

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, F., Fayasari, A., & Dewi, G. K. 2018. Pengetahuan , sikap , dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara of Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia*, 01(02), 93–103.
- Ahmad, Kholid. 2014. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Amareta, D. I. and Ardianto, E. T. 2017. Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik CTPS di MI Al-Badri Kalisat Kabupaten Jember’, pp. 246–250.
- Ariani, A.P. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DepartemenKesehatan. 2013. Gizi Seimbang Atasi Masalah Gizi Ganda. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 4–5. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/article/view/2239/gizi-seimbang-atasi-masalah-gizi-ganda.html>
- Edyati, L. 2014. S1. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Siswa Sd Negeri 1 Kepek Pengasih Kulon Progo. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta, 1–20.
- Fauzi, C. A. 2012. Analis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada ReFmaja. *Kesehatan Reproduksi*, 3(4), 91–105.
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hamida, K., Siti Zulaekah and Mutalazimah. 2014. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 352–353. doi: ISSN 1858-1196.
- Kaddi, S. M. 2014. *Strategi Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Dalam Menanggulangi Bahaya Narkoba Di Kabupaten Bone*. *Academia*, 06(1), 2012.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines)*.
- Kementrian kesehatan RI. 2018. Hasil utama riskesdas 2018, 16.
- Mujiono. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.

- Noor, Juliansyah. 2015. *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat dan Ilmu dan Seni Jakarta* : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ratih, Ari. Dkk. 2013. Makalah Penyuluhan Kesehatan Masyarakat.
- Sefaya, K,T; Nugraheni dan Dina Rahayuning, 2017. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja*. Jurnal Kes.Masy. (ejournal) Vol 5 No. 1
- Sunaryo (2014). Psikologi untuk keperawatan. Jakarta: EGC
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2016. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC
- Sutiari, N. K., Swandewi, P. A., Padmiari, I. A., & Dewi, N. M. A. K. 2010. *Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Siswa Gizi Lebih di SDK Soverdi Tuban, Kuta-Bali*. Jig. Diambil dari <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V1N1/Sutiari.pdf>
- Waryana. 2016. Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Bank. 2015. Beban Ganda Malnutrisi di Indonesia. available from; <http://www.worldbank.org/in/news/feature/2015/04/23/the-double-burden-of-malnutrition-in-indonesia>.

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Denpasar 80235
Telp./Fax (0361) 243804/256905

website: www.dpmpmsp.baliprov.go.id e-mail: dpmpmsp@baliprov.go.id

Nomor : 070/05554/DPMTSP-B/2019

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi

Kepada

Yth: Bupati Badung

cq. Kepala Badan Kesbang Pol
dan Linmas Kabupaten
Badung

di -

Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 33 Tahun 2018 Tanggal 15 Mei 2018 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Peraturan Gubernur Bali Nomor 45 Tahun 2018 Tanggal 21 Juni 2018 Tentang Tata Cara Penerbitan Perizinan dan Non Perizinan pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari DIREKTUR POLTEKKES DENPASAR Nomor PP.04.03/031/102.16/2019, tanggal 28 Januari 2019, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:

Nama : NI WAYAN PRADNYANING DEWI
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat : BR. SENGUAN LINGK. DAJAN BINGIN SADING
Judul/bidang : PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG
SETELAH PENYULUHAN DENGAN METODE EMO DEMO PADA SISWA SMP
NEGERI 2 KUTA UTARA
Lokasi Penelitian : JALAN MADE BULET NO 33, KECAMATAN KUTA UTARA, KABUPATEN
BADUNG, SMP NEGERI 2 KUTA UTARA
Jumlah Peserta : 3 Orang
Lama Penelitian : 6 Bulan (28 Jan 2019 s/d 31 Jul 2019)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Rekomendasi/Ijin akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi/Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi/Ijin agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali



**IZIN INI DIKENAKAN
TARIF Rp 0,-**

Denpasar, 04 Februari 2019

a.n. **KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**
PEMERINTAH PROVINSI BALI
DEWA PUTU SUNARTHA, S.E.M.Si
PEMBINA UTAMA MADYA
NIP. 19650430 199112 1 002

Tembusan kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan

Lampiran. 2 Etical Clearance



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)



Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 FAX : (0361) 710448
Website: www.poltekkes-denpasar.ac.id

Nomor : LB.02.01/KEPK/ 0045 /2019
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Penyerahan *Ethical Approval*

Kepada Yth :
NI WAYAN PRADNYANING DEWI
di-
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan Persetujuan Etik/*Ethical Approval* Nomor :
LB.02.03/EA/KEPK/00094/2019 tertanggal 8 Pebruari 2019.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Setelah selesai penelitian wajib menyerahkan 1 (satu) copy hasil penelitiannya.
2. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian tersebut mohon melaporkan ke
Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Denpasar, 8 Pebruari 2019
Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes
Denpasar



Putu Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB
NIP. 197108141994021001

