

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 60–66.
- Aslinda, W., Candriasih, P., & Putri, Y. N. (2021). HUBUNGAN POLA KONSUMSI PANGAN SUMBER ZAT BESI DAN TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULILI. *Svasta Harena: Jurnal Ilmu Gizi*, 2(1), 25–31. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/adhy,+3+Wery+dkk+\(3\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/adhy,+3+Wery+dkk+(3).pdf)
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Dwiriani, C. M. (2010). *Pangan dan Gizi* (Cet. 3). Penebar Swadaya.
- Bandura, A. (2011). *Social cognitive theory*. In: *Handbook of social psychological theories*. Thousand Oaks: SAGE Publications Limited.
- Bogart, L. M., Cowgill, B. O., Elliot, M. N., Klein, D. J., Hawes-Dawson, J., Uyeda, K., Elijah, J., Binkle, D. G., & Schuster, M. A. (2014). A Randomized Controlled Trial of Students for Nutrition and eXercise (SNaX): A Community-Based Participatory Research Study. *J Adolesc Health*, 55(3), 415–422. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.03.003.A>
- Bukhari, R., Asif, R., Ajmal Butt, I., Baber, A., Sabir, S., Farooq, S., Yasin, A., Ahsan, F. B., & Sheikh, A. S. (2022). Impact of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Practices of School-Going Adolescents of Public and Private Schools Regarding Healthy Lifestyle. *American Academic Scientific Research Journal for Engineering*, 85(1), 212–222. <http://asrjetsjournal.org/>
- Bustan, W. N., Hadju, V., Indriasari, R., Hasan, N., Salmah, A. U., Daud, N. A., & Nirmalasari, R. (2023). *Coexistence of Anemia and Stunting among Adolescent Girls Aged 13-15 Years in A Coastal Area of Indonesia: Prevalence and Related Causal Factors*. 63(02), 7567–7575.
- Chagas, C. M. D. S., Melo, G. R. S., Botelho, R. B. A., & Toral, N. (2020). Effects of the Rango Cards game intervention on food consumption, nutritional knowledge and self-efficacy in the adoption of healthy eating practices of high school students: A cluster randomised controlled trial. *Public Health Nutrition*, 23(13), 2424–2433. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000531>
- 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(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu14010097>
- Gugling, S. (2021). Analisis Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 7(2), 64. [10.32922/jkp.v7i2.88](https://doi.org/10.32922/jkp.v7i2.88)
- Gunawan, S. (2021). *Monografi konsumsi Sayur Buah Remaja Rural dan Urban*. Yogyakarta: Kun Fayakun.
- Harahap, M., Lubis, Z., & Lubis, R. (2021). The Effect of Peer Education on Attitudes about Anemia and Chronic Energy Deficiency of



- Adolescent Girls at Percut Village, Indonesia. *Volatiles & Essent. Oils*, 8(5), 3834–3843.
- Haddad, L., Cameron, L., & Barnett, I. (2015). The double burden of malnutrition in SE Asia and the Pacific: Priorities, policies and politics. *Health Policy and Planning*, 30(9), 1193–1206. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu110>
- Hosseini, Z., Gharlipour Gharghani, Z., Mansoori, A., Aghamolaei, T., & Mohammadi Nasrabadi, M. (2015). Application of the theory of reasoned action to promoting breakfast consumption. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 29(1), 1116–1123.
- Jalambo, M. O., Sharif, R., Naser, I. A., & Karim, N. A. (2017). Improvement in Knowledge, Attitude and Practice of Iron Deficiency Anaemia among Iron-Deficient Female Adolescents after Nutritional Educational Intervention. *Global Journal of Health Science*, 9(7), 15. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n7p15>
- Kamsiah, K., Yuliantini, E., Eliana, E., & Rachmawati, R. (2023). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes and Consumption Patterns of Young Women in Prevention of Chronic Energy Deficiency in Bengkulu City. *Media Gizi Indonesia*, 18(1SP), 7–13. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1sp.7-13>
- Kusumawati, D. (2019). *Pengaruh Intervensi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Gizi, Status Gizi dan Status Hidrasi Santri Pondok Pesantren Darusalam Bogor*. Institut Pertanian Bogor.
- Liu, X., Chen, H., Zhou, Q., Zhang, H., Asawasirisap, P., & Kearney, J. (2020). Knowledge, Attitude and Practices (KAP) towards Diet and Health among International Students in Dublin: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093182>
- Mekonnen, F. A., Biks, G. A., Azale, T., & Mengistu, N. W. (2023). Dietary practice and nutritional status and the respective effect of pulses-based nutrition education among adolescent girls in Northwest Ethiopia: a cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Nutrition*, 10(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1102106>
- Purwandi, eka sri. (2018). Perbandingan Kejadian Anemia pada Remaja Putri yang Tinggal di Pondok Pesantren Darussalam Kepung Kediri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 114–119.
- 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 and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rimbawan, R., Nurdiani, R., Rachman, P. H., Kawamata, Y., & Nozawa, Y. (2023). School Lunch Programs and Nutritional Education Improve Knowledge, Attitudes, and Practices and Reduce the Prevalence of Anemia: A Pre-Post Intervention Study in an Indonesian Islamic Boarding School. *Nutrients*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/nu15041055>
- 3). *Hasil Utama Riskeddas Tahun 2018*. kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-1274.pdf
- Zulkifli, A., Russeng, S. S., Indarty, A., Salam, A., Sudargo, T., (2024). *Title: Intercorrelations Among Hemoglobin Level, Physical and Cognitive Score in Adolescent Girls: a Cross sectional Study in Indonesia*. 16(2), 1–5.



