

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Bambang, W., 2016. Pengantar Gizi Masyarakat. Edisi 4. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Anggoro, S. (2020). Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350
- Afritayeni, Ritawati, E., & Liwanti, L. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *Journal of Midwifery Science*, 8(1), 57–61. <https://doi.org/p-ISSN: 2338-2139>
- Akalu, A. G. B., Wolde, H. F., Desyibelew, H. D., Derseh, B. T., Abel, & Takele, F. D. and W. W. (2020). Anemia and Determinants among Severely Malnourished Children Admitted to Amhara Regional Referral Hospitals, Northwest Ethiopia. *Open Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(1), 36–41.
- Akhwale, W. S., Lum, J. K., Kaneko, A., Eto, H., Obonyo, C., Björkman, A., & Kobayakawa, T. (2004). Anemia and malaria at different altitudes in the western highlands of Kenya. *Acta Tropica*, 91(2), 167–175. <https://doi.org/10.1016/j.actatropica.2004.02.010>
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Almuqrini, A., & Mutambik, I. (2021). The explanatory power of social cognitive theory in determining knowledge sharing among Saudi faculty. *PLoS ONE*, 16(3), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248275>
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>
- Arifianti, D. I., & Sudiarti, T. (2023). Determinan Anemia Remaja Putri Di Pondok Pesantren Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2119>
- Arisnawati, & Zakiudin, A. (2018). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Jurnal Para Pemikir*, 7(1), 53–58. <https://doi.org/p-ISSN: 2089-5313>
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan , Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi, dan Status Gizi, Pada Remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 8. <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/206>
- Arista, C. N., Nazhif, G., Rachmanida, N., Laras, S., & Lintang, P. (2021). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi

- pada remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 1–15.
- Asnidar, Irfanita, & Risnawati. (2018). Patients of eat intake in children who have obesity and overweight in the mountains and coastal areas. *Life Birth*, 2(3), 125–135. <https://doi.org/10.37326/jlb.v2i3.285>
- Assa, M., Nelly, M., & Agnes, M. (2015). Perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil di desa Pakuure (pegunungan) dan di desa Sapa (pesisir). *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(3), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8432/8011>
- Aulia, G. Y., Udiyono, A., Saraswati, L. D., Adi, M. S., Epidemiologi, B., & Masyarakat, F. K. (2017). Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Pegunungan Dan Pesisir Pantai (Studi di SMP Negeri Kecamatan Getasan dan Semarang Barat). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 193–200. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%0AGAMBARAN>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Bagherniya, M., Darani, F. M., Sharma, M., Maracy, M. R., Birgani, R. A., Ranjbar, G., Taghipour, A., Safarian, M., & Keshavarz, S. A. (2018). Assessment of the efficacy of physical activity level and lifestyle behavior interventions applying social cognitive theory for overweight and obese girl adolescents. *Journal of Research in Health Sciences*, 18(2).
- Bagherniya, M., Taghipour, A., Sharma, M., Sahebkar, A., Contento, I. R., Keshavarz, S. A., Mostafavi Darani, F., & Safarian, M. (2018). Obesity intervention programs among adolescents using social cognitive theory: A systematic literature review. *Health Education Research*, 33(1), 26–39. <https://doi.org/10.1093/her/cyx079>
- Bahari, R., Amin Shokravi, F., Monireh, A., & Maryam, M. (2021). Effect of f a health h educat ion prog ram on puberty knowled g e amo ng visually impaired d female e adolesc ent stud dents. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 35(74), 1–6. <https://doi.org/10.47176/mj%0Amjiri.35.74%0AEffect>
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Baranowski, T., Ryan, C., Hoyos-Cespedes, A., & Lu, A. S. (2019). Nutrition education and dietary behavior change games: A scoping review. *Games for Health Journal*, 8(3), 153–176. <https://doi.org/10.1089/g4h.2018.0070>
- Bastami, F., Arash Ardalan, Fereshteh Zamani-Alavijeh, & Mostafavi, F. (2022). Explaining the dimensions of social support for breakfast and

- healthy snacks in students: A qualitative study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 59–66. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0249>
- Bektas, İ., Kudubeş, A. A., Ayar, D., & Bektas, M. (2021). Predicting the Healthy Lifestyle Behaviors of Turkish Adolescents Based on their Health Literacy and Self-Efficacy Levels. *Journal of Pediatric Nursing*, xxx(xxxx), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.016>
- BKKBN.2019. Pusat penelitian dan pengembangan Kependudukan.
- ÇAM, C., ATAY, E., AYGAR, H., ÖCAL, E. E., GÖKTAŞ, S., İŞIKLI, 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*, 398(2), 319–326. <https://doi.org/10.18521/ktd.869407>
- Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), 15–31. <https://doi.org/10.1111/nyas.14092>
- Chu, K. (2020). Negative Effect of Breakfast Skipping - Findings Among Adolescents of the United States. *The European Journal of Biomedical and Life Sciences*, 1, 28–34. <https://doi.org/10.29013/elbls-20-1-28-35>
- Citrakesumasari, Kurniati, Y., Dachlan, D. M., Syam, A., & Virani, D. (2019). Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah Di SMA Negeri 15 Makassar. *Jurnal Panrita Abdi*, 3(1), 89–96.
- Citrakesumasari. 2012. Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya. Yogyakarta: Kalika
- Dain, A. S. Le, Sagalova, V., Sodjinou, R., Tou, E. H., Ntambi, J., Vollmer, S., & Zagre, N. M. (2021). Levels and trends of adolescent girl's undernutrition and anemia in West and Central Africa from 1998 to 2017. *Journal of Global Health*, 11(13006), 1–6. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.13006>
- Damayanti, S., Marhaeni, D., Herawati, D., & Syahri, A. (2021). The Effect of Education Using Video Blog (vlog) On The Female Adolescents'knowledge, Attitudes and Behaviors On The Prevention of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) in Bandung. *Best Journal (Biology Education Science & Technology)*, 4(2), 221–225.
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021a). Overview of Anemia; risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35(S2), S235–S241. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.034>
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021b). Overview of Anemia; risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35, S235–S241. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.034>
- Departement of Social & Health Service. 2016. Senior Nutrition Progra

Standars: Aging & Long-Term Support Administration. Washintong State.

- Dhanti, M., Ibnu, I. N., Reskiaddin, L. O., & Jambi, U. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan , Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 17–25.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2018). “Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018”. Makassar: Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan.
- Dishman, R. K., Mclever, K., Dowda, M., Saunders, R., & Pate, R. R. (2020). Self-Efficacy, beliefs and goals: moderation of declining physical activity during adolescent. *Healthy Psychol*, 38(6), 483–493. <https://doi.org/10.1037/hea0000734>.Self-Efficacy
- Elmaghraby, D. A., Albather, Y. A., Elfass, K. A., & Hassan, B. H. (2021). Assessment of community awareness of the possible relationship between black tea consumption and iron deficiency anemia. *Clinical Nutrition ESPEN*, 44(xxxx), 445–448. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.04.018>
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Ferrer-Cascales, R., Sánchez-Sansegundo, M., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Laguna-Pérez, A., & Zaragoza-Martí, A. (2018). Eat or skip breakfast? The important role of breakfast quality for health-related quality of life, stress and depression in spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081781>
- Ferro-Luzzi, A., & James, W. P. T. (1996). Adult malnutrition: simple assessment techniques for use in emergencies. *British Journal of Nutrition*, 75(1), 3–10. <https://doi.org/10.1079/bjn19960105>
- Fitriana, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar Dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 1(2), 86–101. <https://doi.org/10.26858/est.v1i2.1517>
- Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 62(November 2017), 116–127. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010>
- Foo, W., Faghy, M. A., Sparks, A., Newbury, J. W., & Gough, L. A. (2021). The effects of a nutrition education intervention on sports nutrition knowledge during a competitive season in highly trained adolescent swimmers. *Nutrients*, 13(2713), 1–8.

