

DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Heri Saktiyanto, Febrianto Arif Wibowo, Fitriana Purnamasari, H. B. K. (2013). *Expectancy Teory*.
- Aleksandra Luszczynska, R. S. (2015). Social cognitive theory. In *Consumer Behavior Models* (Nomor February). <https://doi.org/10.4324/9780429491146-7>
- Ali Khomsan. (2021). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*.
- Altermatt, E. R. (2019). Academic Support From Peers as a Predictor of Academic Self-Efficacy Among College Students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 21(1), 21–37. <https://doi.org/10.1177/1521025116686588>
- Aulia Rizki Rinalda, Khoirul Anwar, Nadya Wulanningsih, K. M. and R. W. M. N. (2021). *We Motion (Move And Nutrition) : A Creative Nutrition Education To Improve The Physical Activity And Application Of Balanced Nutrition In Adolescents During Pandemic*. 3(1), 479–482. <https://doi.org/10.33068/iccd.Vol3.Iss1.405>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2013). LAKIP (Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah) Tahun 2013]. *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*, 1(1), 1–83. https://www.bkkbn.go.id/po-content/.../lakip_bkkbn_2013.pdf
- Bagherniya, M., Sharma, M., Mostafavi Darani, F., Maracy, M. R., Safarian, M., Allipour Birgani, R., Bitarafan, V., & Keshavarz, S. A. (2018). School-Based Nutrition Education Intervention Using Social Cognitive Theory for Overweight and Obese Iranian Adolescent Girls: A Cluster Randomized Controlled Trial. *International Quarterly of Community Health Education*, 38(1), 37–45. <https://doi.org/10.1177/0272684X17749566>
- Bandura, A., & others. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. The self in social psychology. In *Psychological review* (Vol. 84, Nomor 2, hal. 191–215).
- Brown, J. E., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Splett, P. L., Stang, J.,

- Wong, R., Kaiser, L. D., Bowser, E. K., Leonberg, B. L., Sahyoun, N. R., Brazil, A. •, Mexico, •, & Singapore, •. (2017). *6th Ed Nutrition Through the Life Cycle*. www.cengage.com/highered
- Budescu, M., & Silverman, L. R. (2017). Kinship support and academic efficacy among college students: A cross-sectional examination. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1789–1801.
- Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School* (I. and H. D. C. Harold W. Kohl (ed.)). National Academies Press (US).
- Depkes RI. (1995). *Farmakope Indonesia, Edisi IV, 1995*.
- Diba, F., Zahtamal, Z., & Pardede, I. (2021). Gambaran Kesadaran dan Intensi Remaja Kurus Tentang Latihan Fisik. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 14(1), 59. <https://doi.org/10.26891/jik.v14i1.2020.59-67>
- Dieny, F. F., Fitranti, D. Y., Jauharany, F. F., Suryawati, S., Tsani, A. F. A., & Rahadiyanti, A. (2021). Nutrition Class by Instagram: Interventions to Improve The Diet Quality, Physical Activity and Waist Circumfeence Among Female College Students with Obese. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i1.360>
- Dwijayanti, I., Ningsih, F., Pramodyo, A. R., Khabibah, B. A., Febrianti, R. N., & Azza, Z. D. (2022). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Masa Pandemi COVID-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 286–292. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.886>
- Dwiriani, C. M., Rimbawan, Hardinsyah, Hadi, R., & Martianto, D. (2014). Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Remaja Putri Di Pedesaan Bogor. In *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X Presentasi dan Poster*. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/75718>
- Ecy Kartika Sari, Zahtamal, Nurlisis, Novita Rany, W. S. (2019). Efektivitas

- Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. *Journal of Public Health Sciences*, 8, 118–130.
- Firnaliza Rizona, Fuji Rahmawati¹, D. S. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Hardinsyah. (2016). *Imu Gizi : Teori & Aplikasi / Pakar Gizi Indonesia*. Jakarta : EGC.
- Hashemian, M., Abdolkarimi, M., Asadollahi, Z., & Nasirzadeh, M. (2021). Effect of “social cognitive theory”-based intervention on promoting physical activity in female high-school students of rafsanjan city, iran. *Journal of Education and Community Health*, 8(2), 111–119. <https://doi.org/10.52547/JECH.8.2.111>
- Hidayanty, H. (2016). *The use of social cognitive theory to develop and evaluate the effect of healthy lifestyle program among overweight adolescents = Penggunaan teori kognitif sosial untuk mengembangkan dan mengevaluasi program gaya hidup sehat pada remaja dengan kelebihan b*. Post Graduate Program Study Program In Nutrition.
- 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. *Enfermeria Clinica*, 30, 210–213. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.070>
- I Putu Suiraoaka. (2012). *Penyakit degeneratif: mengenal mencegah dan mengurangi faktor risiko 9 penyakit degeneratif*.
- Isobel R. Contento. P.hD. (2011). *Nutrition education: linking research, theory, and practice. Second Edition* (Vol. 59). Jones and Bartlett Publishers.
- Judith E Brown; Janet S Isaacs. (2011). *Nutrition through the life cycle*. Belmont, CA : Wadsworth, CENGAGE Learning.
- Kantanista, A., Osiński, W., Bronikowski, M., & Tomczak, M. (2017).

