

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Saya Fanni Asyifa, Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program D4 Alih Jenjang, akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Persepsi *Body Image* Pada Remaja putri Di SMA PGRI 3 Kota Bandung Tahun 2021”. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendapatkan data mengenai pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan *body image* pada remaja putri SMA PGRI 3 Kota Bandung. Penelitian ini mencakup pengumpulan data mengenai identitas diri dan siswi akan mengisi kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner *body image* menggunakan google formulir serta pemberian edukasi gizi kepada siswi melalui instagram. Pemberian edukasi gizi melalui instagram dilakukan selama 6 hari (termasuk *pre* dan *post test*) dengan rincian total 24 kali *posting* instagram. Data pengetahuan gizi dan persepsi *body image* akan diambil 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi.

Responden yang diperlukan adalah 23 orang. Partisipasi anda bersifat sukarela, apabila merasa tidak berkenan maka tanpa dikenakan sanksi apapun anda dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dengan konfirmasi terlebih dahulu kepada peneliti. Peneliti berharap akan mendapatkan informasi sejujur-jujurnya dengan keadaan yang sebenar-benarnya dan peneliti menjamin kerahasiaan setiap informasi yang anda berikan. Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) diisi melalui google formulir dengan mengupload tanda tangan responden.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada remaja putri dalam memandang *body image* secara positif serta memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Risiko yang mungkin dialami anda sebagai responden penelitian adalah merepotkan anda yang harus meluangkan waktu kurang lebih 30 menit dalam sehari. Setelah selesai penelitian, anda akan diberitahu tentang hasil penelitian secara umum, jika anda menginginkan. Sebagai ungkapan rasa terimakasih peneliti karena telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka peneliti akan memberikan *reward* berupa pulsa. Jika terdapat hal-hal yang kurang jelas dalam naskah penjelasan penelitian ini, anda dapat menghubungi peneliti yaitu Fanni Asyifa melalui nomor HP/WA 088223677233 atau melalui email : fannia109@gmail.com.

LAMPIRAN 2
PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Bersedia/tidak bersedia*) mengikuti penelitian dengan memberikan informasi yang diperlukan sebagai berikut :

1. Identitas diri responden
2. Data mengenai pengetahuan gizi responden
3. Data mengenai *body image* responden

Demikian pernyataan ini dibuat atas kesadaran pribadi dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Keterangan : *) coret yang tidak perlu

Bandung, Maret 2021

Saksi

Pembuat Pernyataan

(.....)

(.....)

LAMPIRAN 3 IDENTITAS RESPONDEN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden :

No. Responden :

Kelas :

Tempat, Tanggal Lahir :

Alamat :

No. Hp :

No. WA :

B. PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

Apakah anda rutin menggunakan smartphone?	1. Ya 2. Tidak
Berapa lama anda menggunakan smartphone?	1. < 30 menit sehari 2. > 30 menit sehari
Apakah anda memiliki akun instagram?	1. Ya 2. Tidak
Jika ya, sebutkan nama akun Instagram anda

LAMPIRAN 4
FORMULIR KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Nama Responden :

No. Responden :

Petunjuk Pengisian :

- a. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
- b. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada lembar jawaban yang telah disediakan.
- c. Dalam pengisian, mohon diisi secara jujur. Peneliti menjamin bahwa yang diterima hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

1. Apakah yang dimaksud dengan gizi seimbang?

- a. **Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi**
- b. Susunan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktivitas sehingga mampu memberikan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas
- c. Susunan makanan yang memiliki jumlah zat gizi dan makanan serta minuman lebih besar dari jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh
- d. Susunan makanan yang memiliki jumlah zat gizi dan makanan serta minuman lebih kecil dari jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh
- e. Susunan pangan atau makanan yang sesuai dengan slogan 4 sehat 5 sempurna

2. Slogan gizi yang terbaru berbunyi...

- a. **Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi**
- b. 4 Sehat 5 Sempurna
- c. Gizi Sempurna Sehat Sempurna
- d. Makanan Sehat Makanan Bergizi
- e. Bangsa Sehat Bergizi

