

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Informent Consent

#### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN DALAM PENELITIAN

##### (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Telah Bersedia untuk dijadikan responden/subjek penelitian dalam kegiatan yang dilakukan oleh :

Nama : Shofa Maria

Judul : Efektivitas fragmen “penyuluhan gizi” sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik)

Menyatakan (bersedia / tidak bersedia) menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada siswi putri kelas 7 MTs Al-Karimi 1 Gresik

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Gresik, 27 Mei 2025

Peneliti

Responden

( Shofa Maria )

( ..... )

Saksi

( ..... )

## Lampiran 2 Kuesioner

### KUISIONER PENGETAHUAN

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal :

PENGETAHUAN

(Wulandari, 2022)

Lingkari lah pada kolom yang menurut anda jawaban yang tepat.

| NO | PERTANYAAN                                                                                                              | JAWABAN                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut ? | a. Gizi<br>b. Zat gizi<br>c. Gizi seimbang                                               |
| 2  | Sebutkan berapa pilar Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) ?                                                               | a. 3 pilar<br>b. 4 pilar<br>c. 6 pilar                                                   |
| 3  | Berapa kali dalam sehari kita harus makan lengkap / makanan seimbang?                                                   | a. 2 kali sehari<br>b. 3 kali sehari<br>c. 4 kali sehari                                 |
| 4  | Apa fungsi gizi ?                                                                                                       | a. Menghasilkan energi<br>b. Menambah berat badan<br>c. Meningkatkan konsenrtasi belajar |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Apa fungsi utama karbohidrat?                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sumber utama energi bagi tubuh</li> <li>b. Pembentuk sel darah merah</li> <li>c. Menjaga kesehatan</li> </ul>                                                                |
| 6  | Apa manfaat mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Meningkatkan konsentrasi belajar</li> <li>b. Menghasilkan energi</li> <li>c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh</li> </ul>                                              |
| 7  | Sebutkan lima macam zat gizi dalam ilmu gizi                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak</li> <li>b. Karbohidrat, air, serat, lemak dan protein</li> <li>c. Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.</li> </ul> |
| 8  | Sebutkan contoh makanan protein hewani                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Susu kedelai</li> <li>b. Ubi jalar</li> <li>c. Ikan</li> </ul>                                                                                                               |
| 9  | Sebutkan contoh makanan protein nabati                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ayam</li> <li>b. Tempe</li> <li>c. Ikan</li> </ul>                                                                                                                           |
| 10 | Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah?             | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 1 kali sehari</li> <li>b. 2 kali sehari</li> <li>d. 3 kali sehari</li> </ul>                                                                                                 |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Badan yang langsing</li> <li>b. Badan yang gemuk</li> <li>c. Badan yang normal</li> </ul>                                                                   |
| 12 | Berapa kali dalam sehari mengkonsumsi air putih ?       | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 6 gelas sehari</li> <li>b. 8 gelas sehari</li> <li>c. 12 gelas sehari</li> </ul>                                                                            |
| 13 | Sebutkan makanan yang beranekaragam                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nasi, sayuran, buah, tahu, tempe, daging</li> <li>b. Nasi, sayuran, tempe, tahu, buah, susu</li> <li>c. Nasi, sayuran, tahu, tempe, daging, susu</li> </ul> |
| 14 | Apa akibat mengonsumsi lemak berlebihan?                | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tidak terpenuhi kebutuhan zat gizi</li> <li>b. Melebihi kebutuhan zat gizi</li> <li>a. Tidak mempengaruhi kebutuhan zat gizi</li> </ul>                     |
| 15 | Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari sebanyak?     | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 3-4 sendok makan</li> <li>b. 5-6 sendok makan</li> <li>c. 7-8 sendok makan</li> </ul>                                                                       |

### KUESIONER SIKAP

Berilah tanda (√) pada kolom yang dipilih !