- Said, I., Hadi, A. J., Manggabarani, S., Tampubolon, I. L., Maryanti, E., & Ferusgel, A. (2020). The Effectivity of Nutrition Education Booklet on Knowledge, Fast-food Consumption, Calorie Intake, and Body Mass Index in Adolescents. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2020.05.01.02>
- Saraf, D. S., Gupta, S. K., Pandav, C. S., Nongkinrih, B., Kapoor, S. K., Pradhan, S. K., & Krishnan, A. (2015). Effectiveness of a School Based Intervention for Prevention of Non-communicable Diseases in Middle School Children of Rural North India: A Randomized Controlled Trial. *Indian Journal of Pediatrics*, 82(4), 354–362. <https://doi.org/10.1007/s12098-014-1562-9>
- Sofianita, N. I., Meiyetriani, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.54-64>
- Sriwiyanti, Hartati, S., Aflika F, D., & Muzakar. (2022). Effectiveness of Nutritional Education on Knowledge and Adolescent Attitudes About Stunting in High School. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.30>
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 114–121. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>
- Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0456-4>
- WHO. (2018). Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition. In *Who*. World Health Organization. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260297/9789241513708-eng.pdf%0Ajsessionid=19D1CBFA434795BA1645CC009FFE99A4?sequence=1>
- WHO. (2021). *Anaemia in women and children on war-time diets*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK SARAPAN PADA SISWA SMP IT NURUL FAJAR CIKARAWANG. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes, and Iron Intake in Adolescent Girls. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3), 131–139. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.174>
- Gericke, G., Muchiri, J., Zambuko, -Ms CL, Gericke, -Ms G, & (2020). Effects of School-Based Nutrition Education on Nutrition Self-Efficacy and Food Choice Intentions of Learners from Two Schools in Resource Limited Settings of Pretoria. *Journal of Consumer Health Research*, 14(1), 1–14.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian dan Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Judul : Intervensi Penyelenggaraan Makanan Dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren
 Pelaksana : Prodi S2 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
 Pelaksana : Fina Astary (K042221008) & Safirah Mujahidah (K042221006)

Tujuan penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum untuk menilai pengaruh intervensi penyelenggaraan makanan dan edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, efikasi diri, praktik gizi seimbang, serta perbaikan status gizi dan kadar hemoglobin remaja putri di pondok pesantren.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, efikasi diri, dan praktik gizi seimbang remaja putri sebelum dan sesudah intervensi
2. Untuk menilai perubahan status gizi, kadar hb, dan asupan makanan pada remaja putri sebelum dan setelah 3 bulan intervensi
3. Untuk menilai perubahan prevalensi anemia remaja putri di pondok pesantren setelah 3 bulan intervensi.
- 4.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan kompensasi kepada anda berupa pemeriksaan kadar hemoglobin serta berat badan dan tinggi badan. sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai status gizi dan kadar hemoglobin/status anemia anda.

