

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

**PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)**

1. Saya Lutfiana Putri Salikha mahasiswa jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan ini meminta kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian yang berjudul “**Efektivitas Penggunaan Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik pada Remaja**”.
2. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui efektivitas penggunaan media animasi terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik remaja tentang 4 pilar gizi seimbang.
3. Penelitian ini dapat memberikan manfaat menambah pengetahuan ilmu, wawasan, serta menjadi salah satu referensi tentang 4 pilar gizi seimbang.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 minggu. Setelah penelitian ini selesai, peneliti akan memberikan kompensasi berupa souvenir.
5. Prosedur pengambilan data yaitu hari pertama mengisi surat persetujuan, pengukuran aktivitas fisik dan status gizi, pengisian *pretest* dan intervensi berupa penyuluhan dengan media animasi dan *leaflet*. Kemudian pada hari ketujuh dilakukan *posttest* pengetahuan dan pengukuran aktivitas fisik.
6. Keuntungan yang diperoleh selama mengikuti penelitian ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan terkait 4 pilar gizi seimbang sehingga diharapkan dapat memotivasi untuk merubah perilaku ke arah yang lebih baik.
7. Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan responden bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri.
8. Nama dan identitas diri responden yang bersangkutan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Bila ada hal-hal yang belum jelas, responden dapat menghubungi **Lutfiana Putri Salikha** dengan nomor telepon **087821533643**.

Peneliti

Lampiran 2. Surat Persetujuan

**SURAT PERSETUJUAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Lutfiana Putri Salikha mahasiswi jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan judul **“Efektivitas Penggunaan Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Pada Remaja”**.

Nama Siswa : .....

No WA : .....

Alamat : .....

Saya bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya tersebut menginginkan mengundurkan diri, maka saya tersebut dapat mengundurkan diri sewaktu waktu tanpa menerima sanksi apapun

Yogyakarta,.....2023

Saksi

Siswa

(.....) (.....)

Mengetahui,

Pelaksana Penelitian

Lutfiana Putri Salikha

Lampiran 3. Identitas Responden

**IDENTITAS RESPONDEN**

Isilah identitas di bawah ini :

Nama	
Jenis Kelamin	<input type="checkbox"/> Laki-laki
	<input type="checkbox"/> Perempuan
Umur	tahun
Tanggal Lahir	
Alamat	
No WA	
Berat Badan	kg
Tinggi Badan	cm
IMT/U	<i>*diisi oleh peneliti</i>
Status Gizi	<i>*diisi oleh peneliti</i>

Lampiran 4. Satuan Acara Pembelajaran

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)**

**KELOMPOK PERLAKUAN**

- A. Pokok Bahasan : 4 Pilar Gizi Seimbang
- B. Sub Pokok Bahasan:
- a. Pengertian dan prinsip 4 pilar gizi seimbang
  - b. Makan makanan beragam
  - c. Perilaku hidup bersih
  - d. Melakukan aktivitas fisik
  - e. Mempertahankan dan memantau berat badan normal
- C. Sasaran : Siswa kelas X MIPA 6
- D. Waktu dan Tempat
- a. Waktu : 23 Januari – 3 Februari 2023
  - b. Tempat : Ruang kelas X MIPA 6 SMA Negeri 9 Yogyakarta
- E. Tujuan
- a. Tujuan umum:  
Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dengan media animasi diharapkan siswa lebih mengetahui dan memahami materi mengenai 4 pilar gizi seimbang
  - b. Tujuan khusus:
    - 1) Mengetahui pengertian dan prinsip 4 pilar gizi seimbang
    - 2) Mengetahui makan makanan beragam
    - 3) Mengetahui perilaku hidup bersih
    - 4) Mengetahui melakukan aktivitas fisik
    - 5) Mengetahui mempertahankan dan memantau berat badan normal
- F. Kegiatan
- a. Metode : Diskusi
  - b. Media : Media animasi, LCD, laptop, pengeras suara

c. Prosedur kegiatan :

No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Waktu	Kegiatan Siswa
Hari Pertama				
1	Pembuka	a. Membuka acara dan menjelaskan pelaksanaan kegiatan. b. Meminta kesediaan responden untuk dijadikan responden penelitian	10 menit	Memperhatikan dan memberi tanggapan
2	Acara Inti	a. Wawancara kuesioner GPAQ ( <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> ) b. Mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi c. Memberikan <i>pretest</i> pengetahuan. d. Memberikan penyuluhan melalui media animasi tentang 4 pilar gizi seimbang	60 menit	Mengerjakan soal
Hari Ketujuh				
2	Acara Inti	a. Memberikan <i>posttest</i>	30 menit	Memperhatikan

---

		pengetahuan		dan memberi
		b. Wawancara		tanggapan
		kuesioner GPAQ		
		<i>(Global Physical</i>		
		<i>Activity</i>		
		<i>Questionnaire)</i>		
3	Penutup	a. Menutup acara	10 menit	Memperhatikan
		dengan		dan memberi
		b. Memberikan <i>reward</i>		tanggapan
		pada responden		

---

## SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

### KELOMPOK KONTROL

- A. Pokok Bahasan : 4 Pilar Gizi Seimbang
- B. Sub Pokok Bahasan:
  - a. Pengertian dan prinsip 4 pilar gizi seimbang
  - b. Makan makanan beragam
  - c. Perilaku hidup bersih
  - d. Melakukan aktivitas fisik
  - e. Mempertahankan dan memantau berat badan normal
- C. Sasaran : Siswa kelas X MIPA 3
- D. Waktu dan Tempat
  - c. Waktu : 20 -27 Januari 2023
  - d. Tempat : Ruang kelas X MIPA 3 SMA Negeri 10 Yogyakarta
- E. Tujuan
  - a. Tujuan umum:

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dengan media *leaflet* diharapkan siswa lebih mengetahui dan memahami materi mengenai 4 pilar gizi seimbang
  - b. Tujuan khusus :
    - 1) Mengetahui pengertian dan prinsip 4 pilar gizi seimbang
    - 2) Mengetahui makan makanan beragam
    - 3) Mengetahui perilaku hidup bersih
    - 4) Mengetahui melakukan aktivitas fisik
    - 5) Mengetahui mempertahankan dan memantau berat badan normal
- F. Kegiatan
  - a. Metode : Diskusi
  - b. Media : Media *leaflet*



c. Prosedur kegiatan :