<https://doi.org/10.3390/nu13082713>

- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12(700989), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700989>
- Ghatpande, N. S., Apte, P. P., Naik, S. S., & Kulkarni, P. P. (2019). Fruit and Vegetable Consumption and Their Association With the Indicators of Iron and Inflammation Status Among Adolescent Girls. *Journal of the American College of Nutrition*, 38(3), 218–226. <https://doi.org/10.1080/07315724.2018.1492470>
- Gong, W.-J., Fong, D. Y.-T., Wang, M.-P., Lam, T.-H., Chung, T. W.-H., & Ho, S.-Y. (2021). Skipping Breakfast and Eating Breakfast Away From Home Were Prospectively Associated With Emotional and Behavioral Problems in 115,217 Chinese Adolescents. *Journal of Epidemiology*, 1–8. <https://doi.org/10.2188/jea.je20210081>
- Gubbels, J. S. (2020). Environmental Influences on Dietary Intake of Children and Adolescents. *Nutrients*, 12(922), 1–6. <https://doi.org/10.3390/nu12040922>
- Hadju, V., Citrakesumasari, Maddeppungeng, M., & Hastuti. (2020). Stunting prevalence and its relationship to birth length of 18–23 months old infants in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.069>
- Hardinsyah, dkk. 2012. Kecukupan, Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. Artikel Penelitian Departemen Gizi Masyarakat (FEMA).
- Hargreaves, D., Mates, E., Menon, P., Alderman, H., Devakumar, D., Fawzi, W., Greenfield, G., Hammoudeh, W., He, S., Lahiri, A., Liu, Z., Nguyen, P. H., Sethi, V., Wang, H., Neufeld, L. M., & Patton, G. C. (2021). Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *The Lancet*, 399(10320), 198–210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01593-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01593-2)
- Harris, J. A., Carins, J. E., & Rundle-Thiele, S. (2021). A systematic review of interventions to increase breakfast consumption: A socio-cognitive perspective. *Public Health Nutrition*, 24(11), 3253–3268. <https://doi.org/10.1017/S1368980021000070>
- Hartoyo, Dkk. 2015. Sarapan Pagi Dan Produktivitas. Malang: Universitas Brawijaya Press
- Hashemi, F. S., Soltani, R., Hassanzadeh, A., & Eslami, A. A. (2017). Relationship between breakfast consumption and self-efficacy, outcome expectations, evaluation and knowledge in elementary students. *International Journal of Pediatrics*, 5(1), 4163–4174. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7678>
- Hastuty, M. (2020). Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Uptd Puskesmas Kampar Tahun 2018. *Jurnal Doppler*, 4(2), 112–116.

- Heikkilä, M., Lehtovirta, M., Autio, O., Fogelholm, M., & Valve, R. (2019). The impact of nutrition education intervention with and without a mobile phone application on nutrition knowledge among young endurance athletes. *Nutrients*, *11*(9), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu11092249>
- 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*(12). <https://doi.org/10.3390/nu13124467>
- Herman, Citrakesumasari, Healthy, H., Nurhaedar, J., & Devintha, V. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, *9*(1), 39–50.
- Hermanto, R. A., Kandarina, B. I., & Latifah, L. (2020). Relationship between Anemia Status, Physical Activity Level, Breakfast Habit, and Depression among Adolescent Girls in Yogyakarta City. *Media Gizi Mikro Indonesia*, *11*(2), 141–152.
- Hermawan, D., & Apriyana, K. (2020). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Sdn 3 Segalamider Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, *2*(2), 247–258. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i2.2383>
- Hidayanti, H., Thaha, Abdul R., Manyullei, S., Indriasari, R., Mesra, R., Devintha, V., & Leng, H. F. (2022). Perceived Barriers and Needs of Dietary Macro Nutrient Intake in Adolescent Schoolgirls in Small Island. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(3), 98–106. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/487>
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak Anemi Defisiensi Besi pada Kehamilan: a Literature Review. *Gaster*, *18*(1), 50. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464>
- Hidayanty, H., Bardosono, S., Khusun, H., Damayanti, R., & Kolopaking, R. (2016a). 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 Pacific Journal of Clinical Nutrition*, *25*(1), 83–92. <https://doi.org/10.6133/apjcn.122016.s7>
- Hidayanty, H., Bardosono, S., Khusun, H., Damayanti, R., & Kolopaking, R. (2016b). 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 Pacific Journal of Clinical Nutrition*, *25*(December), S83–S92. <https://doi.org/10.6133/apjcn.122016.s7>
- Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal

- influences and behavior of Indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639–654. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 1. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.40>
- Kemendikbud. 2020. Pusat data dan informasi: Data sekolah. Kemendikbud.
- Kemendes RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta: Kemendes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Permenkes RI No. 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil.
- Kemendes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Khoirunnabila, A. M., Budi, H., Tri, A., & Erika, D. R. (2018). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Sarapan Sehat Program “ Aksi Bergizi ” Unicef Terhadap Kadar Hemoglobin. 147–155.
- Khomsan, A. 2010. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta : PT.Rja Grafindo Persada.
- Knijff, M., Roshita, A., Suryantan, J., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). Frequent Consumption of Micronutrient-Rich Foods Is Associated With Reduced Risk of Anemia Among Adolescent Girls and Boys in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S59–S71. <https://doi.org/10.1177/0379572120977455>
- Krisnanda, R. (2020). Vitamin C membantu dalam absorpsi zat besi pada anemia defisiensi besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0AVITAMIN>
- Kusuma, I. A., Sirajuddin, S., & Jafar, N. (2013). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Hasanuddin Makassar. *Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 23–30.
- Kusumaningrini, D. L., & Sudibjo, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *AKdemika, Journal Teknologi Pendidikan*, 10(01), 145–161. <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i01.1271>
- Lakerveld, J., Palmeira, A. L., van Duinkerken, E., Whitelock, V., Peyrot, M., & Nouwen, A. (2020). Motivation: key to a healthy lifestyle in people with diabetes? Current and emerging knowledge and applications. *Diabetic Medicine*, 37(3), 464–472. <https://doi.org/10.1111/dme.14228>
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score Imit/U Pada Siswa

- Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 277. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18250>
- Larinci Utami, D., Junita, D., & Ahmad, A. (2022). The relationship of energy intake, menstruation duration, and anemia symptoms in adolescent girls. *JAND: Journal of Applied Nutrition and Dietetic*, 1(1), 49–55. <https://doi.org/10.30867/jand.v1i1.49>
- Lazrak, M., El Kari, K., Stoffel, N. U., Elammari, L., Al-Jawaldeh, A., Loechl, C. U., Yahyane, A., Barkat, A., Zimmermann, M. B., & Aguenou, H. (2021). Tea Consumption Reduces Iron Bioavailability from NaFeEDTA in Nonanemic Women and Women with Iron Deficiency Anemia: Stable Iron Isotope Studies in Morocco. *Journal of Nutrition*, 151(9), 2714–2720. <https://doi.org/10.1093/jn/nxab159>
- Leba, I. S., Manongga, S., & Boeky, D. (2019). Studi Kebiasaan Sarapan Pagi dan Pengaruhnya Terhadap Status Anemia dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir dan Non Pesisir. *Journal of Community Health*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.35508/ljch.v1i2.2158>
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Esfeh, J. M., & Fakhari, A. (2016). Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and Weight Disorders*, 21(4), 645–651. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0261-0>
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22–30.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMA Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 139(5), 439–457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Maharani, N. A., Indriasari, R., & Yustini. (2018). Gambaran Asupan Gizi dan Anemia Remaja Putri KEK di SMA Al-Bahrah Jeneponto. *Jurnal Ilmu Gizi UNHAS*, 1(1), 1–9.
- Mahdali, I. Nutritional education effect on knowledge change, attitude and changes in consumption pattern and obesity sedentary adolescent activities. *Jambura journal of sports coaching*, 1(10), 1-12.
- Mahsa, M., Narimani, S., Fardin, Shahbazzadeh, Saniyeh, B., & Vida, Q. (2021). Assessing readiness to change in regular breakfast consumption among elementary students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(383), 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>