Perlakuan/hal-hal yang akan dialami peserta

Penelitian ini akan berlangsung selama 3 bulan, dan selama itu anda diminta untuk mengonsumsi suplemen MMS sebanyak 1 tablet/pekan. Sebelum itu akan dilakukan wawancara untuk pengisian identitas/karakteristik responden, pengukuran berat dan tinggi badan untuk penilaian status gizi, serta pengambilan darah yang akan diambil dengan cara melakukan penusukan jarum pada salah satu ujung jari anda untuk dianalisis kadar hemoglobin. Peneliti akan datang setiap pekan untuk mengontrol kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen MMS dan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada anda.

Risiko yang mungkin timbul

Peserta diminta untuk mengikuti wawancara/pengisian kuesioner dan tidak risial yang akan dirasakan sebagai akibat pengumpulan data ini. arah mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu adanya rasa tetapi anda tidak perlu khawatir karena hanya akan dirasakan

atau menarik diri dari kegiatan

ak untuk menolak atau menarik diri dari kegiatan jika merasa menyanggupi keseluruhan rangkaian intervensi, atau mendapat yak dari peneliti.



Kerahasiaan data

Seluruh informasi peserta yang diperoleh oleh peneliti dari intervensi yang dilakukan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan dipergunakan secara sembarangan.

Insentif yang diberikan

Sebagai tanda ucapan terima kasih atas kesediaan menjadi reponden, peneliti akan memberikan cedramata setelah penelitian selesai.

Peneliti yang dapat dihubungi (terkait penelitian)

Peserta dapat menanyakan semua hal atau memperoleh penjelasan/informasi yang berkaitan dengan penelitian dengan menghubungi peneliti:

Fina Astarly (Mahasiswa Prodi S2 Ilmu Gizi, FKM, Universitas Hasanuddin)

No Handphone: 082292276018

Safirah Mujahidah (Mahasiswa Prodi S2 Ilmu Gizi, FKM, Universitas Hasanuddin)

No Handphone: 082296152652

Kab. Banggai, September 2023

Yang mendapatkan penjelasan,
Responden

Peneliti,



FORMULIR PERSETUJUAN

INFORMED CONSENT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Intervensi Penyelenggaraan Makanan Dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir :

Alamat :

No Hp :

Dengan ini menyatakan telah mendapatkan penjelasan sebelum penelitian dan SETUJU untuk menjadi subjek dan mengikuti rangkaian kegiatan dalam penelitian yang dilaksanakan untuk memenuhi data penelitian "**Intervensi Penyelenggaraan Makanan Dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren**" yang dilakukan oleh Fina Astary dari Prodi S2 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Peneliti

Kab. Banggai, 2023
Yang membuat pernyataan

(.....)



Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Intervensi Penyelenggaraan Makanan Dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Pondok Pesantren


Kode Responden :

Tanggal Wawancara :

I. IDENTITAS RESPONDEN :

1. Nama siswa :
2. Jenis Kelamin :
3. Tanggal lahir : (Usia : tahun)
4. Kelas :
5. Alamat :
6. Jumlah Anggota Keluarga :
7. Nama Orang Tua
 - Ayah :
 - Ibu :
8. Pendidikan Orang Tua
 - Ayah :
 - a. SD/Sederajat
 - b. SMP/MTs//Sederajat
 - c. SMA/SMK/Sederajat
 - d. Diploma (DI/DII/DIII/DIV)
 - e. Sarjana (S1)
 - f. Pasca Sarjana (S2/S3)
 - Ibu :
 - b. SD/Sederajat
 - c. SMP/MTs//Sederajat
 - d. SMA/SMK/Sederajat
 - d. Diploma (DI/DII/DIII/DIV)
 - e. Sarjana (S1)
 - f. Pasca Sarjana (S2/S3)
9. Pekerjaan Orang Tua
 - Ayah :
 - a. Tidak Bekerja
 - b. Wiraswasta
 - c. Pegawai Swasta
 - d. Petani/Nelayan/Buruh/Supir/dsb
 - e. PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD
 - f. Lainnya :
 - Ibu :
 - a. Tidak Bekerja
 - b. Wiraswasta
 - c. Pegawai Swasta
 - d. Petani/Nelayan/Buruh/Supir/dsb
 - e. PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD
 - f. Lainnya :
10. Pendapatan Keluarga dalam sebulan :
 - a. < 2.566.281 per bulan
 - b. ≥ 2.566.281 per bulan