No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Waktu	Kegiatan Siswa
Hari Pertama				
1	Pembuka	a. Membuka acara dan menjelaskan pelaksanaan kegiatan. b. Meminta kesediaan responden untuk dijadikan responden penelitian	10 menit	Memperhatikan dan memberi tanggapan
2	Acara Inti	a. Wawancara kuesioner GPAQ ( <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> ) b. Mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi c. Memberikan <i>pretest</i> pengetahuan. d. Memberikan penyuluhan melalui media <i>leaflet</i> tentang 4 pilar gizi seimbang	60 menit	Mengerjakan soal
Hari Ketujuh				
2	Acara Inti	a. Memberikan <i>postest</i> pengetahuan b. Wawancara kuesioner	30 menit	Memperhatikan dan memberi tanggapan

---

		<i>GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)</i>		
3	Penutup	a. Menutup acara b. Memberikan <i>reward</i> pada responden	10 menit	Memperhatikan dan memberi tanggapan

---

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan

**KUESIONER PENGETAHUAN**

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI  
SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN  
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA**

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (x)  
pada jawaban yang menurut anda paling benar!**

1. Prinsip dari gizi seimbang pada dasarnya merupakan...
  - a. Rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang dimakan dan zat gizi yang digunakan
  - b. Susunan pangan yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai kebutuhan selama satu tahun
  - c. Rangkaian upaya untuk memantau berat badan agar tetap normal
  - d. Susunan pangan yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan 4 sehat dan 5 sempurna
2. Menurut prinsip gizi seimbang, berapa kebutuhan lauk hewani dan lauk nabati?
  - a. 2-4 porsi perhari
  - b. 2-5 porsi perhari
  - c. 3-4 porsi sehari
  - d. 3-5 porsi sehari
3. Diketahui
  - 1) Menutup makanan yang disajikan
  - 2) Selalu mengonsumsi buah dan sayur
  - 3) Minum air putih yang cukup
  - 4) Menutup hidung bila bersin
  - 5) Mandi maksimal 2x sehari
  - 6) Selalu menggunakan alas kaki

Dari pilihan di atas manakah yang merupakan cara membiasakan perilaku hidup bersih?

- a. 1,4,6
  - b. 2,5,6
  - c. 3,5,6
  - d. 4,5,6
4. Salah satu indikator yang menunjukkan telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh diantaranya adalah...
    - a. Daya tahan tubuh meningkat
    - b. Tercapainya berat badan normal
    - c. Memiliki tinggi yang ideal
    - d. Mendapatkan bentuk tubuh yang ideal
  5. Berdasarkan prinsip gizi seimbang, berapa batasan konsumsi gula setiap harinya?
    - a. 4 sendok makan
    - b. 4 sendok teh
    - c. 5 sendok makan
    - d. 5 sendok teh
  6. Melakukan aktivitas fisik termasuk ke dalam prinsip gizi seimbang yang ke berapakah?
    - a. 1
    - b. 2
    - c. 3
    - d. 4
  7. Menurut WHO, berapa lama rekomendasi aktivitas fisik pada remaja?
    - a. 3 kali setiap minggu
    - b. 4 kali setiap minggu
    - c. 5 kali setiap minggu
    - d. 6 kali setiap minggu

8. Cara mempertahankan berat badan normal dapat dilakukan seperti dibawah ini, **kecuali**....
  - a. Mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang
  - b. Mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olahraga
  - c. Mempertahankan pola konsumsi beraneka ragam makanan
  - d. Mempertahankan pola makan tinggi gula, garam dan minyak
9. Apa manfaat dari membiasakan perilaku hidup bersih?
  - a. Menghindari dari paparan sumber infeksi
  - b. Daya tahan tubuh menurun
  - c. Berat badan turun
  - d. Mudah terserang penyakit
10. Berapa lama durasi **minimal** aktivitas fisik pada remaja menurut P2PTM Kemenkes RI?
  - a. 30 menit/hari
  - b. 40 menit/hari
  - c. 50 menit/hari
  - d. 60 menit/hari
11. Yang **bukan** termasuk ke dalam prinsip gizi seimbang yaitu
  - a. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
  - b. Mempertahankan dan memantau berat badan normal
  - c. Melakukan aktivitas fisik
  - d. Cuci tangan memakai sabun dan air mengalir
12. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, berapa batasan konsumsi minyak setiap hari?
  - a. 4 sendok makan
  - b. 4 sendok teh
  - c. 5 sendok makan
  - d. 5 sendok teh
13. Dampak negatif yang **bukan** disebabkan oleh aktivitas fisik adalah.....
  - a. Osteoporosis

- b. Kolesterol
  - c. Daya tahan meningkat
  - d. Diabetes mellitus
14. Berdasarkan pedoman gizi seimbang, berapakah batasan konsumsi natrium?
- a. 1000 mg
  - b. 1500 mg
  - c. 2000 mg
  - d. 2500 mg
15. Salah satu manfaat aktivitas fisik yaitu meningkatkan kebugaran. Hal tersebut termasuk manfaat aktivitas fisik secara...
- a. Psikis
  - b. Mental
  - c. Rohani
  - d. Biologis

Lampiran 6. Lembar Evaluasi Media

**LEMBAR EVALUASI MATERI MEDIA LEAFLET**

(Diadaptasi dari Januar Bastian, 2015)

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA**

Materi pokok : 4 Pilar Gizi Seimbang  
 Sasaran program : Siswa SMA Kelas X  
 Peneliti : Lutfiana Putri Salikha  
 Evaluator : Alwira S.  
 Tanggal : 16 Feb 2023

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap media penyuluhan yang saya gunakan dalam penelitian. Pendapat, kritik, saran dan koreksi Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan yang saya gunakan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi sesuai petunjuk berikut

- Lembar evaluasi ini terdiri dari aspek kualitas materi, komentar atau saran dan kesimpulan.
- Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang tersedia

