

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

1. Saya Safiira Nurullita Saputri NIM. P07131221034 adalah mahasiswi Jurusan Gizi Progam Studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Media *Banuputo (Balanced Nutrition Puzzle Tower)* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar”.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media *Banuputo* dibandingkan dengan media *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah pembelajaran.
3. Penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu sebagai informasi untuk mengetahui pentingnya konsumsi sesuai tumpeng gizi seimbang, sebagai pembelajaran guna meningkatkan pengetahuan mengenai tumpeng gizi seimbang, serta sebagai media pengembangan kompetensi diri.
4. Penelitian ini akan berlangsung pada bulan Februari 2025 selama 2 hari dengan, rincian 1 hari pertama di SD Negeri Sonosewu kelas IV sebagai kelompok perlakuan dan 1 hari setelahnya di SD Negeri Demakijo 2 kelas IV sebagai kelompok kontrol. Peneliti akan memberikan kompensasi kepada responden.
5. Prosedur pengambilan data adalah yang pertama perkenalan dilanjut mengerjakan *pre-test*, kemudian penjelasan penelitian dan pemberian media, dan yang terakhir pengerjaan *post-test*. *Pre-post* test dilakukan dengan memberikan pertanyaan sejumlah 10 soal dalam bentuk soal *favorable* dan *unfavorable*. Pada kuesioner pengetahuan, indikator jawaban berupa benar dan salah. Sedangkan kuesioner sikap, indikator jawaban berupa sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.
6. Keuntungan yang diperoleh dalam keikutsertaan dalam penelitian ini adalah siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi makanan sesuai dengan tumpeng gizi seimbang bagi anak sehingga diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang sesuai dengan anjuran.
7. Partisipasi responden bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan responden dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.
8. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri responden akan tetap dirahasiakan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas, responden dapat menghubungi Safiira Nurullita Saputri selaku peneliti dengan nomor telepon 081229319344.

Peneliti,
Safiira Nurullita Saputri

Lampiran 2. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai.

3. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Media *Banuputo (Balanced Nutrition Puzzle Tower)* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar”.
4. Tidak ada perlakuan dan tidak ada bahaya yang akan ditimbulkan jika menjadi responden.
5. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian yaitu menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang.
6. Hak untuk mengundurkan diri sebagai subyek penelitian,
7. Kerahasiaan informasi yang diberikan.

Maka dengan ini secara sukarela dan dengan kesadaran penuh serta tanpa keterpaksaan, menyatakan mengizinkan siswa kami untuk ikut dalam penelitian. Demikian pernyataan ini untuk dapat digunakan seperlunya.

Saksi

Yogyakarta,
Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Pelaksana Penelitian

(Safiira Nurullita Saputri)

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan

KUESIONER PENILAIAN PENGETAHUAN

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin/Umur :

Kelas :

Petunjuk

Pilih salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda dengan cara memberi tanda centang (√) pada pernyataan di bawah ini pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Untuk tumbuh sehat, perlu makan makanan yang beranekaragam		
2	Jagung dan singkong merupakan jenis makanan pokok atau sumber karbohidrat		
3	Anjuran minum yang ditetapkan sebanyak 6 gelas per hari		
4	Daging sapi merupakan sumber protein nabati		
5	Sumber protein seharusnya dikonsumsi sebanyak 2 – 4 porsi dalam sehari		
6	Konsumsi gula per hari adalah 4 sendok makan		
7	Sumber karbohidrat yang baik hanya dikonsumsi 2x dalam sehari		
8	Gula, garam, dan lemak/minyak juga memiliki aturan standar porsi		
9	Panduan untuk pola makan sehat yaitu empat sehat lima sempurna		
10	Kentang merupakan sayuran		

Lampiran 4. Kuesioner Sikap

**KUESIONER
PENILAIAN SIKAP**

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin/Umur :

Kelas :

Petunjuk

Pilih salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri Anda dengan cara memberi tanda centang (√) pada pernyataan di bawah ini pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Setiap hari saya harus makan makanan yang bermacam sesuai dengan aturan				
2	Bagi saya makan banyak jajan tidak menjadi masalah				
3	Bagi saya, makan yang penting puas				
4	Saya perlu makan telur dan tempe untuk lauk yang bermacam				
5	Menurut saya, makan hanya pada saat lapar saja dan tidak harus 3x sehari				
6	Setiap hari saya cukup mengonsumsi ayam/daging/telur saja				
7	Menurut saya, penting untuk mengonsumsi air yang cukup yaitu 8 gelas per hari				

