

DAFTAR PUSTAKA

- Ahary, Z.S., Nasirzadeh, M., Asadpour, M., Mazar, L., 2020. (4): 31-35 Social-cognitive determinants of fruit and vegetable consumption among Rafsanjan female students, 2018-19: Application of social cognitive theory, *Food & Health*.
- Ahmadi, Z., Pirzadeh, A., Hasanzadeh, A., Mostafavi, F., 2018. The effect of a social cognitive theory-based intervention on fast food consumption among students. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 12. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.10805>
- Ahn, S.J., Johnsen, K., Moore, J., Brown, S., Biersmith, M., Ball, C., 2016. Using virtual pets to increase fruit and vegetable consumption in children: A technology-assisted social cognitive theory approach. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 19, 86–92. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0224>
- Alwi., J., 2019. Pengaruh Peer Education Terhadap Perilaku Sayur dan Buah Siswa Gizi Lebih (Thesis pascasarjana). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Andarwulan, N., Puspita, N.C., Saraswati, Średnicka-Tober, D., 2021. Antioxidants such as flavonoids and carotenoids in the diet of Bogor, Indonesia residents. *Antioxidants* 10. <https://doi.org/10.3390/antiox10040587>
- Anggraeni, N.A., Sudiarti, T., 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5, 18–32. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Annesi, J.J., 2019. Relations of change in fruit and vegetable intake with overall energy reduction and physical activity with weight change: Assessing theory-based psychosocial mediators. *J Sport Health Sci* 8, 394–399. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.005>
- Ariyani, N.W., Wirawan, I.M.A., Pinatih, G.N.I., Jaya Kusuma, A.A.N., 2022. The effect of an application-based educational intervention with a social cognitive theory model on pregnant women in Denpasar, Bali, Indonesia: a randomized controlled trial. *Osong Public Health Res Perspect* 13, 153–161. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2021.0209>
- Astuti, T., Hana, A.R., Fikroh, W.K., 2022. KNOWLEDGE LEVEL OF FRUIT-VEGETABLE AND CONSUMPTION DURING PANDEMIC COVID-19 AND ITS IMPACT ON CONSTIPATION AMONG TEENAGERS IN SMAN 1 DEPOK. *GIZI INDONESIA* 45, 67–78. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.645>



arma, M., Mostafavi Darani, F., Maracy, M.R., Safarian, M.,
hi, R., Bitarafan, V., Keshavarz, S.A., 2017. School-Based
cation Intervention Using Social Cognitive Theory for
nd Obese Iranian Adolescent Girls: A Cluster Randomized
trial. *Int Q Community Health Educ* 38, 37–45.
[10.1177/0272684X17749566](https://doi.org/10.1177/0272684X17749566)

- Bandura, A., 2005. The evolution of social cognitive theory. Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A., 1986. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall: Englewood Cliffs, NJ, USA.
- Baxter, J.A.B., Wasan, Y., Hussain, A., Soofi, S.B., Ahmed, I., Bhutta, Z.A., 2021. Characterizing micronutrient status and risk factors among late adolescent and young women in rural Pakistan: A cross-sectional assessment of the mapps trial. *Nutrients* 13. <https://doi.org/10.3390/nu13041237>
- Beal, T., Morris, S.S., Tumilowicz, A., 2019. Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food Nutr Bull* 40, 444–459. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>
- Bel-Serrat, S., von der Schulenburg, A., Marques-Previ, M., Mullee, A., Murrin, C.M., 2022. What are the determinants of vegetable intake among adolescents from socioeconomically disadvantaged urban areas? A systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01396-9>
- BPS, 2023. Statistik Indonesia 2023. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Bracken, M.L., Waite, B.M., 2020. Self-Efficacy and Nutrition-Related Goal Achievement of MyFitnessPal Users. *Health Education and Behavior* 47, 677–681. <https://doi.org/10.1177/1090198120936261>
- Cafiero, R.M., Bai, Y., Feldman, C., Liou, D., 2020. The Impact of Combining Nutrition Education with Active Choice on the Fruit and Vegetable Consumption Among Second Grade Students. *Int J Nutr* 5, 48–59. <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-20-3458>
- Cai, Y., Shi, W., 2022. The influence of the community climate on users' knowledge-sharing intention: the social cognitive theory perspective. *Behaviour and Information Technology* 41, 307–323. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1808704>
- ÇAM, C., ATAY, E., AYGAR, H., ÖCAL, E.E., GÖKTAŞ, S., IŞIKLI, B., ÖNSÜZ, M.F., METİNTAS, S., 2021. Evaluation of Associated Factors with Nutrition Behavior and Dietary Self-efficacy for Healthy Food Choice among Primary School Students. *Konuralp Tıp Dergisi* 13, 319–326. <https://doi.org/10.18521/ktd.869407>
- Cena, H., Calder P.C., 2020. Defining a healthy diet: Evidence for the role of dietary patterns in health and disease. *Nutrients*. [10.3390/nu12020334](https://doi.org/10.3390/nu12020334)
- Y., Gong, Y.Y., 2022. Evaluating the impacts of school garden-nemes on diet and nutrition-related knowledge, attitudes and on the school children: a systematic review. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13587-x>



- Chaudhary, A., Sudzina, F., Mikkelsen, B.E., 2020. Promoting healthy eating among young people—a review of the evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12092894>
- Chaudhary, V., Saraswathy, K., Sarwal, R., 2022. Dietary diversity as a sustainable approach towards micronutrient deficiencies in India. *Indian Journal of Medical Research*. https://doi.org/10.4103/ijmr.ijmr_3314_21
- Chen, Y., Sun, Y., Liu, Z., Hu, D., 2022. Study on Nutritional Knowledge, Attitude and Behavior of Chinese School Football Players. *Children* 9. <https://doi.org/10.3390/children9121910>
- Cho, Y.M., Lee, S., Islam, S.M.S., Kim, S.Y., 2018. Theories applied to m-health interventions for behavior change in low- and middle-income countries: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*. <https://doi.org/10.1089/tmj.2017.0249>
- Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Torres, F.L., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J.M., Navarro, N., 2023. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- Dalile, B., Kim, C., Challinor, A., Geurts, L., Gibney, E.R., Galdos, M. V., La Fata, G., Layé, S., Mathers, J.C., Vauzour, D., Verkuyl, J.M., Thuret, S., 2022. The EAT–Lancet reference diet and cognitive function across the life course. *Lancet Planet Health*. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00123-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00123-1)
- Darfour-Oduro, S.A., Buchner, D.M., Andrade, J.E., Grigsby-Toussaint, D.S., 2018. A comparative study of fruit and vegetable consumption and physical activity among adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries. *Sci Rep* 8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19956-0>
- Darmawan, E.S., Kusuma, D., Permanasari, V.Y., Amir, V., Tjandrarini, D.H., Dharmayanti, I., 2023. Beyond the Plate: Uncovering Inequalities in Fruit and Vegetable Intake across Indonesian Districts. *Nutrients* 15. <https://doi.org/10.3390/nu15092160>
- Das, J.K., Salam, R.A., Thornburg, K.L., Prentice, A.M., Campisi, S., Lassi, Z.S., Koletzko, B., Bhutta, Z.A., 2017. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann N Y Acad Sci*. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J.M., Santos, F.H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, A., Boruchovitch, E., Kauffman, D.F., 2022. Advances on Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through the SR vs ER Theory in Different Psychology Contexts. *Front Psychol*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493>
- Man, A., Dwiriani, C.M., Riyadi, H., Ekayanti, I., Hartini, D.A., N., 2023. Factors Associated with Diet Quality among in a Post-Disaster Area: A Cross-Sectional Study in Indonesia. <https://doi.org/10.3390/nu15051101>