(Wulandari, 2022)

Keterangan :

SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

| No | Pernyataan                                                                                                           | SS | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Setiap hari mengkonsumsi makanan yang beranekaragam.                                                                 |    |   |    |     |
| 2  | Memantau berat badan normal secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.                                  |    |   |    |     |
| 3  | Mengkonsumsi daging, ikan, tempe, tahu dan telur baik untuk dikonsumsi karena sumber makanan yang kaya akan protein. |    |   |    |     |
| 4  | Mengkonsumsi sayuran dan buah dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh.                |    |   |    |     |
| 5  | Sebelum mengkonsumsi makanan saya harus mencuci tangan terlebih dahulu.                                              |    |   |    |     |
| 6  | Aktifitas fisik dilakukan minimal 30 menit setiap hari.                                                              |    |   |    |     |
| 7  | Perilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah timbulnya penyakit infeksi.                                           |    |   |    |     |
| 8  | Mengkonsumsi sayur dan buah baik untuk menurunkan resiko sulit buang air besar.                                      |    |   |    |     |
| 9  | Mengkonsumsi makanan siap saji perlu dibatasi agar terhindar dari resiko kegemukan.                                  |    |   |    |     |
| 10 | Pola makan yang seimbang dapat mewujudkan status gizi yang baik.                                                     |    |   |    |     |

## FORMULIR SQ-FFQ

(Wulandari, 2022)

| No | Jenis bahan<br>makaan | Porsi<br>sekali<br>makan | Frekuensi makan |        |       |       |                 | Rata-rata<br>frekuensi<br>/hari | Rata-<br>rata<br>gram/hari |
|----|-----------------------|--------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-----------------|---------------------------------|----------------------------|
|    |                       |                          | Hari            | Minggu | Bulan | Tahun | Tidak<br>pernah |                                 |                            |
| 1  | Makanan pokok         |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Nasi                  |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Bubur beras           |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Singkong/ubi          |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Kentang               |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Roti tawar            |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Biscuit               |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Mie kering            |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Mie basah             |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Jagung                |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
| 2  | Lauk hewani           |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan gurame           |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan nila             |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Udang                 |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Belut                 |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan patin            |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan teri             |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan mas              |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |
|    | Ikan tongkol          |                          |                 |        |       |       |                 |                                 |                            |

|   |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | Ikan gabus          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Ikan yang diasinkan |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Daging sapi         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Daging kambing      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Daging ayam         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Telur ayam          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Nugget              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Sosis               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Bakso               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Telur puyuh         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Hati ayam           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Lauk nabati         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kacang hijau        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kacang tanah        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Tahu                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Tempe               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kacang kedele       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Sayur-sayuran       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Bayam               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kangkung            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Daun singkong       |  |  |  |  |  |  |  |  |

|   |                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | Sawi hijau     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Daun selada    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Wortel         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kol            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kembang kol    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Brokoli        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Ketimun        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Kacang panjang |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Toge           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Labu siam      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Buncis         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Terong         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Tomat          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Buah-buahan    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Jeruk          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Pepaya         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Apel           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Pisang         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Mangga         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Anggur         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Nenas          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Nangka         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Semangka       |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Sawo     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Salak    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pir      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Rambutan |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Melon    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Alpukat  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Jambu    |  |  |  |  |  |  |  |  |