Tembusan Yth :
1. Arsip

Lampiran. 3 Perhitungan Besar Sampel

Besar sampel

Besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan rumus :

$$n = \frac{z^2 p (1 - p)}{d^2}$$

keterangan :

z = tingkat kepercayaan yaitu 1,96

p = proporsi masalah yaitu 0,52

d² = toleransi masalah maksimal 15%

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,52 (1-0,52)}{(0,1)^2}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot (0,52 - 0,27)}{0,01}$$

$$n = 96$$

Lampiran 4. Test Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang

**Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang
Setelah Penyuluhan dengan Metode Emo Demo pada
Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara**

A. Test Pengetahuan

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Saat ini pedoman gizi yang digunakan di indonesia adalah 4 sehat 5 sempurna (-)		
2	Setiap kali makan harus memenuhi 1 porsi karbohidrat yaitu 100 gram (+)		
3	Dalam pedoman umum gizi seimbang terdapat 4 pilar (+)		
4	Menurut pedoman gizi seimbang dari setengah piring kita harus mengonsumsi 2/3 buah buahan (-)		
5	Menurut pedoman gizi seimbang dari setengah piring kita harus mengonsumsi 2/3 karbohidrat (+)		
6	Menurut pedoman gizi seimbang dari setengah piring kita harus mengonsumsi 1/3 sayuran (-)		
7	Menurut pedoman gizi seimbang dari setengah piring kita harus mengonsumsi 1/3 lauk pauk (+)		
8	Mengonsumsi lemak yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan (+)		
9	Ikan, ayam, telur merupakan sumber protein tinggi (+)		
10	“Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga” merupakan pesan khusus untuk remaja (+)		
11	Kita harus membatasi konsumsi gula, garam dan minyak (+)		
12	Selain nasi kita harus mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok seperti kentang dan ubi (+)		
13	Mie instan saja sudah cukup untuk sarapan (-)		

B. Test Sikap

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya harus mengkonsumsi beragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan (+)					
2	Dari setengah piring saya akan mengonsumsi sayur sebanyak 2/3 piring (+)					
3	Dari setengah piring saya akan mengonsumsi buah sebanyak 1/3 piring (+)					
4	Saya dapat meninggalkan sarapan sebelum sekolah (-)					
5	Saya akan membawa bekal makanan dari rumah (+)					
6	Saya akan rajin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar tubuh menjadi bugar (+)					
7	Saya harus menjaga berat badan ideal agar tubuh menjadi sehat (+)					
8	Untuk memenuhi sarapan saya hanya mengonsumsi mie saja (-)					
9	Saya akan membatasi makanan manis, asin, dan berlemak (+)					
10	Saya akan menjaga kebersihan lingkungan disekitar saya (+)					
11	Saya akan mengonsumsi sayur setiap kali makan agar tubuh menjadi sehat (+)					
12	Saya selalu membaca label kemasan setiap membeli produk makanan atau minuman yang berkemasan (+)					
13	Saya lebih memilih hanya bermain gadget daripada beraktivitas sehari-hari (-)					

Keterangan : SS= Sangat Setuju, S = Setuju, R = ragu-ragu, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju.

Lampiran 5. Form Observasi

No	Kegiatan	Ya	Tidak
1	Penyuluhan dan Pengisian <i>Pre-test</i>	✓	
2	Materi Penyuluhan Emo demo Pengertian Gizi Seimbang 4 Pilar Gizi Seimbang 10 Pesan Gizi Seimbang Pesan Khusus untuk Remaja	✓ ✓ ✓ ✓	
3	Pengisian <i>Post-test</i>	✓	
4	Penutup	✓	

Lampiran 6. Pelaksanaan Penyuluhan

Sasaran	Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kuta Utara
Perlakuan	Penyuluhan
Metode	Emo demo
Media dan alat	Kuesioner yang meliputi data identitas, pengetahuan dan sikap, serta laptop, LCD, pengeras suara, poster, dan contoh makanan sesuai dengan gizi seimbang.
Materi	Pedoman Gizi Seimbang yang meliputi 4 pilar gizi seimbang, 10 umum pesan gizi seimbang, Proporsi Makan, dan Pesan Khusus untuk remaja
Waktu	50 Menit
Penyuluh	Peneliti
Tempat	Ruang kelas VIII A, C, G
Pelaksanaan	1. Penyuluh memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan penyuluh selama 1 menit
	2. Penyuluh memberikan pertanyaan berupa kuesioner sebelum penyuluhan (<i>pre-test</i>) kepada setiap siswa selama 5 menit
	3. Penyuluh memberikan ceramah tentang gizi seimbang meliputi 4 pilar gizi seimbang, 10 pesan umum gizi seimbang, proporsi makan dan pesan khusus untuk remaja selama 10 menit dengan menggunakan media laptop, LCD, dan pengeras suara
	4. Selanjutnya penyuluh memberikan piring makan pada setiap kelompok yang akan diisi oleh salah satu siswa sesuai dengan pedoman piring makanku dan langsung mengevaluasinya selama 25 menit dengan media contoh makanan sesuai dengan gizi seimbang
	6. Penyuluh memberikan pertanyaan berupa kuesioner setelah penyuluhan (<i>post-test</i>) kepada siswa selama 5 menit
	7. Penyuluhan selesai dan penyuluh mengucapkan salam penutup dan ucapan terimakasih selama 1 menit

Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

I. Judul :

Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Setelah
Penyuluhan dengan Metode Emo Demo pada Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara

II. Tujuan :

a. Tujuan umum :

Dengan dilakukannya penyuluhan, tentang penerapan pedoman gizi seimbang pada remaja, maka diharapkan peserta dapat merubah pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah penyuluhan dengan metode emo.

b. Tujuan Khusus :

1. Peserta dapat mengetahui dan memahami prinsip pedoman gizi seimbang.
2. Peserta dapat mengetahui dan memahami 10 pesan pedoman gizi seimbang.
3. Peserta dapat mengetahui dan memahami proporsi gizi seimbang.
4. Peserta dapat mengetahui dan memahami pesan khusus pedoman gizi seimbang untuk remaja (6-19 tahun).

III. Waktu dan Tempat :

a. Waktu : 14 Mei 2019 – 16 Mei 2019

b. Tempat : SMP Negeri 2 Kuta Utara

IV. Sasaran : Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara

V. Metode : Emo demo

VI. Media : Powepoint, video, poster, dan makanan bergizi seimbang

VII. Ringkasan Materi :

Awalnya pada tahun 1950 digunakan pedoman “4 sehat 5 sempurna”, kemudian pada tahun 1995 digantikan dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Setelah dilakukannya survey terkait gizi maka pada tanggal 27 januari dilakukan workshop yang mendapatkan hasil bahwa pedoman gizi selanjutnya tersusun dalam pedoman gizi seimbang (PGS). Agar dapat menggunakan PGS sebagai pedoman gizi, maka kita harus memahami dan melaksanakan 4 pilar PGS yaitu

1. Makan bervariasi atau beragam sesuai kebutuhan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur
4. Mempertahankan berat badan ideal (BBI)

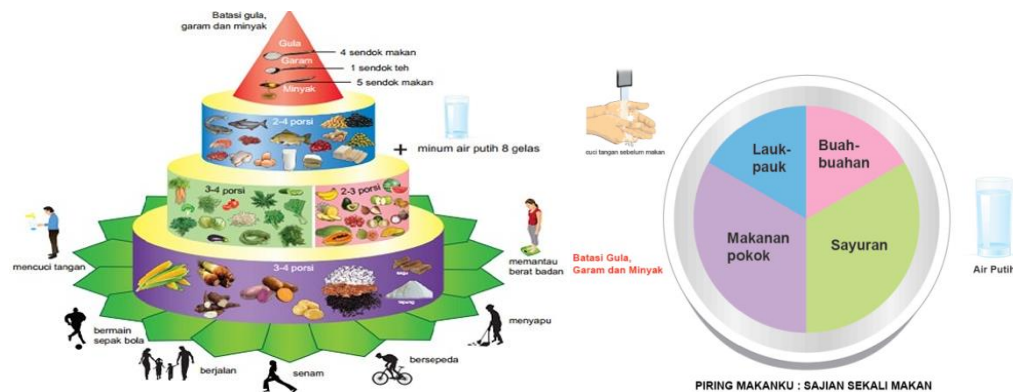
Dengan rumus $BBI = (TB-100) \times 0,9$

10 pesan pedoman gizi seimbang (PGS) yaitu sebagai berikut :

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis , asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir
10. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

PGS ini dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “tumpeng” dan konsumsi makanan sekali makan digambarkan dengan “isi piringku”



Beberapa pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun meliputi biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga, biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.

Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan.
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.

6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
7. Hindari merokok

VIII. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penyuluhan

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Waktu	Media
I	Kegiatan awal	Memberi salam Mengenalkan diri Menyampaikan apersepsi Menjelaskan pokok pembahasan Mengadakan <i>pre-test</i>	Menjawab salam Mendengar Memperhatikan dan mendengarkan Memperhatikan Menjawab <i>pre-test</i>	1 mnt 1 mnt 1 mnt 1 mnt 5 mnt	Laptop, LCD, dan soal pre test
2	Kegiatan inti	Menjelaskan materi penyuluhan dengan metode demo dan praktek demonstrasi pengisian isi piringku Memberi kesempatan bertanya Menyimpulkan	Mendengarkan dan menyimak kegiatan dengan baik Bertanya Mendengarkan dan memperhatikan	30 mnt 5 mnt 1 mnt	Poster, dan contoh makanan gizi seimbang
3	Penutup	Melakukan evaluasi (post test) Mengucapkan salam penutup	Mendengar, menyimak, dan menjawab post test Menjawab salam	5 mnt 1 mnt	Soal post test

IX. Evaluasi

KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi Proses

- a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
- b. Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan
- c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar

2. Evaluasi Hasil

- a. Peserta mengetahui cara untuk menerapkan pedoman gizi seimbang yang dianjurkan oleh Kemenkes.
- b. Jumlah hadir dalam penyuluhan minimal 75% dari jumlah siswa perkelas.