- DiBello, A.M., Miller, M.B., Carey, K.B., 2019. Self-Efficacy to Limit Drinking Mediates the Association between Attitudes and Alcohol-Related Outcomes. *Subst Use Misuse* 54, 2400–2408. <https://doi.org/10.1080/10826084.2019.1653322>
- Efthymiou, V., Charmandari, E., Vlachakis, D., Tsitsika, A., Palasz, A., Chrousos, G., Bacopoulou, F., 2022. Article adolescent self-efficacy for diet and exercise following a school-based multicomponent lifestyle intervention. *Nutrients* 14. <https://doi.org/10.3390/nu14010097>
- Ernawati, E., Baso, Y.S., Hidayanty, H., Syarif, S., Aminuddin, A., Bahar, B., 2022. effects of anemia education using web-based she smart to improve knowledge, attitudes, and practice in adolescent girls. *International journal of health & medical sciences* 5, 44–49. <https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n1.1831>
- FAO, 2021. Minimum dietary diversity for women, Minimum dietary diversity for women. FAO, Geneva. <https://doi.org/10.4060/cb3434en>
- Farisa, S., 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Folkvord, F., Naderer, B., Coates, A., Boyland, E., 2022. Promoting fruit and vegetable consumption for childhood obesity prevention. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu14010157>
- Fu, J., Liang, F., Wang, Y., Qiu, N., Ding, K., Zeng, J., Moore, J.B., Li, R., 2021. Modeling parental influence on food consumption among chinese adolescents through self-efficacy: A path analysis. *Nutrients* 13. <https://doi.org/10.3390/nu13124454>
- Gautam, N., Dessie, G., Rahman, M.M., Khanam, R., 2023. Socioeconomic status and health behavior in children and adolescents: a systematic literature review. *Front Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1228632>
- Ghaffari, M., Rakhshanderou, S., Mehrabi, Y., Ramezankhani, A., Shahbazzadegan, B., 2019. Effect of Theory-Based Environmental-Behavioral Interventions With Student-Family-School Approach on Fruit and Vegetable Consumption Among the Adolescents. *Crescent journal of medical and biological sciences* 6, 300–308.
- Głąbska, D., Guzek, D., Groele, B., Gutkowska, K., 2020. Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A systematic review. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12010115>



- Helgadóttir, B., Baurén, H., Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., Nyberg, G., 2021. Breakfast habits and associations with fruit and vegetable intake, physical activity, sedentary time, and screen time among swedish 13–14-year-old girls and boys. *Nutrients* 13. <https://doi.org/10.3390/nu13124467>
- Helsel, B.C., Liang, J., Williams, J.E., Griffin, S.F., Spitler, H., 2019. Family and Friend Influences on Fruit and Vegetable Intake in Elementary Aged Children. *J Community Health* 44, 932–940. <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00640-x>
- Hidayanty, H., Bardosono, S., Khusun, H., Damayanti, R., Kolopaking, R., 2016. A social cognitive theory-based programme for eating patterns and sedentary activity among overweight adolescents in Makassar, South Sulawesi: A cluster randomised controlled trial. *Asia Pac J Clin Nutr* 25, S83–S92. <https://doi.org/10.6133/apjcn.122016.s7>
- Hidayanty, H., Thaha, A.R., Manyullei, S., Indriasari, R., Rahayu, M., Virani, D., Foo, L.H., 2022. Perceived Barriers and Needs of Dietary Macro Nutrient Intake in Adolescent Schoolgirls in Small Island. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18, 98–106. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v18i3.18579>
- Hidayanty, H., Virani, D., Manti, S., Indriasari, R., Arsyad, D.S., 2020. Inadequate nutrients intake and wasting status among adolescent students in Small Island of Indonesia. *Enferm Clin* 30, 210–213. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.070>
- Hu, L., Hu, Q., Xu, Y., 2021. Social cognitive correlates of physical activity among chinese university employees: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137116>
- KEMENKES, 2024. GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [WWW Document]. Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. URL <https://promkes.kemkes.go.id/germas> (accessed 3.23.24).
- Khan, D.S.A., Das, J.K., Zareen, S., Lassi, Z.S., Salman, A., Raashid, M., Dero, A.A., Khanzada, A., Bhutta, Z.A., 2022. Nutritional Status and Dietary Intake of School-Age Children and Early Adolescents: Systematic Review in a Developing Country and Lessons for the Global Perspective. *Front Nutr*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.739447>
- Kim, E., Han, S., 2021. Determinants of continuance intention to use health apps among users over 60: A test of social cognitive model. *Int J Environ Res Public Health* 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910367>



ns, K., Beal, T., 2020. The diets of children: Overview of a for children and adolescents. *Glob Food Sec* 26. [10.1016/j.gfs.2020.100402](https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100402)

ang, D., Zhang, Y., Shang, B., Ma, X., 2022. Applying Social eory in Predicting Physical Activity Among Chinese

Adolescents: A Cross-Sectional Study With Multigroup Structural Equation Model. *Front Psychol* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695241>

Lundeen, E.A., Park, S., Onufrak, S., Cunningham, S., Blanck, H.M., 2018. Adolescent Sugar-Sweetened Beverage Intake is Associated With Parent Intake, Not Knowledge of Health Risks. *American Journal of Health Promotion* 32, 1661–1670. <https://doi.org/10.1177/0890117118763008>

Luo, M., Allman-Farinelli, M., 2021. Trends in the number of behavioural theory-based healthy eating interventions inclusive of dietitians/nutritionists in 2000–2020. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13114161>

Mabrukatulhaya, T., Hidayanty, H., Jafar, N., Salam, A., Author, C., 2023. The Effect of Cognitive-Social Theory-Based Nutrition Education on Self-Efficacy, Motivation, Knowledge, and Breakfast Practice of Anemic Female Adolescents in Luwu Regency, South Sulawesi Province. *Azerbaijan Medical Journal* 63.

Martha, S., 2017. The analysis of geospatial information for validating some numbers of islands in Indonesia. *Indonesian Journal of Geography* 49, 204–211. <https://doi.org/10.22146/ijg.12792>

McDonald, D., Hyde, E., Debelius, J.W., Morton, J.T., Gonzalez, A., Ackermann, G., Aksenov, A.A., Behsaz, B., Brennan, C., Chen, Y., DeRight Goldasich, L., Dorrestein, P.C., Dunn, R.R., Fahimipour, A.K., Gaffney, J., Gilbert, J.A., Gogul, G., Green, J.L., Hugenholtz, P., Humphrey, G., Huttenhower, C., Jackson, M.A., Janssen, S., Jeste, D. V, Jiang, L., Kelley, S.T., Knights, D., Kosciolk, T., Ladau, J., Leach, J., Marotz, C., Meleshko, D., Melnik, A. V, Metcalf, J.L., Mohimani, H., Montassier, E., Navas-Molina, J., Nguyen, T.T., Peddada, S., Pevzner, P., Katherine Pollard, aa S., Rahnavard, G., Robbins-Pianka, A., Naseer Sangwan, bb, Shorenstein, J., Smarr, L., Se Jin Song, cc, Spector, T., Swafford, A.D., Varykina Thackray, aa G., Luke Thompson, dd R., Anupriya Tripathi, ff, Vázquez-Baeza, Y., Vrbanac, A., Wischmeyer, P., Elaine Wolfe, hh, Zhu, Q., Knight, R., McDonald, C.D., Goldasich, D.L., 2018. American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research. *mSystems* 3. <https://doi.org/10.1128/mSystems>

Mensah, D.O., Nunes, A.R., Bockarie, T., Lillywhite, R., Oyebode, O., 2021. Meat, fruit, and vegetable consumption in sub-Saharan Africa: A systematic review and meta-regression analysis. *Nutr Rev*. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa032>

Nasser Sharafkhani, Zahra Heidari, Zamzam Paknahad, Firoozeh Mostafavi, 2021. Psychological determinants of Sugar-Sweetened Beverages among Secondary School Students: An Integrated Application of Cognitive Theory and Perceived Barriers Structure. *Int J Pediatr* 9, <https://doi.org/doi:10.22038/ijp.2020.53798.4265>

Olsen, M.H., McLachlan, C.S., Kallestrup, P., Neupane, D., affecting the fruit and vegetable intake in Nepal and its



association with history of self-reported major cardiovascular events. *BMC Cardiovasc Disord* 20, 425. <https://doi.org/10.1186/s12872-020-01710-y>

Nugroho, H.Y.S.H., Indrawati, D.R., Wahyuningrum, N., Adi, R.N., Supangat, A.B., Indrajaya, Y., Putra, P.B., Cahyono, S.A., Nugroho, A.W., Basuki, T.M., Savitri, E., Yuwati, T.W., Narendra, B.H., Sallata, M.K., Allo, M.K., Bisjoe, A.R., Muin, N., Isnain, W., Ansari, F., Sudomo, A., Hani, A., 2022. Toward Water, Energy, and Food Security in Rural Indonesia: A Review. *Water* (Switzerland). <https://doi.org/10.3390/w14101645>

Nurwanti, E., Hadi, H., Chang, J.S., Chao, J.C.J., Paramashanti, B.A., Gittelsohn, J., Bai, C.H., 2019. Rural–urban differences in dietary behavior and obesity: Results of the riskesdas study in 10–18-year-old Indonesian children and adolescents. *Nutrients* 11. <https://doi.org/10.3390/nu11112813>

Nury, E., Stadelmaier, J., Morze, J., Nagavci, B., Grummich, K., Schwarzer, G., Hoffmann, G., Angele, C.M., Steinacker, J.M., Wendt, J., Conrad, J., Schmid, D., Meerpohl, J.J., Schwingshackl, L., 2022. Effects of nutritional intervention strategies in the primary prevention of overweight and obesity in school settings: systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine* 1, e000346. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2022-000346>

Nyanchoka, M.A., van Stuijvenberg, M.E., Tambe, A.B., Zuma, M.K., Mbhenyane, X.G., 2022. Fruit and Vegetable Consumption Patterns and Risk of Chronic Diseases of Lifestyle among University Students in Kenya. *Int J Environ Res Public Health* 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19126965>

O'Brien, K.M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorien, S., Hodder, R.K., 2021. School-based nutrition interventions in children aged 6 to 18 years: An umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13114113>

Octarra, H.S., Iustitiani, N.S.D., Ajisuksmo, C., 2022. Analisis Situasi Partisipasi Anak dan Remaja serta Keterlibatan di Masyarakat Indonesia. Jakarta; Indonesia.

Oddo, V.M., Roshita, A., Khan, M.T., Ariawan, I., Wiradnyani, L.A.A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., Rah, J.H., 2022. Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients* 14. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>

Perda Takalar Nomor 03 Tahun, 2019. Pembentukan Kecamatan Kepulauan Tanakeke.

Pulji, T., 2022. Efektifitas Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Asupan Besi Putri Anemia di Kec. Bessesangtempe Utara Kabupaten Si Selatan. (Thesis pascasarjana). Universitas Hasanuddin,

Keputusan Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (SK 177 tahun.



- Qin, A., Wang, M., Xu, L., 2023. Increased Intake of Vegetables and Fruits Improves Cognitive Function among Chinese Oldest Old: 10-Year Follow-Up Study. *Nutrients* 15. <https://doi.org/10.3390/nu15092147>
- Rachman, B.N., Mustika, G., Kusumawati, W., 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*.
- Rachmi, C.N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., Sutrisna, A., 2020. Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutr.* <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Raggio, L., Gámbaro, A., 2018. Study of the reasons for the consumption of each type of vegetable within a population of school-aged children. *BMC Public Health* 18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6067-4>
- Rah, J.H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K.G., Kraemer, K., 2021. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food Nutr Bull.* <https://doi.org/10.1177/037957212111007114>
- Rahayu, A., Sumaryanti, S., Arovah, N.I., 2022. Physical Activity Levels and Social Cognitive Processes among Adolescents. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 7, 130–139. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.48817>
- Raikar, K., Thakur, A., Mangal, A., Vaghela, J., Banerjee, S., Gupta, V., 2020. A study to assess the effectiveness of a nutrition education session using flipchart among school-going adolescent girls. *J Educ Health Promot* 9. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_258_18
- Ramezankhani, A., Tavassoli, E., Heydarabadi, A.B., Gharlipour, Z., Motlagh, Z., Alidosti, M., 2017. Association between social cognitive theory constructs and fruit and vegetable's consumption in adolescent girls. *Int J Pediatr* 5, 4889–4898. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.22222.1858>
- RISKESDAS, 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta.
- RISKESDAS 2013, 2013. Laporan Riskesdas 2013. Jakarta (ID).
- RISKESDAS Provinsi Sulawesi Selatan, 2018. Riskesdas SULSEL. Jakarta.
- Rivan, N.F.M., Shahar, S., Fakhruddin, N.N.I.N.M., You, Y.X., Din, N.C., Rajikan, R., 2022. The effect of dietary patterns on mild cognitive impairment and dementia incidence among community-dwelling older adults. *Front Nutr* 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.901750>

Qin, A., Wang, M., Xu, L., 2023.

J., Murimi, M., Dodd, S., Oldewage-Theron, W., 2020. Effects of a nutrition education intervention on fruit and vegetable consumption and behavioural factors among elementary school children. *Public Health Nutr.* 23, 963–973. <https://doi.org/10.1177/0017896920944421>

M., Oldewage-Theron, W., 2023. Effectiveness of a Behavior-specific Nutrition Education Intervention to Promote Nutrition Knowledge and Preference for Fruits and Vegetables among Elementary



Optimization Software:
www.balesio.com

School Children. *Am J Health Educ* 54, 198–208.
<https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2186982>

Sebastian, A.T., Rajkumar, E., Tejaswini, P., Lakshmi, R., Romate, J., 2021. Applying social cognitive theory to predict physical activity and dietary behavior among patients with type-2 diabetes. *Health Psychol Res* 9. <https://doi.org/10.52965/001C.24510>

Setyowati, A., Indasari, R., Jafar, N., 2023. The Effect of Social Cognitive Theory-Based Nutrition Education on Behavioral Aspects Related to Physical Activity in Malnourished Adolescents in the Island Region of Makassar City. *Azerbaijan Medical Journal* 63.

Shapu, R.C., Ismail, S., Lim, P.Y., Ahmad, N., Garba, H., Njodi, I.A., 2022. Effectiveness of Triple Benefit Health Education Intervention on Knowledge, Attitude and Food Security towards Malnutrition among Adolescent Girls in Borno State, Nigeria. *Foods* 11. <https://doi.org/10.3390/foods11010130>

Shirazi, M.G., Kazemi, A., Kelishadi, R., Mostafavi, F., 2019. The improvement of dietary behaviors among Iranian adolescent girls: a theory-based randomized controlled trial. *Health Educ Res* 34, 159–172. <https://doi.org/10.1093/her/cyz004>

Smith, A.D., Fildes, A., Cooke, L., Herle, M., Shakeshaft, N., Plomin, R., Llewellyn, C., 2016. Genetic and environmental influences on food preferences in adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition* 104, 446–453. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.133983>

Sofianita, N.I., Khomsan, A., Setiawan, B., Ekayanti, I., 2021. Nutrition Education on Vegetables, Fruit and Fish for Elementary School Children. *J. Gizi Pangan* 16, 157–166.

Sremanakova, J., Sowerbutts, A.M., Todd, C., Cooke, R., Burden, S., 2021. Systematic review of behaviour change theories implementation in dietary interventions for people who have survived cancer. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13020612>

Trude, A.C.B., Kharmats, A.Y., Hurley, K.M., Steeves, E.A., Talegawkar, S.A., Gittelsohn, J., 2016. Household, psychosocial, and individual level factors associated with fruit, vegetable, and fiber intake among lowincome urban African American youth. *BMC Public Health* 16. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3499-6>

UNICEF, 2021. Social and Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia. Jakarta.

UNICEF, 2019. The State of the World's Children 2019. Children, Food and Living well in a changing world. UNICEF, NEW YORK.

UNICEF, 2019. Provincial snapshot: South Sulawesi. Jakarta.



- Verdonschot, A., Follong, B.M., Collins, C.E., de Vet, E., Haveman-Nies, A., Bucher, T., 2023. Effectiveness of school-based nutrition intervention components on fruit and vegetable intake and nutrition knowledge in children aged 4–12 years old: an umbrella review. *Nutr Rev* 81, 304–321. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac057>
- Vergeld, V., Wienert, J., Reinwand, D.A., Tan, S.L., Lippke, S., 2021. An 8-Week Study on Social-Cognitive Variables for Physical Activity and Fruit and Vegetable Intake: Are there Stage Transitions? *Appl Psychol Health Well Being* 13, 109–128. <https://doi.org/10.1111/aphw.12218>
- Weber, J., Nigg, C.R., 2022. Promoting fruit and vegetable consumption during the COVID-19 pandemic – SportStudisMoveYou (SSMY): A randomized controlled trial. *AIMS Public Health* 9, 690–702. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2022048>
- Witaningsih, Khomsan, A., 2019. Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Lokal pada Masyarakat Pesisir dan Pegunungan Kapur di Kabupaten Tuban, Jawa Timur. IPB university, Bandung.
- World Health Organization., 2003. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. World Health Organization.
- Worldbank, 2017. Improving Education Quality in Indonesia's Poor Rural and Remote Areas [WWW Document]. URL <https://www.worldbank.org/en/results/2017/12/22/improving-education-quality-in-indonesia-poor-rural-and-remote-areas> (accessed 3.23.24).
- Wulandari, S.A., Hidayanty, H., Syam, A., Razak Thaha, A., Muis, M., Nasir, S., 2021. Nutritional Education Based On Social Cognitive Theory On Breakfast Habits Of School-Age Teenage Girl In Small Islands In Makassar City, South Sulawesi, Volatiles & Essent. Oils.
- Yahia, E.M., García-Solís, P., MaldonadoCelis, M.E., 2018. Contribution of fruits and vegetables to human nutrition and health, in: *Postharvest Physiology and Biochemistry of Fruits and Vegetables*. Elsevier, pp. 19–45. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813278-4.00002-6>
- Zeidan, W., Taweel, H., Shalash, A., Hussein, A., 2023. Consumption of fruits and vegetables among adolescents in Arab Countries: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01398-7>
- Zhang, Y., Liu, Y., Ma, Y., Li, X., 2023. Physical Activity, Sedentary Behavior, Fruit Consumption, and Sarcopenia in Older Chinese Adults: A Cross-sectional Study. *Nutrients* 15. <https://doi.org/10.3390/nu15153417>
- Zhang, Y., Liu, Y., Ma, Y., Li, X., 2023. Understanding online knowledge community user continuance: A theoretical perspective. *Data Technologies and Applications* 52, 1–12. <https://doi.org/10.1108/DTA-10-2017-0077>



- Zhou, Y., Wang, J., Cao, L., Shi, M., Liu, H., Zhao, Y., Xia, Y., 2022. Fruit and Vegetable Consumption and Cognitive Disorders in Older Adults: A Meta-Analysis of Observational Studies. *Front Nutr.* <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.871061>
- Zimorovat, A., Moghtaderi, F., Amiri, M., Raeisi-Dehkordi, H., Mohyadini, M., Mohammadi, M., Zarei, S., Karimi-Nazari, E., Mirzaei, M., Nadjarzadeh, A., Salehi-Abargouei, A., 2022. Validity and Reproducibility of a Semiquantitative Multiple-Choice Food Frequency Questionnaire in Iranian Adults. *Food Nutr Bull* 43, 171–188. <https://doi.org/10.1177/03795721221078353>
- Zolghadr, R., Shojaeizadeh, D., Sadeghi, *Roya, Majlesi, F., Saeed Yekaninejad, M., NejadSadeghi, E., 2019. Effective Factors of the Healthy Nutritional Behavior Based on the Application of Social Cognitive Theory among 13-15-Year-Old Students. *Int J Pediatr* 7. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.26462.2269>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir data responden

Isilah dengan jelas dan lengkap

A1	Nama	
A2	Tempat/ tanggal lahir	
A3	Umur	
A4	No. HP (WA) AKTIF	
A6	Sekolah/kelas	
A7	Uang saku	
	Tinggi badan	
	Berat badan	
	Lingkar perut	
	Lingkar lengan atas	
Berikan tanda silang (x) pada kotak yang tersedia sesuai pilihan yang paling sesuai		
A8	Agama	<input type="checkbox"/> Islam <input type="checkbox"/> Kristen <input type="checkbox"/> Hindu <input type="checkbox"/> Buddha <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan
A9	Suku	<input type="checkbox"/> Bugis <input type="checkbox"/> Makassar <input type="checkbox"/> Toraja <input type="checkbox"/> Campuran <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan
A10	Pekerjaan ayah	<input type="checkbox"/> PNS <input type="checkbox"/> Pegawai Swasta <input type="checkbox"/> Wiraswasta/Wirusaha kecil-menengah <input type="checkbox"/> Buruh/Petani/Pedagang keliling <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan.....
A11	Pekerjaan ibu	<input type="checkbox"/> PNS <input type="checkbox"/> Pegawai Swasta <input type="checkbox"/> Wiraswasta/Wirusaha kecil-menengah <input type="checkbox"/> Buruh/Petani/Pedagang keliling <input type="checkbox"/> Ibu rumah tangga <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan.....
		<input type="checkbox"/> Tidak Sekolah/Tidak tamat SD <input type="checkbox"/> SD



		<input type="checkbox"/> SMP <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> D3/S1/S2/S3 <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan.....
A13	Pendidikan ibu	<input type="checkbox"/> Tidak Sekolah/Tidak tamat SD <input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> SMP <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> D3/S1/S2/S3 <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan.....
A14	Penghasilan orang tua/Bulan (jika kedua orangtua bekerja, maka penghasilan ayah dan ibu digabungkan)	<input type="checkbox"/> < Rp 1.500.000 <input type="checkbox"/> Rp 1.500.000 – Rp 2.500.000 <input type="checkbox"/> Rp >2.500.000 – Rp 3.500.000 <input type="checkbox"/> > Rp 3.500.000



Lampiran 2 Kuesioner pengetahuan buah dan sayur

	Beri tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban berikut.			
B1	Menurut anjuran kesehatan, berapa minimal porsi buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari....			[]
	a. 1 porsi per hari b. 2 porsi per hari c. 5 porsi per hari	d. 3 porsi per minggu e. Tidak tahu		
B2	Menurut anjuran kesehatan, berapa minimal porsi sayur yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari...			[]
	a. 1 porsi per hari b. 2 porsi per hari c. 5 porsi per hari	d. 3 porsi per minggu e. Tidak tahu		
B3	Manfaat buah dan sayur bagi kesehatan...			[]
	a. Sebagai zat anti kanker b. Mencegah osteoporosis c. Mengobati asam urat	d. Sebagai penghilang rasa sakit e. Tidak tahu		
B4	Jenis zat gizi yang banyak terkandung dalam buah dan sayur....			[]
	a. Karbohidrat b. Vitamin	c. Protein d. Lemak	e. Tidak tahu	
B5	Vitamin yang paling banyak terkandung pada buah dan sayur...			[]
	a. Vitamin K b. Vitamin E	c. Vitamin D d. Vitamin A	e. Tidak tahu	
B6	Buah yang memiliki kandungan air paling banyak....			[]
	a. Semangka b. Jeruk	c. Pisang d. Melon	e. Tidak tahu	
B7	Sayur yang tergolong kelompok sayuran daun adalah...			[]
	a. Timun b. Kangkung	c. Wortel d. Kedelai	e. Tidak tahu	
B8	Buah-buahan yang termasuk buah musiman adalah....			[]
	a. Durian	c. Pepaya d. Jeruk	e. Tidak tahu	



A9	Buah dan sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung....			[]
	a. Serat b. Vitamin	c. Glukosa d. Lemak	e. Tidak tahu	
B10	Penyakit yang muncul karena kekurangan mengonsumsi vitamin C adalah			[]
	a. Rabun ayam b. Sariawan	c. Osteoporosis d. Cacingan	e. Tidak tahu	
B11	Buah dan sayur dapat mencegah kanker karena mengandung ...			[]
	a. Antibiotik b. Antioksidan	c. Zat Besi d. Fosfor	e. Tidak tahu	
B12	Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah buah yang....			[]
	a. Diolah menjadi minuman sari buah kemasan b. Diolah menjadi manisan	c. Dalam keadaan mentah/segar d. Dikalengkan	e. Tidak tahu	
B13	Dampak buruk pada kandungan gizi dari terlalu lama saat merebus sayuran adalah....			[]
	a. Tidak mudah dicerna b. Vitamin dan mineral banyak berkurang	c. Bertambah lezat d. Mengubah rasa e. Tidak tahu		
B14	Cara yang paling baik untuk menjaga kadar vitamin C pada buah dan sayuran adalah....			[]
	a. Disimpan di dalam lemari pendingin b. Disimpan di ruang terbuka c. Merendam dengan air d. Memasak dengan suhu tinggi pada waktu yang lama e. Tidak tahu			
B15	Jika kekurangan konsumsi buah dan sayur, akibat yang akan ditimbulkan adalah....			[]
	a. Nafas dan tubuh terganggu	d. Magh e. Tidak tahu		



Lampiran 3 Kuesioner efikasi diri (*Self-efficacy*)

1. Isilah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda *check list* (✓) di salah satu jawaban sesuai dengan yang benar-benar Anda pikirkan.
2. Apabila anda ingin mengganti jawaban, anda cukup mencoret (X) jawaban yang ingin diganti dan lingkari kembali pada jawaban yang ingin anda pilih.
3. Keterangan : SS = sangat setuju, S = setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju.
4. Cemilan buah yang dikonsumsi secara langsung maupun yang diolah seperti salad, jus, keripik, rujak dll.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
C1	Saya yakin bisa mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari				
C2	Saya yakin bisa mengonsumsi buah dan sayuran lebih banyak dari sebelumnya				
C3	Saya yakin bisa mengonsumsi buah dan sayuran lebih beragam				
C4	Saya yakin bisa mengonsumsi minimal 3 porsi sayuran dalam sehari (yaitu saat sarapan, saat makan siang dan saat makan malam)				
C5	Saya yakin bisa mengonsumsi minimal 2 porsi buah dan sayur untuk dijadikan snack/camilan				
C6	Saya yakin bisa menambahkan sayuran pada makanan yang saya buat (misalnya mie instan)				
C7	Saya yakin lebih memilih makanan yang ada sayurnya ketika makan diluar rumah (di kantin, di pasar, di rumah makan, atau di pesta...)				
C8	Saya yakin lebih memilih minuman dari buah (es buah, jus buah, es kelapa, es jeruk dst...)				
C9	Saya yakin bisa makan buah dan sayur walaupun orang dirumah tidak makan buah dan sayur				
C10	Saya yakin bisa makan buah dan sayur walaupun teman-teman saya tidak makan buah dan sayur				
C11	Saya yakin akan lebih memilih buah dan sayur ketika saya pergi berbelanja (ke pasar, mall, dst)				



Lampiran 4 Kuesioner ekspektasi hasil (*Outcome expectations*)

1. Isilah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda *check list* (✓) di salah satu jawaban sesuai dengan yang benar-benar Anda pikirkan.
2. Apabila anda ingin mengganti jawaban, anda cukup mencoret (X) jawaban yang ingin diganti dan lingkari kembali pada jawaban yang ingin anda pilih.
3. Keterangan : SS = sangat setuju, S = setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
D1	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan menjadi sehat				
D2	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan menjadi bugar				
D3	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan mendapatkan berat badan ideal				
D4	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan memiliki pencernaan yang baik				
D5	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan lebih disukai oleh orang tua saya				
D6	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran saya akan terlihat lebih cantik (memiliki kulit dan rambut yang sehat)				
D7	Jika saya mengonsumsi buah dan sayuran teman saya akan menilai saya anak yang sehat				
D8	Jika saya mengonsumsi sayur, makanan saya akan terasa lebih enak (nikmat dan lezat)				
D9	Jika saya mengonsumsi buah, saya akan merasakan rasa segar dan manis				
	D1-D4: Physical outcome expectations; D5-D7: Social outcome expectations; D8-D9: Self-evaluative outcome expectations				



Lampiran 5 Kuesioner regulasi diri (*Self-regulation*)

1. Isilah pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda *check list* (✓) di salah satu jawaban sesuai dengan yang benar-benar Anda pikirkan.
2. Apabila anda ingin mengganti jawaban, anda cukup mencoret (X) jawaban yang ingin diganti dan lingkari kembali pada jawaban yang ingin anda pilih.
3. Keterangan : SS = sangat setuju, S = setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
E1	Saya akan makan buah dan sayuran setiap hari karena itu mudah				
E2	Saya mampu mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran				
E3	Saya akan mencoba mengonsumsi buah-buahan baru yang asing bagi saya				
E4	Saya mau mengonsumsi sayuran yang mentah				
E5	Saya akan membeli buah atau sayuran yang saya sukai dengan uang jajan sendiri				
E6	Saya tidak malu makan lebih banyak buah dan sayuran				
E7	Saya akan tetap mengonsumsi buah dan sayuran walaupun tidak suka rasanya				
E8	Saya akan meminta orang tua membelikan buah dan sayuran yang saya sukai				
E9	Saya akan meminta orang tua mengolah buah dan sayuran yang saya sukai (seperti memotong buah atau memasak sayuran)				
E10	Saya akan mengonsumsi buah dan sayuran meskipun ibu/orang lain tidak menyiapkannya untuk saya				
E1-E2: Menetapkan tujuan dan menyusun perencanaan, E3-E5 melatih diri, E6-E7 Konsekuensi diri; E8-E9: Meminta bantuan, E10: Mengatur lingkungan					



Lampiran 6 Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire

Nama pewawancara :

Tanggal:

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi				Jumlah Konsumsi			Rata – Rata Konsumsi Per Hari
			1x/hari	1x/minggu	1x/bulan	Tidak Pernah	Porsi	URT	Gram	
1	Terong	2 potong								
2	Daun kelor	2 sdm								
3	Daun labu	2 sdm								
4	Daun singkong	2 sdm								
5	Bayam	2 sdm								
6	Kangkung	2 sdm								
7	Sawi hijau	2 sdm								
8	Wortel (20 gr)	2 sdm								
9	Tomat (15 gr)	1 buah								
		2 sdm								
		1 sdm								



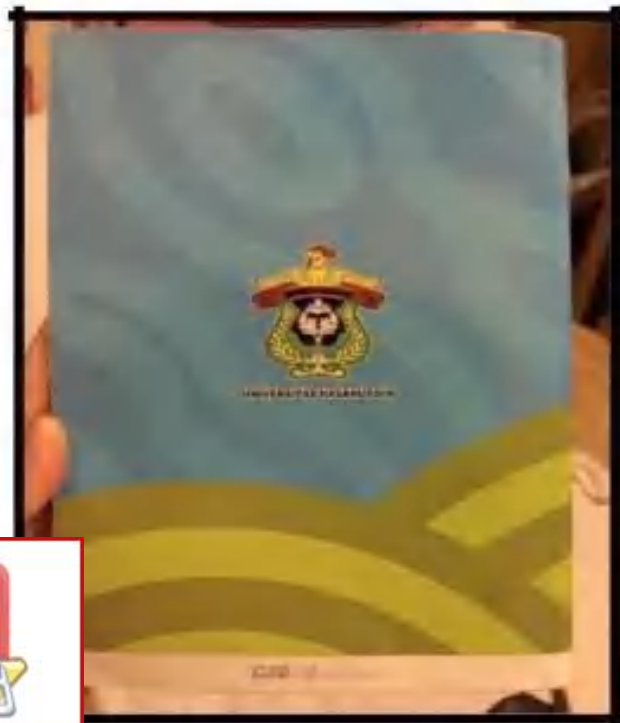
No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi				Jumlah Konsumsi			Rata – Rata Konsumsi Per Hari
			1x/hari	1x/minggu	1x/bulan	Tidak Pernah	Porsi	URT	Gram	
12	Labu siam	2 sdm								
13	Labu kuning	2 sdm								
14	Mentimun	2 potong								
15	Pare (20 gr)	2 potong								
16	Buncis (20 gr)	2 sdm								
17	Lawi-lawi	2 sdm								
18	Donge-donge	2 sdm								
19										
20										
21	Kelapa muda	1 buah sedang								
22	Semangka	1 ptg sedang								
		1 buah sedang								
		1 buah sedang								
		1 buah sedang								



No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi				Jumlah Konsumsi			Rata – Rata Konsumsi Per Hari
			1x/hari	1x/minggu	1x/bulan	Tidak Pernah	Porsi	URT	Gram	
26	Jeruk	1 buah sedang								
27	Nanas	1 ptg sedang								
28	Apel	1 buah besar								
29	Melon	1 ptg sedang								
31	Alpukat	1/2 buah sedang								
32	Anggur	10 buah sedang								
33	Jambu biji	5 biji								
34	Jambu air	1 buah Sedang								
35	Salak	5 biji								
36	Sawo	1 buah sedang								
37	Rambutan	1 ptg sedang								
		10 biji								
		10 biji								



Lampiran 7 Modul edukasi gizi pada kelompok intervensi



Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 8 Leaflet edukasi gizi pada kelompok kontrol

Makanan POKOK (Sumber Karbohidrat)



Makanan Pokok
Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beraneka, tetapi dengan keadaan tempai dan budaya serta kearifan lokal corak beras, jagung, singkong, ubi, nenas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll).

Beras Merah, **Beras**, **Singkong**, **Mie**, **Ubi jalar**, **Ubi kayu**, **Biji Gandum**, **Sagu**, **Nenas**

ISI PERAKSI saoski makan
Makanan Pokok = Nasi atau Pankamp
150 gr Nasi = 3 cangkir nasi
= 3 buah sedang kentang (100 gr)
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

MACAM MACAM MAKANAN POKOK

Indonesia merupakan Negara Kepulauan terbesar di Dunia yang ditemukannya terdiri dari berbagai macam ras, suku, bahasa dan adat istiadat yang beraneka, yang memberikan corak budaya pada makanan yang dikonsumsi masyarakat di Indonesia. Berbagai makanan khas suatu daerah akan berakumulasi satu dengan yang lainnya, **makanan pokok di negara kita juga tidak hanya terdiri dari satu jenis saja.** Makanan pokok yang mengandung karbohidrat yang memiliki fungsi sebagai **sumber tenaga utama** bagi tubuh juga tidak luput dari keberagaman. Jarak geografis suatu wilayah juga menjadi alasan yang menyebabkan keberagaman jenis makanan pokok di Negara ini. Makanan pokok di Indonesia tidak hanya terbatas pada nasi saja.

Artinya HAYATI yang satu dengan yang lain berkeber-beran makanan pokoknya, termasuk di Indonesia. Namun demikian ada beberapa **syarat makanan** dijadikan sebagai makanan pokok.

- mengandung karbohidrat (HA)
- bersifat menyenangkan
- rasanya netral
- murah harganya
- mudah didapat
- mudah diolah
- dapat disimpan lebih lama



Lauk-PAUK (Sumber Protein)



Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**. Lauk-pauk hewani, daging, telur, kambing, rusa dll, unggas (ayam, kalkun, dll) ikan termasuk masi laut, ikan tawar dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berwujud kacang, tempe, kacang-kacangan (bawang, tahu, kacang merah, kacang tanah), kacang hijau dll.

Protein Hewani: Ikan, Ayam, Daging, Telur
Protein Nabati: Tempe, Tahu, Kacang-kacangan

Sumber pangan **protein hewani dan nabati** memang memang mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. **Lauk hewani** mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal. Biasanya kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan jeroan pada ikan (sayu). Sedangkan untuk anak masih memerlukan sedikit zat besi untuk pertumbuhan say akan sebaliknya tidak baik pada orang dewasa. Untuk pencegahan lainnya bila orang dewasa, minimal konsumsi kolesterol dan lemak jenuh.

Selanjutnya bahan pangan **protein nabati** mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak total jumlahnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan lemaknya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak. Manfaat ini tidak ada dalam daging pangan hewani.

Keuntungan lainnya, bahan pangan ini **hargaanya jauh lebih murah dibanding hewani**. Namun demikian, kelemahan bahan pangan nabati yaitu kurang higienis-nya proses pembuatannya **lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan**. Biasanya pabrik pengolahan tahu akan tempa kurang memperhatikan kebersihan tempat dan wadah yang digunakan selama proses produksi. Dan itu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan baik buruknya lauk-pauk yang akan dikonsumsi.



PDF

Optimization Software:
www.balesio.com

SAYUR-SAYURAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagai sumber energi yang terkandung dalam sayuran bermanfaat sebagai daya cadangan. Beberapa sayuran dapat diklasifikasi menjadi sayuran dimakan rebus, dihaluskan, mentah yang lainnya dapat dimakan dengan cara dikukus, direbus, dan dikumis.



Manfaat Sayuran Rebus
 Sayuran rebus adalah salah satu jenis sayuran yang dapat dimakan sebagai sumber energi. Sayuran rebus adalah sayuran yang dimasak dengan banyak menggunakan air panas, sehingga dapat menghilangkan lemak dan kolesterol yang terkandung dalam sayuran tersebut.

Sayuran merupakan sumber energi yang terkandung dalam sayuran. Sayuran rebus adalah sayuran yang dimasak dengan banyak menggunakan air panas, sehingga dapat menghilangkan lemak dan kolesterol yang terkandung dalam sayuran tersebut.

Sayuran merupakan sumber energi yang terkandung dalam sayuran. Sayuran rebus adalah sayuran yang dimasak dengan banyak menggunakan air panas, sehingga dapat menghilangkan lemak dan kolesterol yang terkandung dalam sayuran tersebut.

Berikut ini adalah khasiat atau manfaat yang terkandung dalam sayuran, diantaranya adalah:

- Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih
- Memperluas Ruang Air Besar
- Mencegah Penyakit Jantung & Kanker
- Mempertahankan Berat Badan Seimbang
- Sumber Energi Tubuh
- Mempermudah Keras Dalam Tubuh (Detoksifikasi)
- Mencegah Kelahiran Bayi Cacat
- Menjaga Kesehatan Mata
- Memelihara Kulit Sehat
- Memperkuat Tulang
- Menu Makanan Sehat

10 PERSEKU setiap minggu
 Sayuran = 150 gr & Mengupuk sayuran

BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)

Buah-buahan merupakan sumber energi yang terkandung dalam buah-buahan. Buah-buahan adalah sumber energi yang terkandung dalam buah-buahan. Buah-buahan adalah sumber energi yang terkandung dalam buah-buahan.

Manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam. Buah-buahan merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan yang baik.

Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita:

- **Sumber vitamin.** Buah-buahan merupakan sumber vitamin yang sangat banyak.
- **Sumber Air dan Gula.** Buah-buahan adalah sumber air dan gula yang baik.
- **Sumber antioksidan.** Buah-buahan adalah sumber antioksidan yang baik.
- **Mencegah penyakit tertentu.** Buah-buahan dapat mencegah penyakit tertentu.
- **Obat luar tubuh.** Buah-buahan juga dapat digunakan sebagai obat luar tubuh.

Manfaat lainnya:

- Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung.
- Makan buah secara rutin dapat mencegah serangan kejang-kejang dan epilepsi.
- Mengonsumsi buah-buahan juga dapat mencegah penyakit kanker.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit diabetes.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit kolesterol.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit darah tinggi.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit darah rendah.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit darah asam.
- Buah-buahan juga dapat mencegah penyakit darah basa.




10 PERSEKU setiap minggu
 Buah-buahan = 150 gr & Mengupuk buah-buahan

PDF


Optimization Software:
www.balesio.com

Minum Air 8 Gelas sehari



Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2 / 3 atau sekitar **60% – 70%** dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung di minum (Kepresnas Nomor 907 Tahun 2002)

Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara daya fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko infeksi kandung kemih, mempertahankan konsentrasi perhatian, memperbaiki kulit, dan dapat mengontrol berat badan.



8

Gelas Sehari

Menjaga Kesehatan Tubuh dan Dehidrasi

Berapa Takaran Normal agar Tidak Kekurangan Cairan?

Rekomendasi asupan cairan harian bervariasi. Berapa yang dianggap konsumsi air yang ideal untuk individu tertentu **ditentukan gelas berukuran 230 ml per botol atau gelas 2 liter** (jenis dan mereknya), masalah yang harus diperhatikan adalah asupan cairan yang cukup, yaitu sekitar 20%. Cairan ini membantu menjaga kesehatan dan tubuh dengan menjaga keseimbangan energi yang dipertahankan (20% di).

Gejala-gejala yang menunjukkan bahwa kekurangan cairan bisa terjadi adalah:

- Terjadi rasa haus yang berlebihan
- Kulit yang kering
- Urine yang lebih pekat dan berwarna lebih gelap dari biasanya
- Sifatnya yang mengiritasi (jika diminum ke-10 liter) akan terlihat dengan baik yaitu merasa pusing, sakit kepala, mulut, bibir, dan mata terasa kering, buang air kecil dengan jumlah dan frekuensi yang jarang, kurang energi, dan kelelahan.
- Tidak bisa tidur nyenyak, atau mengalami masalah ginjal dan ginjal yang mengakibatkan ginjal, ada kemungkinan ginjal banyak mengalami gangguan ginjal.

Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih Setiap Hari

- Pilihlah waktu terbaik untuk minum air putih yang baik, misalnya pada saat bangun tidur.
- Sebelum berangkat kerja, minum air putih.
- Mengonsumsi makanan yang mengandung air.
- Cukup yang sangat penting.
- Minum dan istirahat. Minum dan istirahat yang baik adalah saat istirahat.
- 2 liter sehari, setidaknya untuk yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi air putih.

Cuci Tangan Pakai SABUN dengan air mengalir

Lakukan 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN Yang Benar Sebelum dan Sesudah Makan

20 DETIK

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela-sela jari-jari
3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan



Kanapa cuci tangan harus pakai sabun ?

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak dicuci maka dapat memindahkan kuman penyakit.

Kulit tangan kita selalu lembab karena secara alami mengandung lemak. Oleh karena itu kuman/kotoran mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang. Kuman-kuman penyakit senang berada di tempat yang kotor.

Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, infeksi Saluran Peredaran Darah hingga lebih dari 50%. Menurunkan 50% pendarahan akibat Infeksi, Hepatitis A, karacang, kulit mata.



Optimization Software:
www.balesio.com

Batasi! Kegiatan Seseorang

PERAWA SIBERKAF (Sibernetik) adalah keadaan yang mengacu pada tingkat stres akibat yang disebabkan oleh waktu yang banyak dengan teknologi. Keadaan ini sangat wajar yaitu 1-3 Mele.

Perilaku Seseorang Atau Akibatnya karena berbagai pemalar mempengaruhi aktivitas perilaku ini meliputi dalam aktivitas digital.

CARA MENGATASI

Kita banyak cara yang dapat kita lakukan untuk mengurangi perilaku Seseorang langkah sederhana yang bisa diambil di rumah meliputi: merencanakan pekerjaan rumah tangga, berkebun, dan berolahraga di rumah.

DAFTAR KEGIATAN SIBERKAF

Upaya mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, depresi, dan kecemasan.

GEJALA STRESS

TIPS MENGELOLA STRESS

APAKAH PENYEBAB STRES PADA REMAJA ?

- Masalah Pelebaran Sekolah
- Masalah dengan teman sekelas
- Masalah dengan teman dekat
- Masalah dengan orang tua

Gejala Stress:

- Gelisah, perasaan berdebar-debar dan muka pucat
- Susah Tidur
- Nafsu makan terganggu
- Mudah tersinggung
- Sakit kepala, sakit mual, sakit perut
- Sulit untuk konsentrasi

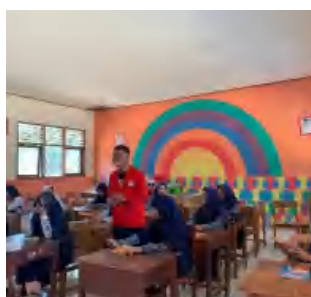
TIPS MENGELOLA STRESS:

- berhenti sejenak untuk istirahat yang cukup dan lakukan yang bisa dilakukan
- Lakukan aktivitas yang bermanfaat dan bermanfaat
- lakukan hal yang bermanfaat dengan cara yang tepat, jangan lupa istirahat
- lakukan hal yang bermanfaat dengan cara yang tepat, jangan lupa istirahat
- lakukan hal yang bermanfaat dengan cara yang tepat, jangan lupa istirahat



Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 9 Dokumentasi penelitian




Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 10 Etik penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor: 5906/UN4.14.1/TP.01.02/2023

Tanggal: 06 November 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik:

No. Protokol	261023042253	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	M. Bambang Uswatul Firdaus	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial terhadap Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja Gizi Kurang di Kepulauan Tanakeke Takalar Sulawesi Selatan		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	26 Oktober 2023
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	26 Oktober 2023
Tempat Penelitian	Kepulauan Tanakeke Takalar Sulawesi Selatan		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 06 November 2023 Sampai 06 November 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 06 November 2023
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM,,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 06 November 2023

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Optimization Software:
www.balesio.com



Lampiran 11 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
Jalan Perintis Kemerdekaan Km. 10, Makassar 90245
Handphone.081242764200, WhatsApp.+6281242764200
Laman: <http://lp2m.unhas.ac.id> email : lp2m@unhas.ac.id

Nomor : 01164/UN4.22.2/PT.01.04/2023 21 Februari 2023
Lamp. : ---
Hal : Surat Izin Penelitian

Yth. : Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Takalar
di
Kabupaten Takalar

Dengan ini kami sampaikan bahwa Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin bermaksud melaksanakan kegiatan Penelitian Fundamental Kolaboratif pada tanggal 1 Maret 2023 sampai selesai dengan judul :

"Intervensi Gizi Melalui Edukasi Berbasis Teori Kognitive Sosial Pada Remaja Usia Sekolah di Pulau Tanakeke Takalar, Sulawesi Selatan"

Ketua Tim Pelaksana : Dr. Healthy Hidayanty, SKM.,M.Kes.
Anggota Peneliti : 1. Prof. dr. Veni Hadju, Ph.D.
2. Safrullah Amir, S.Gz., M.P.H.
3. Dr. Syamsuar, SKM.,M.Kes., M.Sc.PH
4. Shanti Riskiyani, SKM., M.Kes.
5. Dr. Ir. M. Rijal Idrus, M.Sc.
6. Umniyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.Psikolog.
Mitra : Yessy Kurniati, SKM.,M.Kes
Staf Pendukung : -
Mahasiswa Pengikut : M. Bambang Uswatun Firdaus dan Sri Wahyuni Tahir
Lokasi Penelitian : Pulau Tanakeke, Kabupaten Takalar

Sehubungan dengan hal tersebut, dengan hormat dimohon kiranya berkenan memberikan izin untuk melakukan penelitian dan pengambilan data sesuai dengan judul penelitian yang bersangkutan.

Atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

a.n Ketua,
Sekretaris



Ir. Suharman Hamzah, Ph.D (Eng)., HSE
NIP. 197605032002121001

Tembusan Yth:
1. Ketua_LPPM Unhas (Sebagai Laporan);
2. Wakil Rektor Bidang Kemirnan, Inovasi, Kewirusahaan dan Bismic;
3. Kabag. Tata Usaha LPPM Unhas;
4. Peringgal.



Optimization Software:
www.balesio.com

Catatan:

1. SAL/RE No. 11 Tahun 2022 Pasal 4 Ayat 1 "Informasi Elektronik merupakan Dokumen Elektronik apabila hasil informasinya merupakan alat bukti yang sah".
2. Dokumen ini telah dipertanggung-jawabkan menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BPSK.



Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
e-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https://fkm.unhas.ac.id/

Nomor : 6113/UN4.14.10/KP.00.00/2023
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

17 November 2023

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan
di Makassar

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa mahasiswa Program Pascasarjana Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, yang tersebut di bawah ini:

Nama : **M.Bambang Uswatul Firdaus**
NIM : K042221005
Program Pendidikan : Magister (S2)
Program Studi : ILMU GIZI

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penulisan tesis dengan judul
*"Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Konsumsi Buah Dan
Sayuran Pada Remaja Gizi Kurang Di Kepulauan Tanakeke Takalar Sulawesi Selatan"*
yang di bimbing oleh :

Pembimbing I : Dr. Healthy Hidayanty,SKM.,M.Kes
Pembimbing II : Prof. Dr. Aminuddin Syam,SKM., M.Kes., M.Med.Ed

Waktu Penelitian : November 2023 - Februari 2024
Tempat Penelitian : Kepulauan Tanakeke Takalar

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kebijaksanaan Bapak/Ibu kiranya
berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan,



Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes.
NIP. 197604072005011004



Optimization Software:
www.balesio.com

Unhas (sebagai laporan);
Program Studi Magister FKM Unhas;;
Kantor Tata Usaha FKM Unhas;;
Kantor Akademik dan Kemahasiswaan FKM Unhas;



Surat izin penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simtap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor : **4946/S.01/PTSP/2024** Kepada Yth.
Lampiran : - Bupati Takalar
Perihal : **izin penelitian**

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar Nomor : 6113/UN4.14.10/KP.00.00/2023 tanggal 17 November 2023 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **M. BAMBANG USWATUL FIRDAUS**
Nomor Pokok : **K042221005**
Program Studi : **Ilmu Gizi**
Pekerjaan/Lembaga : **Mahasiswa (S2)**
Alamat : **Jl. P. Kemerdekaan Km., 10 Makassar**

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun Tesis, dengan judul :

" PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS TEORI KOGNITIF SOSIAL TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYURAN PADA REMAJA GIZI KURANG DI KEPULAUAN TANAKEKE TAKALAR SULAWESI SELATAN "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **29 Februari s/d 29 Maret 2024**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 29 Februari 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : PEMBINA TINGKAT I
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar di Makassar;



Optimization Software:
www.balesio.com

Surat izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TAKALAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Khaenaldin Dg Ngampa No. 3 Telp (0418) 21026 Fax (0418) 21506 Takalar

IZIN PENELITIAN

Nomor: 423.4/468 /Disdikbud-Dikdas/III/2023


Berdasarkan surat dari Sekretaris Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Nomor 01164/UN4.22.2/PT.01.04/2023, Tanggal 21 Februari 2023, Perihal Surat Izin Penelitian.

Maka dengan ini kami dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Takalar menyambut baik dan memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Fundamental Kolaboratif dengan judul **"Intervensi Gizi Melalui Edukasi Berbasis Teori Kognitive Sosial pada Remaja Usia Sekolah di Pulau Tanakeke, Sulawesi Selatan"** sepanjang tidak bertentangan dengan Undang-Undang yang berlaku, dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkoordinasi dengan Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Takalar
2. Mendapatkan persetujuan dari Kepala Sekolah setempat.
3. Tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di sekolah.
4. Tidak membebani sekolah/siswa (gratis).
5. Dapat menjaga keamanan dan ketertiban selama kegiatan berlangsung.

Demikian surat izin penelitian ini kami buat/berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Takalar, 10 Maret 2023

Kepala Dinas

MUHAMMAD NURDIN, S.Pd., M.Pd
 Pangkat: Pembina
 NIP. 19760129 200701 1 006



Surat izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TAKALAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jln. Khaeruddin Dg. Ngampa No. 3 Takalar Telp : 0418-21026 Faks : 0418-21506

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 423.4/ ~~240~~ / Disdikbud-Dikdas/II/2024

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : DARWIS, S.Pd. MM
 N I P : 19701201199802100
 Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Utama Muda/IV.c
 Jabatan : Kepala Dinas

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : M.Bambang Uswatul Firdaus
 NIM : K042221005
 Jurusan : S2 Ilmu Gizi
 Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat
 Universitas : Universitas Hasanuddin

Telah selesai melakukan kegiatan Penelitian Fundamental Kolaboratif dengan judul "Intervensi Gizi Melalui Edukasi Berbasis Teori Kognitive Sosial pada Remaja Usia Sekolah di Pulau Tanakeke, Sulawesi Selatan". Penelitian tersebut dimulai pada tanggal 01 Agustus s.d 11 Desember 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penulisan tesis yang berjudul "**Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial terhadap Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja Gizi Kurang di Kepulauan Tanakeke Takalar, Sulawesi Selatan**". Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.



Takalar, 13 Februari 2024
 Kepala Dinas

DARWIS, S.Pd. MM
 Pangkat PembinaUtama Muda/IV.c
 NIP 19701201 199802 1 005



Lampiran 12 Surat bebas plagiasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 5856658,
e-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI NOMOR: 02854/UN4.14.1/PK.03.08/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : M. Bambang Uswatul Firdaus
NIM : K042221005
Program Pendidikan : Magister
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Tesis : Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial terhadap
Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja Gizi Kurang di Kepulauan
Tanakeke Takalar, Sulawesi Selatan

Benar naskah Tesis/Disertasi yang bersangkutan telah melalui proses deteksi plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin (maksimal 30%) dengan persentase tingkat kemiripan naskah tersebut sebesar 18%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 1 April 2024

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,



Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes.
NIP. 197604072005011004



Optimization Software:
www.balesio.com

Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan aset fisik yang shall diabadikan secara elektronik menggunakan format elektronik yang ditetapkan oleh ISEI."



Lampiran 13 Riwayat Hidup

CURRICULUM VITAE



A. Data Pribadi

1. Nama : M. Bambang Uswatul Firdaus
2. Tempat/Tanggal Lahir: Loa duri, 01 Febuari 1998
3. Alamat : Jln Kemuning, Desa Bakungan rt 04/02
Kutai Kartanegara
4. Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia
5. Email : mbambanguswatulf@poltekkes-mks.ac.id
firdausmu22k@student.unhas.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. 2003 – 2009 : SD Negeri 11 Loa Janan
2. 2010 – 2013 : MTs. PPKP Ribathul Khail Tenggarong
3. 2013 – 2016 : SMK Muhammadiyah Loa Janan
- 2017 – 2021 : D4-Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika,
Poltekkes Kemenkes Makassar