- Physical activity of underweight, normal weight and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. *European Physical Education Review*, 19(3), 347–359. <https://doi.org/10.1177/1356336X13505188>
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Kemenkes RI. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Manajemen Pelayanan Kesehatan. In *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. *Buku Saku*, 1–150.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kim, J., Woo, T., Lee, K. A., Lee, S. M., & Lee, K.-H. (2016). Application and the Effect of Nutrition Education Program Based on the Social Cognitive Theory Among Middle School Girls. *Korean Journal of Community Nutrition*, 21(6), 497. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2016.21.6.497>
- Kusumaningrini, D. L., & Sudibjo, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *Akademika*, 10(01), 145–161. <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i01.1271>
- Lueking, D. R., & Goldfine, H. (1975). sn Glycerol 3 phosphate acyltransferase activity in particulate preparations from anaerobic, light grown cells of *Rhodopseudomonas spheroides*. Involvement of acyl thiolester derivatives of acyl carrier protein in the synthesis of complex lipids. *Journal of Biological Chemistry*, 250(21), 8530–8535.

[https://doi.org/10.1016/s0021-9258\(19\)40792-8](https://doi.org/10.1016/s0021-9258(19)40792-8)

- M Sopiudin Dahlan. (2010). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Salemba Medika.
- Mayasari. A. T, Hellen Febriyanti, I. P. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2022). *Family and school-based educational intervention on fruits and vegetable consumption of female students: Application of social cognitive theory*. *January*, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan & Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta* (Vol. 1, Nomor 1).
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*.
- Prihastyanti, I., & Sawitri, D. R. (2020). Dukungan Guru Dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Sma Semesta Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 867–880. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21740>
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta.
- Pusparini, P., Refdanita, R., Maigoda, T. C., & Briawan, D. (2013). Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 15–28. <https://doi.org/10.23917/jk.v6i1.5507>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Saifuddin Azwar. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

- Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, A. V. (2017). *Gizi anak dan remaja*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : perkembangan remaja*. Erlangga.
- Sari, E. K., Zahtamal, Nurlilis, Rany, N., & Septiani, W. (2019). Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences). *Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (Ctj) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019 E*, 8, 118–130.
- Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *jurnal FK*, 2(2), 1–14.
- Shirvani, H. (2016). *The Effect of a Social Cognitive Theory-based Educational Intervention on the Physical Activity of Female Adolescents*. 4(4), 309–318.
- Sofiatun, T., Battung, S. M., & Indiasari, R. (2017). Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin*, 2–3.
- Statistik, B. P. (2013). *Statistik Indonesia 2013*.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara.
- Suliha, U. (2002). *Pendidikan Kesehatan*. EGC.
- Sundar, T. K. B., Løndal, K., Riiser, K., Lagerløv, P., Glavin, K., & Helseth, S. (2019). Adolescents With Overweight or Obesity: A Qualitative Study of Participation in an Internet-Based Program to Increase Physical Activity. *SAGE Open Nursing*, 5. <https://doi.org/10.1177/2377960819884786>
- Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, M. S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Suryani, D., Edwin, V. E., Suyitno, S., Maretalinia, M., & Nilasari, N. (2020). Prevalence and Risk Factors of Underweight for Adolescent in

- Indonesia: a Cross-Sectional From Global School-Based Student Health Survey 2015. *Public Health of Indonesia*, 6(4), 129–137. <https://doi.org/10.36685/phi.v6i4.360>
- Tria Nopi Herdiani, Venty HS. Manajung, V. S. M. (2011). *Study Literature Review Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri*. 4(1), 59–66.
- Trigueros, R., Minguez, L. A., Gonzalez-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Anguilar-Parra, J. M. (2019). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescent' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, 11(2594), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education*, 23(6), 944–956. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.05.003>
- WHO. (2015). World health statistics 2015. In *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE* (Vol. 120, Nomor 11).
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 64. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>
- Zuhdy, N., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara. *Public Health and*

Preventive Medicine Archive, 3(1), 78.
<https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.92>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Mohon maaf saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa menit. Saya **Anniz Setyowati.-**, Mahasiswa Program Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Konsentrasi Gizi bermaksud untuk meminta data/informasi kepada Bapak/Ibu terkait dengan penelitian tesis saya dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Aspek Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang Di Wilayah Pulau Kota Makassar”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis teori kognitif sosial terhadap Aspek Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang Di Wilayah Pulau Kota Makassar. Penelitian ini bersifat sukarela. Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang akan diberikan oleh Bapak/Ibu jika bersedia menjadi responden, sehingga saya sangat berharap Bapak/Ibu menjawab pernyataan dengan jujur tanpa keraguan. Jika Bapak/Ibu ingin jawaban yang diberikan tidak diketahui orang lain, maka wawancara singkat bisa dilakukan secara tertutup.

Bila selama penelitian ini berlangsung atau saat wawancara singkat responden ingin mengundurkan diri karena sesuatu hal, maka responden dapat mengungkapkan langsung kepada peneliti tanpa sanksi apapun. Demikian penjelasan ini kami sampaikan. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan waktu Bapak/Ibu. Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : Anniz Setyowati, SKM.

Alamat : Jalan Dayodara Perm.Citra Pesona Indah 2 Blok. U. No.11

Email : annizsetyowati@gmail.com

INFORMED CONSENT

(PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN)

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh,

Selamat Pagi/Siang, Perkenalkan nama saya Anniz Setyowati Mahasiswa S2 Program Studi Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap aspek perilaku terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang Di Wilayah Pulau Kota Makassar”. Tidak ada risiko fisik yang akan terjadi dalam penelitian ini. Risiko yang mungkin didapat adalah waktu yang tersita dari Bapak/Ibu sekalian untuk menjawab pertanyaan dan mengikuti kegiatan intervensi yang dilakukan sekitar 60 menit setiap minggu selama 12 minggu.

