

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Feliksia Elma Gena Bas, S. Tr. Kep

NIM : PO.5303211241491

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dengan Program Isi Pringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara serta lingkungan sendiri. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang deteksi dini dan pencegahan kanker serviks, jika saudara bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tanda tangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Feliksia Elma Gena Bas, S. Tr. Kep

NIM : PO.5303211241491

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(informed consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

No.responden : (diisi oleh peneliti)
Nama :
Umur :thn
Alamat :
No. Hp :

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka : saya bersedia saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dengan Program Isi Pringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang”**. Surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat meningkatkan tingkat pengetahuan saya tentang deteksi dini dan pencegahan kanker serviks. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti

Kupang, Juli 2025
Partisipan

Saksi

Lampiran 3 Lembar Kuesioner

KUESIONER

PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM ISI PRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG

Nama Peneliti :

Tanggal Penelitian :

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap item pertanyaan/pernyataan dalam kuesioner ini.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai menurut anda dengan cara melingkari huruf a, b, c atau d.

B. Data Diri

1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Nomor Hp/WA :
4. Alamat :

C. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan yang tidak megandung zat gizi
 - b. Susunan pangan yang hanya mengandung satu jenis zat gizi
 - c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
 - d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja

2. Apa istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang?
 - a. Makanan yang beranekaragam
 - b. Makanan tinggi lemak
 - c. Makanan junk food
 - d. Makanan tinggi karbohidrat
3. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?
 - a. Nampan makananku
 - b. Segitiga menu seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang
 - d. Piring makanku
4. Berapa porsi dalam satu kali makan menurut “Isi Piringku”?
 - a.



b.



c.



d.



5. Apa manfaat utama karbohidrat bagi tubuh?
 - a. Sumber utama energi bagi tubuh
 - b. Menjaga tubuh tetap hangat
 - c. membentuk sel-sel darah merah
 - d. Membentuk antibodi
6. Apa contoh makanan yang mengandung sumber lemak?
 - a. Daging ayam dengan kulit
 - b. Buah dan sayur

- c. Tempe
 - d. Daging ayam tanpa lemak
7. Apa contoh makanan yang mengandung sumber protein nabati?
- a. Bayam, kangkung dan sawi
 - b. Daging, ikan dan telur
 - c. Jagung, ubi dan singkong
 - d. Tempe, tahu, dan kacang-kacangan
8. Apa anjuran yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, kecuali?
- a. Mencuci tangan pakai sabun
 - b. Berolahraga
 - c. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi
 - d. Memantau berat badan
9. Berapa kali anjuran makan utama dalam sehari?
- a. 1 kali
 - b. 5 kali
 - c. 7 kali
 - d. 3 kali
10. Apa saja jenis makanan dengan menu gizi seimbang?
- a. Makanan pokok, protein hewani-nabati
 - b. Makanan pokok, protein hewani-nabati, lemak, buah dan sayuran
 - c. Makanan pokok, lemak, buah dan sayuran
 - d. Makanan pokok, protein hewani-nabati, buah dan sayuran
11. Apa sumber serat yang harus dikonsumsi?
- a. Daging
 - b. Ikan
 - c. Buah dan sayuran
 - d. Tahu

12. Apa bahan makanan yang termasuk golongan karbohidrat?
 - a. Jagung
 - b. Daging ayam
 - c. Tempe
 - d. Bayam
13. Manakah yang termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang, kecuali?
 - a. Mengonsumsi makanan beragam
 - b. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
 - c. Menjaga berat badan ideal
 - d. Memberikan ASI eksklusif
14. Berapakah anjuran maksimal konsumsi gula dalam sehari?
 - a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
15. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari?
 - a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
16. Apa yang terjadi pada tubuh jika konsumsi makanan kurang dari yang dibutuhkan?
 - a. Berat badan terlalu kurus
 - b. Berat badan gemuk
 - c. Berat badan normal
 - d. Berat badan obesitas

17. Apa penyebab dari konsumsi makanan sumber energi tinggi yang melebihi kebutuhan secara terus-menerus akan menyebabkan?
- Kekurangan gizi
 - Stamina meningkat tubuh
 - Berat badan normal
 - Obesitas
18. Berapa banyak air yang harus dikonsumsi setiap hari?
- 4 gelas/hari
 - 8 gelas/hari
 - 12 gelas/hari
 - 2 gelas/ hari
19. Apakah penyebab terjadinya dehidrasi?
- Kekurangan konsumsi air
 - Kekurangan konsumsi daging
 - Kekurangan konsumsi sayur
 - Kekurangan konsumsi nasi
20. Apa fungsi air bagi tubuh?
- Sebagai pengatur air
 - Berguna untuk proses pertumbuhan dan perkembangan
 - Membuat tulang menjadi kuat
 - Sumber protein
21. Terganggunya proses pencernaan akibat kurang mengonsumsi serat akan menyebabkan...
- Dispepsia
 - Konstipasi
 - Asites
 - Perut kembung

22. Apa manfaat sarapan pagi?
- Mencegah diabetes
 - Menurunkan percaya diri
 - Meningkatkan konsentrasi dan produktifitas
 - Mencega osteoporosis
23. Apa makanan yang baik dikonsumsi pada saat pandemi, untuk meningkatkan imunitas...
- Spageti
 - Pecel
 - Burger
 - Nasi jagung
24. Apa jenis zat gizi yang dapat membantu imunitas tubuh...
- Protein, Vitamin C, Zink
 - Kaerbohidrat, Zink, Vitamin E
 - Lemak, Vitamin C, Magnesium
 - Karbohidrat, Vitamin B, Kalium
25. Apa jenis vitamin yang dapat berperan sebagai antioksidan?
- Vitamin C
 - Vitamin B2
 - Vitamin B5
 - Vitamin K
26. Apa sumber yang mengandung vitamin D alami?
- Cahaya bulan
 - Cahaya bintang
 - Sinar matahari
 - Sinar lampu

27. Apa jenis buah yang banyak mengandung vitamin C?
- Durian
 - Alpukat
 - Nangka
 - Jambu biji
28. “Kebutuhan zat gizi manusia terpenuhi hanya dengan mengonsumsi susu”
Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan diatas?
- Setuju
 - Tidak setuju
 - Tidak tahu
 - Ragu-ragu
29. “Karbohidrat dapat menyebabkan kenaikan berat badan, jika dikonsumsi berlebihan” Bagaimana pendapat anda tentang pernyataan berikut?
- Setuju
 - Tidak setuju
 - Tidak tahu
 - Ragu-ragu