Keterangan :

- = sangat kurang baik/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
  - = kurang baik/kurang tepat/kurang jelas
  - = cukup baik/cukup kurang tepat/cukup kurang jelas
  - = baik/ tepat/jelas
  - = sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas
- Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan
  - Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
<b>A. ASPEK UMUM</b>						
1.	Kreatif dan inovatif yaitu baru, menarik, unik dan tidak asal beda				√	
2.	Komunikatif yaitu mudah dipahami menggunakan bahasa yang baik, benar dan efektif				√	

3.	Unggul yaitu memiliki kelebihan dibanding media pembelajaran lain				✓	
<b>B. ASPEK PEMBELAJARAN</b>						
4.	Kejelasan tujuan pembelajaran				✓	
5.	Kualitas media sebagai bahan bantuan media pembelajaran				✓	
6.	Kesesuaian materi dengan animasi pada media				✓	
7.	Kemudahan untuk dipahami				✓	
8.	Kejelasan uraian, pembahasan dan contoh				✓	
9.	Rumusan materi sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran di silabus				✓	
<b>C. ASPEK SUBSTANSI MATERI</b>						
10.	Kebenaran materi secara teori dan konsep				✓	
11.	Kedalaman materi				✓	
12.	Kesesuaian media terhadap materi				✓	
Komentar/Kritik & saran :						

**simpulan :**

1. Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan uji coba lapangan

Yogyakarta ,.....Februari 2023

Evaluator

  
( ALMIRA . S. )



## LEMBAR EVALUASI MATERI MEDIA ANIMASI

(Diadaptasi dari Januar Bastian, 2015)

### EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Materi pokok : 4 Pilar Gizi Seimbang

Sasaran program : Siswa SMA Kelas X

Peneliti : Lutfiana Putri Salikha

Evaluator : Almira . S

Tanggal : 16 Feb 2023

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap media penyuluhan yang saya gunakan dalam penelitian. Pendapat, kritik, saran dan koreksi Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan yang saya gunakan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi sesuai petunjuk berikut

- a. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberi tanda "✓" pada kolom yang tersedia

Keterangan :

- 1 = sangat kurang baik/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
- 2 = kurang baik/kurang tepat/kurang jelas
- 3 = cukup baik/cukup kurang tepat/cukup kurang jelas
- 4 = baik/ tepat/jelas
- 5 = sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

- b. Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan  
c. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih

No	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
A. ASPEK UMUM						
1.	Kreatif dan inovatif yaitu baru, menarik, unik dan tidak asal beda				✓	
2.	Komunikatif yaitu mudah dipahami menggunakan bahasa yang baik, benar dan efektif				✓	
3.	Unggul yaitu memiliki kelebihan dibanding media				✓	

	pembelajaran lain				✓
<b>B. ASPEK PEMBELAJARAN</b>					
4.	Kejelasan tujuan pembelajaran				✓
5.	Kualitas media sebagai bahan bantuan media pembelajaran				✓
6.	Kesesuaian materi dengan animasi pada media				✓
7.	Kemudahan untuk dipahami				✓
8.	Kejelasan uraian, pembahasan dan contoh				✓
9.	Rumusan materi sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran di silabus				✓
<b>C. ASPEK SUBSTANSI MATERI</b>					
10.	Kebenaran materi secara teori dan konsep				✓
11.	Kedalaman materi				✓
12.	Kesesuaian media terhadap materi				✓
Komentar/Kritik & saran :					

**mpulan :**

1. Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan uji coba lapangan

Yogyakarta ,.....Februari 2023

Evaluator

( ALMIRA -S. )

## LEMBAR EVALUASI MEDIA LEAFLET

(Diadaptasi dari Januar Bastian, 2015)

### EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Materi pokok : 4 Pilar Gizi Seimbang

Sasaran program : Siswa SMA Kelas X

Peneliti : Lutfiana Putri Salikha

Evaluator :

Tanggal :

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap media penyuluhan yang saya gunakan dalam penelitian. Pendapat, kritik, saran dan koreksi Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan yang saya gunakan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi sesuai petunjuk berikut

- Lembar evaluasi ini terdiri dari aspek kualitas materi, komentar atau saran dan kesimpulan.
- Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang tersedia

Keterangan :

- = sangat kurang baik/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
- = kurang baik/kurang tepat/kurang jelas
- = cukup baik/cukup kurang tepat/cukup kurang jelas
- = baik/ tepat/jelas
- = sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

c. Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan

d. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih

No	Aspek yang Dimilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan tampilan design				✓	
2	Ketepatan pemilihan warna ( <i>background</i> )					✓
3	Kesesuaian warna tulisan dengan <i>background</i>					✓
4	Kesesuaian pemilihan gambar					✓
5	Kejelasan kalimat					✓

6	Kemenarikan tulisan				✓	
7	Kemenarikan gambar					✓
8	Kejelasan ukuran tulisan					✓
9	Kejelasan ukuran gambar					✓
10	Ketepatan tulisan dengan gambar					✓
Komentar/Kritik dan Saran						
Tulisan bisa lebih dirapikan						

**Kesimpulan :**

1. Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan uji coba lapangan

Yogyakarta ,.....Februari 2023

Evaluator

( Dafid Anki H.S.-T.

## LEMBAR EVALUASI MEDIA ANIMASI

(Diadaptasi dari Januar Bastian, 2015)

### EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Materi pokok : 4 Pilar Gizi Seimbang

Sasaran program : Siswa SMA Kelas X

Peneliti : Lutfiana Putri Salikha

Evaluator :

Tanggal :

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap media penyuluhan yang saya gunakan dalam penelitian. Pendapat, kritik, saran dan koreksi Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan yang saya gunakan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi sesuai petunjuk berikut

- a. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberi tanda "√" pada kolom yang tersedia

Keterangan :

- 1 = sangat kurang baik/sangat kurang tepat/sangat kurang jelas
- 2 = kurang baik/kurang tepat/kurang jelas
- 3 = cukup baik/cukup kurang tepat/cukup kurang jelas
- 4 = baik/ tepat/jelas
- 5 = sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

- b. Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan
- c. Atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih

No	Aspek yang Dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan <i>background</i> dengan materi					✓
2	Ketepatan proporsi warna					✓
3	Ketepatan pemilihan <i>font</i> agar mudah dibaca					✓
4	Ketepatan ukuran huruf agar mudah dibaca					✓
5	Ketepatan warna teks agar mudah dibaca					✓
6	Komposisi gambar					✓
7	Ukuran gambar					✓
8	Kesesuaian animasi dengan materi					✓

9	Kemenarikan animasi					✓
10	Ketepatan pemilihan <i>background</i> dengan ketepatan penyajian materi					✓
12	Ketepatan <i>sound effect</i> dengan animasi					✓
14	Resolusi video					✓
15	Kemenarikan cover					✓
16	Kesesuain tampilan dengan isi					✓
Komentar/Kritik dan Saran						
Menarik						

**Kesimpulan :**

1. Layak digunakan uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan uji coba lapangan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan uji coba lapangan

Yogyakarta .....Februari 2023

Evaluator

(Defid Andi H. S.T.)

Lampiran 7. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

**Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)**

Pertanyaan	Respon	Kode
<b>Aktivitas saat bekerja/belajar</b> (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
1 Apakah pekerjaan sehari-hari anda memerlukan kerja berat ( seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi) selama setidaknya 10 menit per hari?	Ya 1 <i>lanjut no.2</i> Tidak 2 <i>langsung ke no.4</i>	P1
2 Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari <input type="text"/>	P2
3 Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja berat?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam                      menit	P3
4 Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang (seperti membawa atau mengangkat beban yang ringan) minimal 10 menit per hari?	Ya 1 <i>lanjut no.5</i> Tidak 2 <i>langsung ke no.7</i>	P4
5 Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari <input type="text"/>	P5
6 Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang?	Jam : menit <input type="text"/> : <input type="text"/> jam                      menit	P6
<b>Perjalanan dari tempat ke tempat</b> (perjalanan ke tempat kerja, berbelanja, beribadah, dll)		
7 Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	Ya 1 <i>lanjut no.8</i> Tidak 2 <i>langsung ke no.10</i>	P7
8 Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari <input type="text"/>	P8

9 Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat? Jam : menit  :   
jam menit P9

### Aktivitas rekreasi

(olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)

10 Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat (seperti lari atau sepakbola) minimal 10 menit per hari? Ya 1 lanjut no.11 P10  
Tidak 2 langsung ke no.13

11 Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat? Jumlah hari  P11

12 Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari? Jam : menit  :   
jam menit P12

13 Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bolavoli) minimal 10 menit per hari? Ya 1 lanjut no.14 P13  
Tidak 2 langsung ke no.16

14 Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang? Jumlah hari  P14

15 Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari? Jam : menit  :   
jam menit P15

### Aktivitas menetap (*sedentary behavior*)

Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur)

16 Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari? Jam : menit  :   
jam menit P16



## Lampiran 8. Materi Penyuluhan

Gizi seimbang adalah 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

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur

### A. Mengonsumsi makanan beragam.

Keanekaragaman jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

#### 1. Biasakan Mengonsumsi Anekaragam Makanan Pokok

Makanan pokok adalah zat gizi sumber tenaga atau energi yang dibutuhkan untuk beraktifitas sehari-hari. Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Konsumsi makanan pokok 3-4 porsi sehari. 1 porsi setara 100 gram nasi, atau 3 lembar roti, atau 50 gram mie kering.

#### 2. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk Yang Mengandung Protein

Lauk hewani mengandung protein yang lebih lengkap dibanding lauk nabati. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi protein, vitamin dan mineral lebih baik. Akan tetapi tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak, mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Namun kualitas protein dan mineral yang terkandung lebih rendah dibanding pangan protein hewani. Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi yang baik, lauk yang kita konsumsi sebaiknya bervariasi antara lauk hewani dan lauk nabati. Kebutuhan pangan hewani dan pangan protein 2-4 porsi sehari.

#### 3. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Konsumsi sayuran dan buah-buahan mempunyai banyak manfaat, antara lain menjaga tekanan darah, gula darah, dan kolesterol tetap normal, menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. WHO menganjurkan konsumsi sayuran 250 g atau 3-4 porsi/hari dan 150 g buah atau 2-3 porsi/hari.

#### 4. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 menyebutkan bahwa Batasan konsumsi gula 50 g (4 sendok makan), natrium 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak 67 g (5 sendok makan) per orang per hari.

#### B. Membiasakan perilaku hidup bersih

Contoh membiasakan perilaku hidup bersih antara lain :

- (1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum dan sesudah makan, sebelum memberikan ASI, sesudah memegang binatang, sesudah berkebun, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, sesudah bermain dan setelah buang air besar dan kecil untuk menghindari terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman typhus dan disentri;
- (2) Menutup makanan yang disajikan untuk menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- (3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- (4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan.

#### C. Melakukan aktivitas fisik.

##### a. Pengertian aktivitas fisik

Menurut WHO aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan melibatkan proses biokimia serta biomekanik.

Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada seberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa berat aktivitas fisik yang dilakukan (Kusumo, 2021).

##### b. Manfaat aktivitas fisik

Secara umum manfaat aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu (Desthi, 2019) :

- (1) Manfaat fisik atau biologis : mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas atau gizi lebih, jantung, stroke, diabetes melitus tipe 2, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh dan meningkatkan kebugaran (Anggraini, 2014)
- (2) Manfaat aktivitas fisik secara psikis atau mental : mengurangi stress, meningkatkan percaya diri, membangun sportifitas, memupuk rasa tanggung jawab dan membangun kesetiakawanan sosial .

c. Dampak kurang aktivitas fisik terhadap masalah gizi

1) Obesitas

Seseorang yang kurang aktivitas fisik cenderung akan menyimpan banyak kalori dan hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga mengakibatkan penumpukan lemak di dalam tubuh secara berlebihan dan berat badan akan melebihi batas normal (Amalina, 2012).