Langkah penting dalam upaya ini adalah untuk memperbaiki pola makan remaja khususnya dalam kebiasaan sarapan, konsumsi buah sayur dan konsumsi jajanan sehingga diharapkan berkurangnya prevalensi gizi kurang pada remaja yang ditinggal didaerah pulau. Hal lain yang menjadi fokus penelitian kami adalah melihat efektivitas media edukasi yang telah dikembangkan. Untuk itu, kami melakukan wawancara terhadap bapak/ibu untuk mendapatkan informasi yang dimaksud. Informasi yang disampaikan dari wawancara dengan menggunakan kuesioner ini akan dirahasiakan. Informasi dari Bapak/Ibu sangat berharga untuk mendapatkan informasi yang akurat dan valid.

Oleh karena itu kami berharap Bapak/Ibu dapat meluangkan waktu dan bersedia untuk diwawancarai. Wawancara ini akan berlangsung kurang lebih 15 menit dan intervensi akan dilakukan selama kurang lebih 60 menit setiap minggu selama 12 minggu. Atas perhatian dan kesediaan Ibu sebagai responden kami ucapkan terima kasih.

Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : Anniz Setyowati, SKM

Alamat : Jalan Dayodara Perm. Citra Pesona Indah 2 Blok U No.11

Email : annizsetyowati@gmail.com

FORMULIR PERSETUJUAN INFORMAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Tanggal lahir/umur :
Alamat :
No. Hp :

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai apa yang dilakukan pada penelitian dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Aspek Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang di Wilayah Pulau Kota Makassar”** maka saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa pada penelitian ini ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang harus saya jawab, dan sebagai responden maka saya akan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan jujur.

Saya menjadi informan bukan karena adanya paksaan dari pihak lain, tetapi karena keinginan saya sendiri dan tidak ada biaya yang akan ditanggungkan kepada saya sesuai dengan penjelasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti.

Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data yang diperoleh dari saya sebagai informan akan terjamin dan saya dengan ini menyetujui semua informasi dari saya yang dihasilkan pada penelitian ini dapat dipublikasikan dalam bentuk lisan maupun tulisan dengan tidak mencantumkan nama. Bila terjadi perbedaan pendapat dikemudian hari, kami akan menyelesaikannya secara kekeluargaan.

Makassar, 2021

Responden

(_____)

Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : Anniz Setyowati, SKM
Alamat : Jalan Dayodara Perm. Citra Pesona Indah 2 blok U no.11
Email : annizsetyowati@gmail.com

Lampiran 2. Kuisisioner Penelitian

Nomor Responden :
 Hari/ Tanggal :

KUISISIONER PENELITIAN

Identitas Responden

1	Nama Responden	
2	Tempat Tanggal Lahir	
3	Umur	Tahun
4	Kelas	
5	No.Telp/HP	
6	Pekerjaan Ayah	1. PNS 2. Pedagang 3. Pegawai Swasta 4. Pensiunan 5. Nelayan 6. Tidak Bekerja 7. Lain-lain, sebutkan _____
7	Pendidikan Ayah	1. Tidak Sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMA 5. S1/S2/S3
8	Pekerjaan Ibu	1. PNS 2. Pedagang 3. Pegawai Swasta 4. Pensiunan 5. Nelayan 6. Tidak Bekerja 7. Lain-lain, sebutkan _____
9	Pendidikan Ibu	1. Tidak Sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMA

		5. S1/S2/S3
10	Berat Badan	
11	Tinggi Badan	
12	Status Gizi	

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Mengenai Aktivitas Fisik

Petunjuk Pengisian :

- A. Angket ini diisi langsung oleh remaja
 - B. Silahkan membaca setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti
 - C. Berikan tanda (X) disalah satu jawaban yang menurut anda paling benar
-
1. Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi adalah
 - a. Aktivitas Fisik
 - b. Aktivitas Mental
 - c. Aktivitas Kebugaran
 - d. Aktivitas Ringan
 2. Aktivitas fisik dibedakan menjadi berapa bagian
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 3. Berikut ini adalah bagian-bagian aktivitas fisik, kecuali....
 - a. Aktivitas fisik kategori ringan
 - b. Aktivitas fisik kategori sedang
 - c. Aktivitas fisik kategori kuat
 - d. Aktivitas fisik kategori sangat kuat
 4. Berjalan santai, menyapu lantai, mengasuh adik termasuk kedalam aktivitas fisik kategori.....
 - a. Ringan
 - b. Kuat
 - c. Sedang
 - d. Sangat Berat
 5. Jalan cepat, naik turun tangga, angkat berat, Voly, Bulu tangkis, Kasti, lompat tali termasuk kedalam jenis aktivitas....
 - a. Kuat
 - b. Sedang
 - c. Ringan
 - d. Sangat Ringan
 6. Contoh jenis aktivitas fisik kategori sedang adalah....
 - a. Angkat beban
 - b. Menyapu lantai

- c. Berjalan ke sekolah
 - d. Bermain handphone
7. Kegiatan aktivitas fisik dan olahraga bermanfaat untuk....
- a. Mengurangi Kebugaran
 - b. Mengontrol kelebihan berat badan
 - c. Mempercepat proses penuaan
 - d. Tidak tahu
8. Aktivitas fisik yang sehat adalah....
- a. Membaca, menulis dan catur
 - b. Menonton televisi, main hp dan menonton film
 - c. Mengepel, mencuci baju dan jalan kaki
 - d. Tidak tahu
9. Usaha yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal adalah....
- a. Minum obat penlansing atau pencahar
 - b. Membatasi makan dan olahraga berlebihan
 - c. Konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik
 - d. Tidak tahu
10. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari minimal....
- a. 15 menit
 - b. 30 menit
 - c. 60 menit
 - d. 180 menit

Lampiran 4. Kuisisioner *Self-Efficacy* Mengenai Aktivitas Fisik

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini terdapat daftar pertanyaan berkaitan dengan keyakinan diri mengenai kebiasaan aktivitas fisikmu. Mohon beri nilai pada bagian kanan pertanyaan seberapa mampu adik mempraktekkan aktifitas fisik di bawah ini secara teratur.