Sumber : Kuesioner diadopsi dari Tari Nadia Shaliha (2022)

Lampiran 4 Kunci Jawaban Kuesioner

- | | |
|-------|-------|
| 1. C | 16. A |
| 2. A | 17. D |
| 3. C | 18. B |
| 4. B | 19. A |
| 5. A | 20. B |
| 6. A | 21. B |
| 7. D | 22. C |
| 8. C | 23. B |
| 9. D | 24. A |
| 10. D | 25. A |
| 11. C | 26. C |
| 12. A | 27. D |
| 13. D | 28. B |
| 14. A | 29. A |
| 15. B | |

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang



Kementerian Kesehatan
Sekretariat Jenderal

Jalan H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9
Jakarta Selatan 12950
(021) 5201590 (hunting)
<https://www.kemkes.go.id>

Nomer : PP.06.02/F.XXIX.19 / 0\0 /2025
Lampiran : 1 (Satu) Proposal
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

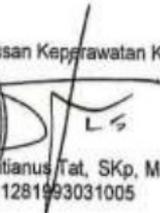
Juli 2025

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada:

Nama : Felksia Elma Gena Bas
NIM : PO5303211241491
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners
Judul Penelitian : "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dengan Program Isi Piringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang"
Tempat Penelitian Penelitian : Puskesmas Penfui Kota Kupang
Waktu Penelitian : Juli - Agustus 2025

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkanterimakasih.

Kepala Jurusan Keperawatan Kupang

DR. Florentianus Tat, SKp, MKes
NIP. 196811281993031005


Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan



Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Prof. A. Tallo, Liliha, Oelala,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 08 2003 3000254
<http://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Feliksia Elma Gena Bas
 NIM : PO5303211241491
 Prodi : Profesi Ners

No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	Jumat, 25 Mei 2025	Mengkonsultasikan judul penelitian	
2.	Rabu, 2 Juli 2025	Mengkonsultasikan Bab 1, 2 dan 3	
3.	Jumad, 4 Juli 2025	- Mengkonsultasikan revisi Bab 1, 2, 3 - Mengkonsultasikan media booklet - Acc Bab 1, 2, 3	
4.	Sabtu, 13 Juli 2025	Mengkonsultasikan Bab 4 dan 5	

Kupang, Juli 2025

Mengetahui,
 Ketua Program Studi

Pembimbing Utama

Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep.
 NIP.197205271998031001

Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp., M.Kes
 NIP. 1968066181990012001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN**KARYA ILMIAH AKHIR**

Nama Mahasiswa : Feliksia Elma Gena Bas
NIM : PO5303211241491
Prodi : Profesi Ners

No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
5.	Senin, 21 Juli 2025	Mengkonsultasikan revisi Bab 4 dan 5	
6.	Rabu, 23 Juli 2025	Acc Bab 4 dan 5. siap ujian	

Kupang, Juli 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi

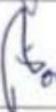
Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP.197205271998031001

Pembimbing Utama


Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
NIP. 1968066181990012001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Feliksia Elma Gena Bas
 NIM : PO5303211241491
 Prodi : Profesi Ners

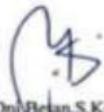
No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	Jumad. 25 Mei 2025	Mengkonsultasikan judul penelitian	
2.	Kamis. 3 Juli 2025	Mengkonsultasikan Bab 1, 2 dan 3 Mengkonsultasikan finalisasi KJA	
3.	Jumad. 4 Juni 2025	Mengkonsultasikan revisi Bab 1, 2 dan 3 Acc Bab 1, 2, 3	
4.	Senin, 7 Juli 2025	Mengkonsultasikan media booklet	

Kupang, 29 Juli 2025

 Mengetahui,
 Ketua Program Studi

 Dr. Acmilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIP.197205271998031001

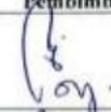
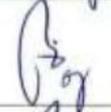
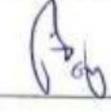
Pembimbing Pendamping


 Mariana Oni Bejan, S.Kep.,Ns.,MPH
 NIP.197302101997032003

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Feliksia Elma Gena Bas
 NIM : PO5303211241491
 Prodi : Profesi Ners

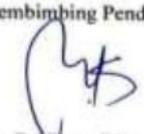
No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
5.	Senin, 8 Juli 2025	Mengkonsultasikan revisi media basket Acc media, siap penelitian	
6.	Selasa, 22 Juli 2025	Mengkonsultasikan Bab 4 dan 5	
7.	Kamis, 24 Juli 2025	Mengkonsultasikan revisi Bab 4, 5, penulisan ksa dan lampiran	
8.	Jumad, 25 Juli 2025	Acc Bab 4 dan 5, siap ujian	

Kupang, 24 Juli 2025

Mengetahui,
 Ketua Program Studi

Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIP.197205271998031001

Pembimbing Pendamping


Mariana Oni Utan, S.Kep.,Ns.,MPH
 NIP. 197307101997032003

Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) “GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU”

Topik	: Gizi Seimbang dengan Program Isi Piringku
Sasaran	: Remaja usia 13-15 tahun
Hari/Tanggal	: 9-11 Juli 2025
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah Partisipan
Metode	: Ceramah dan tanya jawab
Media	: Booklet

A. Tujuan

1) Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan responden dapat memahami tentang gizi seimbang dengan program isi piringku.

2) Tujuan Khusus

Setelah membaca booklet yang telah diberikan, diharapkan responden dapat :

- a) Mengetahui definisi gizi seimbang
- b) Mengetahui prinsip gizi seimbang
- c) Mengetahui fungsi gizi seimbang
- d) Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan seimbang
- e) Mengetahui pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan
- f) Mengetahui pedoman gizi seimbang
- g) Mengetahui isi piringku

B. Materi

1. Definisi gizi seimbang
2. Prinsip gizi seimbang
3. Fungsi gizi seimbang
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan seimbang
5. Pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan
6. Pedoman gizi seimbang
7. Isi piringku

C. Media

Booklet tentang gizi seimbang dengan program isi piringku

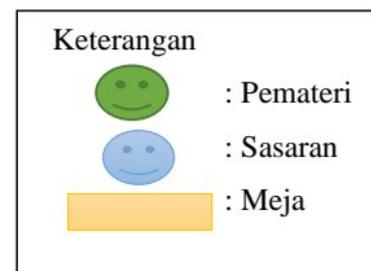
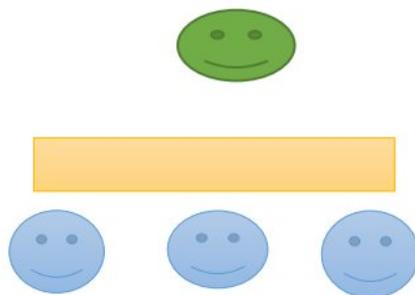
D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Pengorganisasian

Pemateri : Feliksia Elma Gena Bas

F. Setting Tempat



G. Perencanaan Pelaksanaan

No	Waktu	Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Peserta/Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan 4. Membuat kontrak waktu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan
2.	15 menit	Materi/Inti	Penyampaian materi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi Definisi gizi seimbang 2. Prinsip gizi seimbang 3. Fungsi gizi seimbang 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan seimbang 5. Pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan 6. Pedoman gizi seimbang 7. Isi piringku 	Memperhatikan/ membaca booklet yang diberikan
3.	5 menit	Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada peserta/sasaran untuk bertanya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan hal-hal yang belum jelas. 2. Memperhatikan jawaban dari penyuluh.

			2. Menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang belum jelas.	
4.	5 menit	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan. 2. Melakukan evaluasi. 3. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan kesimpulan dari materi penyuluhan yang telah disampaikan. 2. Menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh penyuluh. 3. Menjawab salam

H. Kriteria Evaluasi

1. Responden dapat mengetahui tentang definisi gizi seimbang
2. Responden dapat mengetahui tentang prinsip gizi seimbang
3. Responden dapat mengetahui tentang fungsi gizi seimbang
4. Responden dapat mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan seimbang
5. Responden dapat mengetahui tentang pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan
6. Responden dapat mengetahui tentang pedoman gizi seimbang
7. Responden dapat mengetahui tentang isi piringku.

MATERI PENYULUHAN

A. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, sambil memperhatikan variasi makanan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta menjaga berat badan ideal guna mencegah masalah gizi (Kaluku et al., 2024).

Gizi seimbang adalah suatu konsep yang merujuk pada pola makan harian dengan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan proporsi sesuai kebutuhan tubuh. Konsep ini meliputi beberapa unsur penting seperti karbohidrat, protein, lemak, sayur, buah, serta air, yang masing-masing berperan penting bagi kesehatan tubuh.

Fungsi tersebut mencakup karbohidrat sebagai sumber energi, protein yang berperan dalam pertumbuhan serta perbaikan jaringan tubuh, dan lemak yang berfungsi membantu penyerapan vitamin sekaligus sebagai cadangan energi. Sementara itu, sayur dan buah menyediakan vitamin, mineral, serat, serta antioksidan, sedangkan air berperan dalam mengangkut nutrisi dan menjaga keseimbangan cairan tubuh (Rahmawati Dina Nurul et al., 2025)

B. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang bertujuan menjaga keselarasan antara asupan gizi dan energi sesuai kebutuhan tubuh. Konsep ini terdiri atas empat pilar utama yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar, dengan cara memantau berat badan secara rutin. Empat pilar tersebut yaitu (Kaluku et al., 2024) :

1. Mengonsumsi Beragam Makanan

Prinsip gizi seimbang tidak hanya menekankan pada keberagaman jenis makanan, tetapi juga pada proporsi yang tepat, jumlah yang cukup, tidak berlebihan, serta dikonsumsi secara teratur. Rekomendasi pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah mempertimbangkan porsi dari tiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Belakangan, kecukupan asupan air juga dimasukkan sebagai bagian dari gizi seimbang karena perannya yang penting dalam proses metabolisme dan pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Penyakit infeksi menjadi salah satu faktor utama yang secara langsung memengaruhi status gizi seseorang. Saat terinfeksi, nafsu makan biasanya menurun sehingga asupan zat gizi baik dari segi jumlah maupun jenis berkurang. Sebaliknya, pada kondisi infeksi tubuh justru membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk mendukung peningkatan metabolisme, terutama jika disertai demam. Membiasakan pola hidup bersih dapat membantu mencegah seseorang dari paparan sumber infeksi.

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik, yang mencakup berbagai gerakan tubuh termasuk olahraga, merupakan salah satu cara untuk menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi sebagai sumber energi utama. Aktivitas ini membutuhkan energi sekaligus membantu memperlancar metabolisme zat gizi. Dengan demikian, aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh.

4. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan

Pada orang dewasa, salah satu tanda tercapainya keseimbangan gizi dalam tubuh adalah memiliki berat badan normal, yaitu sesuai dengan tinggi badan. Indikator ini dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh sebab itu, pemantauan berat badan normal perlu menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, agar dapat mencegah terjadinya

penyimpangan berat badan dan memungkinkan tindakan pencegahan maupun penanganan segera jika penyimpangan terjadi.

C. Fungsi Zat Gizi

Menurut (Anjani, 2024), ada 5 fungsi zat gizi yaitu :

1. Sebagai sumber energi utama. Bila fungsi ini terganggu, seseorang akan mudah lelah, kurang bersemangat, dan aktivitas fisiknya berkurang.
2. Mendukung pertumbuhan tubuh, yakni dengan menambah jumlah sel baru yang melengkapi sel-sel yang sudah ada.
3. Menjaga dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk mengganti jaringan yang rusak atau aus, misalnya pada proses penyembuhan luka.
4. Mengatur metabolisme serta menjaga keseimbangan cairan tubuh, seperti keseimbangan air, asam-basa, dan mineral.
5. Berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh, dengan berperan sebagai antioksidan maupun pembentuk antibodi untuk melawan penyakit.

D. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Seimbang

Menurut Rahmawati Dina Nurul et al., (2025), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan seimbang yaitu :

1. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang memengaruhi pola makan seseorang antara lain :

- a. Akses Makanan : Ketersediaan makanan berkualitas bergantung pada lingkungan tempat tinggal seseorang. Di wilayah perkotaan, masyarakat memiliki lebih banyak pilihan makanan, sementara di pedesaan ketersediaan bahan makanan segar cenderung terbatas, sehingga memengaruhi variasi serta kualitas pola konsumsi mereka.
- b. Kondisi Ekonomi : Status ekonomi menentukan kemampuan membeli makanan bergizi. Individu dengan pendapatan tinggi

umumnya lebih mudah mendapatkan makanan bergizi, sedangkan mereka yang berpenghasilan rendah kerap mengandalkan makanan murah dengan kandungan gizi rendah, sehingga berisiko mengalami masalah gizi buruk.

- c. Pengaruh Budaya : Tradisi serta kebiasaan sosial memiliki pengaruh besar terhadap pilihan makanan. Dalam beberapa budaya, terdapat pantangan terhadap jenis makanan tertentu atau kebiasaan makan yang berbeda, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola konsumsi dan kualitas gizi yang diperoleh.

2. Faktor Internal

- a. Kebiasaan Makan : Pola makan seseorang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, budaya, serta pengalaman masa kecil, dan kebiasaan tersebut biasanya terbawa hingga dewasa. Pola makan yang diterapkan sejak kecil berpengaruh jangka Panjang dan cenderung sulit diubah. Anak yang terbiasa makan sayur sejak kecil akan lebih mudah menerapkan pola makan sehat di kemudian hari.
- b. Kondisi Kesehatan : Kondisi kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan alergi dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang. Misalnya, penderita obesitas cenderung menghindari makanan tinggi lemak jenuh, sedangkan penderita diabetes mungkin menghadapi tantangan dalam mengatur asupan makanannya.
- c. Preferensi Diri : Preferensi pribadi sangat memengaruhi pilihan makanan. Seseorang biasanya menyukai makanan tertentu karena pengalaman atau latar budaya, sehingga pilihan tersebut menjadi bagian dari identitas dirinya. Preferensi terhadap rasa tertentu dapat mengubah asupan makanan.

E. Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Kesehatan

Menurut Rahmawati Dina Nurul et al., (2025), ada beberapa pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan yaitu antara lain :

1. Dampak Positif Gizi Seimbang

Gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan kognitif, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung perkembangan otak, serta menunjang pertumbuhan optimal anak, melalui asupan beragam zat gizi yang masing-masing memiliki fungsi tersendiri.

a. Daya tahan tubuh

Asupan nutrisi yang tepat dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga membantu melawan infeksi dan penyakit. Protein, vitamin A, C, E, serta mineral seperti seng dan selenium, berperan dalam mendukung sel imun menghadapi patogen.

b. Fungsi otak

Asupan gizi seimbang juga penting bagi kemampuan otak dan fungsi kognitif. Nutrisi seperti omega-3, vitamin B, zat besi dan zinc mendukung fungsi otak dan pembentukan saraf, sementara makanan seimbang meningkatkan kinerja kognitif.

c. Pertumbuhan dan perkembangan anak

Gizi seimbang berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik anak, memperkuat tulang, otot, serta organ tubuh. Nutrisi penting yang dibutuhkan meliputi protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral, seperti kalsium dan vitamin D yang berkontribusi pada kesehatan tulang.

2. Risiko Akibat Ketidakseimbangan Gizi

Pola makan yang tidak seimbang bisa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan dan berpotensi menyebabkan berbagai masalah serius, seperti :

a. Obesitas dan Penyakit Metabolik

Mengonsumsi makanan cepat saji dapat memicu penumpukan lemak tubuh dan obesitas, yang merupakan faktor risiko gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah metabolik dan kardiovaskular.

b. Malnutrisi dan Penurunan Imunitas

Diet yang kekurangan nutrisi esensial dapat menyebabkan malnutrisi, mengurangi asupan mikronutrien seperti vitamin dan mineral, melemahkan sistem imun, serta meningkatkan risiko infeksi dan menghambat pertumbuhan anak dan remaja.

c. Diabetes dan Komplikasi Jangka Panjang

Asupan gula berlebih dari makanan olahan dan minuman manis dapat meningkatkan kadar gula darah, memicu resistensi insulin, serta meningkatkan risiko diabetes tipe 2, yang pada akhirnya bisa menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, serta gangguan pada ginjal dan saraf.

d. Penyakit Jantung dan Tekanan Darah Tinggi

Pola makan tinggi lemak jenuh dan garam dapat memicu peningkatan tekanan darah serta pembentukan plak di arteri. Selain itu, konsumsi makanan olahan dengan kandungan natrium tinggi juga berisiko menyebabkan hipertensi, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab stroke dan serangan jantung.

e. Anemia

Anemia kekurangan zat besi banyak dijumpai terutama pada remaja perempuan. Agar hal ini tidak terjadi maka diperlukan asupan makanan berasal dari bahan makanan yang berkualitas tinggi, seperti daging, hati, ayam, dan juga yang tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.

f. Gangguan Makan

Gangguan Makan pada remaja biasanya terjadi karena obsesi untuk menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis, dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal.

F. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang juga turut memaparkan 10 pesan gizi seimbang yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menerapkan pola hidup sehat. Adapun 10 pesan gizi seimbang tersebut adalah sebagai berikut (Kaluku et al., 2024) :

1. Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan

Salah satu penerapan pola hidup sehat menurut Pedoman Gizi Seimbang adalah mengonsumsi beragam jenis makanan dalam satu kali makan, yang meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, serta buah-buahan.

2. Banyak Makan Sayur dan Cukup Buah-buahan

Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, serta serat, sehingga penting dikonsumsi setiap hari untuk menjaga daya tahan tubuh. Anjuran konsumsi sayur adalah 3–4 porsi dalam sekali makan, sedangkan buah sebaiknya dikonsumsi 2–3 porsi per hari.

3. Konsumsi Lauk Pauk Berprotein Tinggi

Protein yang perlu dikonsumsi setiap hari terdiri atas dua jenis, yaitu protein hewani (seperti daging sapi, ayam, ikan, susu, dan telur) serta protein nabati (seperti tempe, tahu, oncom, kacang hijau, dan lainnya). Secara umum, anjuran asupan protein adalah 2–4 porsi per hari, yang dapat dibagi dalam beberapa waktu konsumsi, misalnya :

- a. 1 porsi daging ikan saat sarapan.
 - b. 1–2 porsi telur rebus saat makan siang.
 - c. 1 gelas susu pada malam hari.
4. **Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok**
Selain nasi, dianjurkan juga untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok lain, seperti umbi-umbian (ubi jalar, talas, kentang), jagung, roti, dan sebagainya. Secara umum, konsumsi makanan pokok yang direkomendasikan adalah 3–4 porsi per hari. Namun, ukuran satu porsi dapat berbeda pada setiap orang, tergantung kondisi tubuh dan aktivitas hariannya.
5. **Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin, dan Berlemak**
Meskipun tubuh membutuhkan gula, garam, dan lemak, konsumsinya harus dibatasi untuk mencegah berbagai risiko penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, obesitas, dan lainnya. Menurut anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, batas konsumsi harian gula, garam, dan lemak yang disarankan adalah :
- a. Gula : maksimal 50 gram per orang per hari (setara dengan \pm 4 sendok makan).
 - b. Garam : maksimal 5 gram per orang per hari (setara dengan \pm 1 sendok teh).
 - c. Lemak : maksimal 67 gram per orang per hari (setara dengan \pm 5 sendok makan).
6. **Biasakan Sarapan Sebelum Beraktivitas**
Seseorang juga dianjurkan membiasakan diri untuk sarapan di pagi hari. Pahalanya, sarapan pagi dapat membantu memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, sarapan pagi juga bisa membantu menjaga fungsi kognitif dan membuat emosi menjadi lebih stabil.

7. Minum Air Putih yang Cukup

Minumlah air putih secukupnya untuk mengoptimalkan fungsi organ tubuh, membantu proses pembuangan sisa metabolisme, serta menghindari risiko dehidrasi. Adapun saran konsumsi air putih yang dianjurkan kurang lebih sebanyak 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari.

8. Baca Label pada Kemasan Makanan

Biasakanlah untuk membaca label pada kemasan makanan guna mengetahui kandungan gizi, komposisi bahan, serta tanggal kedaluwarsa makanan tersebut. Selain itu, kebiasaan ini bermanfaat untuk mengontrol asupan gizi, khususnya jumlah garam, gula, dan lemak yang dikonsumsi tubuh.

9. Cuci Tangan Menggunakan Sabun Antiseptik dan Air Mengalir

Mencuci tangan dengan sabun antiseptik dan air mengalir merupakan salah satu cara menghindari kontaminasi virus, bakteri, atau kuman penyebab penyakit. Namun, jika tidak menemukan akses sabun antiseptik dan air mengalir, menggunakan hand sanitizer bisa menjadi pilihan untuk menjaga kebersihan tangan.

10. Rutin Berolahraga dan Pertahankan Berat Badan Normal

Melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara rutin dapat membantu tubuh untuk menciptakan keseimbangan antara energi yang masuk dan dikeluarkan sehingga tubuh dapat terhindar dari risiko berat badan berlebih. Rutin berolahraga juga dapat membantu seseorang untuk terhindar dari penyakit metabolik seperti diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol tinggi, dan lain-lain.

G. Isi Piringku



Gambar 2.4 Isi Piringku

Kementrian Kesehatan mempromosikan konsep untuk mendukung promosi gizi seimbang, yang dikenal dengan “Isi Piringku”. Isi Piringku hampir menyerupai 4 sehat 5 sempurna, namun diperjelas dengan bahasa yang lebih sederhana. Isi Piringku merupakan pedoman gizi seimbang terbaru yang menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dan 10 Pedoman Gizi Seimbang. Berdasarkan Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), nasi, lauk, sayur, dan buah memiliki peran penting sebagai sumber energi utama. Lauk menjadi penyedia protein dan lemak, sedangkan sayur dan buah kaya akan vitamin serta mineral yang sangat dibutuhkan untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh (Giovani, 2021).

Konsep isi piringku menggambarkan proporsi ideal dari berbagai kelompok makanan yang sebaiknya dikonsumsi dalam setiap kali makan. Konsep Isi Piringku terdiri dari empat bagian utama, yaitu setengah piring diisi sayur dan

buah, sedangkan setengah lainnya terbagi antara makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein. Pembagian ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan gizi dengan menyediakan beragam zat gizi penting yang diperlukan tubuh agar berfungsi secara optimal. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang. Berikut penjelasan dari “Isi Piringku”(Kaluku et al., 2024) :

1. 1/6 piring makan berupa buah berbagai jenis dan warna.
2. 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani maupun nabati.
3. 1/3 piring diisi dengan makanan pokok yang berasal dari karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian atau beras, dengan membatasi konsumsi karbohidrat sederhana seperti gula, tepung, dan produk olahannya.
4. 1/3 piring makan berupa berbagai jenis sayur-sayuran.
5. Remaja memerlukan asupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, lemak, dan protein, serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral sebagaimana tercantum dalam konsep “Isi Piringku” untuk memenuhi kebutuhan energi dalam menjalani aktivitas fisik sehari-hari. Remaja perempuan yang nantinya menjadi calon ibu di masa depan diupayakan agar dapat melahirkan generasi emas bebas stunting. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang sehat dan berprestasi dengan memperhatikan asupan gizi sekarang dan nanti.

Konsep Isi Piringku tidak hanya memperhatikan proporsi makanan, tetapi juga menekankan aspek penting lainnya seperti konsumsi air putih yang memadai dan menjaga kebersihan. Visualisasi air putih di samping piring berfungsi sebagai pengingat akan pentingnya hidrasi. Kebersihan juga menjadi fokus utama, mengingat makanan dan minuman menjadi sia-sia jika tidak dijaga kebersihannya, termasuk kebersihan tangan dan peralatan makan. Selaras dengan prinsip gizi seimbang, Isi Piringku juga menganjurkan untuk membersihkan tangan sebelum dan setelah makan. Visualisasi ini tidak mencakup rekomendasi mengenai aktivitas fisik dan pemantauan berat badan karena Isi Piringku

dirancang sebagai panduan untuk setiap kali makan (Rahmawati Dina Nurul et al., 2025).

Dalam satu kali makan, porsi diatur dengan membagi piring menjadi dua bagian yang sama besar. Dari setengah piring tersebut, $\frac{2}{3}$ diisi dengan makanan pokok dan sayuran, sementara $\frac{1}{2}$ sisanya diisi dengan lauk-pauk dan buah-buahan. Secara umum, anjuran konsumsi harian meliputi 3–4 porsi karbohidrat (100 gram), 3–4 porsi sayuran (100 gram), 2–3 porsi buah (50 gram), serta 2–4 porsi protein hewani dan nabati (50/40 gram). Contoh pangan dari setiap kelompok makanan dijelaskan sebagai berikut (Anjani, 2024) :

1. Makanan Pokok

Makanan pokok (staple food) adalah sumber utama dalam menu harian yang biasanya disajikan dalam porsi besar, di mana sekitar 50–60% kebutuhan kalori harian masyarakat Indonesia berasal dari karbohidrat. Karbohidrat berfungsi utama sebagai sumber energi dan memberikan rasa kenyang, namun konsumsi berlebihan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Contoh makanan pokok meliputi beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, dan sukun. Pada tabel berikut ditampilkan kelompok makanan pokok sebagai sumber karbohidrat beserta pedoman porsinya. Sebagai gambaran, satu porsi nasi (± 100 gram atau $\frac{3}{4}$ gelas) mengandung sekitar 175 kalori, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat (Anjani, 2024).

Tabel 2.10 Kelompok Makanan Pokok

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Bihun	$\frac{1}{2}$ gelas	50
Biskuit	4 buah besar	40
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ sendok	45
Jagung segar	3 buah sedang	125
Kentang	2 buah sedang	210
Kentang hitam	12 biji	125

Maizena	10 sendok makan	50
Macaroni	½ gelas	50
Mie basah	2 gelas	200
Mie kering	1 gelas	50
Nasi beras giling putih	¾ gelas	100
Nasi beras giling merah	¾ gelas	100
Nasi beras giling hitam	¾ gelas	100
Nasi beras ½ giling	¾ gelas	100
Nasi ketan putih	¾ gelas	100
Roti putih	3 iris	70
Roti coklat	3 iris	70
Singkong	1 ½ potong	120
Sukun	3 potong sedang	150
Talas	½ biji sedang	125
Tape beras ketan	5 sendok makan	100
Tape singkong	1 potong sedang	100
Tepung tapioka	8 sendok makan	50
Tepung beras	8 sendok makan	50
Tepung hunkwe	20 sendok makan	50
Tepung sagu	8 sendok makan	50
Tepung singkong	5 sendok makan	50
Tepung terigu	5 sendok makan	50
Ubi jalar kuning	1 biji sedang	135
Kerupuk ikan/udang	3 biji sedang	30

2. Lauk Pauk

a. Lauk Nabati

Lauk nabati adalah sumber makanan yang berasal dari protein nabati, berfungsi sebagai zat pembangun tubuh karena berperan dalam pembentukan jaringan baru. Bahan pangan ini umumnya berasal dari kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk olahannya. Setiap 100 gram kacang-kacangan mengandung sekitar 25–35 gram protein nabati. Contoh lauk nabati adalah tempe dan tahu. Satu porsi tempe, setara dengan dua potong sedang (± 50 gram), mengandung sekitar 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak, dan 8 gram karbohidrat (Anjani, 2024).

Tabel 2.11 Daftar Pangan Sumber Protein Nabati

Bahan Makan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Kacang hijau	2 ½ sendok makan	25
Kacang kedelai	2 ½ sendok makan	25
Kacang merah	2 ½ sendok makan	15
Kacang mete	1 ½ sendok makan	15
Kacang tanah kupas	2 sendok makan	20
Kacang toto	2 sendok makan	20
Keju kacang tanah	1 sendok makan	15
Kembang tahu	1 lembar	20
Oncom	2 potong besar	50
Petai segar	1 papan/biji besar	20
Tahu	2 potong sedang	100
Sari kedelai	2 ½ sendok makan	185

b. Lauk Hewani

Asupan protein dapat diperoleh dari lauk hewani maupun nabati. Namun, protein hewani dianggap lebih unggul karena memiliki komposisi asam amino esensial yang lebih lengkap, serta kaya mikronutrien seperti vitamin B12, vitamin D, DHA (docosahexaenoic acid), zat besi, dan zinc. Sumber protein hewani dapat berasal dari daging (sapi, kambing, babi, kerbau), unggas (ayam, bebek, itik, angsa), makanan laut (ikan, udang, kerang, cumi, tiram), maupun telur. Mengonsumsi lauk hewani yang mengandung lemak sesuai kebutuhan memberikan manfaat bagi tubuh. Lemak berperan sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K agar lebih mudah diserap usus halus, melindungi organ vital seperti ginjal dan otak dari benturan, serta menambah cita rasa makanan dengan aroma dan rasa gurih. Asupan lemak harian yang dianjurkan adalah 20%–25% dari total kalori. Sebagai contoh, satu porsi ikan segar berukuran sedang (± 40 gram) mengandung sekitar 50 kalori, 7 gram protein, dan 2 gram lemak (Anjani, 2024).

Tabel 2.12 Daftar Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin	1 potong kecil	15
Ika teri kering	1 sendok makan	20
Telur ayam	1 butir	55
Udang basah	5 ekor sedang	35

Tabel 2.13 Daftar Pangan Lain Sumber Dari Protein Hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	½ gelas	185
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

3. Sayur – sayuran

Sayuran adalah jenis tanaman hortikultura yang umumnya berumur pendek (kurang dari satu tahun) dan bersifat musiman. Sayur dapat diartikan sebagai bagian tanaman yang dapat dikonsumsi manusia. Sebagai pelengkap makanan, sayur memiliki peran penting dalam membantu tubuh membuang racun serta bakteri dalam usus. Selain itu, sayuran mengandung berbagai nutrisi yang bermanfaat untuk mencegah kanker, menjaga kesehatan jantung, menurunkan kadar kolesterol, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Dari sisi kandungan gizinya, sayuran memiliki peran penting sebagai sumber vitamin dan mineral, terutama vitamin A dan C. Sayuran memiliki beragam jenis dan varietas dengan perbedaan warna, rasa, aroma, serta tekstur, sehingga dapat menambah variasi dalam menu makanan. Sayuran mencakup sayuran hijau maupun yang berwarna lainnya. Pada tabel

berikut disajikan kelompok pangan sayuran beserta pedoman porsinya. Berdasarkan kandungan gizinya, sayuran dikelompokkan menjadi tiga golongan (Anjani, 2024) :

- a. Golongan A dengan kandungan kalori yang sangat rendah

Tabel 2.14 Kelompok Sayur Golongan A

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur
Ketimun	Labu air	Daun bawang
Selada	Lobak	Oyong

- b. Golongan B, setiap porsi sayuran seberat 100 gram mengandung sekitar 25 kalori, 1 gram protein, dan 5 gram karbohidrat. Takaran satu porsi sayuran setara dengan kurang lebih satu gelas sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan.

Tabel 2.15 Kelompok Sayur Golongan B

Bayam	Labu waluh	Daun talas
Kapri muda	Labu siam	Sawi
Brokoli	Pare	Rebung
Kemangi	Daun kecipir	Tauge
Kangkung	Pepaya muda	Wortel
Bit	Buncis	Genjer
Kol	Daun kacang panjang	Kacang panjang
Kembang kol	Terong	Jagung muda

- c. Golongan C dalam setiap 100 gram sayuran terkandung sekitar 50 kalori, 3 gram protein, dan 10 gram karbohidrat. Satu porsi sayuran setara dengan kurang lebih satu gelas setelah dimasak dan ditiriskan.

Tabel 2.16 Kelompok Sayur Golongan C

Daun singkong	Tauge kedelai	Mangkokan
Kluwih	Daun pepaya	Kacang kapri
Daun talas	Bayam merah	Nangka muda
Daun melinjo	Daun katuk	Melinjo

4. Buah – buahan

Buah merupakan bagian dari tumbuhan berbunga yang berkembang dari bakal buah (ovarium), berfungsi melindungi serta membungkus biji. Buah termasuk makanan pembentuk basa karena setelah dicerna akan menghasilkan abu mineral logam dalam tubuh. Kandungan protein dan lemak pada buah sangat rendah sehingga kalorinya hampir dapat diabaikan. Sementara itu, serat dan air dalam buah berperan penting membantu membersihkan kotoran di usus besar. Mengonsumsi buah secara rutin memberikan asupan gizi sekaligus menjaga kesehatan tubuh. Buah berperan dalam meningkatkan energi sekaligus memenuhi kebutuhan vitamin tubuh. Selain itu, buah juga berfungsi mencegah kanker, menjadi sumber vitamin, air, gizi, serta antioksidan, membantu mencegah penyakit tertentu, dan memperkuat sistem imun. Buah-buahan umumnya berwarna beragam dengan jenis yang bervariasi. Satu porsi buah, misalnya satu buah pisang ambon ukuran sedang (50 gram tanpa kulit dan biji), mengandung sekitar 50 kalori dan 10 gram karbohidrat (Anjani, 2024).

Tabel 2.17 Kelompok Buah-buahan

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Alpukat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100

Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nanas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	1 buah sedang	75
Sawo	2 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 potong sedang	50
Strawberry	4 buah besar	215

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan

No Soal	r hitung	r Tabel 5% (N=45)	Keterangan
1	0.759	0,294	Valid
2	0.822	0,294	Valid
3	0.76	0,294	Valid
4	0.958	0,294	Valid
5	0.83	0,294	Valid
6	0.939	0,294	Valid
7	0.784	0,294	Valid
8	0.884	0,294	Valid
9	0.818	0,294	Valid
10	0.445	0,294	Valid
11	0.837	0,294	Valid
12	0.943	0,294	Valid
13	0.704	0,294	Valid
14	0.78	0,294	Valid
15	0.621	0,294	Valid
16	0.72	0,294	Valid
17	0.822	0,294	Valid
18	0.87	0,294	Valid
19	0.83	0,294	Valid
20	0.546	0,294	Valid
21	0.698	0,294	Valid
22	0.958	0,294	Valid
23	0.766	0,294	Valid
24	0.857	0,294	Valid
25	0.839	0,294	Valid
26	-0.095	0,294	Tidak Valid
27	0.76	0,294	Valid
28	0.822	0,294	Valid
29	0.766	0,294	Valid
30	0.939	0,294	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	29

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Kupang

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeshotakupang45@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN
NOMOR : B-898/Dinkes.400.7.22.2/VII/2025
TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/1010/2025 tanggal 08 Juli 2025 Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Feliksia Elma Gena Bas
NIM : PO5303211241491
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang dengan Program Isi Piringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang"
Waktu : Juli - Agustus 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Penfui

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 09 Juli 2025
an. KEPALA DINAS KESEHATAN

I.G.A. Nouran Susantawati, S.KM., M.Kes.
NIP. 19850221199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Penfui di Tempat.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki
Kasubag Umum dan Kepegawalan 

Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Penfui Kota Kupang



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
UPTD PUSKESMAS PENFUI**

Jln. Taebenu – Penfui, Kode Pos 85148
Telp. (0380) 8552770

Website : puskpnf.dinkes-kotakupang.web.id, Email : puskesmaspenfui96@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : B- 2147 /PUSK.PNF.400.7.22/ VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan :

Nama : FELIKSIA ELMA GENA BAS
NIM : PO5303211241491
Fakultas/Jurusan : KEPERAWATAN / PROFESI NERS
Universitas / Akademi : POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian pada tanggal 9 Juli s/d 11 Juli 2025 di UPTD Puskesmas Penfui, dengan judul :

"PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG"

Demikian Surat Keterangan selesai penelitian ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 28 Juli 2025

KERALA, UPTD PUSKESMAS PENFUI


drg. Hariyono
NIP. 197609022011011002

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Ketua Prodi Keperawatan
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

Paraf Hirarki
PJ Penatausahaan Administrasi

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Hari Pertama Rabu, 9 Juli 2025



Hari Kedua Kami, 10 Juli 2025



Hari Ketiga Jumad, 11 Juli 2025



Lampiran 12 Hasil Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Hasil Pengetahuan Pre Test Partisipan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang

No Partisipan	Item Pertanyaan																												Skor	Total	Ket	Kode	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					29
Partisipan 1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	21	72,41	Cukup	2
Partisipan 2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	19	65,51	Cukup	2
Partisipan 3	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	15	51,17	Kurang	1

Hasil Pengetahuan Post Test Partisipan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang

No Partisipan	Item Pertanyaan																												Skor	Total	Ket	Kode	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					29
Partisipan 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	25	86,20	Baik	3
Partisipan 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	27	93,10	Baik	3
Partisipan 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	23	79,31	Baik	3

Item Pertanyaan 1-29

Keterangan	Nilai
Benar	1
Salah	0

Keterangan	Kode
Baik (76-100%)	3
Cukup (56-75%)	2
Kurang (<55%)	1

Lampiran 13 Media Booklet



Isi Piringku	01
Definisi Gizi Seimbang	02
Prinsip Gizi Seimbang	03
Fungsi Zat Gizi	04
Dampak Positif Gizi Seimbang	05
Risiko Akibat Ketidakseimbangan Gizi	06
Ucapan Terima Kasih	07
Daftar Pustaka	09

"Ayo Kenali Isi Piringku Sekali Makan"

Makanan Pokok (1/3 Piring) : Bagian terbesar dari piring berisi makanan pokok seperti beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sago & sokim.