### Lampiran 3 rekap hasil kuesioner

| Responden | usia | Pre-test<br>pengetahuan | Post-test<br>pengetahuan | Pre-test<br>sikap | Post-test<br>sikap | Pre-test<br>perilaku<br>(ffq) | Post-test<br>perilaku<br>(ffq) |
|-----------|------|-------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| R1        | 13   | 12                      | 15                       | 32                | 37                 | 86%                           | 100%                           |
| R2        | 13   | 10                      | 13                       | 36                | 38                 | 71%                           | 90%                            |
| R3        | 13   | 6                       | 14                       | 34                | 34                 | 97%                           | 98%                            |
| R4        | 13   | 11                      | 11                       | 32                | 39                 | 79%                           | 99%                            |
| R5        | 13   | 10                      | 13                       | 33                | 38                 | 96%                           | 101%                           |
| R6        | 13   | 13                      | 14                       | 34                | 39                 | 79%                           | 95%                            |
| R7        | 12   | 12                      | 12                       | 32                | 33                 | 75%                           | 86%                            |
| R8        | 13   | 7                       | 7                        | 37                | 31                 | 79%                           | 98%                            |
| R9        | 13   | 12                      | 15                       | 34                | 34                 | 87%                           | 92%                            |
| R10       | 13   | 10                      | 9                        | 31                | 32                 | 129%                          | 122%                           |
| R11       | 13   | 12                      | 13                       | 34                | 35                 | 91%                           | 103%                           |
| R12       | 12   | 13                      | 14                       | 34                | 37                 | 87%                           | 95%                            |
| R13       | 13   | 12                      | 15                       | 35                | 33                 | 75%                           | 90%                            |
| R14       | 13   | 11                      | 11                       | 37                | 38                 | 79%                           | 90%                            |
| R15       | 13   | 10                      | 15                       | 35                | 36                 | 73%                           | 91%                            |
| R16       | 12   | 11                      | 13                       | 36                | 39                 | 87%                           | 112%                           |
| R17       | 13   | 13                      | 14                       | 32                | 36                 | 120%                          | 113%                           |
| R18       | 13   | 11                      | 12                       | 35                | 35                 | 98%                           | 95%                            |
| R19       | 13   | 12                      | 13                       | 36                | 34                 | 81%                           | 92%                            |
| R20       | 12   | 8                       | 12                       | 36                | 32                 | 70%                           | 95%                            |
| R21       | 12   | 7                       | 11                       | 38                | 34                 | 69%                           | 98%                            |
| R22       | 13   | 11                      | 11                       | 37                | 37                 | 92%                           | 98%                            |
| R23       | 13   | 11                      | 12                       | 37                | 34                 | 107%                          | 90%                            |
| R24       | 13   | 9                       | 10                       | 34                | 34                 | 122%                          | 97%                            |
| R25       | 13   | 7                       | 6                        | 34                | 36                 | 97%                           | 99%                            |
| R26       | 12   | 9                       | 13                       | 35                | 34                 | 83%                           | 98%                            |
| R27       | 12   | 11                      | 13                       | 38                | 37                 | 87%                           | 91%                            |
| R28       | 12   | 8                       | 10                       | 33                | 32                 | 93%                           | 82%                            |

|     |    |    |    |    |    |      |      |
|-----|----|----|----|----|----|------|------|
| R29 | 13 | 8  | 14 | 32 | 32 | 98%  | 95%  |
| R30 | 12 | 10 | 14 | 34 | 36 | 108% | 120% |

#### Lampiran 4 SPSS

#### Tests of Normality pengetahuan

|            |                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------|-----------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|            | Kelompok              | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Normalitas | Pretest pengetahuan   | .139                            | 30 | .142 | .924         | 30 | .035 |
|            | Post-test pengetahuan | .196                            | 30 | .005 | .887         | 30 | .004 |

a. Lilliefors Significance Correction

#### Wilcoxon signed ranks test pengetahuan

##### Ranks

|                                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Pengetahuanssdh - Pengetahuansblm | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | .00       | .00          |
|                                   | Positive Ranks | 6 <sup>b</sup>  | 3.50      | 21.00        |
|                                   | Ties           | 24 <sup>c</sup> |           |              |
|                                   | Total          | 30              |           |              |

a. Pengetahuanssdh < Pengetahuansblm

b. Pengetahuanssdh > Pengetahuansblm

c. Pengetahuanssdh = Pengetahuansblm

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Pengetahuanssdh – Pengetahuansblm |                     |
| Z                                 | -2.449 <sup>b</sup> |

|                        |      |
|------------------------|------|
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .014 |
|------------------------|------|

