

A screenshot of a Zoom meeting window showing a grid of 15 participants. The participants are arranged in three rows and five columns. The top row includes Husna Arifah, Kusmardi (highlighted with a green border), Audy Evelyn, Anastasia Aqila Ismunandar, and Wafii Muhammad Fatihuddin Fawwaz. The middle row includes Viona Audrey Gunawan, Naomi Esra, M. Fairuz Al Fawas, Dania Farrasya Gafar, and Layung Galih Resti Bumi. The bottom row includes Muhammad Fathir Sugiri, Phoenixius Kenneth Ryuta, Abdiella Megarita, Aldo Alfarisi, and Schmueel Matthew Muhea. Each tile contains a small Zoom logo in the top right corner. The background of the tiles is a dark teal with a pattern of white dots.

Activate Windows

Go to Settings to activate Windows.

Network
2,006 items 1 item selected 575 KB

The Windows taskbar at the bottom of the screen. From left to right: a weather widget showing 32°C and 'Sebagian cerah'; the Start button; a search bar with the text 'Search'; several application icons (File Explorer, Edge, Teams, etc.); and the system tray on the right showing network, volume, and battery icons, along with the date and time: 3:23 PM 4/17/2026.



PROPOSAL PENELITIAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS INDONESIA

Jalan Salemba Raya No 6 Jakarta 10430

Pos Box 1358 Jakarta 10430

A. LEMBAR UTAMA

1. Judul Penelitian

Pengaruh kerja lembur terhadap depresi pada pekerja kantor dan buruh pabrik di Jakarta

2. Nama Peneliti

XXXX

3. Supervisor peneliti

YYYY

4. Kata Kunci

Kerja lembur	
Depresi	
Stress	
Buruh industri	

5. Durasi penelitian (Bulan)

7 bulan

6. Anggaran

Rp. 1.150.000

B. PERNYATAAN DAN VERIVIKASI

7. Pernyataan Peneliti

Dengan ini kami menyatakan:

1. Proposal penelitian ini dengan judul yang dinyatakan dalam halaman utama adalah penelitian asli, bukan plagiarisme
2. Setuju untuk melakukan penelitian dengan judul yang tercantum di halaman utama

Peneliti	Tanda Tangan	Tanggal
XXXX		

8. Verifikasi dari supervisor yang bertanggung jawab dan Ketua Modul Riset

Tanda tangan dari supervisor Modul Riset AAAA
Tanda tangan supervisor YYYY

C. KETERANGAN PENELITIAN

9. Latar Belakang

Berdasarkan WHO terdapat 450 juta orang di dunia yang mengidap gangguan kesehatan mental. Gangguan mental masih memiliki angka prevalensi yang tinggi di beberapa negara berdasarkan data WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO), negara dengan angka prevalansi tertinggi adalah India dengan 56.675.969 kasus atau 4,6% dari total populasi. Sedangkan, di Indonesia terdapat angka prevalensi sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari total populasi.¹

Melihat dari tingginya angka prevalensi gangguan kesehatan mental di dunia, permasalahan mental tidak boleh diremehkan. Amat disayangkan penanganan kuratif belum berhasil untuk menekan angka prevalansi tersebut. Beberapa permasalahannya karena masih kurangnya kualitas sistem kesehatan. Pada negara berkembang, sebanyak 85% jiwa memiliki gangguan mental dan tidak mendapat pengobatan. Gangguan mental hadir dalam berbagai bentuk yang lebih umum seperti depresi. Depresi dapat disebabkan oleh faktor biologis, psikososial atau lingkungan. Pada konteks ini difokuskan pada depresi karena faktor psikososial. Keberadaan depresi bisa dikaitkan dengan faktor lingkungan berupa jam kerja yang berlebihan.¹ Jumlah jam kerja sendiri untuk tiap pekerja dalam satu hari tidak boleh lebih dari 8 jam. Jumlah 8 jam kerja tersebut sudah termasuk dengan jam istirahat.²

Q: Dalam penelitian lain ditemukan hubungan antara jam kerja berlebihan dengan kesehatan mental berupa depresi.³ Jam kerja yang berlebihan menimbulkan keluhan psikologis dari karyawan. Keluhan psikologis berupa stress, perasaan depresi dan sikap emosional. Studi ilmiah meneliti korelasi antara stressor psikososial dengan gangguan mental, salah satunya di evaluasi dengan objektif berupa jumlah jam kerja.⁴

R: Data penelitian sebelumnya mengenai pengaruh jam kerja lembur terhadap depresi pada pekerja, mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan jam kerja lembur terhadap karyawan di kantor dan pera buruh Industri di kawasan DKI

Jakarta. Melalui penelitian ini, diharapkan berbagai pihak khususnya yang terlibat bisa memperoleh banyak manfaat baik untuk masa sekarang ataupun masa depan.

10. Identifikasi masalah dan pertanyaan penelitian

Rumusan Masalah

Gangguan mental khususnya depresi di Indonesia masih memiliki angka prevalansi yang tinggi dan kerap terjadi pada pekerja kantoran dan buruh industri. Gangguan mental berupa depresi pada pekerja bisa dipicu oleh faktor lingkungan, salah satunya karena jam kerja yang berlebihan

Penelitian pertanyaan:

1. Bagaimana tingkat depresi di Indonesia?
2. Bagaimana tingkat depresi pada pekerja di Indonesia yang dipengaruhi jam kerja lembur?
3. Bagaimana hubungan jam kerja lembur terhadap mental pada pekerja di Indonesia?

Hipotesis:

Kerja lembur menjadi salah satu faktor penyebab depresi pada pekerja kantor dan buruh industri di DKI Jakarta.

11. Tujuan umum, tujuan spesifik dan manfaat penelitian

Tujuan umum

Mengetahui pengaruh kerja lembur terhadap depresi pada pekerja kantor dan buruh industri di DKI Jakarta

Tujuan khusus:

1. Diketuainya tingkat depresi di Indonesia
2. Diketuainya tingkat depresi pada pekerja di Indonesia berdasarkan jumlah jam kerja

3. Diketuainya pengaruh jam kerja terhadap kesehatan dan mental para pekerja di Indonesia
4. Membandingkan tingkat depresi pada pekerja kantoran dan buruh pabrik

Manfaat penelitian:

Manfaat penelitian terbagi menjadi tiga yaitu :

a. Manfaat untuk peneliti

Manfaat penelitian untuk peneliti yaitu sebagai sarana melatih di dalam bidang penelitian dan menambah pengetahuan peneliti mengenai tingkat depresi pada pekerja yang dipengaruhi jam kerja lembur di Indonesia.

b. Manfaat untuk Universitas

Manfaat penelitian untuk universitas yaitu untuk mendukung misi Universitas Indonesia menjadi *world class university* terutama di bidang penelitian.

c. Manfaat untuk Masyarakat

Manfaat penelitian untuk masyarakat yaitu sebagai sumber informasi mengenai bahaya kerja lembur pada kesehatan mental yang dapat mengakibatkan depresi.

12. Tinjauan Literatur dan Konseptual Frame

Kajian pustaka

- **Definisi, gejala dan angka prevalensi depresi**

Depresi adalah bentuk gangguan pada kesehatan mental. Depresi melibatkan alam perasaan seseorang yang menimbulkan rasa sedih secara terus menerus. Depresi dapat mempengaruhi cara berfikir, berperilaku dan munculnya permasalahan emosional dan fisik.⁵ Depresi dapat dilihat dari

beberapa indikator, diantaranya adalah indikator sikap atau perilaku (*behavioral indicator*), indikator fisik dan indikator emosional. Indikator sikap atau perilaku diantaranya menurunnya produktivitas, perhatian yang mudah teralihkan, menyendiri, berkurangnya konsentrasi, berkurangnya kreativitas dan menurunnya kemampuan memori. Indikator fisik diantaranya adalah meningkatnya tekanan darah, tensi otot dan respirasi, tangan yang mudah berkeringat, sakit kepala, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat. Sedangkan, untuk indikator emosional adalah mudah marah, sedih, tersinggung, merasa tertekan dan cemas.⁶ Depresi juga turut menurunkan gairah hidup, perubahan pola tidur, perubahan pola makan, menurunnya konsentrasi, sifat agresif, perasaan lelah, pikiran yang putus asa hingga timbul keinginan mengakhiri hidup.⁷

Berdasarkan data WHO pada tahun 2016 terdapat 35 juta jiwa yang mengalami depresi, 60 juta jiwa memiliki kepribadian ganda atau bipolar, 21 juta jiwa mengalami skizofrenia dan 47,5 juta jiwa yang terkena dimensia. Angka prevalansi dari pengidap gangguan mental ini terus bertambah tiap waktunya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, di Indonesia penduduk dengan usia diatas 15 tahun yang mengalami depresi mencapai angka rata-rata 9,8% sampai 10% hingga tahun 2008.^{8, 9, 10} Angka paling rendah terdapat di wilayah Jambi sekitar 1,8 % dan tertinggi di Sulteng sekitar 12,3%. Dari seluruh penderita gangguan mental berupa depresi ini, hanya sekitar 9% yang menjalani pengobatan medis.⁹

- **Faktor timbulnya depresi**

Gangguan mental dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosio-lingkungan. Faktor biologis terjadi saat ketidakseimbangan neurotransmitter yang ada di otak. Faktor psikologis terjadi ketika ada tekanan psikis. Sedangkan, faktor psiko-lingkungan dapat timbul karena besarnya tekanan dari lingkungan luar atau stressor yang mempengaruhi respon pertahanan orang tersebut, jika stressor yang berat tidak dapat ditangani maka orang tersebut bisa

mengalami gangguan mental ringan berupa depresi. Untuk para pekerja, stressor lingkungan penyebab depresi dapat berupa tingginya tuntutan dan jam kerja lembur.⁷