Sayur-Sayuran (1/3 Piring) : Bagian ini terdiri dari berbagai jenis sayuran seperti bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, wortel, brokoli dan lain sebagainya.

Lauk Pauk (1/6 Piring) : Lauk pauk seperti telur, kacang kedelai, kacang hijau, lauk lainnya seperti daging (daging sapi, daging kambing, daging babi, sedangkan unggas (ayam, bebek, angsa), seafood (ikan, udang, cumi) & telur.

Buah-Buahan (1/6 Piring) : Seperti pisang, jambu, apel, melon, semangka, manggis, manggis, leci, pepaya dan lain sebagainya.

Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah pola makan harian yang mencakup berbagai jenis makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola ini mencakup unsur penting yang semuanya berperan penting bagi kesehatan. Masing-masing zat gizi memiliki fungsi khusus :

- Karbohidrat sebagai sumber energi
- Protein untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh.
- Lemak membantu penyerapan vitamin dan juga sebagai cadangan energi.
- Sayur dan buah kaya vitamin, mineral, serat dan antioksidan.
- Air berfungsi untuk mengangkut nutrisi dan menjaga keseimbangan cairan tubuh.



"Gizi seimbang bukan hanya tentang kenyang, tapi juga tentang kualitas hidup. Santap makanan bergizi untuk menjaga kualitas hidupmu."

Prinsip Gizi Seimbang



Mengonsumsi Beragam Makanan

Membiasakan Perilaku Hidup Bersih & Sehat

4 PILAR GIZI SEIMBANG



Melakukan Aktivitas Fisik



Mempertahankan & Memantau Berat Badan

Fungsi Zat Gizi

Sumber energi atau tenaga. Jika fungsi ini terganggu, orang menjadi berkurang gerakinya atau kurang giat dan merasa cepat lelah.

Menjukung pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.

Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak yaitu mengganti sel yang tampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka.

Mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral).

Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antiboksidan dan antibody lainnya.

"Konsumsi makanan bergizi untuk hidup sehat dan bahagia"

Dampak Positif Gizi Seimbang

Daya Tahan Tubuh

Nutrisi yang tepat memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Protein, vitamin A, C, E serta mineral seperti seng dan selenium, mendukung sel imun melawan patogen.

Fungsi Otak

Asupan gizi seimbang juga penting bagi kemampuan otak dan fungsi proses berpikir. Nutrisi seperti omega-3, vitamin B, zat besi dan zinc mendukung fungsi otak dan pembentukan saraf, sementara makanan seimbang meningkatkan kinerja proses berpikir.

Pertumbuhan & Perkembangan Anak

Gizi seimbang mendukung pertumbuhan fisik anak, memperkuat tulang, otot dan organ tubuh, dengan protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral seperti kalsium dan vitamin D yang penting untuk kesehatan tulang.

Risiko Akibat Ketidakseimbangan Gizi

Obesitas & Penyakit Metabolik

Konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan lemak tubuh dan obesitas, yang menjadi faktor risiko gangguan metabolik.

Malnutrisi & Penurunan Imunitas

Diet yang kekurangan nutrisi esensial dapat menyebabkan malnutrisi, mengurangi asupan mikronutrien seperti vitamin dan mineral, melemahkan sistem imun, serta meningkatkan risiko infeksi dan menghambat pertumbuhan anak dan remaja.

Diabetes & Komplikasi Jangka Panjang

Konsumsi gula berlebihan dari makanan olahan dan minuman manis dapat meningkatkan kadar gula darah, memicu resistensi insulin dan berisiko menyebabkan diabetes tipe 2, yang dapat memicu komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, serta gangguan ginjal dan syaraf.

Penyakit Jantung & Tekanan Darah Tinggi

Diet tinggi lemak jenuh dan garam dapat meningkatkan tekanan darah dan penumpukan plak di arteri.

Pedoman Gizi Seimbang



Syukuri & Nikmati
Aneka Ragam
Makanan

Banyak Makan Sayur &
Cukup Buah-buahan

Konsumsi Lauk Pauk
Berprotein Tinggi

Konsumsi Aneka
Ragam Makanan
Pokok



Bekali Konsumsi
Makanan Manis, Asin,
& Berlemak

**18 PESAN GIZI
SEIMBANG**



Biasakan Sarapan
Sebelum Beraktivitas



Minum Air Putih yang
Cukup



Baca Label pada
Kemasan Makanan



Cuci Tangan
Menggunakan Sabun
Antiseptik & Air
Mengalir



Rutin Berolahraga &
Pertahankan Berat
Badan Normal

Ucapan Terima Kasih

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Ina Debora Retu Lufi, S.Kp.,M.Kes
NIP.1962056011990012001

Mariona Ovi Besan, S.Kep.,Nn.,MPH
NIP.1973071010997032005

Penguji

Dr. Aemiliana Mera, S.Kep.,Nn.,M.Kep
NIP.197205271990031001

Daftar Pustaka

1. Anjani, K. (2024). Pengaruh Edukasi Isi Piringku Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Smp Islam Darussalamkota Palangka Raya. *Ilmu Gizi*, 1(1), 14–24.
2. Giovani, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi Di Sd Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 9–22.
3. Kaluku, K., Mita, Sari, N. P. W., Djogo, H. M. A., Fahmi, A., & Minarsih, D. W. (2024). Ilmu Gizi (Konsep Dan Penerapan). In *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*. Cv. Media Sains Indonesia.
4. Rahmawati Dina Nurul, Achadi L. Endang, Dwinugraha Widya Ksatriadi, Barokah Idriawati Falah, Karyoko Debora, & Alimudin Hadijah. (2025). Konsep Pedoman Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.

Lampiran 14 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

Jalan Plet A. Talo, Lila, Oebobo
Kupang Nusa Tenggara Timur 85111
(0100) 8100236
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Feliksia Elma Gena Bas, S. Tr. Kep
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303211241491
Dosen Pembimbing 1 : Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
Dosen Pembimbing 2 : Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH
Penguji : Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Jurusan/Prodi : Keperawatan / Profesi Ners
Judul Karya Ilmiah : Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang

Dengan Program Isi Piringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

Laporan Karya Ilmiah Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 18,08 %. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 Agustus 2025
Admin Strike Plagiarism
PERPUSTAKAAN TERPADU
Murty Jermala Kale SST
NIP. 198507042010121002