3. Makanan beragam adalah makanan yang terdiri dari ?
 - a. Makanan pokok dan berbagai macam sayuran
 - b. Makanan sehari-hari yang dilengkapi dengan susu
 - c. Makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah**
 - d. Makanan pokok, lauk pauk, sayur dan dilengkapi dengan susu
 - e. Makanan pokok, lauk pauk, buah, dan dilengkapi dengan susu
4. Frekuensi makan makanan utama dalam sehari adalah?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali**
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
5. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah?
 - a. Karbohidrat, protein, hewani dan nabati serta lemak
 - b. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak dan vitamin
 - c. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, vitamin, mineral dan susu
 - d. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin dan mineral**
 - e. Karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, mineral dan susu
6. Manakah yang termasuk menu gizi seimbang?
 - a. Nasi, rendang, perkedel kentang, sayur nangka, jeruk
 - b. Nasi, sambal goreng kentang, tahu goreng, pepaya, susu
 - c. Nasi, ayam *crispy*, kentang goreng, *soft drink*
 - d. Nasi, semur tahu, oseng tempe, tumis kangkung, melon
 - e. Nasi, ayam goreng, tempe bacem, urab, pisang**
7. Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber?
 - a. Energi
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
 - d. Protein**
 - e. Vitamin & mineral
8. Berapa banyak buah dan sayur yang harus dikonsumsi setiap hari?

- a. **Konsumsi buah 2-3 porsi sehari dan sayur 3-4 porsi sehari**
 - b. Konsumsi 2-3 macam buah dan 3-4 sendok makan sayur-sayuran
 - c. Konsumsi 1 porsi buah dan 3-4 porsi sayur sehari
 - d. Konsumsi 3-4 porsi buah dan 1 porsi sayur sehari
 - e. Konsumsi buah tidak perlu jika sudah mengkonsumsi 4-5 porsi sayur sehari
9. Zat atau molekul apa yang terkandung pada sayuran dan buah-buahan yang berfungsi untuk melindungi sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas?
- a. Gula
 - b. Lemak
 - c. Karbohidrat
 - d. Vitamin C
 - e. **Antioksidan**
10. Berapa gelas air minum yang dianjurkan untuk dikonsumsi perhari?
- a. 7 gelas
 - b. 7,5 gelas
 - c. **8 gelas**
 - d. 8,5 gelas
 - e. 9 gelas
11. Anjuran frekuensi dan durasi melakukan aktifitas fisik adalah?
- a. 1 kali dalam seminggu selama 30 menit
 - b. 1-2 kali dalam seminggu selama 45 menit
 - c. **Setiap hari atau 3-5 kali dalam seminggu selama 30 menit**
 - d. Setiap minggu selama 60 menit
 - e. Setiap hari selama 15 menit
12. Salah satu manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu?
- a. Menurunkan berat badan hingga kurus
 - b. **Mempertahankan berat badan normal dan mengontrol berat badan**
 - c. Menurunkan berat badan agar lebih kurus dan ramping
 - d. Menurunkan berat badan dan membentuk bagian tubuh tertentu agar badan terlihat lebih bagus

- e. Menurunkan berat badan secara bertahap dan terus menerus hingga mencapai bentuk tubuh yang diinginkan
13. Berapakah anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- a. 2 sendok makan
 - b. 3 sendok makan
 - c. 4 sendok makan**
 - d. 5 sendok makan
 - e. 6 sendok makan
14. Berapa banyak konsumsi garam yang dianjurkan dalam sehari?
- a. 1 sendok teh**
 - b. $\frac{1}{2}$ sendok teh
 - c. $1 \frac{1}{2}$ sendok teh
 - d. 2 sendok teh
 - e. $2 \frac{1}{2}$ sendok teh
15. Berapa banyak konsumsi minyak/lemak yang dianjurkan dalam sehari?
- a. $1 \frac{1}{2}$ sendok makan
 - b. 3 sendok makan
 - c. 5 sendok makan**
 - d. 6 sendok makan
 - e. 7 sendok makan
16. Pedoman apakah yang seharusnya diikuti untuk memulai perilaku hidup sehat dalam mengonsumsi makanan?
- a. 4 Sehat 5 Sempurna
 - b. Makan 3 Kali Sehari
 - c. Makan Teratur
 - d. Tepat 3J (Jadwal, Jenis, Jumlah)
 - e. Pedoman Gizi Seimbang**
17. Bagaimana cara untuk mengetahui status gizi remaja dan dewasa?
- a. Melakukan penilaian IMT (indeks masa tubuh)**
 - b. Meminta pendapat teman
 - c. Mengurangi tinggi badan dengan berat badan sesuai umur
 - d. Membandingkan bentuk tubuh dengan bentuk biola