II. Kuesioner Pengetahuan (Diisi oleh Responden)

 <p>Optimization Software: www.balesio.com</p>	Jawaban yang Dipilih
	<p>pakaian rapih dan memotong kuku bukan contoh kebiasaan hidup sehat dan bersih</p> <p>Ya</p> <p>Tidak</p>
	<p>dianjurkan untuk minum 5 gelas air setiap hari</p> <p>Ya</p> <p>Tidak</p>

3.	Sarapan diperlukan sebagai sumber energi utama sebelum memulai kegiatan sehari-hari a. Ya b. Tidak
4.	Anemia/kurang darah disebabkan oleh kurangnya makan makanan yang kaya akan zat besi a. Ya b. Tidak
5.	Remaja yang tidak suka makan sayuran cenderung menjadi gemuk di masa dewasa a. Ya b. Tidak
6.	Label makanan dapat memberikan informasi tentang kontribusi gizi dari makanan tersebut terhadap kebutuhan gizi kita sehari-hari a. Ya b. Tidak
7.	Kita tidak perlu membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak karena ketiganya bermanfaat bagi tubuh kita a. Ya b. Tidak
8.	Indonesia memiliki panduan gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar gizi seimbang, yaitu: mengonsumsi makanan beragam, melakukan aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, dan pemantauan berat badan. a. Ya b. Tidak *Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Contohnya: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, olahraga berlari, jogging, senam
9.	Pedoman gizi seimbang digambarkan dalam bentuk piramida makanan; kelompok makanan yang mengandung karbohidrat terletak di atas karena kita paling banyak memakannya setiap hari a. Ya b. Tidak
10.	Susu, telur, ayam, daging, dan kacang-kacangan termasuk dalam kelompok zat gizi pembangun a. Ya b. Tidak
11.	Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik minimal sepekan sekali selama 1 jam a. Ya b. Tidak *Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Contohnya: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, olahraga berlari, jogging, senam
	Belit terjadi karena kekurangan protein a. Ya b. Tidak
	Memencuci tangan yang benar adalah menggunakan air mengalir sabun a. Ya b. Tidak



14.	Kurangnya nutrisi pada remaja putri dapat menyebabkan malnutrisi selama kehamilan a. Ya b. Tidak
15.	Jika lingkungan kotor dan tidak higienis, seseorang dapat dengan mudah tertular penyakit a. Ya b. Tidak

III. Kuesioner Sikap (Diisi oleh Responden)

Lingkarkanlah Jawaban yang Dipilih	
1.	Berpakaian rapi dan memotong kuku tidak berpengaruh pada kesehatan saya a. Setuju b. Tidak Setuju
2.	Minum 5 gelas air sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan saya a. Setuju b. Tidak Setuju
3.	Sarapan penting bagi saya, karena jika tidak sarapan, saya akan kesulitan berkonsentrasi di sekolah a. Setuju b. Tidak Setuju
4.	Anda tidak perlu khawatir jika seseorang lelah, lemah, lesu, dan pucat a. Setuju b. Tidak Setuju
5.	Saya harus makan sayuran setiap hari untuk melancarkan pencernaan saya a. Setuju b. Tidak Setuju
6.	Saya tidak mempertimbangkan informasi gizi dan kesehatan pada label makanan saat memilih makanan a. Setuju b. Tidak Setuju
7.	Saya akan memilih makanan dengan sedikit gula, garam, dan lemak meskipun tidak selezat makanan tinggi gula, garam, dan lemak a. Setuju b. Tidak Setuju
8.	Saya dapat menerapkan 4 pilar pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. a. Setuju b. Tidak Setuju
9.	Piramida gizi seimbang membantu saya memilih makanan yang tepat a. Setuju b. Tidak Setuju
10.	Makan tahu dan tempe saja sudah cukup untuk membangun sel dan jaringan dalam tubuh kita a. Setuju b. Tidak Setuju
	Anda perlu melakukan aktivitas fisik minimal selama 30 menit sebanyak 5 kali sehari dalam sepekan a. Setuju b. Tidak Setuju
	Definisi Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Contohnya:



	berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, olahraga berlari, jogging, senam
12.	Saya perlu makan sayuran dan buah-buahan untuk mencegah sembelit a. Setuju b. Tidak Setuju
13.	Jika tangan tidak terlihat kotor, mencuci tangan dengan air mengalir saja sudah cukup a. Setuju b. Tidak Setuju
14.	Saat ini saya tidak perlu mengkhawatirkan status gizi saya sebagai calon ibu di masa depan a. Setuju b. Tidak Setuju
15.	Saya perlu memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar karena hal itu akan mempengaruhi kesehatan saya a. Setuju b. Tidak Setuju

IV. Kuesioner Self-Efficacy

Lingkarkanlah Jawaban yang Dipilih

1.	Seberapa yakin Anda dapat minum 8 gelas air per hari di tengah padatnya aktivitas di sekolah dan di asrama? a. Yakin b. Tidak yakin
2.	Seberapa yakin Anda dapat sarapan sebelum melaksanakan kegiatan di sekolah atau di asrama? a. Yakin b. Tidak yakin
3.	Seberapa yakin Anda dapat mengonsumsi sayur yang disediakan pada setiap jadwal makan? a. Yakin b. Tidak yakin
4.	Seberapa yakin Anda selalu membaca label makanan sebelum memutuskan untuk membeli makanan kemasan saat jajan? a. Yakin b. Tidak yakin
5.	Seberapa yakin Anda dapat melakukan aktivitas fisik minimal selama 30 menit setiap hari di tengah padatnya aktivitas di sekolah dan di asrama? a. Yakin b. Tidak yakin *Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Contohnya: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, olahraga berlari, jogging, senam
6.	Seberapa yakin Anda dapat mencuci tangan sebelum makan? a. Yakin b. Tidak yakin
	Seberapa yakin Anda dapat mencuci tangan setelah Buang Air Kecil (BAK) atau Besar (BAB)? a. Yakin b. Tidak yakin
	Seberapa yakin Anda dapat membersihkan lingkungan asrama dan sekitarnya? a. Yakin b. Tidak yakin



9.	Seberapa yakin Anda dapat memotong kuku anda setiap pekan nya? a. Yakin b. Tidak yakin
10.	Seberapa yakin Anda dapat mengenakan pakaian yang bersih dan rapih sebelum memulai aktivitas setiap harinya? a. Yakin b. Tidak yakin
11.	Seberapa yakin Anda dapat membeli minuman dan makanan sehat saat jajan? a. Yakin b. Tidak yakin

V. Kuesioner Praktik (Diisi oleh Responden)

<i>Lingkarilah Jawaban yang Dipilih</i>	
1.	Seberapa sering Anda berpakaian rapi dan bersih? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
2.	Seberapa sering Anda minum 8 gelas air per hari? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
3.	Seberapa sering Anda sarapan sebelum jam 9? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
4.	Seberapa sering anda mengonsumsi sumber zat besi (daging merah, hati ayam, tablet besi)? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
5.	Seberapa sering Anda makan sayur? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
6.	Seberapa sering Anda membaca label makanan sebelum membeli makanan kemasan? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
	Seberapa sering Anda minum minuman manis? a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang



	<ul style="list-style-type: none"> d. Jarang e. Tidak Pernah
8.	<p>Seberapa sering Anda menimbang berat badan diri sendiri?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
9.	<p>Seberapa sering Anda menggunakan piramida makanan gizi seimbang sebagai panduan memilih makanan?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
10.	<p>Seberapa sering anda mengonsumsi sumber protein hewani? (telur, daging merah, ayam)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
11.	<p>Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik minimal selama 30 menit?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah <p>*Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Contohnya: berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga, olahraga berlari, jogging, senam</p>
12.	<p>Seberapa sering Anda makan buah?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
13.	<p>Seberapa sering Anda mencuci tangan setelah BAB/BAK?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
14.	<p>Seberapa sering Anda mencari informasi gizi dan kesehatan?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Jarang e. Tidak Pernah
	<p>Seberapa sering Anda membantu membersihkan lingkungan sekitar?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang



	d. Jarang e. Tidak Pernah
--	------------------------------



Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian



Optimization Software:
www.balesio.com



Lampiran 4 Media Edukasi

GIZI SEIMBANG

Di dalam tubuh kita, semua proses biologis tidak akan berjalan lancar tanpa adanya asupan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh kita agar tetap sehat dan bugar.

SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

1. Makanlah makanan yang sehat dan bergizi.
2. Makanlah secara teratur dan dalam porsi yang wajar.
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan istirahat yang cukup.
4. Minumlah air putih yang cukup dan aman.
5. Makanlah makanan yang bervariasi.
6. Makanlah makanan yang kaya serat.
7. Makanlah makanan yang kaya protein.
8. Makanlah makanan yang kaya kalsium.
9. Makanlah makanan yang kaya zat besi.
10. Makanlah makanan yang kaya vitamin dan mineral.

Pilar 3 Meningkatkan Aktivitas Fisik

Salah satu cara untuk meningkatkan metabolisme adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang berat.

GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan yang optimal. 4 pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan. 10 pesan gizi seimbang harus dilaksanakan setiap hari, sehingga menjadi suatu kebiasaan.

Apa Itu Gizi Seimbang?

Apakah gizi yang seimbang itu? Gizi seimbang adalah keadaan tubuh yang optimal yang diperoleh dari keseimbangan antara asupan energi yang dibutuhkan tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Hal ini dapat dicapai dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pilar 1 Mengonsumsi Asupan Pangan

Konsumsi energi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Energi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan yang mengandung energi yang cukup.

Pilar 2 Memenuhi Kebutuhan Cairan

Minum air putih yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Air putih membantu proses metabolisme dan menjaga suhu tubuh tetap normal.

ISI PIRINGKU

Minim Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, yaitu: makan, minum, bergerak, dan istirahat.

Dalam 1 piring setiap kita makan, berisi 2/3 bagian dari sayuran-piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari sayuran-piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah-buahan. Selain itu, kita perlu menambahkan jumlah gula dan garam dalam makanan kita, dan rutin menggunakan air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari.

SARAPAN SEHAT

Pagi hari merupakan waktu yang penting untuk mengisi energi.

Sarapan sehat sebaiknya mengikuti gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (40-45%), protein (15-25%), dan vitamin/mineral. Porsi sarapan sebaiknya tidak terlalu banyak, karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja.

Tas merupakan sarapan sehat: 1. Siapkan menu dengan gizi seimbang, 2. Pilih menu sarapan yang mudah diangkut dan bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan, 3. Sarapan tidak harus nasi, dapat diganti sereal, roti, kentang, dan mie, 4. Boleh ditambahkan susu atau hasil olahannya seperti yogurt, 5. Bisa dilengkapi dengan buah segar atau diblender, 6. Minum air yang cukup.

Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Makanan yang mengandung lemak dan protein sebaiknya dihindari karena dapat meningkatkan risiko obesitas.

KANTIN SEKOLAH DAN JAJANAN SEHAT

Makanan Minuman Sehat: Bersih, tidak mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam dan lemak baik.

Makanan Minuman Tidak Sehat: Kotor, mengandung bahan kimia dan pewarna berbahaya, kadar gula, garam, dan lemak melebihi angka kecukupan gizi harian.

LABEL MAKANAN DAN MINUMAN

Lebih baik jajan di tempat yang terjamin kebersihannya dan keamanannya makanannya. Baca label yang tercantum pada makanan atau minuman kemasan. Perhatikan cara pembuatan makanan atau minuman yang tidak dihanguskan dalam kemasan. Hindari makanan dengan warna yang mencolok, digoreng dengan minyak goreng yang digunakan berulang-ulang, mengandung zat kimia berbahaya, serta memiliki kadar gula, garam dan lemak berlebihan.

Label makanan atau minuman dapat membantu kita memilih produk makanan yang lebih baik. Perhatikan informasi yang tertera pada label, seperti tanggal kadaluarsa dan keterangan lainnya.