8	Saya perlu makan buah dan sayur yang bermacam jenis dan warnanya				
9	Saya perlu memilih makan yang sehat untuk dikonsumsi				
10	Saya tidak perlu mengonsumsi makanan pokok selain nasi, seperti jagung dan singkong				

MATERI
TUMPENG GIZI SEIMBANG

A. Pengertian Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang adalah panduan makan sehat yang berbentuk seperti tumpeng (gunung kecil). Bagian bawah tumpeng diisi makanan yang perlu dimakan lebih banyak, sedangkan bagian atas diisi makanan yang dimakan lebih sedikit. Saat ini empat sehat lima sempurna sudah tidak berlaku, pernyataan tersebut diganti dengan Isi Pirinngku. Selain makanan, tumpeng gizi seimbang juga ditambahkan seperti:

- (a) Minum 8 gelas air putih setiap hari.
- (b) Berolahraga secara rutin.
- (c) Menjaga berat badan agar tetap sehat.

B. Pemorsian dan Jenis Tumpeng Gizi Seimbang

Pemorsian dalam tumpeng gizi seimbang yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- (1) Sumber Karbohidrat, yang mana berada di paling bawah tumpeng dapat dikonsumsi 3 – 4 porsi dalam sehari;
- (2) Sumber Vitamin dan Mineral, yang mana pada lapisan kedua terdapat sumber vitamin dan mineral berupa sayur dan buah yang dapat dikonsumsi 3 – 4 porsi dalam sehari;
- (3) Sumber Protein, yang mana pada tingkatan berikutnya atau tingkatan ketiga dapat dikonsumsi sebanyak 2 – 4 porsi dalam sehari;
- (4) GGL, dapat disebut dengan Gula, Garam, dan Lemak yang terletak di bagian paling atas dengan porsi yang sedikit saja. Anjuran sehari mengonsumsi gula yaitu 4 sendok makan, garam 1 sendok teh, dan minyak 5 sendok makan.

Jenis tumpeng gizi seimbang yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- (1) Sumber Karbohidrat, beberapa diantaranya yaitu nasi, roti, mie, ubi jalar, singkong serta jagung.
- (2) Sumber Vitamin dan Mineral, yang mana berupa seluruh aspek sayur-sayuran dan buah-buahan.
- (3) Sumber Protein, yang terbagi menjadi protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berupa daging merah (sapi, kambing, domba), daging putih (ayam), telur, *seafood* atau makanan laut seperti ikan, kerang, dan udang. Serta susu dan produk olahannya seperti keju, yoghurt, dan lainnya. Sedangkan protein nabati meliputi tahu, tempe, serta kacang-kacangan.
- (4) GGL, yang berupa gula, garam, dan minyak.

C. Empat Pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi makanan yang beragam
Mengonsumsi makanan yang beragam seperti nasi, daging, tahu, sayur, dan buah dengan porsi yang cukup dan tidak berlebihan.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
Melalui PHBS, penyakit infeksi dapat dihindarkan dan dicegah melalui:
 - (1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah buang air bersih dan kecil.
 - (2) Menutup makanan yang disajikan sehingga terhindar dari lalat atau binatang lain yang membawa kuman dan penyakit.
 - (3) Menutup mulut dan hidung ketika bersin.
 - (4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit.
3. Pola hidup aktif dan berolahraga
Pola hidup yang aktif dilakukan dengan aktivitas fisik yang dapat menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi sehingga metabolisme tubuh dapat berjalan lancar. Aktivitas fisik atau berolahraga dianjurkan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3 hingga 5 hari dalam seminggu.
4. Menjaga berat badan ideal, berat badan sebaiknya sesuai dengan tinggi badan agar tubuh tetap sehat.

D. Contoh Menu dalam Sehari

Anak usia 10 – 12 tahun yaitu 2000 kkal untuk laki-laki dan 1900 kkal untuk perempuan, dengan penjabaran menu sehari sebagai berikut.

a. Makan Pagi (500 kkal)

- Roti tawar 3 lembar
- Telur Ayam 1 butir
- Tempe 1 potong
- Brokoli 3/4 piring
- Pear 1 buah
- Gula 1 sendok makan
- Minyak 1 sendok makan

Snack Pagi (200 kkal)

- Biskuit 5 keping

b. Makan Siang (600 kkal)

- Nasi 2,5 centong
- Ayam 1 potong
- Tahu 2 potong
- Oyong 3/4 piring
- Pisang ambon 1 buah
- Gula 2 sendok makan
- Minyak 2 sendok makan

Snack Sore (200 kkal)

Jasuke:

- Jagung 1/4 gelas
- Susu 3 sendok makan
- Keju 2 sendok makan

c. Makan Malam (500 kkal)