- **Ketentuan yang mengatur kerja lembur di Indonesia**

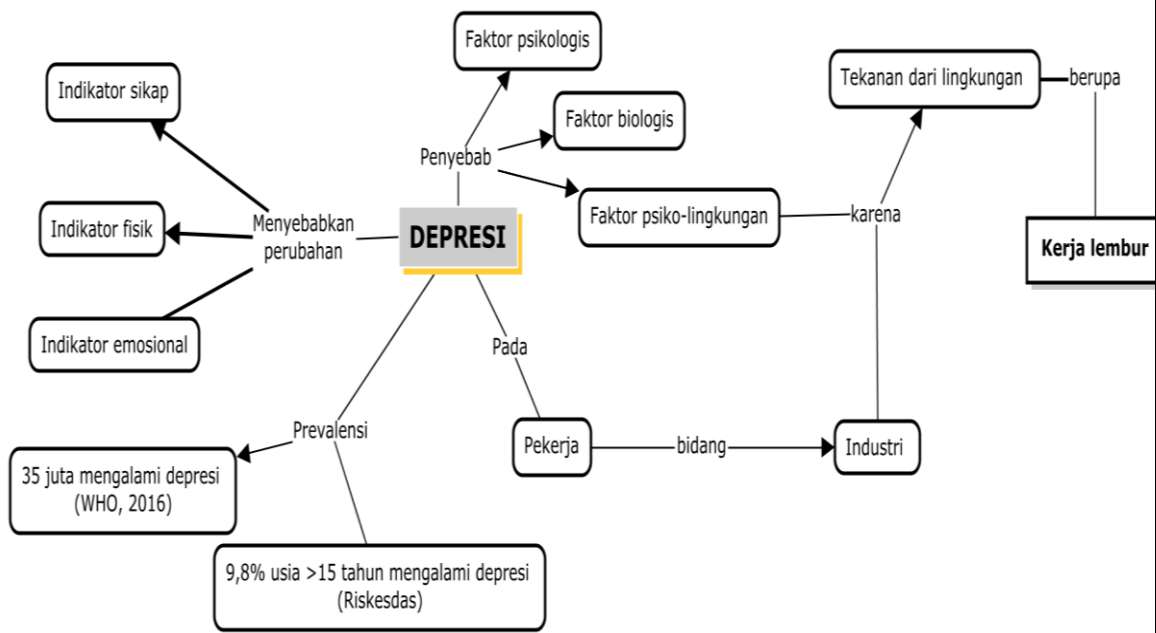
Berdasarkan keputusan Menteri tenaga kerja dan transmigrasi republik Indonesia no.102/MEN/VI/2004 mengenai waktu dan upah kerja lembur. Jika dalam perhitungan 6 hari kerja, jam kerja melebihi 7 jam sehari atau 40 jam satu minggu atau dalam perhitungan 7 hari kerja, jika jam kerja melebihi 8 jam sehari atau 40 jam satu minggu maka dapat dikatakan sebagai waktu kerja lembur. Kerja lembur sering terjadi di kalangan pekerja kantoran di berbagai negara, kasus kerja lembur yang mengakibatkan kematian terjadi di Jepang, kejadian ini disebut sebagai karoshi atau kematian dikarenakan terlalu banyak bekerja. Di Jakarta sendiri, penelitian menemukan kerja lembur sering dialami para pekerja di bidang Industri.¹¹

- **Pengaruh kerja lembur terhadap kesehatan dan mental pekerja di Indonesia**

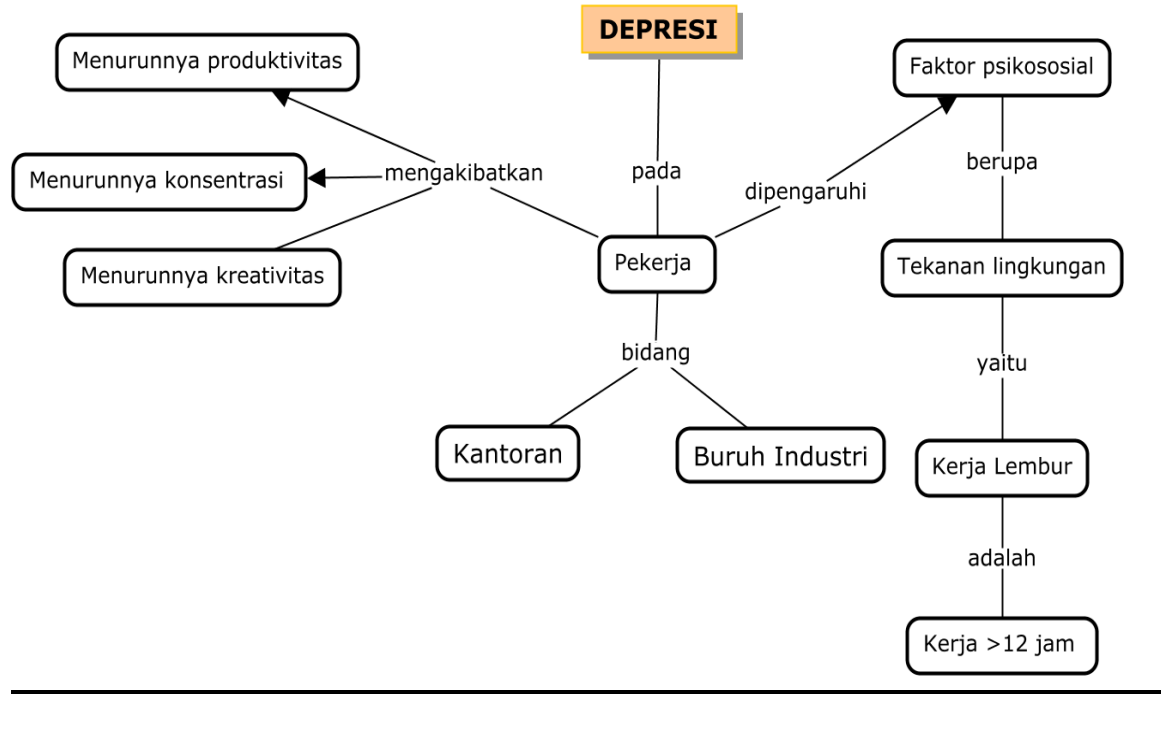
Pekerja yang sering bekerja lembur dapat mendapatkan dampak buruk untuk kesehatannya seperti menurunnya fungsi otak sehingga kemampuan intelektualnya menurun, terjadi penurunan pada penglihatan, memicu terjadinya gangguan kardiovaskuler, gangguan pencernaan, berubahnya pola makan serta pola tidur, memicu stress dan juga depresi. Berdasarkan studi yang ada, kerja lembur berpengaruh pada kinerja pekerja di bidang industri, dimana terdapat keluhan berupa kelelahan fisik, depresi dan rasa cemas yang berlebih. Salah satu penyebab munculnya kelelahan fisik adalah karena adanya irama sirkadian tubuh yang terganggu. Irama sirkadian merupakan istilah ketika tubuh melakukan penyesuaian terhadap perubahan waktu selama 24 jam. Berdasarkan irama sirkadian tubuh, normalnya pada pagi dan siang hari tubuh lebih aktif

dibandingkan ketika malam hari. Oleh karena itu, pekerjaan lembur hingga malam hari akan mengganggu irama sirkadian tubuh sehingga muncul kelelahan fisik, mental dan gejala-gejala lainnya seperti depresi. ¹²

Kerangka Teori :



Kerangka Konsep :



13. Metode Penelitian

A. Desain penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode cross sectional

B. Tempat & waktu

Tempat : Beberapa kantor dan pabrik industri di DKI Jakarta

Waktu : 17 Juni 2019

C. Populasi dan sampel

- Populasi pada penelitian ini adalah pekerja kantoran dan buruh industri di DKI Jakarta
- Sampel pada penelitian ini adalah pekerja di perusahaan X dan pekerja di pabrik industri X
- Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*

D. Teknik Pengambilan Sampel dan Besar sampel

Teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *simple random sampling* yang dimana subjek penelitian dipilih secara acak.

Kriteria Inklusi:

- a. Responden bekerja di Kantor X dan Pabrik ndustri X di DKI Jakarta.
- b. Responden berusia 15 - 64 tahun dan masih aktif bekerja
- c. Bekerja selama 40 jam/minggu.

Kriteria Eksklusi:

- a. Memiliki riwayat penyakit stres.
- b. idak mengisi kuesioner dengan lengkap (<80%)
- c. Tidak bertempat tinggal di wilayah tempat sampling

Rumus Perhitungan Jumlah Populasi

$$N = \frac{(Z\alpha)^2 \cdot P \cdot Q}{d^2}$$

Keterangan:

N : Jumlah populasi

Z α : Tingkat kepercayaan = 95% = 1,96

P : Prevalensi

Q : (1-P)

d : Kesalahan (absolut) yang dapat ditoleransi

Perhitungan Jumlah Pekerja Lembur di Jakarta

Diketahui prevalensi *pekerja kantoran yang bekerja lembur* di daerah DKI Jakarta sebesar 40%.¹³

$$N = \frac{(1,96)^2 (0,4)(1 - 0,4)}{(0,1)^2}$$

$$N = \frac{1,53664 \times 0,6}{0,01}$$

$$N = 92,198 \approx 92 \text{ orang}$$

Perhitungan Jumlah Populasi Depresi

Diketahui prevalensi depresi di Indonesia sebesar 10%.⁸

$$N = \frac{(1,96)^2 (0,1)(1 - 0,1)}{(0,1)^2}$$

$$N = \frac{0,345744}{0,01}$$

$$N = 34,5744 \approx 35 \text{ orang}$$

Rumus Besar Sampel

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z\alpha \sqrt{PQ} + Z\beta \sqrt{p_1q_1 + p_2q_2}}{(p_1 - p_2)} \right)^2$$

Keterangan:

n : besar sampel minimum

Z_{α} : Tingkat kepercayaan = 95% = 1,96

Z_{β} : Power = 80% = 0,84

$$P = \frac{p_1 + p_2}{2}$$

$$Q = 1 - P$$

$$q_n = 1 - p_n$$

Rumus Perbandingan Proporsi

$$P = \frac{0,4 + 0,1}{2} = 0,25$$

$$Q = 1 - 0,25 = 0,75$$

$$q_1 = 1 - 0,4 = 0,6$$

$$q_2 = 1 - 0,1 = 0,9$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,96\sqrt{(0,25)(0,75)} + 0,84\sqrt{(0,4)(0,6) + (0,1)(0,9)}}{(0,4 - 0,1)} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,96\sqrt{0,1875} + 0,84\sqrt{0,33}}{0,3} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{0,8487 + 0,4825}{0,3} \right)^2$$

$$n_1 = n_2 = 19,686 \approx 20 \text{ orang}$$

Total besar sampel minimum = 20 x 2 = 40 orang

E. Instrumen Penelitian

- Formulir informed consent
- Kuesioner
- Alat Tulis
- Komputer

F. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner disertai pemberian *informed consent* pada responden

G. Identifikasi variabel

Variabel bebas : Kerja lembur yang terjadi di kantor X dan pabrik industri X

Variabel terikat : Tingkatan depresi pada pekerja di kantor X dan pabrik industri X

H. Analisis data

Analisis statistik dilakukan dengan metode statistik deskriptif. Perbedaan antara kedua proporsi dianalisis menggunakan tes *Chi Square* menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Peninjauan kembali diperlukan untuk menguji pengaruh beberapa variabel pada kedua proporsi.

I. Definisi operasional

Variabel	Definisi operasional	Metode pengumpulan data	Pengumpulan data	Hasil pengukuran	Skala
Variabel Independen					
Kerja Lembur	Kerja lembur adalah pekerjaan yang memiliki jam kerja melebihi 8 jam sehari atau 40 jam satu minggu	Jam kerja	Data primer	Numerik	Lebih dari 8 jam Kurang sama dengan 8 jam
Variabel Dependen					

Depresi	Depresi adalah bentuk gangguan pada kesehatan mental dan mempengaruhi cara berfikir, berperilaku dan munculnya permasalahan emosional dan fisik.	Kuesioner	Data primer	Kategorik	1. Depresi 2. Tidak Depresi
Variabel Perancu					
Jenis Kelamin	Jenis kelamin dibedakan berdasarkan bentuk, sifat, dan peran individu untuk meneruskan garis keturunan.	Kuesioner	Data Primer	Kategorik	1. Pria 2. Wanita
Usia	Lama waktu hidup seseorang terhitung sejak dilahirkan	Kuesioner	Data Primer	Kategorik	1. Balita 2. Anak-anak 3. Remaja 4. Dewasa 5. Lanjut Usia

J. Tabel waktu

Bulan	Kegiatan
Maret	Pengajuan Judul
Maret - April	Penyusunan Proposal
April - May	Persiapan kegiatan dan dana penelitian
Juni	Observasi Lapangan (Menentukan Target)
Juni	Menyebarkan Kuesioner
Juni-Juli	Analisis dan pengolahan data kuesioner
Agustus – September	Penyusunan laporan penelitian

14. Penelitian etika

Penelitian yang dilakukan sesuai dengan etik penelitian yang biasa dilakukan, dimana subjek penelitian diberikan lembar *informed consent* yang didalamnya terlampir informasi penting terkait penelitian. Informasi tersebut diantaranya adalah tindakan yang akan dilakukan peneliti terhadap subjek penelitian, waktu yang diperlukan peneliti, keuntungan dan resiko yang didapatkan subjek terhadap penelitian dan bentuk partisipasi subjek yang diharapkan peneliti. Subjek juga

diharapkan mengikuti penelitian ini dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Peneliti juga akan menjamin kerahasiaan data subjek penelitian yang terdapat pada kuesioner. Dalam lembar *informed consent*, subjek penelitian diminta menuliskan kontak yang dapat dihubungi untuk mempermudah pelaksanaan penelitian. Subjek penelitian yang telah membaca *informed consent* dan setuju untuk turut serta dalam penelitian akan diberikan lembar pernyataan persetujuan yang disertai tanda tangan subjek penelitian, hal ini merupakan bukti bahwa peneliti telah mendapat persetujuan dari subjek penelitian.

15. Referensi

1. Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M. and Rayhani, M., 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1)
2. Ketenagakerjaan: Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 2003. Jakarta: DPR RI dan Presiden RI; 2003
3. Chandra R, Adriansyah D. Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance cabang di Langsa. *Jurnal Manajemen dan Keuangan*. May 2017;6(1):670-678
4. Juliyati R, Saam Z. Hubungan Shift Kerja dan Kebisingan dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Gilingan PT. Riau Crumb Rubber Factory Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan*. 2014 Jul;1(2):88-96.
5. National Institute of mental Health. Sign and Simptoms of depression. From <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/men-and-depression/signs-and-symptoms-of-depression/index.shtml>
6. Suroso AI, Siahaan R. Pengaruh stres dalam pekerjaan terhadap kinerja karyawan: studi kasus di perusahaan agribisnis PT NIC. *Jurnal Manajemen & Agribisnis*. 2006;3(1):19-30.
7. Mayo Clinic. Depression (major depressive disorder) [internet]. [Cited 2019 May 28;]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

8. Hasil Utama Riskesdas 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan ; [cited 2019 may 28] Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>)
9. Winarti WE. Perbedaan tingkat stres pada Lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran; 2014
10. Stop stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014 Oct 10 [cited 2018 Apr 29]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/201410270011/stop-stigma-dan-diskriminasi-terhadap-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj.html>
11. Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia, 2004. Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia Tentang Waktu Kerja Lembur dan Upah Kerja Lembur.
12. Desktop Hubungan *Shift* Kerja dan Kebisingan dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Gilingan PT. Riau Crumb Rubber Factory Pekanbaru
13. Juliyati R, Saam Z. Hubungan Shift Kerja dan Kebisingan dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Gilingan PT. Riau Crumb Rubber Factory Pekanbaru. *Dinamika Lingkungan*. 2014 Jul;1(2):88-96.)
14. Occupational stress index [Internet]. India: Shodhganga; date unknown [cited 2018 May 20]. Available from: http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/56396/14/14_appendix.pdf

16. Detil Anggaran

No	Kebutuhan	Jumlah	Harga satuan	Total
1	Souvenir responden	40	8.000	320.000
2	Konsumsi	6	30.000	180.000
3	Transport	2x PP	50.000	100.000

4	Print + fotocopy kertas kuesioner	40	5.000	200.000
5	Print + fotocopy lembar pernyataan	40	2.000	80.000
6	Print + fotocopy lembar informed consent	40	3.000	120.000
7	Print + jilid laporan	1	30.000	30.000
8	ATK (pulpen)	40	3.000	120.000
Total				Rp. 1.150.000

17. Lampiran

Instrumen Pengukuran Stres pada Pekerja

Berikut merupakan kuesioner yang akan digunakan untuk pengukuran tingkat stres pada pekerja. Kuesioner ini diadaptasi dari *Occupational Stress Index Questionnaire*.¹⁴

Inisial Nama Lengkap:

Rata-rata jam kerja dalam sehari :

***CARA PENGISIAN**

Checklist nilai yang menurut anda paling sesuai dengan pernyataan yang dituliskan dengan keterangan sebagai berikut:

- 5 → Benar
- 4 → Hampir benar
- 3 → Sebagian benar
- 2 → Hampir salah
- 1 → Salah

Keterangan nilai terbalik untuk setiap pernyataan yang diberi simbol bintang (*) di nomornya yaitu dimulai dengan 5 → salah sampai dengan 1 → benar.

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
-----	------------	---	---	---	---	---

1.	Saya harus melakukan banyak hal di pekerjaan ini.					
2.	Informasi yang tersedia terkait peranan pekerjaan saya dan hasilnya bersifat tidak jelas dan tidak cukup.					
3.	Atasan saya yang berbeda sering memberikan instruksi yang berlawanan terkait pekerjaan saya.					
4.	Terkadang hal menjadi masalah rumit bagi saya untuk membuat penyesuaian antara tekanan politik/kelompok dan aturan serta instruksi formal.					
5.	Kewajiban untuk efisiensi dan produktivitas banyak pekerja ditujukan pada saya.					
*6.	Banyak saran dari saya diperhatikan dan diimplementasikan disini.					
*7.	Keputusan dan instruksi saya mengenai distribusi tugas diantara banyak pekerja dilaksanakan.					
*8.	Saya harus bekerja dengan orang-orang yang saya sukai.					
9.	Tugas saya adalah hal yang monoton secara alami.					
*10.	Kuasa yang lebih tinggi meningkatkan kepedulian pada diri saya.					
11.	Saya mendapat gaji yang lebih sedikit dibanding sebagian buruh atau pekerja.					
12.	Saya mengerjakan pekerjaan saya dalam kondisi di bawah tekanan.					
13.	Terikat dengan beban kerja yang banyak, saya harus menyelesaikannya dengan sumber daya dan jumlah pekerja yang tidak cukup.					
*14.	Sasaran dari peran kerja saya cukup jelas dan terencana.					
*15.	Atasan tidak turut campur dengan yurisdiksi dan metode kerja saya					
16.	Saya harus melakukan beberapa pekerjaan yang tidak saya inginkan karena terikat dengan tekanan kelompok/politik tertentu.					
17.	Saya bertanggung jawab untuk masa depan sejumlah pekerja.					
*18.	Kerja sama saya sering dicari dalam penyelesaian masalah administrasi dan industri tingkat tinggi.					
*19.	Saran saya terkait program <i>training</i> pekerja diberikan terkait signifikansi.					
20.	Beberapa kolega dan bawahan saya mencoba untuk mencela dan memfitnah saya sebagai seseorang yang tidak sukses.					

*21.	Saya mendapat kesempatan yang cukup untuk menggunakan kemampuan dan pengalaman saya secara mandiri.					
*22.	Pekerjaan ini meningkatkan status sosial saya.					
23.	Saya jarang dihargai untuk kerja keras dan kinerja efisien saya.					
24.	Beberapa tugas saya cukup berisiko dan rumit.					
25.	Saya harus menyelesaikan pekerjaan saya dengan tergesa-gesa karena pekerjaan yang terlampau banyak.					
26.	Saya tidak bisa melaksanakan tugas saya secara lancar karena ketidakpastian dan ambiguitas ruang lingkup yurisdiksi dan kewenangan.					
27.	Saya tidak disediakan instruksi yang jelas dan fasilitas memadai sehubungan dengan tugas baru yang dipercayakan kepada saya.					
28.	Dalam rangka mempertahankan kesesuaian kelompok terkadang saya harus melaksanakan/menghasilkan lebih dari biasanya.					
29.	Saya memikul tanggung jawab yang besar untuk perkembangan dan kemakmuran organisasi.					
30.	Pilihan saya diminta dalam membentuk kebijakan penting organisasi/departemen.					
*31.	Minat dan pendapat kita dipertimbangkan secara sepatutnya dalam pembuatan penetapan untuk pemberitahuan penting.					
*32.	Kolega saya bekerja sama dengan saya secara sukarela dalam penyelesaian permasalahan administrasi dan industri.					
*33.	Saya mendapat kesempatan yang cukup untuk mengembangkan bakat dan kepandaian saya secara tepat.					
34.	Kewenangan saya yang lebih tinggi tidak memberikan signifikansi terhadap posisi dan pekerjaan saya.					
35.	Saya sering merasa bahwa pekerjaan ini telah membuat hidup saya menjadi beban.					
36.	Menjadi terlalu sibuk dengan pekerjaan kantor, saya tidak bisa menyediakan waktu cukup untuk masalah domestik dan personal saya.					
37.	Ini tidak jelas apa jenis pekerjaan dan perilaku kewenangan saya yang lebih tinggi dan kolega harapkan dari saya.					
*38.	Pekerja terikat pada pentingnya instruksi dan prosedur bekerja formal kantor.					

39.	Saya dipaksa untuk melanggar administratif dan formal dan kebijakan karena tekanan kelompok/politik.					
*40.	Pendapat saya diminta dalam mengubah atau memodifikasi sistem/instrumen dan kondisi pekerjaan di sini.					
*41.	Terdapat keberadaan kerja sama yang cukup dan semangat tim di antara pekerja dalam departemen/organisasi ini.					
42.	Saran dan kerja sama saya tidak diminta dalam penyelesaian masalah bahkan untuk masalah-masalah yang saya cukup kompeten.					
*43.	Kebijakan pekerjaan memuaskan di sini dari sudut pandang kesejahteraan dan kenyamanan kami.					
44.	Saya harus menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan oleh orang lain.					
45.	Ini menjadi sulit untuk mengimplementasikan seluruh prosedur dan kebijakan baru yang tiba-tiba di tempat yang sudah dalam praktik.					
46.	Saya tidak bisa untuk mengerjakan tugas-tugas saya dengan kepuasan dalam hitungan beban kerja yang terlalu banyak serta kurangnya waktu.					

Cara penghitungan nilai kuesioner pengukuran tingkat stres pada pekerja adalah dengan menjumlahkan seluruh nilai yang dilingkari. Berikut ketentuan tingkat stres berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh:

Tingkat stres rendah → jumlah nilai ≤ 115

Tingkat stres tinggi → jumlah nilai ≥ 116

**PROPOSAL PENELITIAN
MODUL RISET**

1. LEMBAR UTAMA

- **Judul Penelitian**

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah
Tentang Manfaat Sayur dan Buah Di SD Inpres 26 Kabupaten XXX

- **Nama Peneliti**

DDDD

- **Pembimbing Penelitian**

MMMM

- **Kata Kunci**

Edukasi gizi Pengetahuan Sikap	Anak Sekolah Manfaat Sayur dan buah
--------------------------------------	--

- **Jangka Waktu Penelitian (Bulan)**

November 2018–Agustus 2019

- **Dana Penelitian**

Penelitian ini membutuhkan dana sekitar Rp. 1.975.000 (terdapat pada lampiran 2)

2. LEMBAR PERNYATAAN DAN PENGESAHAN

- **Pernyataan Peneliti**

Dengan ini kami menyatakan:

Penelitian dengan judul seperti tertera pada lembar utama merupakan penelitian asli bukan plagiat. Kami sepakat untuk melakukan penelitian dengan judul seperti tertera pada lembar utama penelitian.

Peneliti	Tanda Tangan	Tanggal
DDDD		

- **Pengesahan Ketua Penanggung Jawab Modul Riset dan Pembimbing yang Bertanggung Jawab**

Nama penanggung jawab modul	Tanda Tangan
riset AAAA	

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kementerian Kesehatan RI mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). GERMAS yaitu suatu tindakan terencana dan sistematis yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kemauan, kesadaran dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Secara nasional GERMAS berfokus pada tiga kegiatan utama, yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi buah dan sayur.¹

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa sebanyak 93,5% penduduk berusia ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah.² Sedangkan pada Riskesdas tahun 2018, konsumsi buah atau sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk Indonesia usia ≥ 5 tahun sebesar 95,5%. Sedangkan Papua Barat merupakan provinsi terendah dengan angka sebesar 89,7%.³ Konsumsi sayur dan buah pada masyarakat Indonesia belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Pesan gizi seimbang yang berlaku untuk masyarakat umum meliputi: (1) syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, (2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, (3) biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein, (4) biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, (5) batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, (6) biasakan sarapan, dan (7) biasakan minum air putih yang cukup dan aman.⁴ Sayur dan buah merupakan komponen penting dalam diet yang sehat. Sayur juga memberikan antioksidan dan membantu pencernaan untuk mencegah sembelit, *haemorrhoids* dan diare. Buah sebagai sumber vitamin dan mineral yang baik. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dikaitkan dengan kesehatan yang buruk dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (*noncommunicable disease/NCDs*) seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Pada tahun 2013, diperkirakan sebanyak 5,2 juta kematian diseluruh dunia karena inadekuat dalam mengonsumsi sayur dan buah.⁷

Pada penelitian yang dilakukan Kigaru dkk⁸, didapatkan hasil bahwa anak memiliki pengetahuan gizi yang sedang dan pengetahuan tidak berhubungan dengan perilaku. Bagaimanapun sikap secara signifikan mempengaruhi perilaku makan. Anak tidak dapat menerjemahkan pengetahuan gizi ke dalam perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan utamanya adalah rasa makanan dan perasaan bahwa mereka tidak perlu khawatir tentang apa yang mereka makan karena mereka masih anak-anak. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurul⁹ tahun 2016, menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap gizi setelah pemberian edukasi gizi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto dkk¹⁰, menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak SD tentang gizi anak sekolah. Pada tahun 2018, program gizi anak sekolah (PROGAS) memasukkan pendidikan gizi untuk para guru. Para guru yang dilatih nantinya diharapkan dapat mampu untuk menyampaikan pendidikan gizi seimbang kepada siswa.¹¹

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah di SD Inpres 26 Kabupaten XXX.

1.2 Identifikasi masalah dan pertanyaan penelitian

1.2.1 Identifikasi masalah

- a. Penduduk Indonesia yang berusia ≥ 5 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur
- b. Belum adanya edukasi khusus di sekolah mengenai gizi

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana pengaruh edukasi gizi terhadap perbaikan pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah?

1.3 Hipotesis

- a. Terdapat perbaikan pengetahuan anak sekolah setelah mendapat edukasi gizi tentang manfaat sayur dan buah.

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan umum

Mengevaluasi manfaat edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah

1.4.2 Tujuan khusus

- a. Diketahui sebaran karakteristik sosiodemografi responden dan adanya sumber informasi di sekolah
- b. Mengetahui pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi
- c. Mengetahui hubungan perbaikan pengetahuan dengan perbaikan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi

1.5 Manfaat

1.5.1 Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi kepada masyarakat mengenai pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah

1.5.2 Instansi pemerintah

- a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam membuat kebijakan sistem pelayanan kesehatan di Kabupaten XXX
- b. Sebagai evaluasi terhadap program pelayanan kesehatan khususnya di bidang gizi pada anak sekolah

1.5.3 Institusi pendidikan

Sebagai dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah

1.5.4 Peneliti

- a. Meningkatkan keterampilan dan menambah pengalaman di bidang penelitian
- b. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pendidikan dokter

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sayur dan Buah

2.1.1 Sayur

Sayur terdiri dari bagian tanaman yang digunakan sebagai makanan, selain biji dan buah. Sayur meliputi akar dan umbi, *bulb*, batang, daun, dan bunga. Akar dan umbi seperti kentang, talas, *turnips*, *parsnips*, wortel, singkong, dan ketela rambat; *bulb* seperti bawang merah; batang seperti seledri, daun seperti kubis, selada, peterseli; dan bunga seperti kembang kol dan brokoli. Sayur berdaun hijau memiliki kandungan air yang sangat tinggi, mikronutrien relatif tinggi dan kandungan energi yang rendah. Dengan demikian, sayur merupakan pilihan makanan yang baik bagi masyarakat yang sadar berat badan. Beberapa sayur kaya dengan mikronutrien, seperti kentang merupakan sumber utama vitamin C (karena jumlah yang dikonsumsi), wortel sangat kaya β karoten, dan bayam kaya asam folat. Sayur berdaun hijau tua seperti bayam merupakan sumber lutein yang baik. Sayur harus dimasak dalam waktu singkat dengan sedikit air agar tidak mengurangi kandungan vitamin C dan asam folatnya. Di dalam bawang merah dan brokoli ditemukan flavonoid seperti kuersetin dan kaempferol. Dalam sayuran *cruciferous* seperti brokoli dan kecambah ditemukan glukosinat. Flavonoid dan glukosinat dapat memberikan perlindungan terhadap penyakit kanker. Selain itu, flavonoid juga dapat menjadi unsur kardioprotektif karena berfungsi sebagai antioksidan dan mengurangi agregasi platelet.¹²

Jenis sayuran favorit yang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia adalah bayam, kangkung, kacang panjang, tomat dan terong. Sebagian penduduk lebih memilih konsumsi sayuran dalam paket seperti sayur capcay/sop dan sayur asem/lodeh.¹³

2.1.2 Buah

Buah telah menjadi bagian dari makanan yang dikonsumsi oleh manusia dan penting sebagai sumber nutrisi. Buah mengandung air yang sangat tinggi sekitar 70-85%, jumlah karbohidrat yang relatif tinggi dan rendah lemak <0,5% dan protein <3,5%. Selain itu, buah juga mengandung vitamin, mineral, serat dan antioksidan.¹¹ Buah

utama (*major fruit*) seperti apel, pir, anggur, stroberi, jeruk, pisang dan mangga, saat ini sangat berkontribusi dalam total produksi dunia. Sebanyak 2-3 dari buah utama diproduksi di seluruh dunia dan dikonsumsi sebagai buah segar.¹⁴

2.1.3 Kandungan sayur dan buah

2.1.3.1 Vitamin

Vitamin merupakan zat organik penting yang bukan karbohidrat, lemak, atau protein. Vitamin sangat dibutuhkan tubuh untuk melakukan fungsi metabolisme tertentu atau untuk mencegah penyakit defisiensi. Selain itu, vitamin tidak dapat diproduksi oleh tubuh dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan hidup, jadi harus disuplai dari makanan. Tubuh hanya membutuhkan vitamin dalam jumlah kecil (mikronutrien). Meskipun demikian, semua vitamin sangat penting untuk kehidupan. Masing-masing vitamin memiliki tugas metabolik yang spesifik. Fungsi umum vitamin yaitu (1) komponen koenzim, (2) antioksidan, (3) hormon yang mempengaruhi ekspresi gen, (4) komponen membran sel, dan (5) komponen dari molekul rhodopsin *light-sensitive* di mata (yaitu vitamin A). Tubuh mencerna, menyerap (absorpsi), dan transportasi vitamin tergantung pada kelarutan vitamin. Vitamin diklasifikasikan sebagai vitamin larut lemak atau larut dalam air. Vitamin yang larut dalam lemak adalah A, D, E, dan K. Vitamin yang larut dalam air adalah C dan semua vitamin B.¹⁵

- Vitamin A memiliki fungsi yaitu membantu penglihatan, pertumbuhan, kekuatan jaringan, dan imunitas. Nama kimia retinol diberikan kepada vitamin A karena fungsi utamanya di retina mata. Vitamin A juga penting sebagai antioksidan dan produksi sel imun untuk melawan bakteri, parasit dan virus.¹⁵
- Vitamin D memiliki fungsi penting yaitu mempertahankan homeostasis kalsium dan fosfor dalam darah. Vitamin D mengatur laju kalsium dan fosfor resorpsi dari tulang, secara klinis telah digunakan untuk mengurangi risiko osteoporosis.¹⁵
- Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan yang bertindak dalam jaringan. Selain itu vitamin E memiliki beberapa fungsi penting lainnya, seperti *cell signaling* yang mendorong ekspresi gen dan efek antiproliferatif pada mata yang tampaknya protektif terhadap kondisi seperti glaukoma.¹⁵
- Vitamin K memiliki dua fungsi penting dalam tubuh yaitu pembekuan darah dan perkembangan tulang.¹⁵

- Vitamin C berfungsi untuk Vitamin C memiliki beberapa fungsi penting dalam tubuh yaitu bertindak sebagai antioksidan, sebagai kofaktor enzim, dan berperan dalam banyak metabolisme dan imunologi.¹⁵

2.1.3.2 Mineral

Asupan mineral utama (*major minerals*) yang disarankan adalah >100 mg / hari. Tujuh mineral utama adalah kalsium, fosfor, natrium, kalium, magnesium, klorida, dan belerang. Tubuh tidak dapat membuat mineral, sehingga semua mineral harus dikonsumsi dalam makanan yang kita makan. Mineral terlibat dalam sebagian besar proses metabolisme tubuh. Mineral terlibat dalam proses pembentukan jaringan serta mengaktifkan, mengatur, mentransmisikan, dan mengendalikan proses metabolisme. Sebagai contoh, natrium dan kalium adalah pemain kunci dalam keseimbangan air. Kalsium dan fosfor diperlukan oleh osteoblas untuk membangun tulang. Besi sangat penting untuk hemoglobin pembawa oksigen. Kobalt berada di situs aktif vitamin B12. *Thyroid peroxidase* dalam sel-sel tiroid menggunakan yodium untuk membuat hormon tiroid, yang pada gilirannya membantu mengatur tingkat keseluruhan metabolisme tubuh.¹⁵

2.1.3.3 Serat

Serat makanan dibagi menjadi dua kelompok atas dasar kelarutan. Serat yang tidak larut dalam air antara lain selulosa, lignin, dan sebagian besar hemiselulosa. Serat yang larut dalam air yaitu kebanyakan pektin, β -glukan, *gums*, dan *mucilages*. Struktur fisik yang lebih longgar dan kapasitas menahan air yang lebih besar dari, *gums*, *mucilages*, pektin, dan polisakarida alga mengakibatkannya larut dalam air yang lebih besar. Rekomendasi jenis serat khusus untuk dikonsumsi sering didasarkan pada perbedaan kelarutan air. Serat larut terutama meningkatkan kadar kolesterol darah. Serat yang tidak larut sangat membantu untuk pencegahan konstipasi. Para ilmuwan yakin bahwa mengkonsumsi makanan yang seimbang tinggi biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran menyediakan banyak serat dan memberikan manfaat kesehatan. Manfaatnya antara lain menurunkan kadar kolesterol darah, mempromosikan fungsi usus normal dan mencegah sembelit, meningkatkan rasa kenyang dan membantu pencegahan kegemukan serta Melindungi terhadap gangguan kecil dan besar usus

(misalnya, sindrom iritasi usus, diverticulosis). Manfaat yang lain yaitu memperlambat penyerapan glukosa, sehingga mengurangi lonjakan glukosa dan sekresi insulin.¹⁵

2.1.4 Macam-macam buah

2.1.4.1 Jeruk (*Citrus*)

Beberapa buah dalam kategori ini yaitu jeruk nipis, lemon, jeruk manis, jeruk limau (*tangerine*), *pomelo*, dan anggur. Semua buah-buah tersebut mengandung flavonoid, yang mengandung bersifat antikanker. Flavonoid merupakan antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas, melindungi dari penyakit jantung dan peningkatan aliran darah ke arteri koroner. Buah jeruk mengandung vitamin C yang tinggi dan folat serta tiamin (vitamin B1). Vitamin C dapat melindungi tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak tubuh dan membantu menyembuhkan luka dan menahan pembuluh darah, tendon, ligament dan tulang secara bersamaan. Tiamin merupakan komponen penting dalam metabolisme, sementara folat dibutuhkan untuk pembelahan sel.⁵

2.1.4.2 Mangga

Mangga memiliki kalori yang rendah, tinggi serat dan dapat membantu menghindari konstipasi. Serat membantu metabolisme dengan mengabsorpsi vitamin. Kulit mangga mengandung enzim, yang dapat memecah karbohidrat, lemak, dan protein menjadi bentuk yang mudah diabsorpsi oleh tubuh. Mangga mengandung magnesium yang merupakan mineral elektrolit yang membantu dalam regulasi tekanan darah. Mangga juga mengandung vitamin A yang melindungi kesehatan mata dan melindungi struktur DNA. Konsumsi buah mangga dapat mencegah kanker, karena mengandung mangiferin yang dapat membantu fungsi sistem imun. Selain dapat mencegah tubuh dari beberapa penyakit seperti anemia, asma, aterosklerosis. Mangga juga baik dalam perbaikan jaringan otak, mengurangi dampak kecemasan, depresi, dan insomnia.⁵

2.1.4.3 Pepaya

Pepaya mengandung kalori yang rendah, serat, dan tidak mengandung kolesterol. Pepaya juga mengandung vitamin C, vitamin A, dan flavonoid. Vitamin A membantu menjaga kesehatan kulit dan mata, sedangkan asam folat, tiamin, riboflavin, dan

piridoksin digunakan dalam metabolisme tubuh. Pepaya juga digunakan untuk mengobati sakit perut dan infeksi cacing.⁵

2.1.4.4 Nanas

Nanas mengandung kalsium, kalium, karbohidrat, serat, dan vitamin C (antioksidan yang efektif untuk membantu tubuh menyerap besi). Vitamin C di dalam nanas juga memperlambat infeksi saluran kemih pada ibu hamil. Nanas juga mengandung *malic acid* yang dapat meningkatkan sistem imun dan menjaga kesehatan mulut. Nanas juga sumber *manganese* yang baik, yaitu mineral yang membantu menyusun tulang dan jaringan dalam tubuh.¹³

2.1.4.5 Pisang

Pisang mengandung vitamin A, B6, C dan D serta kalium yang dapat mencegah spasme otot. Pisang membantu tubuh melawan ulkus, dan juga digunakan dalam mengobati anemia, luka terbakar, luka dan arthritis serta mengatasi diare.⁵

2.1.4.6 Jambu

Jambu merupakan buah yang kaya vitamin dan mineral serta senyawa bioaktif yang ada di dalamnya. Jambu memiliki efek anti-alergi, antimikroba dan anti-arterogenik. Selain itu, jambu juga memiliki antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan.⁵

2.1.4.7 Apel

Apel merupakan buah yang kaya vitamin dan mineral. Konsumsi buah apel dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan otak, menyediakan antioksidan, mengurangi risiko sindrom metabolic dan mencegah kanker.⁵

2.1.5 Manfaat sayur dan buah

Sayuran penting karena membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, melindungi organ vital tubuh, membantu mengendalikan berat badan, dan meningkatkan kesehatan kulit dan rambut.⁵ Hasil penelitian epidemiologi menunjukkan konsumsi sayur berhubungan dengan prevalensi jenis kanker tertentu yang lebih rendah seperti kolon, paru, dan lambung.¹² Sayur juga memberikan

antioksidan berlimpah yang membantu menjauhkan tubuh dari penyakit dan membantu pencernaan mencegah sembelit, *haemorrhoids* dan diare.⁵ Buah telah diakui sebagai sumber vitamin dan mineral yang baik, dan berperan dalam mencegah kekurangan vitamin C dan vitamin A. Orang yang makan buah sebagai bagian dari diet sehat secara keseluruhan umumnya memiliki risiko penyakit kronis yang berkurang. Buah adalah sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk kalium, serat, vitamin C dan folat (asam folat). Nutrisi dalam buah sangat penting untuk kesehatan dan pemeliharaan tubuh. Kalium dalam buah dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Kalium juga dapat mengurangi risiko mengembangkan batu ginjal dan membantu mengurangi keropos tulang seiring pertambahan usia. Folat (asam folat) membantu tubuh membentuk sel darah merah. Konsumsi buah dapat mengurangi risiko stroke, penyakit kardiovaskular lainnya dan diabetes tipe-2. Manfaat yang didapat dari konsumsi buah dan sayuran adalah rentang hidup yang lebih besar, mengurangi risiko beberapa kanker dan manajemen berat badan. Selain itu, buah juga membantu mensuplai serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk sistem pencernaan yang sehat.⁶

2.1.6 Rekomendasi sayur dan buah

Rekomendasi ukuran porsi sayur dan buah di bawah ini tidak selalu cocok untuk semua anak serta mungkin tidak sesuai dengan beberapa anak yang memiliki kondisi medis yang sangat membutuhkan nutrisi.¹⁶

Tabel 2.1. Rekomendasi ukuran porsi sayur dan buah.¹⁶

	Usia 1–3 tahun	Usia 4–6 tahun	Usia 7–12 tahun	Keterangan
Sayur	Masak: 2-4 sendok makan Mentah: beberapa potong, jika anak dapat mengunyah dengan baik	Masak: 3-4 sendok makan Mentah: Beberapa potong	Masak: ½ gelas Mentah: ½ sampai 1 gelas	Termasuk sayur berdaun hijau atau kuning untuk vitamin A, seperti bayam, wortel, brokoli, atau labu

Buah	Mentah (apel, pisang, dll): ½ sampai 1 buah, jika anak dapat mengunyah dengan baik Kalengan: 2-4 sendok makan Jus: 3-4 ons (88,7-118,2 ml)	Mentah (apel, pisang, dll): ½ sampai 1 buah, jika anak dapat mengunyah dengan baik Kalengan: 4-8 sendok makan Jus: 4 ons atau 118,2 ml	Mentah (apel, pisang, dll): 1 buah Kalengan: ¾ gelas Jus: 5 ons atau 147,9 ml	Termasuk satu buah kaya vitamin C, sayur, atau jus, seperti jus jeruk, anggur, stroberi, melon, tomat atau brokoli
------	---	---	--	--

2.1.7 Dampak kurang mengonsumsi sayur dan buah

Konsumsi sayur dan buah yang kurang dikaitkan dengan kesehatan yang buruk dan peningkatan risiko penyakit tidak menular (*noncommunicable disease/NCDs*) seperti penyakit kardiovaskular dan kanker. Buah dan sayur yang dikonsumsi sebagai bagian diet sehat rendah lemak, gula, dan garam dapat membantu mencegah kenaikan berat badan dan mengurangi risiko obesitas, yang merupakan faktor risiko independen untuk NCD.⁷

2.2 Edukasi gizi

Kegiatan pendidikan (edukasi) merupakan upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan cara bujukan, persuasi, imbauan, ajakan, memberikan informasi, memberikan kesadaran dan sebagainya. Dampak yang timbul dari cara ini terhadap perilaku masyarakat membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan dengan cara koersi. Koersi (paksaan) adalah upaya agar masyarakat mengubah perilaku dengan cara tekanan atau paksaan, dapat berupa secara tidak langsung dalam bentuk undang-undang. Bila perilaku tersebut berhasil diadopsi dengan cara pendidikan, maka akan bertahan lama bahkan sampai seumur hidup.¹⁷

Edukasi gizi (*nutrition education*) didefinisikan sebagai beberapa kombinasi strategi edukasi, disertai dengan dukungan lingkungan yang dirancang untuk memfasilitasi pemilihan makanan secara sukarela dan serta perilaku yang berkaitan dengan nutrisi yang berguna untuk kesehatan dan kesejahteraan. Banyak tantangan dalam melakukan edukasi gizi. Hal yang perlu diperhatikan oleh seorang pendidik gizi antara lain: (a) tujuan pendidikan yang realistis, (b) desain penelitian, (c) teori yang jelas, (d) pengukuran yang valid dan reliabel. Keterampilan komunikasi dari pendidik gizi dan kualitas edukasi gizi dapat mempengaruhi perilaku seseorang.¹⁸

2.3 Pengetahuan

Pengetahuan adalah kapasitas untuk bertanya, mempertahankan dan menggunakan informasi; perpaduan antara komprehensi, pengalaman, daya pengamatan (*discernment*) dan keterampilan. Menurut David Hume, dalam pengetahuan dibutuhkan kesamaan antara dua bahan dasar: konsep dan persepsi.¹⁹ Menurut Soekidjo Notoatmodjo¹⁷, pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan dengan pancaindra manusia yaitu indra pendengaran, penciuman, penglihatan, rasa dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besarnya didapatkan melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif adalah bagian (domain) yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

2.3.1 Tingkatan Pengetahuan

2.3.1.1 Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sebelumnya sudah dipelajari. Kegiatan mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bagian yang dipelajari atau rangsangan yang diterima termasuk ke dalam tingkat pengetahuan ini. Tingkat pengetahuan yang paling rendah yaitu tahu. Dibutuhkan kata kerja menyebutkan, mendefinisikan, menguraikan, menyatakan, dan lain-lain untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajarinya.¹⁷

2.3.1.2 Memahami (*comprehension*)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi secara benar disebut “memahami”. Individu

yang memahami suatu materi yang telah dipelajari harus dapat menyebutkan contoh, menjelaskan, menyimpulkan dan lain-lain.¹⁷

2.3.1.3 Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi atau situasi sebenarnya. Penggunaan hukum, rumus, prinsip, metode dalam situasi yang lain juga dapat disebut sebagai aplikasi.¹⁷

2.3.1.4 Analisis (*analysis*)

Kemampuan seseorang dalam menjabarkan suatu materi ke dalam komponen-komponen, namun masih berkaitan satu sama lain dan di dalam satu struktur organisasi disebut sebagai analisis. Kemampuan analisis seseorang dapat diketahui dari caranya menggunakan kata kerja, seperti membedakan, memisahkan, mengelompokkan, menggambarkan (membuat bagan), dan sebagainya.¹⁷

2.3.1.5 Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru disebut sebagai sintesis. Selain itu, kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada juga dapat diartikan sebagai sintesis.¹⁷

2.3.1.6 Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk melakukan penilaian atau justifikasi terhadap suatu materi disebut dengan evaluasi. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau dengan menggunakan kriteria yang telah ada.¹⁷

2.4 Sikap

Sikap merujuk pada kecenderungan untuk bereaksi dalam cara tertentu untuk kondisi tertentu; untuk melihat dan menginterpretasikan kejadian menurut predisposisi tertentu; atau untuk mengorganisasikan opini ke dalam struktur yang berkaitan dan saling berhubungan.¹⁹ Menurut Soekidjo Notoatmodjo¹⁷, sikap (*attitude*) adalah respon atau reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek atau stimulus. Manifestasi sikap itu tidak dapat dilihat secara langsung, dan hanya dapat

ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Salah seorang ahli psikologi sosial bernama Newcomb menyatakan bahwa sikap adalah kesediaan atau kesiapan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku dan bukan suatu tindakan atau aktivitas. Sikap memiliki tiga komponen pokok meliputi (1) keyakinan atau kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek, (2) kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, dan (3) kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*). Ketiga komponen tersebut bekerjasama dalam membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan sikap yang utuh, ada beberapa hal yang berperan penting yaitu pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi. Sikap dapat diukur baik secara langsung maupun tidak langsung. Sikap dapat diukur secara langsung dengan menanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Pengukuran sikap secara langsung juga dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian menanyakan pendapat responden.

2.4.1 Tingkatan Sikap

2.4.1.1 Menerima

Menerima (*receiving*) didefinisikan bahwa subjek atau seorang individu mau dan memperhatikan stimulus yang telah diberikan. Contohnya; sikap orang terhadap gizi dapat terlihat dari perhatian dan kesediaannya terhadap ceramah tentang gizi.¹⁷

2.4.1.2 Merespons (*responding*)

Merespons merupakan suatu indikasi dari sikap yaitu memberikan jawaban apabila ditanya dan saat diberi tugas dikerjakan dan diselesaikan. Seseorang dikatakan menerima suatu ide apabila melakukan suatu usaha untuk mengerjakan tugas yang diberikan atau menjawab pertanyaan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah.¹⁷

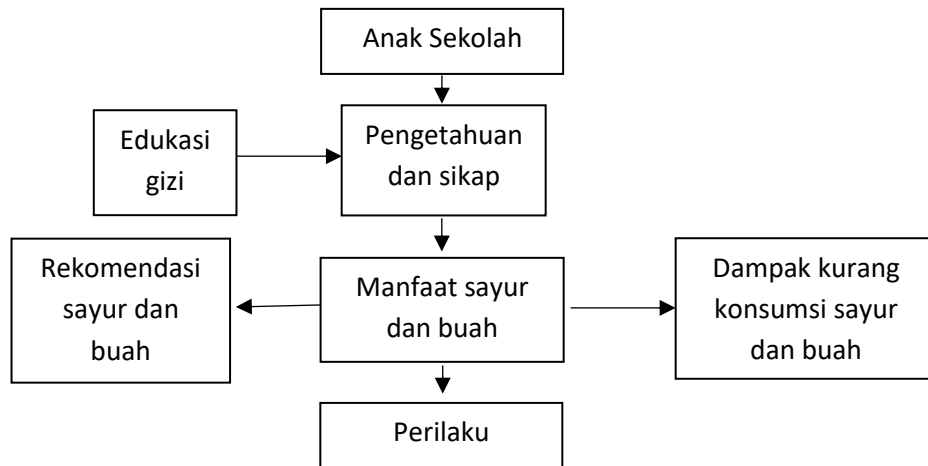
2.4.1.3 Menghargai

Indikasi sikap tingkat tiga yaitu mengajak orang lain untuk mendiskusikan atau mengerjakan suatu masalah. Contohnya; seorang ibu yang terbukti memiliki sikap positif terhadap gizi anak karena mengajak tetangganya untuk pergi menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan hal mengenai gizi.¹⁷

2.4.1.4 Bertanggung jawab

Sikap yang paling tinggi yaitu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko.¹⁷

KERANGKA TEORI

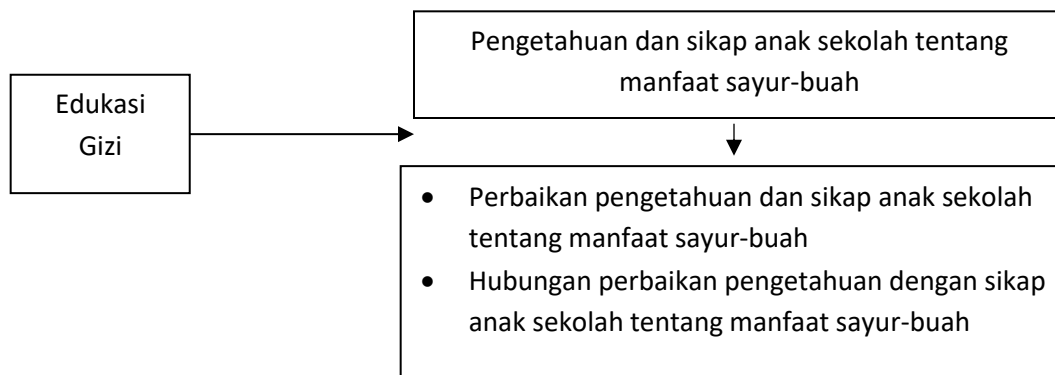


Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku tentang Manfaat Sayur dan Buah

KERANGKA KONSEP

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku tentang Manfaat Sayur dan Buah

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *cross sectional/ repeated survey* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Inpres 26 Kabupaten XXX pada bulan Februari-Maret 2019.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

- a. Populasi target adalah anak SD di Kabupaten XXX
- b. Populasi terjangkau adalah anak SD Inpres 26 Kabupaten XXX

3.3.2 Sampel

Sampel adalah populasi yang memenuhi kriteria penelitian

3.3.2.1 Kriteria Inklusi

- a. Siswa kelas III, IV, V, VI di SD Inpres 26 Kabupaten XXX
- b. Mendapat ijin dari orang tua untuk menjadi responden

3.3.2.2 Kriteria Eksklusi

Siswa yang belum dapat membaca dan menulis

3.3.2.3 Kriteria *Drop Out*

Siswa yang mengikuti penyuluhan tidak sampai selesai

3.4 Jumlah Sampel

Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah uji hipotesis terhadap dua populasi berpasangan.

$$n = \frac{(z_{\alpha} + z_{\beta}) \times Sd^2}{d}$$

- Simpang baku dari rerata selisih, Sd [dari pustaka]
- Selisih rerata kedua kelompok yang klinis penting, d [*clinical judgemental*]

- Kesalahan tipe I, α [ditetapkan]
- Kesalahan tipe β [ditetapkan]

Karena belum ada data Sd pada penelitian serupa sebelumnya, maka penelitian ini adalah penelitian pendahuluan dengan menggunakan subjek penelitian dari penelitian yang berjudul “**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur dan Buah**”. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan jumlah sampel sebesar 107 siswa.

3.5 Teknik Sampling

Pemilihan sekolah dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan ketentuan jumlah siswa kelas III, IV, V, VI lebih dari 100 siswa. Kemudian dilakukan *consecutive sampling* untuk memilih 27 siswa dari masing-masing kelas III, IV, V, dan VI.

3.6 Cara Kerja

3.6.1 Persiapan Penelitian

1. Membuat proposal penelitian dan menyiapkan kuesioner penelitian serta hal-hal yang dibutuhkan saat penelitian.
2. Mengajukan perizinan kepada komisi etik penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
3. Mengajukan perizinan untuk melakukan penelitian kepada pihak SD Inpres 26 Kabupaten XXX

3.6.2 Pelaksanaan Penelitian

1. Penelitian ini dimulai setelah dinyatakan lolos kaji etik
2. Mendapatkan data sekunder yang terdiri dari jumlah siswa, nama siswa dan data terkait penelitian dari SD Inpres 26 Kabupaten XXX.
3. Memberikan (*informed consent*) kepada subjek penelitian. Jika setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian, subjek penelitian diminta mengisi *informed consent* tersebut.
4. Subjek penelitian secara *self administrative* mengisi kuesioner. Kuesioner yang telah diisi oleh responden, kemudian diperiksa kelengkapan jawabannya oleh peneliti dan dikumpulkan untuk diolah lebih lanjut.
5. Pengisian kuesioner oleh subjek penelitian dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi.

3.7 Identifikasi variabel

- a. Variabel bebas yaitu edukasi gizi
- b. Variabel tergantung yaitu pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah

3.8 Definisi operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Edukasi gizi	Materi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah	Kuesioner pengetahuan dan sikap yang bagikan dan diisi oleh responden	Materi edukasi	Pelaksanaan edukasi	-
Pengetahuan manfaat sayur dan buah	Pemahaman anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah	Kuesioner yang bagikan dan diisi oleh responden	Kuesioner	Perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi	Numerik
Sikap manfaat sayur dan buah	Tanggapan anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah	Kuesioner yang bagikan dan diisi oleh responden	Kuesioner	Perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi	Numerik
Usia	Masa hidup responden yang dihitung sejak lahir sampai	Kuesioner yang bagikan dan	Kuesioner	1. 7 - 9 tahun 2. 10 -12 tahun	Kategori k

	dengan ulang tahun terakhir	diisi oleh responden		3. >12 tahun (Berdasarkan Angka kecukupan gizi anak sekolah) ²⁰	
Jenis Kelamin	Perbedaan kelamin yang didapat sejak lahir, terdiri dari laki-laki dan perempuan	Kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Kategori
Responden terpapar informasi	Pernah memperoleh pengetahuan mengenai manfaat sayur dan buah selain dari edukasi gizi yang dilakukan peneliti	Kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden	Kuesioner	1. Pernah 2. Tidak pernah	Kategori
Sumber informasi responden	Media yang pernah digunakan responden untuk memperoleh pengetahuan mengenai	Kuesioner yang dibagikan dan diisi oleh responden	Kuesioner	1. Ceramah 2. Media cetak 3. Media elektronik	Kategori

manfaat sayur
dan buah

Anak anak yang
sekolah berada pada
usia sekolah (7-
12 tahun) di
tingkat sekolah
dasar/madrasa
h ibtidaiyah²⁰

3.9 Instrumen penelitian

Intstrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Pada penelitian ini digunakan kuesioner pengetahuan dari penelitian Windi²¹ pada tahun 2016 dengan Cronbach's Alpha >0,7 dan kuesioner sikap dibuat oleh peneliti dengan menyesuaikan kuesioner pengetahuan. Kuesioner akan di lakukan uji konten kepada 10 anak yang terdiri dari kelas III, IV, V, dan VI.

3.10 Pengolahan Data

Data yang telah didapatkan kemudian diolah dengan berbagai tahapan, antara lain:

3.10.1 Pengkodean data

Kegiatan ini dilakukan dengan merubah data berbentuk huruf menjadi angka atau bilangan. Tujuannya agar memudahkan kegiatan mengolah dan menganalisis data.

3.10.2 Pengeditan data

Data yang telah didapatkan dari pengisian kuesioner, selanjutnya diperiksa kelengkapannya dan diberi penilaian dengan memberi skor pada kuesioner.

3.10.3 Pemindahan data

Data yang ada pada kuesioner kemudian dipindahkan ke dalam aplikasi SPSS

3.10.4 Pembersihan data

Data yang telah dimasukkan ke dalam SPSS, selanjutnya dilakukan pengecekan kembali untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam memasukkan data atau memberi kode.

3.10.5 Penyajian data

Data akan disajikan pada laporan dalam bentuk narasi, tabel dan gambar.

3.11 Analisis Data

3.11.1 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi setiap variabel dependen dan independen. Variabel dengan skala data numerik, akan diuji normalitas datanya dengan uji Kolmogorov Smirnov. Data yang berdistribusi normal akan disajikan sebagai nilai mean dengan simpang bakunya (SD), sedangkan data yang tidak berdistribusi normal akan disajikan dengan nilai median, nilai minimum dan nilai maksimumnya. Untuk variabel dengan skala data kategorik akan disajikan sebaran frekuensinya (n, %).

3.11.2 Analisis bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Metode uji statistik yang digunakan adalah uji T berpasangan bila kedua data berdistribusi normal atau *Wilcoxon* bila data berdistribusi tidak normal.

3.12 Etika Penelitian

- a. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti meminta izin kepada Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- b. Responden setuju mengikuti penelitian dengan mengisi *informed consent*
- c. Peneliti menjaga kerahasiaan data responden

BAB 4

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. GERMAS wujudkan indonesia kuat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013. p. 142–3.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil utama riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. p. 130.
5. Amao I. Health benefits of fruit and vegetables: review from sub-saharan Africa. Nigeria: IntechOpen; 2018. Available from: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.74472>
6. Dairy council of California. Health benefits of fruit. 2018. Available from: <https://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/All-Star-Foods/Fruits>
7. World Health Organization. Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable disease. WHO; 2018. Available from: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/
8. Kigaru DMD, Loechl C, Moleah T, Mutie CWM, Ndungu ZW. Nutrition knowledge, attitude and practice among urban primary school children in Nairobi City, Kenya: a KAP study. BMC Nutrition; 2015. 1:44. Available from: DOI 10.1186/s40795-015-0040-8
9. Safitri NRD. Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja *overweight*. Semarang: Universitas Diponegoro; 2016.
10. Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. Jurnal Gizi Indonesia; 2014. Vol. 3(1), 121-5.
11. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kemendikbud berupaya entaskan kekurangan gizi pada anak sekolah. Updated: 2018 Oct. Available from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/10/kemendikbud-berupaya-entaskan-kekurangan-gizi-pada-anak-sekolah>

12. Griffiths T, Venn B, Allman-Farinelli M, Truswell S, Foster M, Lawrence AS, et al. Kelompok makanan. In: Mann J, Truswell AS. Buku ajar ilmu gizi (essential of human nutrition). 4th ed. Hartono A, translator. Jakarta: EGC; 2012. p. 386-9.
13. Badan Pusat Statistik. Konsumsi buah dan sayur susenas maret 2016. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2017.
14. Hui YH. Handbook of fruit and vegetable flavors. Canada: John Wiley & Sons Inc; 2010.
15. Nix Stacy. Williams' basic nutrition and diet therapy. 15th ed. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2017. p. 83-111.
16. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food and the nutrition care process. 14th ed. Canada: Elsevier; 2017. p. 322.
17. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
18. PEM D, Jeewon R. Fruit and vegetable intake: benefits and progress of nutrition education interventions-narrative review article. Iran J Public Health; 2015. Vol. 44(10), 1309-21.
19. Badran IG. Knowledge, attitude and practice the three pillars of excellence and wisdom: a place in the medical profession. Mesir: Eastern Mediteranian Health Journal; 1995. Vol.1(1), 8-16.
20. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang. Jakarta: BPOM RI; 2013.
21. Putra WK. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang; 2016.

Lampiran 1. Dummy Table

Tabel 1. Distribusi karakteristik sosiodemografi responden

Karakteristik	N	%
Usia		
1. 7–9 tahun		
2. 10-12 tahun		
3. >12 tahun		
Jenis kelamin		
1. laki-laki		
2. perempuan		

Tabel 2. Responden terpapar informasi

Variabel	N	%
Pernah		
Tidak pernah		

Tabel 3. Sumber informasi responden

Variabel	n	%
Ceramah		
Media cetak		
Media elektronik		

Tabel 4. Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah

Variabel	Mean
Pengetahuan	
1. Pretest	
2. Post test	
Sikap	
1. Pretest	
2. Post test	

Lampiran 2. Anggaran

No.	Nama Barang	Jumlah	Harga per satuan	HARGA
1.	Print proposal	10 jilid		Rp. 300.000
2	Fotokopi kuesioner pretest	625 lembar	Rp. 500 per lembar	Rp. 312.500
3	Fotokopi kuesioner posttest	625 lembar	Rp. 500 per lembar	Rp. 312.500
4.	Bingkisan	125 buah	Rp. 6000 per buah	Rp. 750.000
5.	Kebutuhan tidak terduga			Rp. 300.000
Total				Rp. 1.975.000

Lampiran 4.



Tanggal: __/__/2019

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(*Informed Consent*)

Kepada Yth. Responden

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Papua, bermaksud akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur Dan Buah Di SD Kabupaten XXX**". Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah di Kabupaten XXX. Sehubungan dengan kegiatan penelitian ini, Saya akan meminta kesediaan anak Bapak/Ibu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang tidak memakan waktu lebih dari lima belas menit. Adapun segala informasi yang anak Bapak/Ibu berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan dalam penelitian ini.

Sehubungan dengan hal tersebut peneliti mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada anak Bapak/Ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak akan memberikan dampak yang membahayakan. Bila Bapak/Ibu bersedia mengikutsertakan anak Bapak/Ibu dalam penelitian ini, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar pertanyaan ini dengan menandatangani lembar persetujuan dibawah ini. Dalam hal ini jika masih ada hal yang belum jelas, Bapak/Ibu dapat menanyakannya kembali kepada DDDD(HP: 081111111). Bila Bapak/Ibu menolak ikut dalam penelitian ini, tidak akan ada dampak negatif apapun terhadap Bapak/Ibu.

Demikian informasi ini Saya sampaikan kepada Bapak/Ibu. Atas perhatian dan waktu yang telah diluangkan untuk menerima kedatangan kami, diucapkan terima kasih.

Lampiran 5.

Tanggal: __/__/2019

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____
Orangtua dari : _____
Umur : _____ tahun
Pekerjaan : _____
Alamat : _____
No.Telepon/HP : _____

Telah mendapat keterangan dan penjelasan secara lengkap mengenai penelitian yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur Dan Buah Di SD Inpres 26 Kabupaten XXX”**. Saya juga telah diberi kesempatan untuk bertanya serta memahaminya, maka dengan ini saya menyatakan **BERSEDIA/TIDAK**(*coret yang tidak perlu) ikut dalam penelitian ini.

XXX,...Februari 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

(DDDD)

(.....)

Saksi (Guru)

(.....)

Lampiran 6.

Tanggal: __/__/2019

No. Sampel:

Kuesioner Penelitian

“Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur Dan Buah Di SD Inpres 26 Kabupaten XXX”

Nama :

Jenis Kelamin : P/L (lingkari “O” salah satu)

Tanggal Lahir :

Kelas :

A. Pengetahuan Gizi

Berilah tanda (x) pada jawaban pilihan Anda.

1. Apa kegunaan makanan bagi tubuh kita....
 - a. Membuat perut terasa kenyang
 - b. Untuk pertumbuhan tubuh
 - c. Sebagai penambah tenaga, sumber vitamin dan mineral, zat pertumbuhan.
 - d. Tidak tahu
2. Bayam, kangkung, melon, jeruk adalah makanan sumber....
 - a. Vitamin dan mineral
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Tidak tahu
3. Buah banyak mengandung.....
 - a. Vitamin
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
 - d. Tidak tahu
4. Manakah yang termasuk kelompok buah-buahan...
 - a. Timun, wortel, tomat
 - b. Jeruk, apel, melon
 - c. Bayam, seledri, sawi

- d. Tidak tahu
- 5. Buah apa yang mengandung vitamin C...
 - a. Jeruk
 - b. Semangka
 - c. Anggur
 - d. Tidak tahu
- 6. Menurut kamu, sayur sebaiknya dikonsumsi berapa sering...
 - a. Seminggu sekali
 - b. Sebulan sekali
 - c. Setiap hari
 - d. Tidak tahu
- 7. Manakah yang termasuk kelompok sayuran...
 - a. Jeruk, apel, melon
 - b. Bayam, seledri, sawi
 - c. Anggur, leci, nanas
 - d. Tidak tahu
- 8. Sayur apa yang mengandung vitamin A...
 - a. Wortel
 - b. Sawi
 - c. Kol
 - d. Tidak tahu
- 9. Manakah sayur yang berwarna putih...
 - a. Bayam
 - b. Kangkung
 - c. Kol
 - d. Tidak tahu
- 10. Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan...
 - a. Gangguan penglihatan
 - b. Pengkeroposan tulang
 - c. Daya tahan tubuh menurun
 - d. Tidak tahu
- 11. Kekurangan vitamin D dapat mengakibatkan...
 - a. Gangguan penglihatan

- b. Pengkeroposan tulang
- c. Daya tahan tubuh menurun
- d. Tidak tahu

12. Kekurangan Vitamin C dapat mengakibatkan...

- a. Gangguan penglihatan
- b. Pengkeroposan tulang
- c. Daya tahan tubuh menurun
- d. Tidak tahu

B. Keterpaparan Media

1. Apakah kamu pernah mendapatkan informasi mengenai manfaat sayur dan buah?

- a. Pernah
- b. Tidak pernah

2. Bila pernah, dari mana kamu mendapatkan informasi mengenai manfaat sayur dan buah tersebut :

- a. Ceramah
- b. Media cetak
- c. Media elektronik (televisi, radio)
- d. Lainnya, sebutkan

3. Menurut pendapat kamu media mana yang paling menarik mendapat informasi mengenai manfaat sayur dan buah :

- a. Ceramah
- b. Media cetak
- c. Media elektronik (televise, radio)
- d. Lainnya, sebutkan

C. Sikap

Berilah tanda (√) pada jawaban pilihan Anda.

- SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju**
S : Setuju STT : Sangat tidak setuju

No.	Pernyataan Sikap	SS	S	TS	STS
-----	------------------	----	---	----	-----

1.	Saya percaya buah dan sayur dapat membuat saya tetap sehat (+)				
2.	Saya yakin bayam, kangkung melon, jeruk sebagai sumber vitamin, mineral dan serat (+)				
3.	Saya suka makan buah karena mengandung vitamin (+)				
4.	Saya tidak yakin jeruk, apel dan melon merupakan kelompok buah (-)				
5.	Saya tidak yakin jeruk mengandung vitamin C (-)				
6.	Saya kurang setuju untuk memakan buah dan sayur setiap hari (-)				
7.	Saya yakin bayam, seledri dan sawi merupakan kelompok sayuran (+)				
8.	Saya suka makan wortel karena mengandung vitamin A (+)				
9.	Saya suka sayur yang berwarna putih contohnya kol (+)				
10.	Saya tidak yakin konsumsi makanan yang mengandung vitamin A dapat mencegah gangguan penglihatan (-)				
11.	Saya suka konsumsi makanan yang mengandung vitamin D karena dapat mencegah pengeroposan tulang (+)				
12.	Saya suka konsumsi makanan yang mengandung vitamin C karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh (+)				