Gula tidak lebih dari 50 gram (4 sdm), Garam tidak lebih dari 2000 mg (1 sdt), Lemak total tidak lebih dari 67 gram (5 sdm).

semua yang pensis diwajibkan saat melihat label makanan dan minuman

Konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi jumlah tersebut menempatkan seseorang pada risiko tinggi terkena hipertensi (tekanan darah tinggi), stroke, kencing manis (diabetes), dan serangan jantung.

Optimization Software: www.balesio.com

AKTIVITAS FISIK



- Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi.
- Badan Kesehatan Dunia menyarankan anak usia 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari (bisa dikumulasi).
- Juga, disarankan agar kegiatan fisik tersebut ada yang berupa kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, berenang, senam/raga 3 kali per minggu.

Manfaat :

1. Peredaran darah yang lancar
2. Kebugaran tubuh yang terjaga
3. Menurunkan risiko penyakit tidak menular (misalnya penyakit kardiovaskuler (perubahan darah), diabetes (gendang manis), serta hipertensi (tekanan darah tinggi))

Peran :

1. Menghamburkan energi yang masuk ke dalam tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi, sehingga menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan energi sehingga mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas.
2. Dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh.
3. Memperkuat otot dan kepadatan tulang.

Selengkapnya, untuk mendapatkan kesehatan yang optimal, asupan makanan harus juga disertai dengan aktivitas fisik yang cukup.

Tidak harus selalu berupa olahraga, berbagai macam aktivitas seperti pada gambar Tumpeng Gai, yang bisa dilakukan di sekolah atau di tempat umum :

- Bermain sepak bola/tenis/tali
- Berjalan
- Senam
- Bersepeda
- Mengaya
- Berkebun/membersihkan halaman
- Hasilnya menggunakan tangga daripada lift
- Peregangan saat pelajaran usai

Selain itu, dianjurkan untuk mengurangi kegiatan sedentari, yaitu kegiatan diluar waktu tidur yang pengeluaran energi/kalori sangat sedikit. Misalnya berbaring/suduk menonton TV, atau duduk di depan komputer.

KEBERSIHAN PERSONAL

Ada setidaknya 6 cara menjaga kebersihan personal yang harus dilakukan peserta secara teratur dan terus-menerus yakni:

- menggunakan air bersih
- mandi
- mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- menggunakan jamban sehat
- mengikat gigi
- menggunting kuku

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong diri juga sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Beberapa PHBS berhubungan erat dengan gizi (misalnya makan beraturan, ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, menggunakan garam beryodium, membatasi garam dapur, vitamin A) dan tentang kesehatan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan lingkungan).

PHBS di Sekolah

- Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
- Menggunakan jamban sehat yang baik menggunakan geran, gali, dan level di atas tinggi di rumah sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Diare yang umum
- Membuatnya airnya jernih
- Tidak memetik di sekolah
- Menghindari beres-beres dan mengukir tinggi selain waktu libur
- Membuang sampah pada tempatnya

Khusus untuk Kebersihan Pribadi, PHBS di rumah perlu dilakukan:

- Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
- Mandi
- Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- Menggunakan jamban sehat yang baik
- Mengikat gigi sebelum beraktivitas di pagi hari, setelah makan, dan sebelum tidur
- Menggunakan jamban sehat yang baik
- Menggunting kuku seminggu sekali

Kebersihan personal dimulai dari diri sendiri. Berani berhadapan masalah pribadi akan berdampak dengan orang-orang lain di lingkungan, rumah, hingga masyarakat. Oleh karena itu, menjaga kebersihan personal sangat penting bagi setiap orang. Perilaku yang baik benar sangat memengaruhi semangat beraktivitas berkolaborasi dengan masyarakat.

Penyebab yang umum dan pencegahannya :

1. Kekurangan zat besi
2. Kecelakaan

- Remaja disarankan untuk minum obat cacar.
- Apabila ditemukan remaja putri yang menderita kecacingan, maka diupayakan dan ditangani sesuai dengan Pedoman Pengendalian Kecacingan di Indonesia.
- Remaja putri yang tinggal di daerah endemik kecacingan, dianjurkan minum 1 tablet obat cacar setiap 6 bulan.