- e. Menghitung berat badan normal dengan cara mengurangi tinggi badan dengan 100 cm
18. Manakah manfaat dari sarapan pagi?
- a. Membantu meningkatkan nafsu makan
 - b. Membantu menghilangkan jerawat
 - c. Membantu meningkatkan konsentrasi**
 - d. Membantu agar tidur menjadi pulas
 - e. Membantu agar tidak perlu makan siang
19. Zat gizi yang terdapat pada sayuran hijau dan sumber protein seperti daging yang baik untuk pencegahan anemia adalah?
- a. Magnesium
 - b. Fosfor
 - c. Sulfur
 - d. Zat besi**
 - e. Zinc
20. Makanan cepat saji dan *junk food* adalah makanan yang tinggi akan kandungan...
- a. Garam, lemak dan protein
 - b. Gula, garam dan serat
 - c. Lemak, protein dan vitamin
 - d. Gula, garam dan lemak**
 - e. Garam, lemak, mineral
21. Air mempunyai peran penting bagi tubuh kita, fungsi air diantaranya yaitu?
- a. Mengganti sel atau jaringan yang rusak
 - b. Media pembuangan sisa metabolisme**
 - c. Pengatur sistem kekebalan tubuh
 - d. Sumber energi bagi tubuh
 - e. Mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk
22. Risiko kesehatan akibat sering mengonsumsi *junk food* adalah...
- a. Meningkatkan risiko anemia
 - b. Meningkatkan risiko bulimia
 - c. Meningkatkan risiko kegemukan**

- d. Menurunkan nafsu makan
- e. Menurunkan daya ingat

23. Kapan sebaiknya menyikat gigi dilakukan..

- a. Pagi setelah makan dan malam sebelum tidur**
- b. Pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur
- c. Pagi hari saat mandi
- d. Malam hari sebelum tidur
- e. Pagi setelah makan dan sore hari

24. Di bawah ini dampak buruk dari merokok bagi tubuh, kecuali...

- a. Meningkatkan risiko penyakit jantung
- b. Meningkatkan usia harapan hidup**
- c. Meningkatkan risiko kerusakan gigi
- d. Meningkatkan risiko penyakit kanker serviks
- e. Meningkatkan risiko penyakit kanker paru-paru

LAMPIRAN 5
FORMULIR KUESIONER *BODY IMAGE*

Nama Responden :

No. Responden :

Petunjuk Pengisian :

- a. Berikut ini terdapat 34 pernyataan.
- b. Bacalah setiap pernyataan dengan baik dan benar
- c. Tentukan jawaban dari pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban antara 1, 2, 3, 4, 5, dan 6.
- d. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri dari 6 pilihan, yaitu :
 - 1 = Tidak Pernah
 - 2 = Jarang
 - 3 = Kadang-kadang
 - 4 = Sering
 - 5 = Sangat Sering
 - 6 = Selalu

Contoh :

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya sering memakai sepatu <i>high heels</i>			X			

Isilah pernyataan yang sesuai dengan diri dan kondisi anda saat ini. Usahakan agar tidak ada satu pernyataan pun yang terlewatkan.

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya sering memikirkan bentuk tubuh saya						
2	Saya merasa khawatir dengan bentuk tubuh saya dan harus diet						

3	Saya merasa paha, pinggul atau bokong saya terlalu besar dari pada bagian tubuh lain						
4	Saya merasa takut untuk menjadi gemuk						
5	Saya khawatir jika bentuk tubuh saya menjadi kendur, tidak langsing, dan tidak indah						
6	Saya berfikir jika merasa kenyang (sehabis makan) saya akan menjadi gemuk						
7	Saya sering menangis karena menganggap bentuk tubuh saya terlalu gemuk						
8	Saya takut tubuh atau lemak saya bergoyang jika saya melakukan olahraga lari						
9	Saya tidak percaya diri ketika berada bersama dengan seorang yang langsing						
10	Saya khawatir paha akan jadi lebar ketika saya duduk						
11	Saya khawatir menjadi gemuk walaupun makan dengan porsi kecil						
12	Saya merasa tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri ketika melihat bentuk tubuh orang lain yang langsing						
13	Saya merasa aktivitas saya terganggu karena pikiran saya tentang bentuk tubuh saya						
14	Saya merasa kalau saya gemuk ketika saya tidak berbusana (misalnya saat mandi)						