2) Diabetes mellitus

Meningkatnya pola makan dapat berakibat pada diabetes melitus. Hal ini dikarenakan tubuh akan kelebihan energi yang seharusnya diubah menjadi glikogen. Saat otot tidak bekerja, kelebihan energi akan diubah menjadi lemak dan disimpan di rongga perut menjadi lemak fiseral lalu menyebabkan peradangan yang memicu resistensi insulin. Insulin yang bermasalah menyebabkan tubuh tidak dapat mengolah gula sehingga meningkatkan kadar gula darah hingga melebihi batas normal. Hal ini membuat pankreas rentan mengalami kerusakan karena harus bekerja keras memproduksi insulin untuk mengimbangi kadar gula yang tinggi, akhirnya menyebabkan diabetes (Wardana, 2020).

3) Kolesterol

Apabila seseorang rutin menjalankan aktivitas fisik maka tubuh akan membentuk energi berupa Adenosin TriPhosphate (ATP) pada makanan yang dikonsumsi, akan tetapi hanya sebagian makanan yang dapat diubah langsung menjadi ATP, sebagian lagi disimpan dalam bentuk kolesterol. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik maka kebutuhan ATP semakin banyak dan mengakibatkan sedikitnya pembentukan kolestrol jahat dan meningkatnya kolesterol baik atau HDL (Wardana, 2020).

4) Hipertensi

Dengan rutin melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan tahanan perifer yang dapat menurunkan tekanan darah (Amalina, 2012).

5) Osteoporosis

Seseorang yang kurang aktivitas fisik dapat mengalami osteoporosis karena tidak terpapar sinar ultraviolet yang mengandung vitamin D sebagai sarana untuk pembentukan tulang sehingga tulang menjadi mudah rapuh

6) Penyakit jantung coroner

Seseorang yang memiliki kurang aktivitas fisik dapat menurunkan kerja otot jantung yang memicu penyumbatan lipid di dinding vena dan kekakuan pada vena membuat peredaran darah terganggu, akibatnya aliran darah ke jantung terhambat, dan kerja jantung

mengalami gangguan, sehingga menyebabkan kekurangan oksigen (Wardana, 2020).

7) Kanker

Kurang aktivitas fisik dapat memicu terjadinya kanker payudara dan kanker usus besar karena tubuh tidak banyak melakukan gerakan sehingga otot dan sel jaringan tubuh yang nonaktif yang dapat memicu terjadinya perkembangan sel kanker

8) Perubahan otot dan kulit

Duduk dalam waktu yang panjang akan mengubah postur tubuh, seseorang yang duduk lebih dari 5 jam/hari berisiko kehilangan kekuatan otot sebesar 1% (Mar'ah, 2017). Persendian yang terbiasa digerakan akan mempunyai fleksibilitas yang lebih baik daripada yang tidak pernah (Qaulany, 2021).

2) Daya tahan dan sistem kekebalan tubuh menurun

Dengan rutin melakukan aktivitas fisik maka kekebalan dalam tubuh akan semakin meningkat seiring dengan lancarnya sirkulasi sel, meningkatnya aliran darah dan getah bening saat otot berkontraksi (Qaulany, 2021).

3) Stres meningkat

Aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan stres, hal tersebut karena saat beraktivitas utamanya olahraga, tubuh akan menurunkan hormon kortisol atau disebut hormon stres (Qaulany, 2021).

4) Kecemasan meningkat

Tubuh akan memproduksi hormon endorfin saat seseorang melakukan aktivitas fisik, terutama berolahraga. Hormon tersebut selain sebagai anti depresi juga memberi rasa senang/energi positif. Jika aktivitas fisik kurang maka produksi hormon tersebut akan terhambat (Qaulany, 2021).

d. Rekomendasi aktivitas fisik pada remaja

Menurut WHO rekomendasi aktivitas fisik pada remaja minimal 60 menit dengan intensitas menengah setiap harinya dan minimal 3 kali/minggu. Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019) rekomendasi aktivitas fisik 30-60 menit perharinya dan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu (Wardana, 2020).

#### D. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Bagi remaja salah satu indikator yang menunjukkan telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal sesuai IMT/U.

Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olah raga teratur.

Lampiran 9. Dokumentasi

1) Hari Pertama SMA Negeri 10 Yogyakarta



2) Hari Pertama SMA Negeri 9 Yogyakarta





### 3) Hari Ketujuh SMA Negeri 10 Yogyakarta



4) Hari Ketujuh SMA Negeri 9 Yogyakarta







Lampiran 11. Media Leaflet

## GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang dimakan dan zat gizi yang digunakan.

- lutfianaps -

### 4 PILAR GIZI SEIMBANG

- Biasakan Mengonsumsi sayuran 250g atau 3-4 porsi sayur perhari dan buah-buahan 150g atau 2-3 porsi buah sehari.
- Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak yaitu batasan konsumsi gula 50g (4 sendok makan), natrium 2000mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak 67g (5 sendok makan).
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman sekitar dua liter atau delapan gelas sehari.

#### A. Mengonsumsi Makanan Beragam

- Biasakan mengonsumsi aneka ragam Makanan Pokok yaitu 3-4 porsi sehari.
- Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk bervariasi antara lauk hewani dan lauk nabati sesuai dengan kebutuhan 2-4 porsi sehari.

#### B. Membiasakan perilaku hidup bersih

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir.
- Menutup makanan yang disajikan untuk menghindarkan makanan dihindangi binatang.
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin.
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacangan.

#### Dampak kurang aktivitas fisik terhadap masalah gizi

Obesitas, Diabetes Mellitus, Kolesterol, Hipertensi, Osteoporosis, Penyakit Jantung Coroner, Kanker, Perubahan Otak dan Kulit, Daya Tahan dan Sistem Kekebalan Tubuh menurun, Stres meningkat, dan Kecemasan meningkat.

#### D. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya, Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Cara mempertahankan berat badan normal menjaga pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olah raga teratur.

#### C. Melakukan Aktifitas Fisik

Menurut WHO aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan melibatkan proses biokimia serta biomekanik.

Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada seberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa berat aktivitas fisik yang dilakukan.

#### Rekomendasi Aktifitas Fisik Bagi Remaja

Rekomendasi aktivitas fisik pada remaja menurut WHO minimal 60 menit/3x/minggu setiap harinya sedangkan menurut P2PTM Kemenkes adalah 30-60 menit perhari nya dan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu.