ANEMIA & ZAT BESI

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri/jaruh di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman (yaitu sisa zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh melalui feses).

Semua efek samping tersebut tidak berbahaya, dan lama kelamaan akan berkurang dan hilang karena tubuh akan menyesuaikan.

Dan perlu diingat bahwa gejala ini tidak dialami oleh semua orang.

Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong).

ANEMIA & ZAT BESI

Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal.

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat melaksanakan fungsinya dengan baik.

Gejala anemia, badan tercapat (Sakit, Lemah, Lesu, Gatal, Kulit Putih)

- Tubuh capot
- Pusing (kadang terasa berputar)
- Mata berkunang-kunang
- Mudah mengantuk
- Kulit kemerahan karena gatal akibat alergi dalam jaringan kulit dan otot kunang dan berdarang
- Menurunnya nafsu makan
- Menurunnya asupan lemak di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah
- Menurunnya tubuh tidak mampu mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah

Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena kehilangan darah selama menstruasi.

Status anemia dicekah melalui pemeriksaan darah.

Anjuran Konsumsi TTD untuk Remaja Putri :

1. Satu tablet seminggu sekali, dihari yang sama
2. Diminum setelah makan
3. Diminum dengan air
4. Jangan minum bersama dengan :
 - Teh
 - Kopi
 - Susu
5. Setelah minum TTD, makanlah buah yang mengandung vit. C untuk meningkatkan penyerapan zat besi

PDF

Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 5 Surat Rekomendasi Persetujuan 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: 5302/UN4.14.1/TP.01.02/2023

Tanggal: 14 September 2023

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

No.Protokol	5923042206	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Fina Astary	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Intervensi Penyelenggaraan Makanan dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, Praktik Gizi Seimbang, Serta Perbaikan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Pondok Pesantren		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	5 September 2023
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	5 September 2023
Tempat Penelitian	Pesantren Darul Khair, Kecamatan Batui Selatan, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah		
Judul Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 14 September 2023 Sampai 14 September 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 14 September 2023
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 14 September 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 protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Optimization Software:
www.balesio.com



Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Meneliti



YAYASAN DARUL KHAIR MASING
 Akta Notaris (Perubahan) Arifin Thappy K, SH., M.Kn Luwuk Sulawesi Tengah
 Nomor 12 Tanggal 21 September 2016
SK MENKUMHAM RI NOMOR AHU-0038680.AH.01.04. Tahun 2016
 Tanggal 03 Oktober 2016
 Alamat : Jl. Raya Masing No. 21 Desa Masing Kec.Batui Selatan (Kode Pos 94762) Kab.Banggai-Sulteng

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 566/YDKM/XII/2023

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : H. Muslimin Lahaji, S.H.
 NIP : -
 Jabatan : Ketua Yayasan Darul Khair Masing

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Safirah Mujahidah Syamsari
 NIM : K042221006
 Jurusan : S2 Ilmu Gizi
 Fakultas : Fakultas Kesehatan Masyarakat
 Universitas : Universitas Hasanuddin

Telah selesai melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul Khair Masing Kec. Batui Selatan Kab. Banggai Prov. Sulawesi Tengah, selama 3 bulan terhitung mulai tanggal 19 September sampai dengan 18 Desember 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penulisan tesis yang berjudul "Pengaruh Intervensi Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Efikasi Diri, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Masing, 18 Desember 2023
 Ketua Yayasan Darul Khair Masing

H. Muslimin Lahaji, S.H



Optimization Software:
www.balesio.com

Lampiran 7 Riwayat Hidup

CURICULUM VITAE



A. Data Pribadi

1. Nama : Safirah Mujahidah Syamsari
2. Tempat/Tanggal Lahir : Makassar/ 28 Agustus 1998
3. Alamat : Komp. Kumala Asri B/16, Kota Makassar
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Email : firahsyam@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. 2004-2010 : SDIT AL-BIRUNI
2. 2010-2013 : SMPIT AS-SYIFA BOARDING SCHOOL
3. 2013-2016 : SMAIT AL-KAHFI BOARDING SCHOOL
4. 2016-2020 : S1 ILMU GIZI UNIVERSITAS HASANUDDIN
5. 2021-2022 : PROFESI DIETISIEN POLTEKKES MALANG