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

#### Tests of Normality Sikap

|                  | Kelompok       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------|----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                  |                | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Normalitas sikap | Pretest sikap  | .343                            | 30 | .000 | .745         | 30 | .000 |
|                  | Posttest sikap | .539                            | 30 | .000 | .180         | 30 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

#### Wilcoxon signed ranks test sikap

##### Ranks

|                      |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| sikapssdh - sikapslm | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | .00       | .00          |
|                      | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                      | Ties           | 30 <sup>c</sup> |           |              |
|                      | Total          | 30              |           |              |

a. sikapssdh < sikapslm

b. sikapssdh > sikapslm

c. sikapssdh = sikapslm

#### Test Statistics<sup>a</sup>

sikapssdh -  
sikapslm

|   |                   |
|---|-------------------|
| Z | .000 <sup>b</sup> |
|---|-------------------|

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 1.000 |
|------------------------|-------|

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks

equals the sum of positive ranks.

### Wilcoxon signed ranks test perilaku (ffq)

#### Ranks

|                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| ssdhffq - sblmffq | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 6.00      | 6.00         |
|                   | Positive Ranks | 10 <sup>b</sup> | 6.00      | 60.00        |
|                   | Ties           | 19 <sup>c</sup> |           |              |
|                   | Total          | 30              |           |              |

a. ssdhffq < sblmffq

b. ssdhffq > sblmffq

c. ssdhffq = sblmffq

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
|                        | ssdhffq - sblmffq   |
| Z                      | -2.714 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .007                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

|                                                                                   |                                                                                 |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>PRODI ILMU GIZI</b><br>FAKULTAS KESEHATAN<br>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

Nomor : 042/II.3.UMG/PGizi/F/2025  
Lamp. : -  
Hal : *Ijin Penelitian Skripsi*

Kepada Yth.  
**Kepala MTs. AL KARIMI 1 GRESIK**  
Jl. Garuda. Desa. Tebuwung, Kec. Dukun, Kab. Gresik  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Berkenaan dengan tugas penyusunan skripsi bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

|                  |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama             | : Shofa Maria                                                                                                                                                                                          |
| NPM              | : 211101008                                                                                                                                                                                            |
| Judul Penelitian | : Proposal skripsi efektivitas fragmen "penyuluhan gizi" sebagai media dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik). |

Kami berharap bantuan untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun skripsi di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan instansi yang bersangkutan.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Gresik, 14 April 2025  
Ka. Prodi,  
**Amalia Rahma, S. Gz., M. Si**

Tindasan:  
1. Arsip



0694/LAM-PTKes/Akr/Sar/IX/2018

*The Power of Islamic Entrepreneurship*  
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik, 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952565 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: [info@umg.ac.id](mailto:info@umg.ac.id)

## Lampiran 6 Sertifikat layak etik

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            |                                                              |
| <b>KOMISI ETIK PENELITIAN<br/>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK</b>                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| <b>KETERANGAN KELAIKAN ETIK<br/>ETHICAL APPROVAL</b>                                                                                                                                                                                                        |                                                              |
| <b>Nomor : 041/KET/II.3.UMG/KEP/A/2025</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |
| <p>Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Gresik dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol penelitian yang diusulkan, maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian berjudul :</p> |                                                              |
| <p>Efektivitas <i>Fragmen</i> "Penyuluhan Gizi" sebagai Media dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Pemilihan Makanan Sehat pada Remaja Putri (MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik)</p>                                                           |                                                              |
| Peneliti Utama                                                                                                                                                                                                                                              | : Shofa Maria                                                |
| NIM                                                                                                                                                                                                                                                         | : 211101008                                                  |
| Nama Institusi                                                                                                                                                                                                                                              | : Program Studi Ilmu Gizi<br>Universitas Muhammadiyah Gresik |
| <b>DINYATAKAN LAIK ETIK</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |
| <p>Gresik, 11 Juli 2025<br/>Ketua,</p>                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |
|                                                                                                                                                                          |                                                              |
|  <p><b>Dr. Wiwik Widiyawati, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes.</b><br/>NIP. 11111903236</p>                                                                                      |                                                              |