Beri nilai setiap pertanyaan berdasarkan keyakinanmu dengan menuliskan angka dari 0 sampai 100 dengan menggunakan skala di bawah ini:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Tidak bisa Sama sekali					Agak bisa					Sangat bisa

	Keyakinan (0-100)
1. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari) ketika cuaca kurang baik (misalnya hujan)
2. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari) ketika cuaca kurang baik (misalnya panas)
3. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari) ketika saya memiliki terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan di rumah
4. Meskipun tidak ada dorongan dari keluarga atau teman, saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari)
5. Selama liburan sekolah, Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari)
6. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari), ketika ada game online baru
7. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari), ketika saya merasa tertekan karena banyaknya tugas sekolah
8. Ketika saya tidak mencapai tujuan berolahraga (misalnya berat badan berkurang), saya yakin berolahraga

- teratur (minimal 1 jam sehari)
9. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari),
ketika saya Merasa cemas
 10. Saya yakin berolahraga teratur (minimal 1 jam sehari),
ketika kurang percaya diri
 11. Saya yakin mengurangi waktu main game
(kurang dari 1 jam sehari), Ketika ada fasilitas game di rumah
 12. Ketika tersedia fasilitas internet di rumah, saya yakin
Mengurangi Waktu main game (kurang dari 1 jam sehari)
 13. Saya yakin mengurangi waktu main game
(kurang dari 1 jam sehari), Ketika ada game online baru
 14. Selama hari libur sekolah, saya yakin mengurangi waktu main
game (kurang dari 1 jam sehari)

Lampiran 5. Motivasi Mengenai Aktivitas Fisik

Beri tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban sesuai dengan yang anda rasakan.

(Keterangan : SS = sangat setuju, S = setuju, TS = tidak setuju, STS = sangat tidak setuju)

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ingin melakukan aktivitas fisik apapun.				
2.	Aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 60 menit setiap hari.				
3.	Berat badan saya akan lebih ideal jika saya melakukan aktivitas fisik setiap hari.				
4.	Saya ingin melakukan aktivitas fisik setiap hari agar menjadi lebih sehat.				
5.	Saya ingin melakukan aktivitas fisik setiap hari agar lebih konsentrasi saat mengikuti pelajaran dikelas.				
6.	Melakukan aktivitas fisik setiap hari akan merepotkan bagi saya.				
7.	Aktivitas Fisik tidak menyita banyak waktu luang saya.				
8.	Adanya teman berolahraga menjadi penyemangat saya untuk berolahraga.				
9.	Adanya program olahraga (perenggangan) bersama diselenggarakan oleh sekolah dapat mendorong saya untuk melakukan aktivitas fisik.				
10.	Melakukan aktivitas fisik setiap hari membuat saya lebih bersemangat ke sekolah.				

Lampiran 6. Aktifitas Fisik

Petunjuk :

- Sebelum mengisi, lengkapi identitas siswa dengan menuliskan nama dan kelas
- Kuesioner aktifitas fisik ini berisi beberapa jenis kegiatan yang dilakukan mulai hari senin sampai hari minggu. Untuk memudahkan mengingat setiap aktivitas, kegiatan dibagi menjadi beberapa periode mulai dari bangun tidur sampai menjelang tidur
- Peneliti membimbing responden untuk mengisi kuesioner aktifitas fisik

Nama :

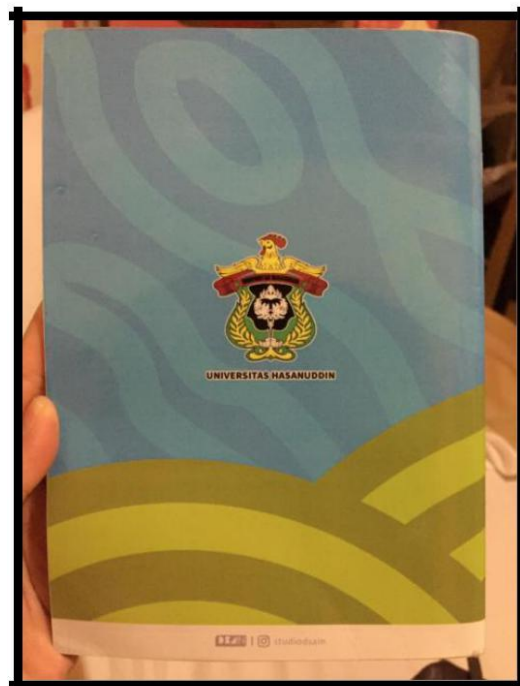
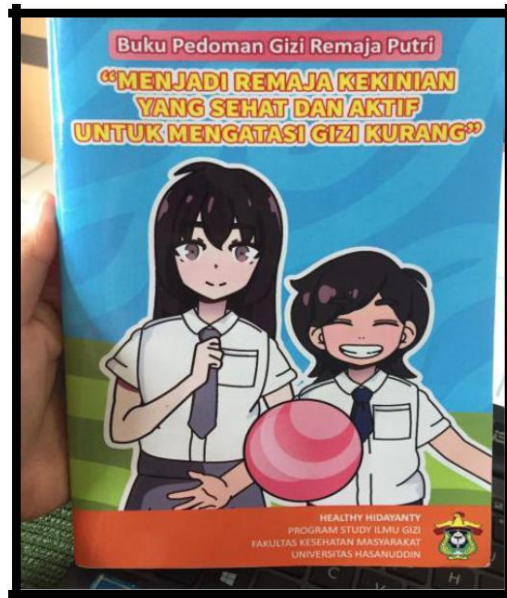
Kelas :

