANA, SKM, M.Fis	Penulisan naskah skripsi secara keseluruhan	Perbaikan tanda baca, spasi dan mengurangi elemen yang tidak perlu dicantumkan pada skripsi	17 Mei 2024	✓	
9	196708141991031002 - I WAYAN AMBARTANA, SKM, M.Fis	Penulisan tabel dan daftar pustaka pada naskah skripsi	Perbaikan ukuran tabel dan penulisan daftar pustaka	28 Mei 2024	✓	
10	196708141991031002 - I WAYAN AMBARTANA, SKM, M.Fis	Finalisasi penulisan skripsi	Skripsi sudah rampung dan sudah sesuai dengan pedoman penyusunan dan penulisan naskah skripsi	4 Jun 2024	✓	