- Manjilala. 2016. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta. EGC.
- Malik, S. G., Oktavianthi, S., Wahlqvist, M. L., Asih, P. B. S., Harahap, A., Satyagraha, A. W., & Syafruddin, D. (2020). Non-nutritional anemia: Malaria, thalassemia, G6PD deficiency and tuberculosis in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 29(Suppl 1), 32–40. [https://doi.org/10.6133/APJCN.202012_29\(S1\).04](https://doi.org/10.6133/APJCN.202012_29(S1).04)
- Mansur, M. A., Indriasari, R., & Jafar, N. (2020). Body image and weight-control behaviors among adolescent girls with low-mid socioeconomic background. *Enfermeria Clinica*, 30, 285–289. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.065>
- Marina, Indriasari, R., & Jafar, N. (2015). Konsumsi Tanin dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal MKMI*, 6, 50–58.
- Mato, M., & Tsukasaki, K. (2020). Relationship between breakfast consumption and health-related habits among university students in Japan. *Japanese Society of Public Health*, 67(11), 791–799. https://doi.org/doi:10.11236/jph.67.11_791
- Medeiros, G., Azevedo, K., Garcia, D., Segundo, V. O., & Mata, Á. (2020). Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents : a systematic review . *J. Environ. Res. Public Health*, 1–19.
- Metos, J. M., Sarnoff, K., & Jordan, K. C. (2019). Teachers' Perceived and Desired Roles in Nutrition Education. *Journal of School Health*, 89(1), 68–76. <https://doi.org/10.1111/josh.12712>
- Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun*. 1–15.
- Mulyani, I., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Murbawani, E. A. (2020). Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswa obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 53. <https://doi.org/10.22146/ijcn.53042>
- Nabilla, F. S., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan pola konsumsi sumber zat besi, inhibitor dan enhancer zat besi dengan kejadian anemia pada santriwati pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 56–61. <https://doi.org/10.204736/mgi.v17i1.56-61>
- Netty, Jalpi, A., & Indah Qariati, N. (2022). Agus Jalpi 142 | P a g e Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 142–146.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta oke
- Niningsih, R., Haryanto, A., & Yulidaningsih, E. (2021). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam upaya Mencegah Stunting Dengan "Gue Cantig" Pada Remaja Putri Di Mts Guppi Sumurup*. 5(2), 69–76.
- Nur Rahman, Fitriani, & Asnidar. (2020). Status Gizi Anak Remaja Awal Diwilayah Pesisir Dan Pegunungan Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 18–31. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.173>
- Nurhayati, Qariati, N. I., & Jalpi, A. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020*. 1(1), 1–12.
- Nurhayati, S., & Nugroho, P. S. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 1223–1228. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1938/825>
- Nursilaputri, H. P., Subiastutik, E., & Setyarini, D. I. (2022). Literatur Review: Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 284–290.
- 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(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Parawesi, D. F., Rahayu, I., Healthy, H., Veni, H., & Sabaria Manti, B. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. *The Journal of Indonesia Community Nutrition*, 10(1), 1–11.
- Perdana, F., & Hardinsyah. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 39–46.
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 8(2), 8–13. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Permenkes, R. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Menteri Kesehatan RI*, 1–96. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- Permenkes RI No.41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta.
- Prasetyo, T. J., Nuraeni, I., Wati, E. K., & Rizqiawan, A. (2020). Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Purwokerto. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 18–25.
- Putri, N. M., & Briawan, Dodik, Baliwati, Y. F. (2021). Faktor Risiko Anemia

- pada Anak Sekolah Dasar di Temanggung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 33–45. <http://dx.doi.org/10.2176/ub.ijhn.2021.008.01.4>
- 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 Nutrition*, 24(Lmic). <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- 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(IS), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahman, I., Amrullah, Z., Sutono, B., Kurniawan, A., Hasanah, B. H., & Elmazani, B. (2021). *Jurnal PEPADU*. 2(2), 149–156.
- Ravaoarisoa, L., Razafimahatratra, M. J. J., Rasolofozafy, H., Pourette, D., Rakotomanga, J. D. D. M., & Rakotonirina, J. (2021). Connaissances et perceptions de la malnutrition par la population rurale des Hautes Terres Centrales, Madagascar. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.277.21568>
- Razali, R., Muhammad Syafril, N., & Sri, Y. (2021). The effect of entrepreneurship knowledge, social media and self efficacy on student's interest in become entrepreneurs. In M. S. Nasution (Ed.), *Proceeding of 1 Corolla International Conference* (Issue 1, pp. 67–75). Corolla Internastional Conference.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Rizkyta, T., & Mulyati, T. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kadar Glukosa Darah Remaja Puteri (Studi Penelitian Di Smp Negeri 13 Semarang). *Journal of Nutrition College*, 3(4), 723–729. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6873>
- Rodrigues, V. M., Fernandes, A. C., Bernardo, G. L., Hartwell, H., Martinelli, S. S., Uggioni, P. L., Cavalli, S. B., & Pacheco, R. (2019). Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students : A Scoping Review of the Last 10 Years. *Nutrients*, 11(1634), 1–28. <https://doi.org/10.3390/nu11071634>
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 39–50. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.155>
- Roshita, A., Riddell-Carre, P., Sjahrial, R., Jupp, D., Torlesse, H., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). A Qualitative Inquiry into the Eating Behavior and Physical Activity of Adolescent Girls and Boys in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S122–S131. <https://doi.org/10.1177/0379572121990948>
- Rukminingsih., Gunawan, A., Mohammad, A, L., 2020. Metode penelitian

Pendidikan: penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian Tindakan kelas. Yogyakarta: Erhaka Utama.

- Salam, A. (2010). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal MKMI*, 6(3), 185–190.
- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kirkham, L., Katare, B., & Benjamin, T. (2019). The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public Health Nutrition*, 22(1), 28–34. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002586>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60(1), 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 1042–1053.
- Siew, C. Y., Siong, T. E., Hashim, Z., Raqi, R. A., & Karim, N. A. (2020). Effectiveness of a nutrition education intervention for primary school children: The healthy kids programme, Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(6), 1–10.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Sirajuddin, S., Masni, M., & Najamuddin, U. (2019). Peningkatan praktek gizi seimbang dan PHBS Pada murid sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 13–19. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.988>
- Soliman, A., Ghanem, A., & Hammad, E.-S. (2022). Effect of Dietary Pattern on the Presence of Iron Deficiency Anemia among Adolescent Girls. *Bulletin of the National Nutrition Institute of the Arab Republic of Egypt*, 59(1), 154–180. <https://doi.org/10.21608/bnni.2022.252844>
- Sugiharti, R. K., & Cahyaningrum, E. D. (2020). *The Relationship Between the Length of Menstrual Period and Nutritional Status with the Incidence of Anemia*. 20(Icch 2019), 91–93.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suryani, I S., dan Meti, S., 2021. Konseling Anemia Remaja (Menjadi Remaja Peduli Kesehatan Diri dan Sesama). Tasikmalaya: EDU PUBLISHER.
- Supriasa, dkk. 2002. "Penilaian Status Gizi". Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Syam, A., Indriasari, R., & Ibnu, I. (2018). Gambaran pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan jajanan sebelum dan setelah pemberian edukasi kartu kwartet pada anak usia sekolah dasar di kota Makassar. *Jurnal Tepat: Teknologi Terapan Untuk Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 127–136. https://doi.org/10.25042/jurnal_tepat.v1i2.36
- Takagi, H., Hari, Y., Kawai, N., & Ando, T. (2019). Meta-Analysis of Impact of Anemia and Hemoglobin Level on Survival After Transcatheter Aortic Valve Implantation. *American Journal of Cardiology*, 123(2), 306–314. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.09.042>
- Takizawa, Y., & Kobayashi, K. (2022). Cross-sectional, longitudinal relationships of gender, academic motivation, learning activities, and lifestyle activities with academic performance among Japanese children: A 3-year sequential cohort study. *International Journal of Educational Research Open*, 3(100149), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100149>
- Teixeira, M., Raquel, T., Vitorino, S., Holandino, J., Martins, L., Luana, R., Aquino, A. De, & Augusta, S. (2021). *Eating habits of children and adolescents during the COVID- - pandemic: The impact of social isolation*. January, 1–9. <https://doi.org/10.1111/jhn.12901>
- Thaha, A. R., Afriani, & Rahmadanih. (2018). Effect of Fe and Zinc through fortified rice provision on blood profile in students of annihayah Islamic Boarding School Karawang. *ACM International Conference Proceeding Series*, 8(10), 19–24. <https://doi.org/10.1145/3239438.3239490>
- Tohidi, H., & Jabbari, M. M. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31(2011), 820–824. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.148>
- 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>
- Tunnizha, B. M., & Asrina, A. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Partisipasi Masyarakat dalam Pemanfaatan Layanan Promosi Kesehatan di Daerah Pegunungan Enrekang*. 4(3), 143–156.
- Utama, L. J., dan Yohanes, D, B, D., 2021. Dasar-dasar penanganan gizi anak sekolah. Bandung: Media Sains Indonesia.
- United Nations. 2015. World population prospect: The 2015 revision
- Webb, C. M., Morales, M. L., Lopezid, M., Baca-Turpo, B., Arque, E., White, A. C., & Cabada, M. M. (2021). Stunting in pre-school and school-age children in the peruvian highlands and its association with fasciola infection and demographic factors. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 15(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0009519>
- WHO. 2013. World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure,

Reduce Your Risk.

- WHO. Obesity and Overweight. 2015.
- WHO. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Technical Report Series. World Health Organization. 2015 [Available from URL: HIPERLINK (<http://www.who.int/topics/obesity/en/>)]
- WHO. The Global Prevalence of Anemia in 2011. Geneva: World Health Organization, 2015.
- WHO. 2001. Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control: A Guide for Programme Managers. Geneva: WHO.
- Wiafe, M. A., Ayenu, J., & Eli-Cophie, D. (2023). A Review of the Risk Factors for Iron Deficiency Anaemia among Adolescents in Developing Countries. *Anemia*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/6406286>
- Wijaningsih, W., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Wulandari, S. A., Hidayanty, H., Syam, A., Thaha, A. R., & Muis, M. (2021). Nutritional Education Based On Social Cognitive Theory On Breakfast Habits Of School-Age Teenage Girl In Small Islands In Makassar City , South Sulawesi. *Natural Volatiles and Essential Oils*, 8(5), 7901–7919.
- 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>
- Yasin, D. D. F., Ahsan, A., & Racmawati, S. D. (2020). Pengetahuan Remaja Tentang Resusitasi Jantung Paru Berhubungan Dengan Efikasi Diri Remaja Di Smk Negeri 2 Singosari Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 116–126. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1751>
- Yilma, B., Endris, B. S., Mengistu, Y. G., Sisay, B. G., & Gebreyesus, S. H. (2021). Inadequacy of nutrient intake among adolescent girls in south central Ethiopia. *Journal of Nutritional Science*, 10(90), 1–7. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.62>
- Young, S. N., Regoli, M., Leyton, M., Pihl, R. O., & Benkelfat, C. (2014). The effect of acute tryptophan depletion on mood and impulsivity in polydrug ecstasy users. *Psychopharmacology*, 231(4), 707–716. <https://doi.org/10.1007/s00213-013-3287-2>
- Zhang, X., He, Y., Xie, X., Ji, M., & Yu, Z. (2017). Distribution of hemoglobin and prevalence of anemia in 10 ethnic minorities in China, Observational Study. *Medicine of Journal*, 96(50), 1–6. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000009286>
- Widodo, M. D., Candra, L., & Rialita, F. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 9(2), 88-98.

- WHO. 2013. World Health Day 2013: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk.
- WHO. Obesity and Overweight. 2015.
- WHO. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Technical Report Series. World Health Organization. 2015 [Available from URL: HIPERLINK (<http://www.who.int/topics/obesity/en/>)
- WHO. The Global Prevalence of Anemia in 2011. Geneva: World Health Organization, 2015.
- WHO. 2001. Iron Deficiency Anemia Assessment, Prevention, and Control: A Guide for Programme Managers. Geneva: WHO.
- WHO, 2022. Adolescent Health. Jenewa, Swiss: World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 [Diakses 1 Februari 2022]
- WHO, 2022. Adolescent Health: Impact. fsJenewa, Swiss: World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2 [Diakses 1 Februari 2022]
- WHO, 2021. Adolescent and Young adult Health. Jenewa, Swiss: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> [Diakses 1 Februari 2022]
- WHO, 2022. Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health and Ageing: Adolescent Data. Jenewa, Swiss: World Health Organization. <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/adolescent-data> [Diakses 1 Februari 2022].
- Widjaja. 2003. Gizi tepat untuk perkembangan otak & Kesehatan balita. Kawan Pustaka: Indonesia.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Selamat pagi/siang, Mohon maaf menyita waktu Bapak/Ibu beberapa menit. Saya **Taliyya Mabrukatulhaya.-**, Mahasiswa Program Magister Kesehatan Masyarakat Universita Hasanuddin Konsentrasi Gizi bermaksud untuk meminta data/informasi kepada Bapak/Ibu terkait dengan penelitian tesis saya dengan Judul "Intervensi Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Anemia di Kecamatan Bessesangtempe Utara Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis teori kognitif sosial terhadap kebiasaan sarapan pagi remaja putri anemia di Kecamatan Bessesangtempe Kabupaten Luwu. 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 Wabarakatuh.

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Taliyya Mabrukatulhaya
Alamat : Jln. Jipang Raya II No. 13, Kelurahan Karunrung, Rappocini
Tlp WA/HP : 082210476325
Email : taliyyamabrukatulhaya@gmail.com

INFORMED CONSENT

Lampiran 2

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Selamat Pagi/Siang, Perkenalkan nama saya Taliyya Mabrukatulhaya Mahasiswa S2 Program Studi Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Univeristas Hasanuddin Makassar yang akan melakukan penelitian dengan judul "Intervensi Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Kebiasaan Sarapan Remaja Putri Anemia di Kecamatan Bassesangtempe Utara Kabupaten Luwu". Tidak ada risiko fisik yang akan terjadi selama penelitian ini. Risiko yang mungkin didapat adalah waktu yang tersita dari Bapak/Ibu sekalian untuk menjawab pertanyaan dan mengikuti kegiatan intervensi yang dilakukan sekitar ± 90 menit setiap minggu selama 12 minggu.

Langkah penting dalam upaya ini adalah untuk memperbaiki pola makan remaja khususnya kebiasaan sarapan pagi, konsumsi buah sayur dan konsumsi jajanan sehingga diharapkan berkurangnya prevalensi anemia pada remaja putri yang tinggal di daerah dataran tinggi. Hal lain yang menjadi fokus penelitian kami adalah melihat efektivitas media edukasi yang telah dikembangkan. Untuk itu, kami melakukan wawancara terhadap bapak/ibu yang 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 berhadapan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktu dan bersedia untuk diwawancarai. Wawancara ini akan berlangsung kurang lebih 15 menit dan intervensi akan dilakukan selama kurang lebih 30 menit setiap minggu selama 12 minggu. Atas perhatian dan kesediaan ibu sebagai responden kami ucapkan terima kasih.

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Taliyya Mabrukatulhaya
Alamat : Jln. Jipang Raya II No. 13, Kelurahan Karunrung, Rappocini
Tlp WA/HP : 082210476325
Email : taliyyamabrukatulhaya@gmail.com

Lampiran 3

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 akan dilakukan pada penelitian dengan judul **“Intervensi Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja Putri Anemia di Kecamatan Bassesangtempe Utara Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan”** 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 menyelesaikan secara kekeluargaan.

Luwu, 2022
Informan

(_____)

Penanggung Jawab Penelitian:

Nama : Taliyya Mabrukatulhaya

Alamat : Jln. Jipang Raya II No. 13, Kelurahan Karunrung, Rappocini

Tlp WA/HP : 082210476325

Email : taliyyamabrukatulhaya@gmail.com

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN

| Identitas Responden | | |
|---------------------|----------------------|--|
| 1 | Nama Responden | |
| 2 | Tempat Tanggal Lahir | |
| 3 | Umur | Tahun |
| 4 | Kelas | |
| 5 | Agama | |
| 6 | Suku | |
| 7 | Alamat | |
| 8 | No. Telp./HP | |
| 9 | Pekerjaan Orang Tua | <ol style="list-style-type: none">1. PNS2. Pedagang3. Pegawai Swasta4. Pensiunan5. Nelayan6. Tidak Bekerja7. Petani8. Lain-lain, Sebutkan |
| 10 | Pendidikan Orang Tua | <ol style="list-style-type: none">1. Tidak Sekolah2. SD/Sederajat3. SMP/Sederajat4. SMA/Sederajat5. S1/S2/S3 |
| 8 | Kadar Hemoglobin | |

Lampiran 5

Kusioner Efikasi Diri

Beri tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban sesuai dengan yang anda rasakan!

(Keterangan: SS=Sangat setuju, S=Setuju, TS=Tidak setuju, STS=Sangat tidak setuju)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Saya yakin bisa menyediakan waktu untuk sarapan setiap hari | | | | |
| 2 | Saya yakin bisa bangun lebih pagi untuk sarapan sebelum jam 9 | | | | |
| 3 | Saya yakin bisa sarapan meskipun ibu/orang lain tidak menyiapkan makan dan minum untuk saya. | | | | |
| 4 | Sarapan setiap hari bukan hal sulit untuk saya lakukan. | | | | |
| 5 | Saya yakin bisa memilih menu sarapan yang sehat ketika saya berada diluar rumah. | | | | |
| 6 | Walaupun orang lain dirumah saya tidak sarapan, saya harus bisa rutin sarapan pagi | | | | |
| 7 | Saya yakin tidak perlu bergantung pada ibu/orang lain dalam menyiapkan sarapan pagi | | | | |
| 8 | Saya yakin bisa sarapan rutin setiap hari. | | | | |
| 9 | Jika hari ini saya tidak sempat sarapan, saya yakin bisa sarapan esok harinya. | | | | |
| 10 | Saya tidak yakin bisa membuat sarapan sendiri tanpa dibantu ibu/orang lain. | | | | |
| 11 | Saya ragu bisa memilih sarapan sehat ketika sedang tidak berada dirumah. | | | | |
| 12 | Saya ragu bisa membuat sarapan sehat dan sederhana | | | | |
| 13 | Saya merasa ragu bisa sarapan rutin setiap hari | | | | |
| 14 | Saya tidak bisa bangun lebih pagi untuk menyiapkan sarapan | | | | |
| 15 | Saya ragu untuk bisa sarapan ketika orang lain dirumah saya tidak sarapan. | | | | |

Lampiran 6

Kuesioner Motivasi Diri

Beri tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban sesuai dengan yang anda rasakan!

(Keterangan: SS=Sangat setuju, S=Setuju, TS=Tidak setuju, STS=Sangat tidak setuju)

| No | Pertanyaan | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya ingin sarapan setiap hari agar tidak mengantuk dikelas | | | | |
| 2 | Saya dapat lebih sering berkumpul sekeluarga dimeja makan jika saya sarapan setiap hari | | | | |
| 3 | Sarapan akan membuat saya tidak merasa lapar diwaktu pagi | | | | |
| 4 | Sarapan akan menyita waktu saya dipagi hari | | | | |
| 5 | Sarapan setiap hari tidak membuat saya menjadi lebih cantik/tampan | | | | |
| 6 | Berat badan saya akan lebih ideal jika saya sarapan setiap hari | | | | |
| 7 | Saya ingin sarapan setiap hari agar menjadi lebih sehat | | | | |
| 8 | Saya ingin sarapan setiap hari agar lebih konsentrasi saat mengikuri pelajaran dikelas. | | | | |
| 9 | Menyiapkan sarapan setiap hari akan merepotkan bagi saya | | | | |
| 10 | Sarapan tidak menyita banyak waktu saya dipagi hari | | | | |
| 11 | Saya tidak percaya dengan manfaat sarapan pagi. | | | | |
| 12 | Saya ingin sarapan agar tidak makan berlebihan disiang hari. | | | | |
| 13 | Saya ingin sarapan pagi agar lebih bertenaga saat jam olahraga | | | | |
| 14 | Sarapan membuat saya mengantuk walaupun masih pagi hari | | | | |
| 15 | Berat badan saya tidak menjadi ideal walaupun sarapan setiap hari | | | | |
| 16 | Sarapan setiap hari akan membuat saya bugar | | | | |
| 17 | Saya tetap saja merasa cepat lapar dipagi hari walaupun sebelumnya telah sarapan. | | | | |
| 18 | Sarapan setiap hari membuat saya lebih bersemangat ke sekolah. | | | | |

Lampiran 7

Kuesioner Pengetahuan Sarapan

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda ceklist (✓)

| No. | Daftar Pertanyaan | Benar | Salah |
|-----|--|-------|-------|
| 1 | Sarapan adalah kegiatan makan dan minum pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk | | |
| 2 | Sarapan bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh, membantu memfokuskan pikiran untuk belajar serta mencukupi zat gizi | | |
| 3 | Melewatkan sarapan pagi akan membantu menurunkan berat badan | | |
| 4 | Sarapan pagi yang dianjurkan yaitu pada pagi hari dimulai pukul 06.00 sampai 09.00 | | |
| 5 | Menu sarapan pagi tidak harus terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral | | |
| 6 | Sarapan pagi menyumbang 50-100% asupan zat gizi yang dibutuhkan dalam sehari | | |
| 7 | Pada saat tidak sempat sarapan pagi di rumah, maka sarapan pagi dapat digabung dengan makan siang | | |
| 8 | Jajanan berupa makanan ringan dan minuman dapat menggantikan asupan gizi sarapan pagi | | |
| 9 | Sarapan pagi bukan hanya sekedar makan di pagi hari tetapi makan makanan yang bergizi dan sehat | | |
| 10 | Manfaat sarapan pagi adalah dapat melakukan aktivitas dengan baik | | |

Lampiran 8

FOOD RECALL KOMSUMSI 3 x 24 JAM

Nama subjek : Tanggal Wawancara :
Umur : Pewawancara :
Jenis kelamin: Alamat :

| Waktu Makan | Menu | Bahan Makanan | Cara Pengolahan (1=dimasak, 2= digoreng, 3= ditumis, 4=dikukus, 5=siap saji, 77, Lainnya | Jumlah Yang Dikomsumsi | |
|-------------|------|---------------|---|------------------------|------------|
| | | | | URT | Berat (Gr) |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Lampiran 9**FOOD FREQUENCY BUAH SAYUR**

Nama subjek : Tanggal Wawancara :
Umur : Pewawancara :
Jenis kelamin : Alamat :

| No | Bahan Makanan | Frekuensi Komsumsi (Skor Konsumsi Pangan) | | | | | |
|-----------|----------------|---|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|
| | | >3 kali/ hari (50) | 1 kali/ hari (25) | 3-6 kali/ Minggu (15) | 1-2 kali/ minggu (10) | 2 kali/ bulan (5) | Tidak pernah (0) |
| A | BUAH | | | | | | |
| 1. | Alpukat | | | | | | |
| 2. | Apel | | | | | | |
| 3. | Belimbing | | | | | | |
| 4. | Durian | | | | | | |
| 5. | Jambu air | | | | | | |
| 6. | Kedondong | | | | | | |
| 7. | Mangga | | | | | | |
| 8. | Melon | | | | | | |
| 9. | Markisa | | | | | | |
| 10. | Pepaya | | | | | | |
| 11. | Rambutan | | | | | | |
| 12. | Salak | | | | | | |
| 13. | Sirsak | | | | | | |
| 14. | Jambu biji | | | | | | |
| 15. | Manggis | | | | | | |
| 16. | Nenas | | | | | | |
| 17. | Pisang | | | | | | |
| 18. | Semangka | | | | | | |
| B. | SAYURAN | | | | | | |
| 1. | Gambas | | | | | | |
| 2. | Ketimun | | | | | | |
| 3. | Bayam | | | | | | |
| 4. | Daun kelor | | | | | | |
| 5. | Sawi | | | | | | |
| 6. | Terong | | | | | | |
| 7. | Labu siam | | | | | | |
| 8. | Wortel | | | | | | |
| 9. | Kol/kubis | | | | | | |
| 10. | Daun kacang | | | | | | |
| 11. | Rebung | | | | | | |
| 12. | Daun singkong | | | | | | |
| 13. | Daun katuk | | | | | | |
| 14. | Daun melinjo | | | | | | |
| 15. | Kacang Panjang | | | | | | |
| 16. | Pakis/paku | | | | | | |
| 17. | Nangka | | | | | | |

Lampiran 10**FOOD FREQUENCY JAJANAN**

Nama subjek : Tanggal Wawancara :
Umur : Pewawancara :
Jenis kelamin : Alamat :

| No | Bahan Makanan | Frekuensi Komumi (Skor Konsumsi Pangan) | | | | | |
|-----|----------------|---|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| | | >3 | 1 | 3-6 | 1-2 | 2 | Tidak pernah |
| | | kali/hari (50) | kali/hari (25) | kali/minggu (15) | kali/minggu (10) | kali/bulan (5) | (0) |
| 1. | Bakso | | | | | | |
| 2. | Mie ayam | | | | | | |
| 3. | Mie pangsit | | | | | | |
| 4. | Bakwan/kamlas | | | | | | |
| 5. | Pisang nugget | | | | | | |
| 6. | Kebab sapi | | | | | | |
| 7. | Tela-tela | | | | | | |
| 8. | Pisang goreng | | | | | | |
| 9. | Sosis | | | | | | |
| 10. | Soto | | | | | | |
| 11. | Nasi rames | | | | | | |
| 12. | Mie instant | | | | | | |
| 13. | Pempek | | | | | | |
| 14. | Cilok | | | | | | |
| 15. | Batagor | | | | | | |
| 16. | Siomay | | | | | | |
| 17. | Chiki | | | | | | |
| 18. | Keripik | | | | | | |
| 19. | Permen | | | | | | |
| 20. | Coklat | | | | | | |
| 21. | Biskuit/wafer | | | | | | |
| 22. | Es Alpukat | | | | | | |
| 23. | Teh | | | | | | |
| 24. | Kopi | | | | | | |
| 24. | Susu | | | | | | |
| 25. | Minuman serbuk | | | | | | |
| 26. | | | | | | | |
| 27. | | | | | | | |
| 28. | | | | | | | |
| 29. | | | | | | | |
| 30. | | | | | | | |
| 31. | | | | | | | |
| 32. | | | | | | | |

Lampiran 11. Jurnal Harian (goals setting)

Jurnal Mingguan Kebiasaan Makan dan Aktivitas (contoh)

| Senin | | Selasa | | Rabu | | Kamis | | Jumat | | Sabtu | | Minggu | |
|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|
| Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | |
| Sarapan X | | Sarapan √ | | Sarapan X | | Sarapan X | | Sarapan X | | Sarapan √ | | Sarapan √ | |
| Sayur/Buah X X √ | | Sayur/Buah X √ X | | Sayur/Buah X X X | | Sayur/Buah X X X | | Sayur/Buah X X X | | Sayur/Buah X X √ | | Sayur/Buah X X √ | |
| Cemilan √ √ X | | Cemilan √ √ √ | | Cemilan √ √ √ | | Cemilan √ √ √ | | Cemilan √ √ √ | | Cemilan X √ √ | | Cemilan X √ √ | |
| Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | |
| Total Menit 40 Menit | | Total Menit 35 Menit | | Total Menit 50 Menit | | Total Menit 30 Menit | | Total Menit 30 Menit | | Total Menit 60 Menit | | Total Menit 60 Menit | |
| Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit |
| Futsal | 35 | Senam | 30 | Basket | 50 | Bulu Tangkis | 30 | Bersepeda | | Jogging | 60 | Futsal | 60 |
| Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit |
| Push Up | 5 | Lompat tali | 5 | | | | | | | | | | |
| Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit |
| Main Game | 90 | Internet | 70 | Nonton TV | 90 | Main Game | 180 | Nonton TV | 120 | Internet | 90 | Main Game | 100 |

Tujuanku di Minggu Ini : Makan cemilan satu kali sehari

Komentar :

"Mulai dari yang kecil, Mulai dari sekarang...
Makan sehat...Yes...Aktif Bergerak...Yes,Yes.....Anzamia...No,No,No

Jurnal Minggu I Kebiasaan Makan dan Aktivitas

| Senin | | Selasa | | Rabu | | Kamis | | Jumat | | Sabtu | | Minggu | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|
| Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | | Kebiasaan Makan | |
| Sarapan | | Sarapan | | Sarapan | | Sarapan | | Sarapan | | Sarapan | | Sarapan | |
| Sayur/Buah | | Sayur/Buah | | Sayur/Buah | | Sayur/Buah | | Sayur/Buah | | Sayur/Buah | | Sayur/Buah | |
| Cemilan | | Cemilan | | Cemilan | | Cemilan | | Cemilan | | Cemilan | | Cemilan | |
| Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | | Aktivitas Fisik | |
| Total Menit | | Total Menit | | Total Menit | | Total Menit | | Total Menit | | Total Menit | | Total Menit | |
| Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit | Olahraga | Menit |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit | Kekuatan | Menit |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit | Duduk | Menit |
| | | | | | | | | | | | | | |

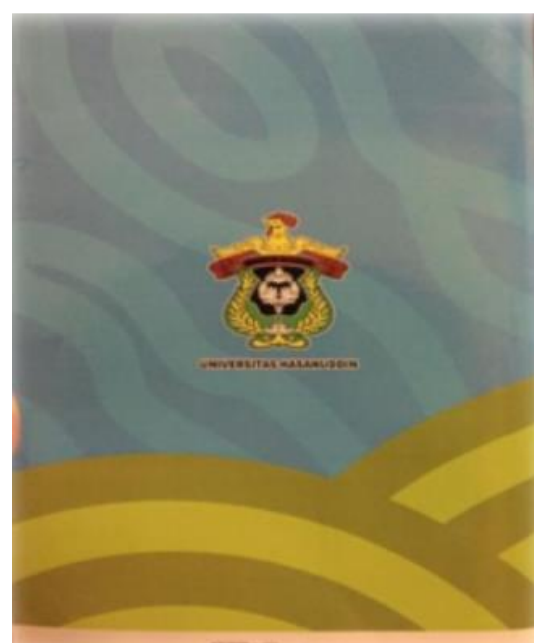
Tujuanku di Minggu Ini :

Komentar :

"Mulai dari yang kecil, Mulai dari sekarang...
Makan sehat...Yes...Aktif Bergerak...Yes,Yes.....Anzamia...No,No,No

Lampiran 12. Media Penelitian

MEDIA PENELITIAN
(MODUL)



(LEAFLET)

SEPULUH PEDOMAN GIZI SEIMBANG

10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

www.kemkes.go.id www.primarkes.dept.go.id

Makanan Pokok (Sumber Karbohidrat)

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

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, telor, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)

ISI PRIMARKU sehari makan

- Makanan Pokok = Nasi dan Panukanya 100 gr Nasi
- 2 Roti
- 3 buah sedang beratnya (200 gr)
- 1 Txl pasta mie berat (75 gr)

Lauk-PAUK (Sumber Protein)

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati.

Lauk-pauk hewani: daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek dll), ikan (terutama ikan laut), telur, susu dan hasil olahannya.

Lauk-pauk nabati: kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

ISI PRIMARKU sehari makan

- Lauk Pokok = Ikan Merah, 75 gr atau ikan putih 100 gr atau ayam 100 gr atau telur 100 gr atau susu 100 ml atau produk olahannya
- Lauk Nabati = 100 gr tahu = 1 potong sedang kacang kedelai

BUAH-BUAHAN (Sumber Vitamin dan Mineral)

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vitamin A, B1, B2, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan.

ISI PRIMARKU sehari makan

- buah 100 gr pepaya = 2 potong sedang
- 2 buah sedang sedang (150 gr)
- 1 buah kecil sedang sedang (100 gr)

SAYUR-SAYURAN (Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karotenoid (Vitamin A, Vc), zat besi dan kalium. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran yang diklasifikasi menjadi tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

ISI PRIMARKU sehari makan

- Sayuran = 100 gr = 1 mangkuk sedang

LAKUKAN 5 LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN YANG BENAR

CTPS Cuci Tangan Pakai Sabun

www.primarkes.dept.go.id

MANFIAT

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko Diabetes
- Meningkatkan kerja/mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan ketahanan tubuh

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 kehausan karena tubuh. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Sistem-sistem air minum adalah tidak beracun, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan kesehatan dan dapat langsung di minum (Depdiknas Nomor 907 Tahun 2002)

Mandi air 8 gelas sehari dapat membantu meningkatkan energi, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, membantu pencernaan, menurunkan suhu, dan dapat meningkatkan kulit.

8 Gelas Sehari Meningkatkan Kesehatan Tubuh dari Dehidrasi

Gals, Yuk Tetap Sehat! BEBAS ANEMIA!

Apakah ANEMIA? Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala.

MENGAPA REMAJA PUTRI (REMARI) SERING MENGALAMI ANEMIA?

- Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah.
- Remaja banyak mengalami aktivitas zat besi dan protein.
- Remaja sering mengalami kekurangan zat besi dan protein.
- Remaja, sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi.

www.primarkes.dept.go.id

Memantau Berat Badan setiap bulan



- Berat Badan Bayi Baru Lahir minimal 2,5 kg
- Pemantauan berat bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS). Anak sehat jika berat badan naik setiap bulan
- Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah Penyakit Tidak Menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

CARA PERHITUNGAN IMT

Berat Badan (kg)
Tinggi Badan (cm) x Tinggi Badan (cm)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perbandingan antara berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang

| KATEGORI | IMT |
|------------|---|
| Kurus | Kurang dari berat badan tingkat rendah < 17,0 |
| Normal | Kategori berat badan tingkat rendah 17,0 - 23,9 |
| Overweight | Kategori berat badan tingkat tinggi 25,0 - 29,9 |
| Obesitas | Kategori berat badan tingkat tinggi > 30,0 |

PILIH JAJANAN SEHAT

Jajanan Harus Bersih, Aman dan Bergizi



| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| MAKANLAH JAJANAN YANG MENGANDUNG | PROTEIN Sumber: kacang-kacangan, ikan, telur, daging | LEMAK Sumber: kacang-kacangan, ikan, telur, daging | KARBOHIDRAT Sumber: nasi, roti, kentang, ubi, pisang, apel, jeruk | VITAMIN MINERAL Sumber: sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, ikan, telur, daging |
| JANGAN MAKAN JAJANAN YANG MENYERUPAI | KOTOR, TIDAK TERLUTUP Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | WARNA INDAH MEYEROK Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | KENTAL, AMET MEYEROK Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | TERLALU GORENG, MANIS Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll |
| PERAWA BERMINYAK Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | PERMANEN Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | PERASA Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | PERMUDA PASIR Mempunyai bakteri yang menyebabkan sakit perut, demam, diare, muntah, tipus, kolera, disentri, dll | |

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

MENSTRUASI ITU APA SIH?

Menstruasi adalah siklus berangsur-angsur dari rahim menjadi menstruasi. Menstruasi adalah siklus berangsur-angsur dari rahim menjadi menstruasi. Menstruasi adalah siklus berangsur-angsur dari rahim menjadi menstruasi.

APA YANG TERJADI KETIKA KAMU MENSTRUASI?

Setiap menstruasi darah akan keluar dari vagina/leher rahim secara alami selama 2-7 hari. Menstruasi biasanya terjadi setiap 28 hari sekali. Selama menstruasi perubahan fisik akan dialami oleh tubuh yang meliputi perubahan mood, perubahan nafsu makan, perubahan siklus tidur, dan perubahan siklus menstruasi.

BAGAIMANA CARA MENJAGA KEBERSIHAN SELAMA KAMU MENSTRUASI

- Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik.
- Ganti pembalut yang sudah dipakai ke tempat sampah.
- Jika kamu menggunakan pembalut yang bisa dibakar ulang, maka kamu harus memukul pembalut tersebut untuk mengaktifkan.
- Cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- Pastikan kamu mengganti pembalut lebih dari 12 jam, jangan menunggu pembalutmu akan habis, sebaiknya ganti pembalut sebelum kamu tidur.

www.kemkes.go.id

Awali hari dengan sarapan sehat



CEGAH, OBATI, LAWAN DIABETES

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

World Health Organization

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

PORSI SARAPAN & MENU SARAPAN



- Jangan terjebak dengan porsi makan yang berlebihan di meja makan dan menyajikan terlalu banyak hidangan daripada yang dibutuhkan.
- Sarapannya terlalu banyak membuat semua aliran darah akan menuju ke saluran cerna dan hanya sedikit yang mengalir ke otak sehingga kita malah mengantuk.
- Menu sarapan yang bisa dikategorikan sebagai "bahan bakar" otak adalah yang kaya serat, mengandung karbohidrat serta vitamin.
- Menu sarapan yang dipilih adalah menu yang tidak terlalu berat atau berlebihan kaloriya, namun tetap penting diperhatikan komposisi gizinya. Pilih yang ada karbohidratnya, lemak, protein dan vitaminnya. Contoh: sepotong roti tawar yang dioles margarin dan ditambahkan putih telur serta sedikit sayuran. Jika tak ingin karbohidrat terlalu banyak bisa diganti dengan roti gandum. Atau semangkuk oatmeal dengan potongan buah pisang dan susu rendah lemak.
- Hindari menu sarapan yang terlalu banyak digoreng karena bisa meningkatkan kadar kolesterol jahat.
- Sarapan yang sehat tidak perlu mewah dan membutuhkan waktu yang lama. Memasak dan makan pagid di rumah adalah cara terbaik untuk menjamin bahwa anda makan dalam porsi yang layak.

Halaman 1

Lampiran 13. 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 : fm.unhas@gmail.com website :
www.fkm.unhas.ac.id

SURAT PERSETUJUAN ATASAN YANG BERWENANG

No: 7289/UN4.14.8/PT.01.04/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prof. Dr. Masni, Apt.,MSPH.
N I P : 19590605 198601 2 001
Jabatan : Ketua Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

Menyatakan bahwa :


Nama : Taliyya Mabrukatulhaya
NIM : K012201049
Judul Penelitian : Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi
Pada Remaja Putri Anemia Di Kecamatan Basesangtempe
Kabupaten Luwu Sulawesi Selatan.

Disetujui untuk melakukan penelitian dengan judul tersebut di atas.

Demikian disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Makassar, 30 Juni 2022
Dekan
Ketua Program Studi S2
Ilmu Kesehatan Masyarakat


Prof. Dr. Masni, Apt.,MSPH
NIP. 197201091997031004



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

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

Nomor : **5273/S.01/PTSP/2022** Kepada Yth.
Lampiran : - Bupati Luwu
Perihal : **Izin penelitian**

di-
Tempat

Berdasarkan surat Deka Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar Nomor :
7714/UN4.14/PT.01.04/2022 tanggal 11 Juli 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti
dibawah ini:

N a m a : **TALIYYA MABRUKATULHAYA**
Nomor Pokok : K012201049
Program Studi : Kesehatan Masyarakat (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 :

**" INTERVENSI EDUKASI GIZI BERBASIS TEORI KOGNITIF SOSIAL TERHADAP KEBIASAAN
SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI KECAMATAN BASSESSANGTEMPE UTARA
KABUPATEN LUWU, SULAWESI SELATAN "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **25 Juli s/d 25 Oktober 2022**

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 14 Juli 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Ir. H. SULKAF S LATIEF, M.M.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
Nip : 19630424 198903 1 010

Tembusan Yth

1. Deka Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat: Jl. Cpu Daeng Rsaaju No. 1, Belopa Telpn : (0471) 3314115

Nomor : 285/PENELITIAN/16.07/DPMPTSP/VII/2022
Lamp : -
Sifat : Biasa
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Terlampir
di -
Tempat

Berdasarkan Surat Dekan Universitas Hasanuddin : 7714/UN4/14/PT.01.04/2022 tanggal 11 Juli 2022 tentang permohonan Izin Penelitian.

Dengan ini disampaikan kepada saudara (i) bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Taliyya Mabrukathahaya
Tempat/Tgl Lahir : Dili / 01 Februari 1997
Nim : K012201049
Jurusan : Ilmu Kesehatan Masyarakat (Gizi)
Alamat : Dsn, Buntu Siapa
Desa Buntu Kunyi
Kecamatan Suli

Bermaksud akan mengadakan penelitian di daerah/instansi Saudara (i) dalam rangka penyusunan "Tesis" dengan judul :

INTERVENSI EDUKASI GIZI BERBASIS TEORI KOGNITIF SOSIAL TERHADAP KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI KECAMATAN BASSESANGTEMPE UTARA KABUPATEN LUWU, SULAWESI SELATAN

Yang akan dilaksanakan di SMPN TERKAJIT DI KECAMATAN BASSE SANGTEMPE UTARA, pada tanggal **25 Juli 2022 s/d 25 November 2022**

Sehubungan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, kepada yang bersangkutan harus melaporkan kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
2. Penelitian tidak menyimpang dari izin yang diberikan.
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Luwu Up. Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kab. Luwu.
5. Surat izin akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.



1 2 0 2 2 1 9 3 1 5 0 0 0 3 0 6



Diterbitkan di Kabupaten Luwu

Pada tanggal 19 Juli 2022

Kepala Dinas



Tembusan :

1. Bupati Luwu (sebagai Laporan) di Belopa;
2. Kepala Kesbangpol dan Linmas Kab. Luwu di Belopa;
3. Dekan Universitas Hasanuddin;
4. Mahasiswa (i) Taliyya Mabrukathahaya;
5. Arsip.

Lampiran 14. Kode Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT


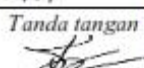
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fk.m.unhas@gmail.com, website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 8592/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 29 Juli 2022

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

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| No. Protokol | 22722042148 | No. Sponsor Protokol | |
| Peneliti Utama | Tallyya Mabrukathulhaya | Sponsor | Pribadi |
| Judul Peneliti | Edukasi Gizi Berbasis Teori Kognitif Sosial Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Anemia di Kecamatan Bassetangtempe Utara Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan | | |
| No. Versi Protokol | 1 | Tanggal Versi | 22 Juli 2022 |
| No. Versi PSP | 1 | Tanggal Versi | 22 Juli 2022 |
| Tempat Penelitian | SMPN 1 dan SMPN 4 di Kecamatan Bassetangtempe Utara Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan | | |
| Judul Review | <input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard | Masa Berlaku 29 Juli 2022 Sampai 29 Juli 2023 | Frekuensi review lanjutan |
| Ketua Komisi Etik Penelitian | Nama : Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D | Tanda tangan |  |
| Sekretaris komisi Etik Penelitian | Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes | Tanda tangan |  |

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



Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian
1. Perjalanan ke Tempat penelitian.



2. Pengecekan Hemoglobin



3. Wawancara Food Recall



4. Proses Edukasi Kelompok Intervensi



5. Games



6. Pembagian Leaflet Kelompok Kontrol



7. Foto Eduaksi kepada orang tua responden



Lampiran 16 SPSS

Kelompok intervensi_pre

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Anemia Ringan 11.0-11.9 mg/dL | 16 | 51.6 | 51.6 | 51.6 |
| | Anemia sedang 8.0-10.9 mg/dL | 15 | 48.4 | 48.4 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

Kelompok intervensi_post

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Anemia 12 mg/dL | 29 | 93.5 | 93.5 | 93.5 |
| | Anemia Ringan 11.0-11.9 mg/dL | 2 | 6.5 | 6.5 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

Kelompok control_pre

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Anemia Ringan 11.0-11.9 mg/dL | 22 | 71.0 | 71.0 | 71.0 |
| | Anemia sedang 8.0-10.9 mg/dL | 9 | 29.0 | 29.0 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

Kelompok control_post

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Anemia 12 mg/dL | 8 | 25.8 | 25.8 | 25.8 |
| | Anemia Ringan 11.0-11.9 mg/dL | 17 | 54.8 | 54.8 | 80.6 |
| | Anemia sedang 8.0-10.9 mg/dL | 6 | 19.4 | 19.4 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

Pekerjaan_Ayah

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | PNS | 1 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Pedagang | 3 | 4.8 | 4.8 | 6.5 |
| | Pegawai Swasta | 3 | 4.8 | 4.8 | 11.3 |
| | Petani | 55 | 88.7 | 88.7 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

Pekerjaan_Ibu

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | PNS | 1 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | Pedagang | 3 | 4.8 | 4.8 | 6.5 |
| | IRT | 52 | 83.9 | 83.9 | 90.3 |
| | Petani | 6 | 9.7 | 9.7 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

Pendidikan_Ayah

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Sekolah | 5 | 8.1 | 8.1 | 8.1 |
| | SD/Sederajat | 12 | 19.4 | 19.4 | 27.4 |
| | SMP/Sederajat | 22 | 35.5 | 35.5 | 62.9 |
| | SMA/Sederajat | 21 | 33.9 | 33.9 | 96.8 |
| | S1/S2/S3 | 2 | 3.2 | 3.2 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

Pendidikan_Ibu

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Sekolah | 1 | 1.6 | 1.6 | 1.6 |
| | SD/Sederajat | 19 | 30.6 | 30.6 | 32.3 |
| | SMP/Sederajat | 25 | 40.3 | 40.3 | 72.6 |
| | SMA/Sederajat | 16 | 25.8 | 25.8 | 98.4 |
| | S1/S2/S3 | 1 | 1.6 | 1.6 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

Kelas

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 7 | 18 | 29.0 | 29.0 | 29.0 |
| | 8 | 19 | 30.6 | 30.6 | 59.7 |
| | 9 | 25 | 40.3 | 40.3 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

Umur

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 12 | 7 | 11.3 | 11.3 | 11.3 |
| | 13 | 25 | 40.3 | 40.3 | 51.6 |
| | 14 | 18 | 29.0 | 29.0 | 80.6 |
| | 15 | 8 | 12.9 | 12.9 | 93.5 |
| | 16 | 4 | 6.5 | 6.5 | 100.0 |
| | Total | 62 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_PRE TEST EFIKASI DIRI

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sedang | 9 | 29.0 | 29.0 | 29.0 |
| | kurang | 22 | 71.0 | 71.0 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_POST TESTS EFIKASI DIRI

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | baik | 27 | 87.1 | 87.1 | 87.1 |
| | sedang | 4 | 12.9 | 12.9 | 100.0 |
| | Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_PRE TEST MOTIVASI DIRI

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid sedang 48-64 | 14 | 45.2 | 45.2 | 45.2 |
| kurang <48 | 17 | 54.8 | 54.8 | 100.0 |
| Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_POST MOTIVASI DIRI

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid baik | 17 | 54.8 | 54.8 | 54.8 |
| sedang | 14 | 45.2 | 45.2 | 100.0 |
| Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_PRE TEST PENGETAHUAN SARAPAN

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid baik | 1 | 3.2 | 3.2 | 3.2 |
| sedang | 10 | 32.3 | 32.3 | 35.5 |
| kurang | 20 | 64.5 | 64.5 | 100.0 |
| Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

INTERVENSI_POST TEST PENGETAHUAN SARAPAN

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid baik | 24 | 77.4 | 77.4 | 77.4 |
| sedang | 7 | 22.6 | 22.6 | 100.0 |
| Total | 31 | 100.0 | 100.0 | |

Analisis Efikasi diri

Intervensi_Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|---------|----------------|---------|---------|
| PRE_ED | 31 | 36.5806 | 5.20752 | 25.00 | 44.00 |
| POST_ED | 31 | 52.1290 | 3.13839 | 43.00 | 60.00 |

Test Statistics^b

| | POST_ED - PRE_ED |
|------------------------|---------------------|
| Z | -4.864 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Kontrol_Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 PRE_ED | 36.4516 | 31 | 3.94832 | .70914 |
| POST_ED | 37.4194 | 31 | 5.93169 | 1.06536 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|----------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 PRE_ED - POST_ED | -.96774 | 4.35495 | .78217 | -2.56515 | .62967 | -1.237 | 30 | .226 |

Motivasi diri

Intervensi_Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|---------|----------------|---------|---------|
| PRE_MD | 31 | 46.3871 | 4.13664 | 36.00 | 54.00 |
| POST_MD | 31 | 65.0968 | 2.31452 | 60.00 | 69.00 |

Test Statistics^b

| | |
|------------------------|---------------------|
| | POST_MD - PRE_MD |
| Z | -4.863 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Kontrol_ Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 PRE_MD | 45.7742 | 31 | 3.38339 | .60767 |
| POST_MD | 45.6452 | 31 | 4.77876 | .85829 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 PRE_MD - POST_MD | .12903 | 4.37982 | .78664 | -1.47750 | 1.73556 | .164 | 30 | .871 |

Pengetahuan Sarapan

Intervensi_Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|--------|----------------|---------|---------|
| PRE_PS | 31 | 5.0000 | 1.6758 | 3.00 | 7.00 |
| POST_PS | 31 | 8.9777 | 7.5206 | 7.00 | 10.00 |

Test Statistics^b

| | |
|------------------------|---------------------|
| | POST_PS - PRE_PS |
| Z | -4.910 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Kontrol_Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|--------|----------------|---------|---------|
| PRE_PS | 31 | 5.3871 | 14.75972 | 30.00 | 90.00 |
| POST_PS | 31 | 5.4193 | 15.86909 | 30.00 | 100.00 |

Test Statistics^b

| | POST_PS - PRE_PS |
|------------------------|---------------------|
| Z | -.147 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .883 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Praktik Sarapan

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|--------------------------------|----|----------|----------------|---------|---------|
| PRE_intervensi_Praktiksarapan | 31 | 2.8190E2 | 30.38502 | 233.52 | 359.50 |
| POST_intervensi_Praktiksarapan | 31 | 5.9264E2 | 62.19448 | 447.90 | 725.70 |

Test Statistics^b

| | POST_intervensi _Praktiksarapan - PRE_intervensi_ Praktiksarapan |
|------------------------|--|
| Z | -4.860 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Kontrol_Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------------------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 PRE_kontrol_Praktiksarapan | 2.8399E2 | 31 | 27.70870 | 4.97663 |
| POST_kontrol_Praktiksarapan | 2.9233E2 | 31 | 32.79166 | 5.88956 |

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 PRE_kontrol_PraktikSarapan - POST_kontrol_PraktikSarapan | -8.33935 | 30.03109 | 5.39374 | -19.35485 | 2.67614 | -1.546 | 30 | .133 |

Jurnal Harian / Goals Setting

| Minggu Ke- | Kategori | Sarapan | | Sayur dan Buah | |
|------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| | | Intervensi n=31 | % | Intervensi n=31 | % |
| 1 | Baik | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Kurang | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 1 | 14,28 | 4 | 19,04 |
| 2 | Baik | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Kurang | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 2 | 28,57 | 6 | 28,57 |
| 3 | Baik | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Kurang | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 3 | 42,85 | 9 | 42,85 |
| 4 | Baik | 3 | 9,7 | 3 | 9,7 |
| | Kurang | 28 | 90,3 | 28 | 90,3 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 3 | 42,85 | 10 | 47,61 |
| 5 | Baik | 14 | 45,2 | 6 | 19,4 |
| | Kurang | 17 | 54,8 | 25 | 80,5 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 3 | 42,85 | 12 | 57,14 |
| 6 | Baik | 20 | 64,5 | 11 | 35,5 |
| | Kurang | 11 | 35,5 | 20 | 64,5 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 4 | 57,14 | 12 | 57,14 |
| 7 | Baik | 23 | 74,2 | 18 | 58,1 |
| | Kurang | 8 | 25,8 | 13 | 41,9 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |

| | | | | | |
|----|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | Mean | 4 | 57,14 | 13 | 61,90 |
| 8 | Baik | 24 | 77,4 | 21 | 67,7 |
| | Kurang | 7 | 22,6 | 10 | 32,3 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 4 | 57,14 | 14 | 66,67 |
| 9 | Baik | 26 | 83,9 | 21 | 67,7 |
| | Kurang | 5 | 16,1 | 10 | 32,3 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 5 | 71,42 | 14 | 66,67 |
| 10 | Baik | 29 | 93,5 | 28 | 90,3 |
| | Kurang | 2 | 6,5 | 3 | 9,7 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 6 | 85,71 | 15 | 71,42 |
| 11 | Baik | 30 | 96,8 | 29 | 93,5 |
| | Kurang | 1 | 3,2 | 2 | 6,5 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 6 | 85,71 | 16 | 76,19 |
| 12 | Baik | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Total | 31 | 100 | 31 | 100 |
| | Mean | 6 | 85,71 | 17 | 80,95 |

Lampiran 17

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

1. Nama : Taliyya Mabrukatulhaya
2. Tempat/Tgl Lahir : Dili/ 01 Pebruari 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jln Poros Makassar-Belopa No. 35,
Dusun Buntu Siapa, Desa Buntu Kunyi, Kecamatan Suli,
Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan
6. Email : taliyyamabrukatulhaya@gmail.com
7. No. Hp : 082210476325

B. Riwayat Pendidikan

1. Tamat SD tahun 2008 di MI 06 Cimpu
2. Tamat SLTP tahun 2011 di MTs SA Islam Wathaniyah
3. Tamat SLTPA tahun 2014 di SMAN 1 LUWU
4. Sarjana (S1) Kesehatan Masyarakat tahun 2018 di UIN Alauddin
Makassar