Periode	Jenis kegiatan yang adik lakukan.	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	
Bangun tidur hingga berangkat sekolah, Pagi Hingga siang (untuk hari minggu)	Jam berapa adik bangun pagi?															
	Screen-based activity (aktivitas di depan layar)															
	Nonton TV	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Menggunakan komputer/laptop/tablet	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Menggunakan Handphone (HP)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
	Aktivitas fisik															
	Bersih kamar/ rumah (menyapu, dll)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Mencuci (baju, piring)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Bersih diri (mandi, pakaian)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Sarapan	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Lainnya	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk
	Jam berapa adik berangkat ke sekolah															

Periode	Jenis kegiatan yang adik lakukan.	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU	
		Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)
Bangun tidur hingga berangkat sekolah, Pagi Hingga siang (untuk hari minggu)	Bermain :														
	- Naik Sepeda														
	- Bulutangkis														
	- Loncat tali														
	- Main kartu														
	- Permainan papan catur														
	Lainnya														
- Belajar	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
Selama di sekolah	Pelajaran olahraga	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Sebutkan	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Pelajaran komputer	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Naik sepeda ke sekolah (pulang pergi)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Berjalan kaki ke sekolah (pulang pergi)	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Saat jam istirahat														
	- Duduk ngobrol	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Belajar/mengerjakan tugas	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Bermain	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Makan/jajan	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Menggunakan handphone (Hp)														
	Ekstrakurikuler														
	- Pramuka	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Komputer	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Menari	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	- Marching Band	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk	
	Lainnya														
- Pelajaran tambahan	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
- Lainnya	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		
Screen-based activity (aktivitas di depan layar)															
Nonton TV	Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		Ya Tdk		

Periode	Jenis kegiatan yang adik lakukan.	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU	
		Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)	Ya/ Tidak	durasi (menit/ jam)
Pulang sekolah hingga magrib, siang hingga magrib (untuk hari minggu)	Menggunakan komputer/laptop/tablet	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Menggunakan handphone (HP)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Aktivitas fisik														
	Makan siang	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Bersih rumah (menyapu, dll)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Mencuci (baju, piring)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Bersih diri (mandi, pakaian)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Tidur siang	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Mengaji/kursus/les	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Bermain :														
	- Naik sepeda	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	- Bulutangkis	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	- Loncat tali	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	- Main kartu	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	- Permainan papan (catur, monopoli, dll)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Lainnya														
	Lainnya														
	Screen-based activity (aktivitas di depan layar)														
	- Nonton TV	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Menggunakan komputer/laptop/tablet	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
Menjelang tidur	Menggunakan Handphone (HP)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Aktivitas fisik														
	Belajar/mengerjakan tugas	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Makan malam	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Membaca (novel, majalah, komik, dll)	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Lainnya	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk	Ya	Tdk
	Jam berapa adik tidur?														
	Pukul														

Lampiran 7. Modul Media Edukasi Remaja Intervensi



Lampiran 8. Infografis Media Edukasi Remaja Kontrol



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Memantau Berat Badan Setiap Bulan

Cara Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat dihitung dari tinggi dan berat seseorang.

Sumber: Leaflet Isi Pirngku, Ditjen Kesmas

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

PILIH JAJANAN SEHAT

Jajanan Harus Bersih, Aman dan Bergizi

MAKANAN JAJANAN YANG MENGANDUNG	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	VITAMIN MINERAL
	Sambal, kacang-kacangan, ketupat & perumbukan	Manisan, kacang-kacangan, Es krim/bakery	Semua jenis makanan tepung	Semua kerupuk, kerupuk & kekerubuk
JANGAN MAKAN JAJANAN YANG BERBAHAYA	KOTOR, TIDAK TERUTUP	WARNA INDAH MENYOLOK	KENTAL AWET MENYOLOK	TERLALU CEMIRI, MANIS
Menghasilkan bau tidak sedap, demam, diare, muntah, feses, kaku, bercah, bercah, bercah, bercah	Menggunakan kerupuk hati, pati, otak, usus, lambung, ginjal dll	Menggunakan kerupuk hati, pati, otak, usus, lambung, darah, ginjal dll	Menggunakan kerupuk hati, pati, otak, usus, lambung, darah, ginjal dll	Menggunakan kerupuk hati, pati, otak, usus, lambung, darah, ginjal dll
PERWARA BERACAK	FORMALIN	BORAK	PENYEDAP RASA	
Statis untuk perasa pada makanan plastik, kulit dan busuk	Harapan untuk pengawet mayat, selanjutnya dan kulit	Harapan untuk pengawet hama, kuku, kulit dan selanjutnya	Bisa di makan setiap hari menyebabkan lambunya perlemakan, perlemakan, rasa juga membanda daya tidak tenang	

www.kemkes.go.id www.promkes.kemkes.go.id

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

#DietSeimbang

MANFAAT Minum Air 8 Gelas Sehari

- Dapat memelihara fungsi ginjal
- Mengurangi risiko kanker kandung kemih
- Menghindari dehidrasi
- Perawatan kulit
- Mengontrol kalori
- Memperancar pencernaan

Sumber: Proseka

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

4 Masalah Kesehatan Remaja Indonesia

Kampanye kesehatan dan gizi remaja perlu digalakan karena masalah kesehatan mengancam masa depan remaja Indonesia.