15	Saya menghindari pakaian yang membuat saya terlihat gemuk						
16	Saya merasa akan menjadi gemuk jika makan makanan dengan kalori tinggi dan manis (kue, biskuit dll)						
17	Saya tidak menghadiri acara sosial atau pesta karena saya sedih dengan bentuk tubuh saya						
18	Saya merasa malu dengan tubuh saya						
19	Saya melakukan diet karena terlalu khawatir dengan bentuk tubuh						
20	Saya berfikir jika bentuk tubuh saya sekarang akibat kurangnya kontrol diri terhadap pola makan						
21	Saya khawatir orang lain melihat lemak yang ada di perut atau pinggang saya						
22	Saya sering merasa tidak adil ketika bentuk tubuh orang lain lebih bagus daripada saya						
23	Saya memuntahkan makanan saya agar saya bisa kurus						
24	Saya khawatir tubuh saya terlalu kendur atau lembek						
25	Saya merasa sedih dengan bentuk tubuh ketika saya melihat bayangan saya di cermin						
26	Saya sering mencubit area tubuh yang terlalu banyak						

	lemak untuk melihat seberapa tebal timbunan lemak disana						
27	Saya menghindari orang lain melihat bentuk tubuh saya ketika di tempat yang memungkinkan orang lain dapat melihat tubuh saya (misalnya di kolam renang, ruang ganti pakaian, dll)						
28	Saya mengonsumsi obat pencahar (pelancar buang air besar) atau diet untuk kurus (misalnya vegeta, herbal, dll)						
29	Saya teringat bentuk tubuh saya ketika berkumpul dengan sekelompok orang						
30	Saya melakukan olahraga karena khawatir akan bentuk tubuh						

LAMPIRAN 6
STRUKTUR PROGRAM DAN GARIS-GARIS BESAR PROGRAM
EDUKASI GIZI SEIMBANG

A. Struktur Program

No	Materi	Waktu		
		T	P	JML
a.	Materi dasar			
	1. Slogan gizi seimbang	1	-	1
	2. Perbedaan antara 4 sehat 5 sempurna dan pedoman gizi seimbang	1	-	1
	3. Pilar gizi seimbang	1	-	1
	4. Cara menentukan status gizi	1	-	1
	5. Masalah gizi remaja	1	-	1
b.	Materi inti			
	1. Pedoman gizi seimbang	1	-	1
	2. Pesan-pesan khusus gizi seimbang bagi remaja	13	-	13
	3. <i>Body image</i>	1	-	1
c.	Materi penunjang			
	1. Kupas tuntas porsi makanan dalam "Isi Piringku"	1	-	1
	2. Cara sederhana untuk cegah anemia	1	-	1
	3. Diet terbaik	1	-	1
Total		24	-	24

Keterangan :

T : Teori

P : Praktek

B. Garis-Garis Besar Program Edukasi Gizi Seimbang

MATERI DASAR	:	DASAR-DASAR GIZI SEIMBANG
Waktu	:	Tanggal 13 Maret 2021
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Remaja putri mampu memahami dasar-dasar gizi seimbang sebagai upaya untuk meraih status gizi normal
Tujuan Pembelajaran Khusus	:	Setelah mengikuti materi ini, remaja putri mampu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan slogan gizi seimbang 2. Memahami perbedaan antara 4 sehat 5 sempurna dan pedoman gizi seimbang 3. Memahami pilar gizi seimbang 4. Memahami cara menentukan status gizi 5. Memahami masalah gizi remaja
Pokok bahasan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slogan gizi 2. Perbedaan antara 4 sehat 5 sempurna dan pedoman gizi seimbang 3. Pilar gizi seimbang 4. Penentuan status gizi remaja 5. Masalah gizi remaja
Metode	:	CTJ
Media	:	Media sosial instagram
Alat bantu	:	<i>Smartphone</i>
Referensi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kementerian Kesehatan RI. <i>Pedoman Gizi Seimbang</i>. Jakarta : Kemenkes RI. 2014.