## Lampiran 7 skrip naskah

### NASKAH DRAMA EDUKASI GIZI

**Judul:** Pilihan Makananku, Masa Depan

**Tema:** Edukasi Gizi Seimbang dan Pemilihan Makanan Sehat pada Remaja Putri

**Target Audiens:** Remaja Putri Kelas 7

**Jumlah Pemeran:** 12 orang

**Setting & Latar Waktu:** Sekolah di masa depan (tahun 2035), di mana pola makan tidak sehat menyebabkan banyak penyakit pada remaja

(Maghfiroh, 2021)

#### DAFTAR PEMERAN:

1. **Nadia** – Siswi yang suka junk food dan minuman manis.
2. **Aisyah** – Siswi teladan, konsisten makan sehat.
3. **Zahra** – Sahabat yang mulai sadar pentingnya gizi sehat.
4. **Dina** – Suka camilan manis dan fast food.
5. **Siti** – Sahabat Aisyah, mulai tertarik makan sehat.
6. **Rina** – Siswa yang mengalami masalah BAB karena kurang serat.
7. **Ibu Warung** – Penjual junk food di kantin.
8. **Bu Fitri** – Penjual makanan sehat di kantin.
9. **Bu Siti** – Guru kesehatan, pemberi penyuluhan.
10. **Dokter Fajrina** – Dokter yang memberikan materi pola makan sehat.
11. **Bayangan Masa Depan** – Simbol akibat buruk pola makan tidak sehat.
12. **Bu Rilda** – Kepala sekolah yang mendukung program kantin sehat.

#### SINOPSIS:

Di tahun 2035, banyak remaja terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis tanpa menyadari dampaknya. **Nadia dan Dina** lebih memilih junk food, sementara **Aisyah dan Siti** berusaha mengingatkan pentingnya makanan sehat. Di kantin sekolah, siswa lebih memilih makanan dari **Ibu Warung** dibandingkan pilihan sehat dari **Bu Fitri**. **Bu Siti**, guru kesehatan, bersama **Dokter Fajrina**, mengadakan penyuluhan dan memperlihatkan **Bayangan Masa Depan**, di mana siswa melihat dampak buruk pola makan mereka. Setelah menyadari risiko akibat pola makan buruk, siswa mulai mengubah kebiasaan mereka, didukung oleh **Bu**

**Rilda** yang mendorong kantin menyediakan lebih banyak makanan sehat

## NASKAH DRAMA

### ADEGAN 1: DI KANTIN SEKOLAH

*(Bel istirahat berbunyi, para siswa bergegas menuju kantin. Kantin memiliki dua bagian: satu dikelola oleh Ibu Warung, yang menjual makanan cepat saji, dan satu lagi dikelola oleh Bu Fitri, yang menyediakan makanan sehat. Namun, lebih banyak siswa yang mengantre di lapak Ibu Warung.)*

**Nadia:** "Bu Warung, burger ekstra mayo dan es teh manis satu!"

**Dina:** "Aku mau kentang goreng, nugget, sama bubble tea! Wuih komplit!"

**Aisyah:** *(datang sambil menegur)* "Eh kalian sadar nggak? **Terlalu banyak makanan siap saji itu bisa bikin kita kelebihan gula dan lemak, loh. Resikonya bisa obesitas bahkan diabetes!**"

**Zahra:** *(menyeletuk)* "Ih, baru tau... Gula itu segitu bahayanya?"

**Aisyah:** "Iya, anjurannya tuh cuma 5-6 sendok makan gula per hari, loh!"

**Siti:** *(membaca poster di dekat kantin)* "Ini ada juga nih. **Disarankan makan sayur dan buah minimal 2-3 kali sehari** buat memenuhi vitamin dan mineral."