- 1 Kurang Zat Besi (Anemia)**
Menurunkan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran & produktivitas
- 2 Kurang Tinggi Badan (stunting)**
Menurunkan fungsi kognitif, kekebalan & sistem metabolisme tubuh
- 3 Kurang Energi Kronis (Kurus)**
Kurang asupan gizi, baik karena alasan ekonomi maupun psikososial (pensampilan)
- 4 Kegemukan (Obesitas)**
Gaya hidup yang tidak sehat & kurang melakukan aktivitas fisik

#GERMAS #GiziInvestasiBangsa #GerakanMasyarakatHidupSehat

Indonesia

Lampiran 9. Rekomendasi Etik



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 : 12111/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 17 Oktober 2022

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

No.Protokol	101022042264	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Anniz Setyowati	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Aspek Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang di Wilayah Pulau Kota Makassar		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	10 Oktober 2020
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	10 Oktober 2020
Tempat Penelitian	1. Kelurahan Pulau Kodingareng 2. Kelurahan Pulau Barrang Caddi 3. Kelurahan Barrang Lompo/Kecamatan Sangkarrang 4. Kelurahan Pulau Lae-Lae/Kecamatan Ujung Tanah		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 17 Oktober 2022 Sampai 17 Oktober 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 17 Oktober 2022
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 17 Oktober 2022

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 protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 10. Surat Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, Fax (0411) 586013
E-mail : fm.unhas@gmail.com, website : www.fm.unhas.ac.id

No : 13010/UN4.14.1/PT.01.04/2022 31 Oktober 2022
Lamp :-
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Cq. Bidang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan
Provinsi Sulawesi Selatan
Di -
Tempat

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

Nama : Anniz Setyowati
Nomor Pokok : K012192016
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka persiapan penulisan tesis dengan judul **"Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Aspek Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pada Remaja Gizi Kurang di Wilayah Pulau Kota Makassar"**.

Pembimbing : 1. Rahayu Indriasari, SKM, MPH, Ph.D (Ketua)
2. Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt., M.Kes (Anggota)

Waktu Penelitian : November – Desember 2022

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

Atas perkenan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan

Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes
NIP. 19760407 200501 1 004

Tembusan :
1. Dekan FKM Unhas
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Peninggal



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengambilan Data TB



Gambar 2. Pengambilan Data BB



Gambar 3. Wawancara FFQ dan Recall



Gambar 4. Perjalanan ke Pulau



Gambar 5. Pretest Kelompok Intervensi



Gambar 6. Pretest Kelompok Kontrol



Gambar 7. Proses Edukasi Kelompok Intervensi



Gambar 8. Proses Edukasi Kelompok Intervensi



Gambar 9. Pembagian Leaflet Kelompok Kontrol



Gambar 10. Pembagian Leaflet Kelompok Kontrol



Gambar 11. Foto sesudah edukasi kepada orang tua responden



Gambar 12. Foto edukasi kepada orang tua responden



Gambar 13. Posttest Kelompok Intervensi



Gambar 14. Posttest Kelompok Kontrol

Lampiran 12. Modul dan Infografis untuk Remaja Intervensi dan Kontrol

“Topik Edukasi Modul Remaja Kelompok Intervensi”

Topik	Media	Metode	Durasi	Frekuensi	Narasumber
<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana menilai kondisi kurang gizi pada remaja. - Bagaimana menilai pentingnya kebiasaan makanan sehat dan seimbang serta cara mengevaluasi kebiasaan makan berdasarkan rekomendasi. - Bagaimana mengevaluasi penghambat dalam mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. - Bagaimana menciptakan kemampuan untuk mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. - Bagaimana menciptakan kemampuan untuk mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. - Bagaimana melaksanakan aktivitas fisik teratur dan mengurangi kurang gerak serta mengevaluasi berdasarkan rekomendasi. 	<p>Buku Pedoman Gizi Remaja Putri</p>	<p>Penyuluhan</p>	<p>90 menit</p>	<p>1 kali seminggu (hari rabu) selama 3 bulan</p>	<p>Peneliti</p>

Topik	Media	Metode	Durasi	Frekuensi	Narasumber
<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana mengevaluasi penghambat dalam aktivitas fisik. - Bagaimana menciptakan kemampuan untuk mengurangi aktivitas kurang gerak (sedentary). - Bagaimana menciptakan kemampuan untuk mengurangi aktivitas kurang gerak (sedentary). - Bagaimana mengantisipasi masalah terkait perubahan perilaku sehat (management stress) - Bagaimana mengantisipasi masalah terkait perubahan perilaku sehat (management stress) - Bagaimana mempertahankan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang sehat 					

“Topik Edukasi Infografis Remaja Kelompok Kontrol”

Topik	Media	Metode	Durasi	Frekuensi	Narasumber
<ul style="list-style-type: none"> - 10 Pedoman Gizi Seimbang - Makanan Pokok (Sumber karbohidrat) - Lauk Pauk (Protein Hewani & Nabati) - Buah - Sayur - Cuci Tangan Pakai Sabun - Aktivitas Fisik dan Memantau Berat Badan Ideal - Minum Air Putih 8 Gelas Sehari - Sarapan - Jajanan - Anemia - KEK 	Infografis	Pembagian Infografis untuk dibaca		1 kali seminggu (hari rabu) selama 3 bulan	Peneliti