	2. Par'i H.M. <i>Penilaian Status Gizi Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar</i> . Jakarta : EGC. 2016.
--	--

MATERI INTI	: PESAN GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA DAN <i>BODY IMAGE</i>
Waktu	: Tanggal 14 – 16 Maret 2021
Tujuan Pembelajaran Umum	: Remaja putri mampu memahami pedoman gizi seimbang dan pesan-pesan gizi seimbang bagi remaja sebagai upaya untuk meraih status gizi normal serta meningkatkan persepsi <i>body image</i> ke arah yang positif
Tujuan Pembelajaran Khusus	: Setelah mengikuti materi ini, remaja putri mampu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pedoman gizi seimbang 2. Mensyukuri dan menikmati anekaragam makanan 3. Memahami pentingnya sarapan 4. Memahami pentingnya makan secara teratur 5. Memahami pentingnya mengonsumsi anekaragam makanan 6. Memahami pentingnya mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya 7. Memahami pentingnya mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan 8. Memahami manfaat membawa bekal makanan dan air putih dari rumah 9. Memahami batasan mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak

	<ol style="list-style-type: none"> 10. Memahami manfaat membaca label pada kemasan pangan 11. Memahami pentingnya cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir 12. Memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan normal 13. Memahami pentingnya menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur 14. Memahami pentingnya bahaya merokok 15. Memahami <i>body image</i>
Pokok bahasan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedoman gizi seimbang 2. Pentingnya mensyukuri dan menikmati anekaragam makanan 3. Pentingnya membiasakan sarapan 4. Pentingnya membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga 5. Pentingnya membiasakan mengonsumsi anekaragam makanan 6. Pentingnya membiasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya 7. Pentingnya memperbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan 8. Pentingnya membiasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah 9. Pentingnya membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis,

		<p>asin dan berlemak</p> <p>10. Pentingnya membiasakan membaca label pada kemasan pangan</p> <p>11. Pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir</p> <p>12. Pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal</p> <p>13. Pentingnya membiasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur</p> <p>14. Pentingnya menghindari merokok</p> <p>15. Pentingnya memiliki persepsi <i>body image</i> yang positif</p>
Metode	:	CTJ
Media	:	Media sosial instagram
Alat bantu	:	<i>Smartphone</i>
Referensi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kementerian Kesehatan RI. <i>Pedoman Gizi Seimbang</i>. Jakarta : Kemenkes RI. 2014. 2. Watanabe. Skipping Breakfast is Correlated with Obesity. <i>J Rural Med</i>. 2014 : 9 (2) : 51 – 58. 2014. 3. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. http://www.p2ptm.kemkes.go.id/. Diakses 10 Desember 2020. 4. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. https://promkes.kemkes.go.id/. Diakses 10 Desember 2020.

MATERI PENUNJANG	: KUPAS TUNTAS PORSI MAKANAN DALAM "ISI PIRINGKU", CARA SEDERHANA UNTUK CEGAH ANEMIA, DAN DIET TERBAIK
Waktu	: Tanggal 16 Maret 2021
Tujuan Pembelajaran Umum	: Remaja putri mampu memahami materi isi piringku, cara sederhana untuk cegah anemia, dan diet terbaik
Tujuan Pembelajaran Khusus	: Setelah mengikuti materi ini, remaja putri mampu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui porsi makanan yang dianjurkan dalam "isi piringku" 2. Mengetahui cara sederhana untuk cegah anemia 3. Mengetahui diet terbaik
Pokok bahasan	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Porsi makanan yang dianjurkan dalam "isi piringku" 2. Cara sederhana untuk cegah anemia 3. Diet terbaik
Metode	: CTJ
Media	: Media sosial instagram
Alat bantu	: <i>Smartphone</i>
Referensi	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kementerian Kesehatan RI. <i>Pedoman Gizi Seimbang</i>. Jakarta : Kemenkes RI. 2014. 2. Gizipedia.id [@gizipedia.id]. 2021, 25 Januari. Cara sederhana untuk cegah anemia [Foto Instagram]. Diakses melalui https://www.instagram.com/p/CKdyNCsDAPH/, 8 Maret 2021.

	<p>3. Gizipedia.id [@gizipedia.id]. 2021, 14 Februari. Diet terbaik [Foto Instagram]. Diakses melalui https://www.instagram.com/p/CLRH0i_DChR/, 8 Maret 2021.</p>
--	--

LAMPIRAN 7
JADWAL PEMBERIAN MATERI EDUKASI

Bulan	Tanggal	Materi	Jumlah Posting
Maret	13	Slogan gizi	1x posting
		Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dan Pedoman Gizi Seimbang	1x posting
		Pilar gizi seimbang	2x posting
		Penentuan status gizi remaja	1x posting
		Masalah gizi remaja	1x posting
	14	Pedoman dan pesan gizi seimbang	1x posting
		Pentingnya mensyukuri dan menikmati anekaragam makanan	1x posting
		Pentingnya membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga	1x posting
		Pentingnya membiasakan sarapan	1x posting
		Pentingnya membiasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya	1x posting
		Pentingnya memperbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan	1x posting
	15	Pentingnya membiasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok	1x posting
		Pentingnya membiasakan membawa bekal makanan dan air putih dari	1x posting

		rumah dan Pentingnya mengonsumsi air putih	
		Pentingnya membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak	1x posting
		Pentingnya membiasakan membaca label pada kemasan pangan	1x posting
		Pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	1x posting
		Pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Pemantauan berat badan)	1x posting
	16	Pentingnya membiasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur	1x posting
		Pentingnya menghindari merokok	1x posting
		<i>Body image</i>	1x posting
		Kupas tuntas porsi makanan dalam "Isi Piringku"	1x posting
		Cara sederhana untuk cegah anemia	1x posting
		Diet terbaik	1x posting
Total			24x posting

LAMPIRAN 8

UJI STATISTIK

A. Analisis Univariat

1. Pengetahuan Gizi

Descriptives			Statistic	Std. Error
	Mean		16,48	,576
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	15,28	
	Mean	Upper Bound	17,67	
	5% Trimmed Mean		16,57	
	Median		17,00	
	Variance		7,625	
pretest	Std. Deviation		2,761	
	Minimum		10	
	Maximum		21	
	Range		11	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,577	,481
	Kurtosis		-,225	,935
	Mean		19,57	,802
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	17,90	
	Mean	Upper Bound	21,23	
	5% Trimmed Mean		19,85	
	Median		21,00	
	Variance		14,802	
posttest	Std. Deviation		3,847	
	Minimum		10	
	Maximum		24	
	Range		14	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-1,230	,481
	Kurtosis		,812	,935

2. Persepsi *Body Image*

Descriptives			Statistic	Std. Error
pretest	Mean		63,48	4,347
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	54,46	
		Upper Bound	72,49	
	5% Trimmed Mean		61,60	
	Median		57,00	
	Variance		434,625	
	Std. Deviation		20,848	
	Minimum		39	
	Maximum		124	
	Range		85	
	Interquartile Range		21	
	Skewness		1,473	,481
	Kurtosis		2,276	,935
	Mean		55,30	3,279
posttest	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48,51	
		Upper Bound	62,10	
	5% Trimmed Mean		54,62	
	Median		52,00	
	Variance		247,221	
	Std. Deviation		15,723	
	Minimum		33	
	Maximum		90	
	Range		57	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		,920	,481
	Kurtosis		,218	,935

B. Uji Normalitas

1. Pengetahuan Gizi

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,144	23	,200 [*]	,946	23	,236
posttest	,215	23	,007	,847	23	,002

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. *Persepsi Body Image*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,212	23	,009	,862	23	,004
posttest	,161	23	,125	,908	23	,037

a. Lilliefors Significance Correction

C. Analisis Bivariat

1. Perubahan Pengetahuan Gizi

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	2 ^a	12,25	24,50
	Positive Ranks	19 ^b	10,87	206,50
	Ties	2 ^c		
	Total	23		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-3,187 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Perubahan *Persepsi Body Image*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	15 ^a	14,30	214,50
	Positive Ranks	7 ^b	5,50	38,50
	Ties	1 ^c		
	Total	23		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

	posttest - pretest
Z	-2,859 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LAMPIRAN 9 MEDIA SOSIAL INSTAGRAM