**Rina:** *(memegang perut)* "Kayaknya aku harus mulai makan sayur deh... Aku sering susah BAB nih!"

**Bu Fitri:** *(mengajak dari stand makanan sehat)* "Ayo sini, anak-anak. Ada nasi merah, ayam panggang, sup sayur, dan buah potong. Ini gizi seimbang, loh."

**Aisyah:** *(menambahkan)* "**Kita butuh karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral** untuk energi dan kesehatan optimal!"

### ADEGAN 2: MELIHAT MASA DEPAN

*(Lampu diredupkan. Bayangan Masa Depan muncul di tengah panggung, memperlihatkan dampak pola makan yang tidak sehat.)*

**Bayangan Masa Depan:** *(tertawa jahat)* "Kalian pikir bubble tea, nugget, dan burger itu nggak berdampak? Nanti kalian akan menyesal!"

*(Tiba-tiba muncul Nadia yang dewasa dengan perut buncit, Dina napas ngos-ngosan, Zahra sakit kepala.)*

**Dina:** "Aku kena diabetes karena tiap hari konsumsi minuman manis!"

**Nadia:** "Aku kena kolesterol tinggi... padahal waktu muda aku pikir nggak papa makan junk food"

*(Lampu kembali diredupkan.)*

---

### ADEGAN 3: PENYULUHAN GIZI DI KELAS

*(Kembali ke masa kini. Bu Siti masuk ke kelas bersama Dokter Fajrina.)*

**Bu Siti:** "Pagi, anak-anak! Hari ini kita bahas pola makan sehat. Siapa yang merasa makanannya selama ini kurang sehat?"

**Nadia:** "Saya, Bu. Saya jadi khawatir setelah lihat akibatnya."

**Dina:** "Saya juga, Bu! Baru sadar bahayanya konsumsi manis setiap hari."

**Bu Siti:** "Bagus, artinya kalian mulai sadar. **Apa itu Gizi Seimbang?**"

**Aisyah:** (mengacungkan tangan) "Susunan pangan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh."

**Dokter Fajrina:** "Betul! Dan berapa pilar Gizi Seimbang?"

**Siti:** "Empat pilar, Bu!"

**Dokter Fajrina:** "Benar. Makan lengkap tiga kali sehari, **minum minimal 8 gelas air putih**, dan olahraga 30 menit per hari."

**Zahra:** "Sumber protein hewani itu ikan dan telur, ya, Bu?"

**Dokter Fajrina:** "Benar! Dan nabati dari tempe serta tahu."

---

### ADEGAN 4: KOMITMEN HIDUP SEHAT

**Bu Siti:** "Mulai besok, kita mulai program Pilihan Sehat! Bawa bekal sehat dari rumah, kurangi makanan siap saji, dan pantau berat badan kalian."

**Nadia:** "Saya mau mulai, Bu! Saya akan bawa buah dan air putih!"

**Dina:** "Saya juga! Mau mengurangi bubble tea, ah!"

**Siti:** "Aku mulai dari sarapan yang sehat dan olahraga pagi!"

**Bu Rilda (Kepala Sekolah):** "Sekolah kita akan mendukung dengan memperbanyak makanan sehat di kantin!"

*(Semua siswa bersemangat.)*

**SEMUA:** "Pilihan makananku, masa depanku!"

*(Lampu padam. Drama berakhir.)*

---

### PESAN MORAL

Drama ini mengajarkan bahwa pilihan makanan yang kita buat sekarang akan memengaruhi kesehatan kita di masa depan. Dengan edukasi gizi yang tepat, remaja putri dapat meningkatkan kesadaran dan mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat. Remaja cerdas

adalah remaja yang memilih makanan sehat demi tubuh yang kuat dan masa depan yang gemilang.

---

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan ini memberikan pemahaman kepada siswa bahwa kesadaran tentang pola makan sehat dapat menjadi awal perubahan dalam kebiasaan mereka. Dengan pendekatan edukatif yang sederhana dan interaktif, siswa lebih termotivasi untuk memilih makanan sehat tanpa harus dipaksa.



## Lampiran 8 foto kegiatan penelitian