Lampiran 13. Hasil Analisis Data dengan SPSS

Frequency Tabel

KELAS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	10	12.2	12.2	12.2
	8	22	26.8	26.8	39.0
	9	14	17.1	17.1	56.1
	10	10	12.2	12.2	68.3
	11	15	18.3	18.3	86.6
	12	11	13.4	13.4	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	2.4	2.4	2.4
	12	8	9.8	9.8	12.2
	13	19	23.2	23.2	35.4
	14	13	15.9	15.9	51.2
	15	17	20.7	20.7	72.0
	16	11	13.4	13.4	85.4
	17	8	9.8	9.8	95.1
	18	4	4.9	4.9	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

PENDIDIKAN AYAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK SEKOLAH	7	8.5	8.5	8.5
	SD	49	59.8	59.8	68.3
	SMP	14	17.1	17.1	85.4
	SMA	10	12.2	12.2	97.6
	S1/S2/S3	2	2.4	2.4	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

PENDIDIKAN IBU					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK SEKOLAH	3	3.7	3.7	3.7
	SD	45	54.9	54.9	58.5
	SMP	18	22.0	22.0	80.5
	SMA	14	17.1	17.1	97.6
	S1/S2/S3	2	2.4	2.4	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Kelompok Intervensi

KET.PRETEST_PENGETAHUAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	7	17.1	17.1	17.1
	SEDANG	23	56.1	56.1	73.2
	KURANG	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_PENGETAHUAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	14	34.1	34.1	34.1
	SEDANG	27	65.9	65.9	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_SELF EFFICACY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT RENDAH	8	19.5	19.5	19.5
	RENDAH	9	22.0	22.0	41.5
	SEDANG	16	39.0	39.0	80.5
	TINGGI	8	19.5	19.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_SELF EFFICACY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	4	9.8	9.8	9.8
	SEDANG	20	48.8	48.8	58.5
	TINGGI	14	34.1	34.1	92.7
	SANGAT TINGGI	3	7.3	7.3	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_MOTIVASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	8	19.5	19.5	19.5
	SEDANG	20	48.8	48.8	68.3
	KURANG	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_MOTIVASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	17	41.5	41.5	41.5
	SEDANG	24	58.5	58.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_AKTIVITAS_FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	19	46.3	46.3	46.3
	KURANG	22	53.7	53.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	41	100.0	100.0	100.0

Kelompok Kontrol

KET.PRETEST_PENGETAHUAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	8	19.5	19.5	19.5
	SEDANG	20	48.8	48.8	68.3
	KURANG	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_PENGETAHUAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	13	31.7	31.7	31.7
	SEDANG	21	51.2	51.2	82.9
	KURANG	7	17.1	17.1	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_SELFEFFICACY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT RENDAH	9	22.0	22.0	22.0
	RENDAH	14	34.1	34.1	56.1
	SEDANG	7	17.1	17.1	73.2
	TINGGI	10	24.4	24.4	97.6
	SANGAT TINGGI	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_SELFEFFICACY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT RENDAH	6	14.6	14.6	14.6
	RENDAH	9	22.0	22.0	36.6
	SEDANG	14	34.1	34.1	70.7
	TINGGI	11	26.8	26.8	97.6

	SANGAT TINGGI	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_MOTIVASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	9	22.0	22.0	22.0
	SEDANG	17	41.5	41.5	63.4
	KURANG	15	36.6	36.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_MOTIVASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	11	26.8	26.8	26.8
	SEDANG	19	46.3	46.3	73.2
	KURANG	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.PRETEST_AKTIVITAS_FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	11	26.8	26.8	26.8
	KURANG	30	73.2	73.2	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

KET.POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	CUKUP	30	73.2	73.2	73.2
	KURANG	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Output Variabel Kelompok Intervensi

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST_PENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.220	82	.000	.930	82	.000
POSTTES_TPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.143	82	.000	.929	82	.000
PRETEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.072	82	.200*	.979	82	.194
POSTTEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.094	82	.073	.977	82	.140
PRETEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.245	82	.000	.886	82	.000
POSTTEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	.208	82	.000	.905	82	.000
PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	.150	82	.000	.920	82	.000
POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK	.465	82	.000	.578	82	.000

NPar Tests

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST_PENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	5.9756	2.31827	.00	10.00

PRETEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	39.1463	20.96492	.00	77.00
PRETEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	23.3902	9.25170	.00	36.00
PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	41	151.6761	168.85817	1.06	525.00
POSTTES_TPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	8.0976	1.20010	6.00	10.00
POSTTEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	53.2683	15.55800	21.00	93.00
POSTTEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	30.7561	4.28241	23.00	38.00
POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK	41	1.4344	.13480	1.16	1.84

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTES_TPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_PENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	37 ^b	19.00	703.00
	Ties	4 ^c		
	Total	41		
POSTTEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	40 ^e	20.50	820.00
	Ties	1 ^f		
	Total	41		
	Negative Ranks	0 ^g	.00	.00

POSTTEST_MOTIVASI_ TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_MOTIVASI_ TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	Positive Ranks	39 ^h	20.00	780.00
	Ties	2 ⁱ		
	Total	41		
POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	23 ^j	28.65	659.00
	Positive Ranks	17 ^k	9.47	161.00
	Ties	1 ^l		
	Total	41		