- Kentang 1,5 bh
- Galantin 1 ptg
- Kacang tanah 2 sdm
- Buncis 3/4 prg
- Melon 1 ptg
- Gula 1 sdm
- Minyak 2 sdm

Lampiran 6. Penilaian Uji Kelayakan Materi

PENILAIAN UJI KELAYAKAN MATERI

Materi Pokok : Gizi Seimbang
Sasaran Program : Anak Sekolah Dasar Kelas IV
Peneliti : Safiira Nurullita Saputri
Evaluator : Nur Hafiyah
Tanggal : 15/12

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Anda terhadap media edukasi gizi yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Anda sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas materi yang akan dicantumkan dalam media edukasi gizi yang saya kembangkan. Sehubungan hal tersebut, saya mengharapkan kesediaan Anda untuk memberikan respon terhadap pertanyaan, sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk:

1. Penilaian, kritik, dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan.
2. Rentang evaluasi mulai dari sangat baik sampai dengan sangat kurang dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
- 2 = Kurang baik/ kurang tepat kurang jelas
- 3 = Baik/ tepat/ jelas
- 4 = Sangat baik/ sangat tepat sangat jelas
- 5 Komentor, kritik, dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan.
- 6 Atas kesediaan Anda saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Kualitas Materi

NO	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		1	2	3	4	
1	Materi yang dicantumkan relevan dengan pokok materi				✓	
2	Ketepatan pemilihan Materi disajikan mutakhir sesuai dengan perkembangan informasi terkini				✓	
3	Alur penyajian/sekuen materi sesuai/jelas				✓	
4	Istilah dan pernyataan ilmiah dapat dipahami pembaca sesuai sasaran umur				✓	
5	Kemudahan mengingat sub materi yang disajikan				✓	
6	Rekomendasi manfaat dari pokok materi sesuai dan benar				✓	
7	Kelengkapan penyajian keseluruhan informasi dalam menunjang pokok materi			✓		

B. Aspek Kebahasaan

NO	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		1	2	3	4	
1	Bahasa komunikatif dan efektif				✓	
2	Istilah dan pernyataan ilmiah sesuai/dapat dipahami				✓	
3	Kosa kata dan diksi materi disusun sesuai EYD				✓	

C. Komentar/kritik dan Saran/Perbaikan

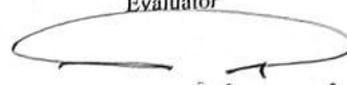
Komentar/Kritik	Saran/Perbaikan

Kesimpulan:

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

15-1-2025
Yogyakarta,

Evaluatur


.....
Nur Hidayat

Lampiran 7. Penilaian Uji Kelayakan Media Banuputo

KUESIONER UJI MEDIA BANUPUTO

Materi Pokok	: Gizi Seimbang
Sasaran Program	: Anak Sekolah Dasar kelas IV dan V
Peneliti	: Safiira Nurullita Saputri
Evaluator	: Clariza Arwi Nursalma, S.Tr.Gz.

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Anda terhadap media edukasi gizi yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Anda sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media edukasi gizi yang saya kembangkan. Sehubungan hal tersebut, saya mengharapkan kesediaan Anda untuk memberikan respon terhadap pertanyaan, sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk:

1. Penilaian, kritik, dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan. Lembar evaluasi terdiri dari aspek tampilan, aspek materi, komentar atau saran dan kesimpulan.
2. Rentang evaluasi mulai dari sangat baik sampai dengan sangat kurang dengan cara memberikan 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 tepat cukup jelas
 - 4 = Baik/ tepat/ jelas
 - 5 = Sangat baik/ sangat tepat sangat jelas
3. Komentar, kritik, dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan.
 4. Atas kesediaan Anda saya ucapkan terimakasih.

Indikator	Butir Penilaian	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal
Prinsip Umum Media Visual			
Konsep Media	1. Kesederhanaan (rapi, teratur, dan tidak terdapat objek dan latar yang mengganggu)	5	5
	2. Kesatuan seluruh komponen media yang saling berkaitan	4	5
	3. Penekanan terhadap informasi sasaran	4	5
	4. Keseimbangan sajian visual	5	5
Aspek Kelayakan Kefrafikan			
Desain	5. Penggunaan gambar sesuai dengan materi/relevan	5	5
	6. Pemilihan komposisi warna memiliki keserasian dan tidak mengganggu	5	5
	7. Warna, ukuran, dan jenis huruf mudah dibaca	5	5
	8. Efisiensi dan menarik pada tata letak komponen media	5	5
	9. Tipografi (huruf dan susunannya)	5	5
	10. Bentuk dan ukuran media terlihat memadai untuk kelompok besar/kecil	4	5
	11. Pemilihan kualitas bahan dan kerapian memungkinkan untuk digunakan berulang	5	5
Jumlah skor		52	60
Persentase		86,7%	
Kriteria		Sangat layak	

Lampiran 8. Penilaian Uji Kelayakan Media Leaflet

PENILAIAN UJI MEDIA LEAFLET

Materi Pokok	: Gizi Seimbang
Sasaran Program	: Anak Sekolah Dasar kelas IV dan V
Peneliti	: Safiira Nurullita Saputri
Evaluator	: Arif Nur Rohman, S.Kom.
Tanggal	: 16 Januari 2025

Lembar evaluator ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Anda terhadap media edukasi gizi yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Anda sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media edukasi gizi yang saya kembangkan. Sehubungan hal tersebut, saya mengharapkan kesediaan Anda untuk memberikan respon terhadap pertanyaan, sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk:

1. Penilaian, kritik, dan saran yang disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang saya kembangkan. Lembar evaluasi terdiri dari aspek tampilan, aspek materi, komentar atau saran dan kesimpulan.
2. Rentang evaluasi mulai dari sangat baik sampai dengan sangat kurang dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
 - 2 = Kurang baik/ kurang tepat kurang jelas
 - 3 = Baik/ tepat/ jelas
 - 4 = Sangat baik/ sangat tepat sangat jelas
3. Komentar, kritik, dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan.
 4. Atas kesediaan Anda saya ucapkan terimakasih.

A. Aspek Tampilan

NO	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		1	2	3	4	
1	Ketepatan tampilan desain				√	Pemilihan warna background bisa dibikin saling terhubung antara satu halaman dengan halaman lain, agar dapat mempertahankan kesesuaian dengan tema keseluruhan.
2	Ketepatan pemilihan warna (<i>backgorund</i>)			√		
3	Kesesuaian warna dan <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				√	

B. Aspek Kualitas Materi

NO	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		1	2	3	4	
1	Kejelasan isi materi			√		Penggunaan singkatan seperti lbr, btr, bh, dan lain-lain sebaiknya diubah sebagaimana mestinya
2	Ketepatan pemilihan materi				√	
3	Kemenarikan materi				√	

4	Kejelasan urutan materi				√	
5	Kemudahan pemahan materi				√	

C. Komentar/kritik dan Saran/Perbaikan

Komentar/Kritik	Saran/Perbaikan
<ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan singkatan seperti lbr, btr, bh dapat membuat audiens salah mengartikan - Penggunaan <i>background</i> kurang konsisten, terkesan tidak satu tema antara halaman satu dengan yang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan singkatan diubah sebagaimana mestinya. - Background disesuaikan baik dari warna dan juga penggunaan objek latar belakang

Kesimpulan:

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

Yogyakarta, 16 Januari 2025

Evaluator



(Arif Nur Rohman, S.Kom)

Lampiran 9. Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta
Komite Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/047/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Safiira Nurullita Saputri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA BANUPUTO (BALANCED NUTRITION PUZZLE TOWER)
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR"**

*"EFFECTIVENESS OF USING BANUPUTO (BALANCED NUTRITION PUZZLE TOWER) MEDIA ON KNOWLEDGE AND
ATTITUDES REGARDING BALANCED NUTRITION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS"*

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 Januari 2025 sampai dengan tanggal 24 Januari 2026.

This declaration of ethics applies during the period January 24, 2025 until January 24, 2026.



January 24, 2025
Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

Lampiran 10. Media Banuputo



Lampiran 11. Media Leaflet

Contoh Menu Sehari

Pagi (500 kkal)

- Roti tawar 3 lembar
- Telur Ayam 1 butir
- Tempe 1 potong
- Brokoli 3/4 piring
- Pear 1 buah
- Gula 1 sendok makan
- Minyak 1 sendok makan

Snack (200 kkal)

- Biskuit 6 keping

Siang (600 kkal)

- Nasi 2,6 cangkir
- Ayam 1 potong
- Tahu 2 potong
- Oyong 3/4 piring
- Pisang Mas 2 buah
- Gula 2 sendok makan
- Minyak 2 sendok makan

Snack (200 kkal)

JASUKE:

- Jagung 1/4 gelas
- Susu SKM 3 sendok makan
- Keju Parut 2 sendok makan

"Dengan gizi yang cukup, kita bisa jadi anak yang aktif, cerdas, dan selalu bersemangat!"



Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan

@polkesyogya @gizipolkesyo

OPTIMALKAN NUTRISI dengan TUMPENG GIZI SEIMBANG



Apa Itu Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang adalah sebuah panduan untuk pola makan sehat yang dirancang khusus untuk masyarakat Indonesia yang menyerupai tumpeng dan terdiri dari beberapa lapisan.

Setiap lapisan menunjukkan jenis makanan yang kita butuhkan untuk tumbuh sehat dan kuat, seperti superhero!

Sumber Karbohidrat

- Nasi
- Ubi
- Jagung
- Mie
- Roti
- Kentang

Sumber Protein Hewani

- Daging Merah
- Daging Ayam
- Hati Ayam
- Seafood
- Telur

Anjuran Porsi per Hari



Tambahan

- 8 Gelas Air Putih
- Pola hidup aktif dan Berolahraga
- Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
- Pemantauan Berat Badan

Sumber Protein Nabati

- Tahu
- Tempe
- Kacang

Sayur

- Bayam
- Wortel
- Kubis
- Labu
- Timun
- Tomat

Buah

- Melon
- Pepaya
- Pisang
- Anggur
- Strawberry
- Kiwi

Lampiran 12. PPT Presentasi Media Banuputo



Lampiran 13. PPT Presentasi Media Leaflet



Lampiran 14. Anggaran Penyusunan Media

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah	Harga Satuan	Total
BANUPUTO				
1	Bahan Banuputo	2 media	Rp125.000,00	Rp150.000,00
2	Cetak stiker	10 lbr	Rp6.200,00	Rp62.000,00
LEAFLET				
1	Cetak produk Leaflet	30	Rp5.000,00	Rp150.000,00

Lampiran 15. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	TOTAL
P1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 .169 51	.051 .237 51	.016 .724 51	.119 .911 51	-.264 .405 51	.375** .007 51	-.268 .057 51	-.002 .987 51	-.046 .749 51	.077 .591 51	.005 .974 51	.076 .597 51	.321* .022 51
P2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.169 .237 51	1 .177 51	.109 .214 51	.267 .445 51	-.057 .058 51	.236 .095 51	.093 .517 51	.298* .034 51	-.195 .171 51	-.057 .691 51	.142 .321 51	-.032 .822 51	.443** .001 51
P3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.051 .724 51	.177 .214 51	1 .502 51	-.096 .195 51	.116 .419 51	-.205 .148 51	.142 .319 51	-.146 .308 51	.102 .476 51	-.147 .305 51	-.085 .648 51	.065 .648 51	.211 .137 51
P4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.016 .911 51	.109 .445 51	-.096 .502 51	1 .066 51	.178 .646 51	.212 .211 51	.025 .136 51	.072 .862 51	.037 .617 51	.091 .798 51	.015 .526 51	.068 .919 51	.438** .001 51
P5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.119 .405 51	.267 .058 51	.195 .170 51	.066 .646 51	1 .057 51	-.077 .133 51	-.213 .057 51	.268 .987 51	.002 .353 51	.133 .513 51	.094 .974 51	-.005 .974 51	.430** .002 51
P6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.264 .061 51	-.057 .691 51	.116 .419 51	.178 .211 51	-.077 .591 51	1 .441 51	-.110 .005 51	.385** .867 51	.024 .402 51	.120 .517 51	-.093 .145 51	.207 .397 51	.303* .031 51
P7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.375** .007 51	.236 .095 51	-.205 .148 51	.212 .136 51	-.110 .133 51	1 .441 51	-.173 .225 51	.204 .152 51	-.342* .014 51	.063 .662 51	.062 .664 51	.101 .482 51	.298* .034 51
P8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.268 .057 51	.093 .517 51	.142 .319 51	.025 .862 51	.268 .057 51	.385** .005 51	1 .225 51	-.173 .036 51	.295* .282 51	.154 .308 51	-.146 .733 51	.049 .733 51	.373** .007 51
P9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.002 .987 51	.298* .034 51	-.146 .308 51	.072 .617 51	.002 .987 51	.024 .152 51	.204 .036 51	1 .295* 51	-.118 .411 51	.024 .867 51	.218 .124 51	.014 .924 51	.391** .005 51
P10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.046 .749 51	-.195 .171 51	.102 .476 51	.037 .799 51	.133 .353 51	.120 .402 51	-.342* .014 51	.154 .282 51	1 .411 51	.213 .134 51	-.015 .914 51	-.072 .815 51	.234 .099 51
P11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.077 .591 51	-.057 .691 51	-.147 .305 51	.091 .526 51	.094 .513 51	-.093 .517 51	.063 .662 51	-.146 .308 51	.024 .867 51	.213 .134 51	1 .51 51	-.051 .725 51	.281* .046 51
P12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.005 .974 51	.142 .321 51	-.065 .648 51	.015 .919 51	-.005 .974 51	.207 .145 51	.062 .664 51	.049 .733 51	.218 .124 51	-.015 .914 51	-.051 .725 51	1 .51 51	.364** .009 51
P13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.076 .597 51	-.032 .822 51	.065 .648 51	.068 .636 51	.005 .974 51	-.121 .397 51	.101 .482 51	-.132 .354 51	.014 .924 51	-.072 .616 51	.051 .725 51	-.029 .842 51	.249 .078 51
TOTAL	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.321* .022 51	.443** .001 51	.211 .137 51	.438** .001 51	.430** .002 51	.303* .031 51	.298* .034 51	.373** .007 51	.391** .005 51	.234 .099 51	.281* .046 51	.364** .009 51	.249 .078 51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Uji Reabilitas Kuesioner Pengetahuan

N Acuan	N Cronbach	Kesimpulan
0,688	0,895	Reliabel

3. Uji Validitas Kuesioner Sikap

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	TOTAL
P1 Pearson Correlation	1	.516**	.470**	.445**	.317*	-.048	.478**	.459**	.506**	.203	-.103	.584**
Sig. (2-tailed)		.000	.001	.001	.024	.737	.000	.001	.000	.154	.470	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P2 Pearson Correlation	.516**	1	.592**	.371**	.408**	.335*	.341*	.481**	.379**	.385**	-.127	.755**
Sig. (2-tailed)	.000		.000	.007	.003	.016	.014	.000	.006	.005	.375	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P3 Pearson Correlation	.470**	.592**	1	.455**	.634**	.110	.472**	.421**	.285*	.172	.057	.777**
Sig. (2-tailed)	.001	.000		.001	.000	.440	.000	.002	.043	.229	.689	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P4 Pearson Correlation	.445**	.371**	.455**	1	.432**	.047	.315*	.460**	.609**	.143	-.093	.665**
Sig. (2-tailed)	.001	.007	.001		.002	.746	.024	.001	.000	.316	.514	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P5 Pearson Correlation	.317*	.408**	.634**	.432**	1	.039	.211	.270	.221	.075	-.072	.595**
Sig. (2-tailed)	.024	.003	.000	.002		.787	.138	.056	.119	.600	.618	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P6 Pearson Correlation	-.048	.335*	.110	.047	.039	1	.220	-.036	-.028	-.072	-.007	.285*
Sig. (2-tailed)	.737	.016	.440	.746	.787		.120	.802	.847	.614	.959	.043
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P7 Pearson Correlation	.478**	.341*	.472**	.315*	.211	.220	1	.353*	.464**	.138	.157	.652**
Sig. (2-tailed)	.000	.014	.000	.024	.138	.120		.011	.001	.333	.271	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P8 Pearson Correlation	.459**	.481**	.421**	.460**	.270	-.036	.353*	1	.554**	.229	-.135	.650**
Sig. (2-tailed)	.001	.000	.002	.001	.056	.802	.011		.000	.105	.346	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P9 Pearson Correlation	.506**	.379**	.285*	.609**	.221	-.028	.464**	.554**	1	.222	-.118	.629**
Sig. (2-tailed)	.000	.006	.043	.000	.119	.847	.001	.000		.117	.408	.000
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P10 Pearson Correlation	.203	.385**	.172	.143	.075	-.072	.138	.229	.222	1	.002	.418**
Sig. (2-tailed)	.154	.005	.229	.316	.600	.614	.333	.105	.117		.987	.002
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
P11 Pearson Correlation	-.103	-.127	.057	-.093	-.072	-.007	.157	-.135	-.118	.002	1	.114
Sig. (2-tailed)	.470	.375	.689	.514	.618	.959	.271	.346	.408	.987		.424
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
TOTAL Pearson Correlation	.584**	.755**	.777**	.665**	.595**	.285*	.652**	.650**	.629**	.418**	.114	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.043	.000	.000	.000	.002	.424	
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Uji Reabilitas Kuesioner Sikap

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.819	10

Lampiran 16. Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Crosstab

			KELOMPOK		Total
			BANUPUTO	LEAFLET	
JK	L	Count	13	10	23
		Expected Count	11.5	11.5	23.0
		% within JK	56.5%	43.5%	100.0%
	P	Count	17	20	37
		Expected Count	18.5	18.5	37.0
		% within JK	45.9%	54.1%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		Expected Count	30.0	30.0	60.0
		% within JK	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.635 ^a	1	.426		
Continuity Correction ^b	.282	1	.595		
Likelihood Ratio	.636	1	.425		
Fisher's Exact Test				.596	.298
Linear-by-Linear Association	.624	1	.430		
N of Valid Cases ^b	60				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,50.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Usia

Crosstab

			KELOMPOK		Total
			BANUPUTO	LEAFLET	
USIA	10 TAHUN	Count	25	19	44
		Expected Count	22.0	22.0	44.0
		% within USIA	56.8%	43.2%	100.0%
	11 TAHUN	Count	5	11	16
		Expected Count	8.0	8.0	16.0
		% within USIA	31.2%	68.8%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		Expected Count	30.0	30.0	60.0
		% within USIA	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.068 ^a	1	.080		
Continuity Correction ^b	2.131	1	.144		
Likelihood Ratio	3.127	1	.077		
Fisher's Exact Test				.143	.072
Linear-by-Linear Association	3.017	1	.082		
N of Valid Cases ^b	60				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 17. Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap

1. Uji Normalitas Pengetahuan

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST PENGETAHUAN BANU	.902	30	.009
POSTTEST PENGETAHUAN BANU	.817	30	.000
DELTA PENGETAHUAN BANU	.936	30	.069

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST PENGETAHUAN LEAF	.919	30	.026
POSTTEST PENGETAHUAN LEAF	.894	30	.006
DELTA PENGETAHUAN LEAF	.864	30	.001

2. Uji Normalitas Sikap

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST SIKAP BANU	.899	30	.008
POSTTEST SIKAP BANU	.901	30	.009
DELTA SIKAP BANU	.931	30	.053

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST SIKAP LEAF	.954	30	.212
POSTTEST SIKAP LEAF	.959	30	.296
DELTA SIKAP LEAF	.744	30	.000

Lampiran 18. Deskriptif Pengetahuan dan Sikap

1. Pengetahuan

Descriptives			Statistic	Std. Error
PRE PENGETAHUAN BANU	Mean		43.33	1.996
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.25	
		Upper Bound	47.42	
	5% Trimmed Mean		43.52	
	Median		45.00	
	Variance		119.540	
	Std. Deviation		10.933	
	Minimum		20	
	Maximum		60	
	Range		40	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		-.220	.427
	Kurtosis		-.817	.833
POST PENGETAHUAN BANU	Mean		89.33	1.790
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.67	
		Upper Bound	92.99	
	5% Trimmed Mean		89.81	
	Median		90.00	
	Variance		96.092	
	Std. Deviation		9.803	
	Minimum		70	
	Maximum		100	
	Range		30	
	Interquartile Range		12	
	Skewness		-.801	.427
	Kurtosis		-.130	.833
PRE PENGETAHUAN LEAF	Mean		49.33	2.667
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	43.88	
		Upper Bound	54.79	
	5% Trimmed Mean		48.52	
	Median		50.00	
	Variance		213.333	
	Std. Deviation		14.606	
	Minimum		30	
	Maximum		90	
	Range		60	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		.692	.427
	Kurtosis		.502	.833
POST PENGETAHUAN LEAF	Mean		85.67	2.072
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81.43	
		Upper Bound	89.91	
	5% Trimmed Mean		86.11	
	Median		85.00	
	Variance		128.851	
	Std. Deviation		11.351	
	Minimum		60	
	Maximum		100	
	Range		40	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		-.252	.427
	Kurtosis		-.717	.833

2. Sikap

Descriptives			Statistic	Std. Error
PRE SIKAP BANU	Mean		66.000	1.8359
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62.245	
		Upper Bound	69.755	
	5% Trimmed Mean		66.620	
	Median		68.750	
	Variance		101.121	
	Std. Deviation		10.0559	
	Minimum		40.0	
	Maximum		80.0	
	Range		40.0	
	Interquartile Range		13.1	
	Skewness		-1.033	.427
	Kurtosis		.387	.833
	POST SIKAP BANU	Mean		79.833
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	76.490	
		Upper Bound	83.176	
5% Trimmed Mean			80.370	
Median			77.500	
Variance			80.144	
Std. Deviation			8.9523	
Minimum			52.5	
Maximum			92.5	
Range			40.0	
Interquartile Range			13.1	
Skewness			-.593	.427
Kurtosis			1.625	.833
PRE SIKAP LEAF		Mean		75.750
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	72.469	
		Upper Bound	79.031	
	5% Trimmed Mean		75.556	
	Median		75.000	
	Variance		77.220	
	Std. Deviation		8.7875	
	Minimum		60.0	
	Maximum		95.0	
	Range		35.0	
	Interquartile Range		10.6	
	Skewness		.371	.427
	Kurtosis		.002	.833
	POST SIKAP LEAF	Mean		82.417
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	79.748	
		Upper Bound	85.085	
5% Trimmed Mean			82.361	
Median			82.500	
Variance			51.070	
Std. Deviation			7.1464	
Minimum			70.0	
Maximum			97.5	
Range			27.5	
Interquartile Range			10.0	
Skewness			.112	.427
Kurtosis			-.407	.833

Lampiran 19. Uji Antar Pre-Test serta Post-Test Pengetahuan dan Sikap

1. Uji antar *pre*

Test Statistics^a

	PRE PENGETAHUAN BANU LEAF	PRE SIKAP BANU LEAF
Mann-Whitney U	354.000	312.000
Wilcoxon W	819.000	776.000
Z	-1.460	-1.925
Asymp. Sig. (2-tailed)	.144	.065

a. Grouping Variable: KELOMPOK

2. Uji antar *post*

Test Statistics^a

	POST PENGETAHUAN BANU LEAF	POST SIKAP BANU LEAF
Mann-Whitney U	365.000	359.000
Wilcoxon W	830.000	824.000
Z	-1.309	-1.356
Asymp. Sig. (2-tailed)	.191	.175

a. Grouping Variable: KELOMPOK

Lampiran 20. Pengaruh Pemberian Media terhadap Pengetahuan

1. Media Banuputo

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST PENGETAHUAN BANU - PRE PENGETAHUAN BANU	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. POST PENGETAHUAN BANU < PRE PENGETAHUAN BANU

b. POST PENGETAHUAN BANU > PRE PENGETAHUAN BANU

c. POST PENGETAHUAN BANU = PRE PENGETAHUAN BANU

Test Statistics ^b	
	POST PENGETAHUAN BANU - PRE PENGETAHUAN BANU
Z	-4.825 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

2. Media Leaflet

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST PENGETAHUAN LEAF - PRE PENGETAHUAN LEAF	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	27 ^b	14.00	378.00
	Ties	3 ^c		
	Total	30		

a. POST PENGETAHUAN LEAF < PRE PENGETAHUAN LEAF

b. POST PENGETAHUAN LEAF > PRE PENGETAHUAN LEAF

c. POST PENGETAHUAN LEAF = PRE PENGETAHUAN LEAF

Test Statistics ^b	
	POST PENGETAHUAN LEAF - PRE PENGETAHUAN LEAF
Z	-4.607 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

Lampiran 21. Pengaruh Pemberian Media terhadap Sikap

1. Media Banuputo

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST SIKAP BANU - PRE SIKAP BANU	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	28 ^b	14.50	405.00
	Ties	2 ^c		
	Total	30		

a. POST SIKAP BANU < PRE SIKAP BANU

b. POST SIKAP BANU > PRE SIKAP BANU

c. POST SIKAP BANU = PRE SIKAP BANU

		POST SIKAP BANU - PRE SIKAP BANU
Z		-4.629 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

2. Media Leaflet

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST SIKAP LEAF - PRE SIKAP LEAF	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	25 ^b	13.00	325.00
	Ties	5 ^c		
	Total	30		

a. POST SIKAP LEAF < PRE SIKAP LEAF

b. POST SIKAP LEAF > PRE SIKAP LEAF

c. POST SIKAP LEAF = PRE SIKAP LEAF

		POST SIKAP LEAF - PRE SIKAP LEAF
Z		-4. ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 22. Efektivitas Media Banuputo dan Leaflet

1. Efektivitas Pengetahuan

Ranks				
KELOMPOK		N	Mean Rank	Sum of Ranks
DELTA PENGETAHUAN	BANUPUTO	30	35.27	1058.00
	LEAFLET	30	25.73	772.00
Total		60		

Test Statistics ^a	
	DELTA PENGETAHUAN
Mann-Whitney U	307.000
Wilcoxon W	772.000
Z	-2.174
Asymp. Sig. (2-tailed)	.030

a. Grouping Variable: KELOMPOK

2. Efektivitas Sikap

Ranks				
KELOMPOK		N	Mean Rank	Sum of Ranks
DELTA SIKAP	BANUPUTO	30	36.95	1108.50
	LEAFLET	30	24.05	721.50
Total		60		

Test Statistics ^a	
	DELTA SIKAP
Mann-Whitney U	256.500
Wilcoxon W	721.500
Z	-2.886
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

a. Grouping Variable: KELOMPOK

Lampiran 23. Dokumentasi Kegiatan

Kelompok Perlakuan



Kelompok Kontrol