Lampiran 12. *Ethical Clearance*



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA**

Jl. Tatabumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta Telp./Fax. (0274) 617601  
Email : kepk@poltekkesjogja.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*

No. e-KEPK/POLKESYO/0637/VIII/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Lutfiana Putri Salikha  
*Principal in Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Efektivitas Penggunaan Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik pada Remaja"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Agustus 2022 sampai dengan tanggal 24 Agustus 2023.

*This declaration of ethics applies during the period August 24, 2022 until August 24, 2023.*

August 24, 2022  
Professor and Chairperson,  
Ketua KEPK,

  
Drh. Idi Setyobroto, M.Kes.

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA  
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta  
Telp./Fax. (0274) 617601  
<http://www.poltekkesjogja.ac.id> e-mail : [info@poltekkesjogja.ac.id](mailto:info@poltekkesjogja.ac.id)



9 Februari 2023

No. : PP 06.01/4.2/ ~~25~~ /2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMAN 10 Yogyakarta  
di  
Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yaitu:

Nama	: Lutfiana Putri Salikha
NIM	: P07131219011
Judul Skripsi	: Efektivitas Penggunaan Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik pada Remaja
Pembimbing Utama	: Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes.
Pembimbing Pendamping	: Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH
Kegiatan yang dilakukan	: Melakukan <i>pre-test</i> pengetahuan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang, memberikan penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang dengan media animasi, melakukan <i>pos-test</i> pengetahuan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang.

Untuk itu mohon izin mahasiswa kami dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi,  
  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes.  
NIP. 196804021992031003

Jurusan Gizi  
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Telp./Fax : (0274) 617601

Jurusan Kesehatan Lingkungan  
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Telp./Fax : (0274) 617602

Jurusan Kebidanan  
Jl. Mayjurdan PO 120304 Hovikrijan Yogyakarta  
Telp/Fax : (0274) 314331



Jurusan Keolahragaan Gizi  
Jl. Kral Maya Nalau Yogyakarta 55213  
Telp/ Fax : (0274) 314335



S6	Pearson Correlation	-.243	-.289	.015	.243	-.150	1	.017	-.289	.096	-.083	.289	-.049	-.029	.096	.015	-.243	-.289	-.195	.378*	.837**	.133
	Sig. (2-tailed)	.167	.097	.931	.167	.397		.922	.097	.591	.641	.097	.782	.873	.591	.931	.167	.097	.268	.027	.000	.453
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S7	Pearson Correlation	.537**	.647**	.009	-.537**	.426*	.017	1	.647**	.141	.045	-.198	.189	.426*	.141	.009	.537**	.647**	.581**	-.009	-.073	.578**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.958	.001	.012	.922		.000	.428	.801	.261	.285	.012	.428	.958	.001	.000	.000	.958	.683	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S8	Pearson Correlation	.939**	1.000**	-.023	-.939**	.658**	-.289	.647**	1	.061	.205	-.128	.136	.535**	.061	-.023	.939**	1.000**	.879**	.156	-.061	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.895	.000	.000	.097	.000		.734	.244	.470	.445	.001	.734	.895	.000	.000	.000	.377	.734	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S9	Pearson Correlation	.164	.061	.930**	-.164	.040	.096	.141	.061	1	.247	.077	-.031	-.096	1.000**	.930**	.164	.061	.130	.095	.067	.533**
	Sig. (2-tailed)	.354	.734	.000	.354	.823	.591	.428	.734		.159	.667	.860	.591	.000	.000	.354	.734	.464	.594	.708	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S10	Pearson Correlation	.342*	.205	.209	-.342*	.397*	-.083	.045	.205	.247	1	.271	-.282	.240	.247	.209	.342*	.205	.320	-.040	.000	.399*
	Sig. (2-tailed)	.048	.244	.235	.048	.020	.641	.801	.244	.159		.121	.106	.172	.159	.235	.048	.244	.065	.823	1.000	.019
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S11	Pearson Correlation	-.052	-.128	.023	.052	-.043	.289	-.198	-.128	.077	.271	1	.742**	.080	.077	.023	-.052	-.128	.027	-.023	.303	.079
	Sig. (2-tailed)	.770	.470	.895	.770	.807	.097	.261	.470	.667	.121		.000	.655	.667	.895	.770	.470	.881	.895	.082	.657

	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S12	Pearson Correlation	.080	.136	.038	-.080	.049	-.049	.189	.136	-.031	-.282	.742**	1	.049	-.031	.038	.080	.136	.022	.479**	.000	.144
	Sig. (2-tailed)	.654	.445	.831	.654	.782	.782	.285	.445	.860	.106	.000		.782	.860	.831	.654	.445	.901	.004	1.000	.415
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S13	Pearson Correlation	.493**	.535**	-.147	-.493**	.150	-.029	.426*	.535**	-.096	.240	.080	.049	1	-.096	-.147	.493**	.535**	.451**	.015	.120	.468**
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.408	.003	.397	.873	.012	.001	.591	.172	.655	.782		.591	.408	.003	.001	.007	.931	.501	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S14	Pearson Correlation	.164	.061	.930**	-.164	.040	.096	.141	.061	1.000**	.247	.077	-.031	-.096	1	.930**	.164	.061	.130	.095	.067	.533**
	Sig. (2-tailed)	.354	.734	.000	.354	.823	.591	.428	.734	.000	.159	.667	.860	.591		.000	.354	.734	.464	.594	.708	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S15	Pearson Correlation	.072	-.023	1.000**	-.072	-.015	.015	.009	-.023	.930**	.209	.023	.038	-.147	.930**	1	.072	-.023	.032	.133	.000	.443**
	Sig. (2-tailed)	.688	.895	.000	.688	.931	.931	.958	.895	.000	.235	.895	.831	.408	.000		.688	.895	.855	.452	1.000	.009
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S16	Pearson Correlation	1.000**	.939**	.072	1.000**	.618**	-.243	.537**	.939**	.164	.342*	-.052	.080	.493**	.164	.072	1	.939**	.936**	.199	.000	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.688	.000	.000	.167	.001	.000	.354	.048	.770	.654	.003	.354	.688		.000	.000	.260	1.000	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
S17	Pearson Correlation	.939**	1.000**	-.023	-.939**	.658**	-.289	.647**	1.000**	.061	.205	-.128	.136	.535**	.061	-.023	.939**	1	.879**	.156	-.061	.762**

Lampiran 15. Uji Reliabilitas Kuesioner

---

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Exclude	0	.0
	d <sup>a</sup>		
Total		34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

---

---

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.896	15

---



Lampiran 17. Analisis Deskriptif Karakteristik Responden

**Kelompok Animasi**

**Jenis kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	48,5	48,5	48,5
	Perempuan	17	51,5	51,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	10	30,3	30,3	30,3
	16 tahun	22	66,7	66,7	97,0
	17 tahun	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi baik (normal)	20	60,6	60,6	60,6
	Gizi lebih (overweight)	9	27,3	27,3	87,9
	Obesitas (obes)	4	12,1	12,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Kelompok Leaflet**

**Jenis kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	35,5	35,5	35,5
	Perempuan	20	64,5	64,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	9	29,0	29,0	29,0
	16 tahun	21	67,7	67,7	96,8
	17 tahun	1	3,2	3,2	100,0
Total		31	100,0	100,0	

### Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi kurang (thinness)	4	12,9	12,9	12,9
	Gizi baik (normal)	21	67,7	67,7	80,6
	Gizi lebih (overweight)	4	12,9	12,9	93,5
	Obesitas (obes)	2	6,5	6,5	100,0
Total		31	100,0	100,0	

### Jenis Kelamin

ANOVA					
Kelompok	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.277	1	.277	1.092	.300
Within Groups	15.708	62	.253		
Total	15.984	63			

### Usia

ANOVA					
Kelompok	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.003	2	.002	.006	.994
Within Groups	15.981	61	.262		
Total	15.984	63			

### Status Gizi

ANOVA					
Kelompok	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.638	3	.546	2.283	.088
Within Groups	14.346	60	.239		
Total	15.984	63			

Lampiran 18. Uji *Independent Sample T-test*

**Aktivitas Fisik Sebelum Penyuluhan**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas Fisik (Pre Test)	Leaflet	31	2269,29	1718,376	308,630
	Animasi	33	3071,64	1988,711	346,190

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Aktivitas Fisik (Pre Test)	Equal variances assumed	1,153	,287	-1,722	62	,090	-802,346	465,930	-1733,727	129,035
	Equal variances not assumed			-1,730	61,585	,089	-802,346	463,789	-1729,571	124,879

**Aktivitas Fisik Sesudah Penyuluhan**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas Fisik (Post Test)	Leaflet	31	3118,84	1957,330	351,547
	Animasi	33	4559,64	2031,991	353,724

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Aktivitas Fisik (Post Test)	Equal variances assumed	,301	,585	-2,886	62	,005	-1440,798	499,297	-2438,879	-442,717
	Equal variances not assumed			-2,889	61,958	,005	-1440,798	498,704	-2437,707	-443,888

## Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pengetahuan (Pre Test)	Leafleat	31	55,65	5,607	1,007
	Animasi	33	53,52	7,142	1,243

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengetahuan (Pre Test)	Equal variances assumed	,573	,452	1,321	62	,191	2,130	1,612	-1,092	5,352
	Equal variances not assumed			1,331	60,147	,188	2,130	1,600	-1,070	5,330

## Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

### Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pengetahuan (Post Test)	Leafleat	31	71,61	9,084	1,631
	Animasi	33	83,03	6,317	1,100

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengetahuan (Post Test)	Equal variances assumed	1,583	,213	-5,868	62	,000	-11,417	1,946	-15,307	-7,528
	Equal variances not assumed			-5,803	53,164	,000	-11,417	1,967	-15,363	-7,471

Lampiran 19. Uji *Paired Sample T-test*

**Aktivitas Fisik Leaflet**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Aktivitas Fisik Leaflet (Pre Test)	2269,29	31	1718,376	308,630
	Aktivitas Fisik Leaflet (Post Test)	3118,84	31	1957,330	351,547

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Aktivitas Fisik Leaflet (Pre Test) & Aktivitas Fisik Leaflet (Post Test)	31	,812	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Aktivitas Fisik Leaflet (Pre Test) - Aktivitas Fisik Leaflet (Post Test)	-849,548	1149,724	206,497	-1271,271	-427,826	-4,114	30	,000	

**Aktivitas Fisik Animasi**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Aktivitas Fisik Animasi (Pre Test)	3071,64	33	1988,711	346,190
	Aktivitas Fisik Animasi (PostTest)	4559,64	33	2031,991	353,724

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Aktivitas Fisik Animasi (Pre Test) & Aktivitas Fisik Animasi (PostTest)	33	,772	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Aktivitas Fisik Animasi (Pre Test) - Aktivitas Fisik Animasi (PostTest)	-1488,000	1358,953	236,563	-1969,864	-1006,136	-6,290	32	,000

**Pengetahuan Leaflet**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pengetahuan Leaflet (Pre Test)	55,65	31	5,607	1,007
	Pengetahuan Leaflet (Post Test)	71,61	31	9,084	1,631

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pengetahuan Leaflet (Pre Test) & Pengetahuan Leaflet (Post Test)	31	,187	,314

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pengetahuan Leaflet (Pre Test) - Pengetahuan Leaflet (Post Test)	-15,968	9,742	1,750	-19,541	-12,394	-9,126	30	,000

## Pengetahuan Animasi

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pengetahuan Animasi (Pre Test)	53,52	33	7,142	1,243
	Pengetahuan Animasi (PostTest)	83,03	33	6,317	1,100

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pengetahuan Animasi (Pre Test) & Pengetahuan Animasi (PostTest)	33	-,148	,411

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pengetahuan Animasi (Pre Test) - Pengetahuan Animasi (PostTest)	-29,515	10,211	1,777	-33,136	-25,895	-16,605	32	,000

Lampiran 20. Uji *Independent Sample T-test* Kelompok

**Aktivitas Fisik**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas Fisik	Leaflet	31	849,55	1149,724	206,497
	Animasi	33	1488,00	1358,953	236,563

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Aktivitas Fisik	Equal variances assumed	,077	,782	-2,023	62	,047	-638,452	315,667	-1269,461	-7,442
	Equal variances not assumed			-2,033	61,350	,046	-638,452	314,011	-1266,283	-10,620

**Pengetahuan**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pengetahuan	Leaflet	31	15,90	9,641	1,732
	Animasi	33	29,48	10,094	1,757

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengetahuan	Equal variances assumed	,064	,801	-5,497	62	,000	-13,582	2,471	-18,520	-8,643
	Equal variances not assumed			-5,505	61,981	,000	-13,582	2,467	-18,513	-8,650



Lampiran 21. Data Responden

**Kelompok Animasi**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Status Gizi</b>	<b>Pengetahuan Awal</b>	<b>Pengetahuan Akhir</b>	<b>Aktivitas Fisik Awal</b>	<b>Aktivitas Fisik Akhir</b>
1	ZZ	Laki laki	16	Gizi baik	53	80	212	1520
2	BMN	Laki laki	16	Gizi baik	47	73	160	1460
3	BGG	Perempuan	16	Gizi lebih	60	80	1340	1760
4	HAK	Perempuan	16	Gizi baik	60	80	700	1200
5	AGR	Perempuan	15	Gizi baik	40	80	720	2020
6	ANW	Perempuan	16	Gizi baik	47	87	1960	2440
7	WFA	Laki laki	16	Gizi lebih	53	80	2820	3700
8	ASR	Laki laki	16	Gizi lebih	47	87	2600	2968
9	CB	Laki laki	16	Gizi baik	47	80	600	2400
10	DZNS	Laki laki	16	Gizi baik	47	87	2760	4840
11	ANW	Perempuan	15	Gizi baik	67	73	2040	6580
12	ATY	Perempuan	15	Gizi baik	60	93	880	2520
13	AWK	Perempuan	15	Gizi baik	60	93	1800	3460
14	YENF	Laki laki	16	Gizi baik	60	73	2140	4500
15	RAP	Laki laki	16	Gizi lebih	53	80	5300	7240
16	FEA	Laki laki	15	Gizi lebih	47	80	2740	4200
17	BBB	Laki laki	15	Gizi lebih	53	80	1560	7160
18	KR	Perempuan	15	Gizi lebih	60	80	2360	7580
19	CS	Perempuan	16	Gizi lebih	60	80	5200	6200
20	KT	Laki laki	16	Gizi baik	60	73	6128	6960
21	RW	Laki laki	16	Gizi baik	53	87	6040	6320
22	MO	Perempuan	16	Obesitas	53	87	5420	5840

23	DN	Perempuan	15	Obesitas	53	80	4840	5180
24	NRP	Perempuan	15	Gizi baik	53	73	5360	6080
25	DR	Perempuan	16	Gizi baik	47	87	5520	5720
26	HIF	Laki laki	16	Obesitas	33	93	5840	6580
27	TAP	Perempuan	16	Gizi lebih	60	87	5240	7620
28	JDA	Laki laki	17	Gizi baik	60	93	6880	7200
29	FAK	Perempuan	16	Gizi baik	60	93	2800	4280
30	DMF	Perempuan	15	Obesitas	60	87	2360	3600
31	NAP	Laki laki	16	Gizi baik	53	80	2212	3040
32	NZDS	Laki laki	16	Gizi baik	47	87	2732	3360
33	ZNM	Perempuan	16	Gizi baik	53	87	2100	4940

**Kelompok Leaflet**

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Status Gizi	Pengetahuan	Pengetahuan	Aktivitas	Aktivitas
					Awal	Akhir	Fisik Awal	Fisik Akhir
1	SNC	Perempuan	16	Gizi baik	53	67	1580	2740
2	RR	Perempuan	16	Gizi kurang	47	60	2120	2040
3	HAM	Perempuan	15	Gizi baik	53	67	2100	2360
4	FEF	Perempuan	16	Gizi baik	60	73	800	1200
5	FAW	Laki-laki	15	Obesitas	60	73	3000	3100
6	BKFMP	Laki-laki	16	Gizi baik	67	73	3860	4320
7	MA	Laki-laki	16	Gizi lebih	53	60	4480	6160
8	DMP	Perempuan	16	Gizi lebih	53	73	1696	1616
9	BN	Perempuan	15	Gizi baik	53	73	320	960
10	ZEP	Perempuan	16	Gizi baik	60	73	2760	2200
11	AR	Perempuan	15	Gizi baik	67	53	3540	3340

12	DKS	Perempuan	16	Gizi baik	60	73	500	2200
13	DMAP	Perempuan	16	Gizi kurang	60	87	900	1920
14	MAM	Laki-laki	15	Gizi lebih	60	87	1360	4560
15	RRP	Laki-laki	16	Gizi baik	47	67	2720	6180
16	EDMK	Perempuan	16	Gizi baik	47	67	4220	5880
17	SAC	Perempuan	16	Gizi baik	47	80	3480	6880
18	CSS	Perempuan	15	Gizi baik	53	73	780	1020
19	VNST	Perempuan	17	Gizi baik	53	73	360	440
20	FHA	Laki-laki	16	Obesitas	60	67	2180	2260
21	AS	Laki-laki	15	Gizi baik	60	80	5460	4640
22	MFF	Laki-laki	16	Gizi kurang	60	67	6000	7420
23	DAV	Laki-laki	16	Gizi kurang	53	67	5312	5312
24	DS	Perempuan	15	Gizi baik	47	60	320	2760
25	ZD	Perempuan	16	Gizi baik	53	73	380	980
26	AHM	Perempuan	16	Gizi lebih	53	93	160	1696
27	SZR	Perempuan	16	Gizi baik	60	87	120	720
28	ERA	Laki-laki	16	Gizi baik	53	60	3960	4800
29	YAYA	Laki-laki	16	Gizi lebih	60	67	1200	2460
30	ZRM	Perempuan	15	Gizi baik	60	80	1640	2580
31	MAC	Perempuan	16	Gizi baik	53	67	3040	1940