Test Statistics ^a				
	POSTTES_ TPENGETA HUAN_ TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_ TPENGETA HUAN_ TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	POSTTEST_ SELFEFFI CACY_ TERKAIT_AKTIVITAS_SFISIK - PRETEST_ SELFEFFI CACY_ TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	POSTTEST_ MOTIVASI_ TERKAIT_ AKTIVITAS_ FISIK - PRETEST_ MOTIVASI_ TERKAIT_ AKTIVITAS_ FISIK	POSTTES_ T_AKTIVIT AS_FISIK - PRETEST_ AKTIVIT AS_FISIK
Z	-5.353 ^b	-5.514 ^b	-5.449 ^b	-3.347 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Output Variabel Kelompok Kontrol

NPar Tests

a. Based on availability of workspace memory.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KET.PRETEST_PENGETAHUAN	.271	82	.000	.799	82	.000
KET.POSTTEST_PENGETAHUAN	.329	82	.000	.756	82	.000
KET.PRETEST_SELF-EFFICACY	.180	82	.000	.889	82	.000
KET.POSTTEST_SELF-EFFICACY	.228	82	.000	.893	82	.000
KET.PRETEST_MOTIVASI	.231	82	.000	.803	82	.000
KET.POSTTEST_MOTIVASI	.281	82	.000	.786	82	.000
KET.PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	.397	82	.000	.665	82	.000
KET.POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK	.359	82	.000	.718	82	.000

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST_PENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	5.8780	2.37902	1.00	9.00
PRETEST_SELF-EFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	39.4634	22.75862	1.00	93.00
PRETEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	23.8293	7.82912	11.00	36.00

PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	41	290.837 16	273.1445	210.00	870.00
POSTTES_TPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	7.5854	1.53257	5.00	10.00
POSTTEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITA_SFISIK	41	47.5122	19.84455	18.00	93.00
POSTTEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	41	26.5854	6.84827	11.00	37.00
POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK	41	525.634 1	133.5950 5	720.00	1.060

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTES_TPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_PENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	2 ^a	5.50	11.00
	Positive Ranks	30 ^b	17.23	517.00
	Ties	9 ^c		
	Total	41		
POSTTEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITA_SFISIK - PRETEST_SELFEFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	1 ^d	7.50	7.50
	Positive Ranks	38 ^e	20.33	772.50
	Ties	2 ^f		
	Total	41		
POSTTEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITA_SFISIK	Negative Ranks	1 ^g	5.00	5.00
	Positive Ranks	29 ^h	15.86	460.00
	Ties	11 ⁱ		
	Total	41		

POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_AKTIVITAS_FISIK	Negative Ranks	22 ^j	25.93	570.50
	Positive Ranks	15 ^k	8.83	132.50
	Ties	4 ^l		
	Total	41		

Test Statistics ^a				
	POSTTESTPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK - PRETESTPENGETAHUAN_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	POSTTEST_SELF_EFFICACY_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	POSTTEST_MOTIVASI_TERKAIT_AKTIVITAS_FISIK	POSTTEST_AKTIVITAS_FISIK - PRETEST_AKTIVITAS_FISIK
Z	-4.771 ^b	-5.346 ^b	-4.700 ^b	-3.304 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$(KELOMPOK = 1).

Means

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Delta_pengetahuan	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Delta_self_efficacy	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Delta_Motivasi_aktifitas_fisik	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

Delta_aktifitas_fisik	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
-----------------------	----	--------	---	------	----	--------

Report				
	Delta_penge tahuan	Delta_self_ efficacy	Delta_Motivasi_ aktifitas_fisik	Delta_aktifitas _fisik
Mean	2.1220	14.1220	7.3659	392.8612
N	41	41	41	41
Std. Deviation	1.50325	10.76614	6.56794	382.32594

USE ALL.
COMPUTE filter_\$=(KELOMPOK = 2).

Means

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Delta_pengetahuan	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Delta_self_efficacy	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Delta_Motivasi_aktifitas_fisik	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Delta_aktifitas_fisik	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

Report				
	Delta_peng etahuan	Delta_self_ efficacy	Delta_Motiv asi_aktifitas _fisik	Delta_aktifit as_fisik
Mean	1.7073	8.0488	2.7561	252.4896
N	41	41	41	41
Std. Deviation	1.56914	6.37162	3.13672	353.56135

NPar Tests
Mann-Whitney Test

Ranks				
	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta_pengetahuan	INTERVENSI	41	44.27	1815.00
	KONTROL	41	38.73	1588.00
	Total	82		
Delta_self_efficacy	INTERVENSI	41	48.33	1981.50
	KONTROL	41	34.67	1421.50
	Total	82		
Delta_Motivasi_aktifitas_fisik	INTERVENSI	41	51.52	2112.50
	KONTROL	41	31.48	1290.50
	Total	82		
Delta_aktifitas_fisik	INTERVENSI	41	43.78	1795.00
	KONTROL	41	39.22	1608.00
	Total	82		

Test Statistics^a				
	Delta_peng etahuan	Delta_self_ efficacy	Delta_Motiv asi_aktifitas _fisik	Delta_aktifit as_fisik
Mann-Whitney U	727.000	560.500	429.500	747.000
Wilcoxon W	1588.000	1421.500	1290.500	1608.000
Z	-1.076	-2.604	-3.833	-.867
Asymp. Sig. (2- tailed)	.282	.009	.000	.011

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

1. Nama : Anniz Setyowati
2. Tempat / Tanggal Lahir : Palu, 27 Maret 1996
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jalan Dayodara Perm CPI 2 BLOK. 2
6. Email : annizsetyowati@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. 2001-2007 : SD Negeri Tanamodindi
2. 2007-2010 : SMP Negeri 1 Palu
3. 2010-2013 : SMA Negeri 3 Palu
4. 2013-2017 : S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako