

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *FISH BOWL* DALAM
PEER GROUP TERHADAP LITERASI GIZI DAN POLA
KONSUMSI KARBOHIDRAT SEDERHANA DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH :

DESTY SYAEFATUL NAZILAH

NIM. P01730222012

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *FISH BOWL* DALAM
PEER GROUP TERHADAP LITERASI GIZI DAN POLA
KONSUMSI KARBOHIDRAT SEDERHANA DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

DESTY SYAEFATUL NAZILAH

NIM. P01730222012

**Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jurusan Gizi Pada Tanggal :
2 Juni 2026**



**Mengetahui
Pembimbing Skripsi**

Pembimbing I

**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

Pembimbing II

**Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 197312051996022001**

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *FISH BOWL* DALAM
PEER GROUP TERHADAP LITERASI GIZI DAN POLA
KONSUMSI KARBOHIDRAT SEDERHANA DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**DESTY SYAEFATUL NAZILAH
NIM. P01730222012**

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapkan Tim Penguji
Politeknik Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal, 2 Juni 2026

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



Lamsiah, SST., M.Kes
NIP 197408181997032002

Penguji II



Jumiyati, SKM., M.Gizi
NIP 19750212200112001

Penguji III



Desri Suryani, SKM., M.Kes
NIP. 197312051996022001

Penguji IV



Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004



Mengesahkan

Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENELITI



Nama : Desty Syaefatul Nazilah
NIM : P01730222012
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
TTL : Air Sebayur, 18 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara
Alamat : Dusun Wonerejo Desa Air Sebayur RW 03, RT 10
Kecamatan Pinang Raya, Kabupaten Bengkulu Utara
Provinsi Bengkulu
Nama Ayah : -
Nama Ibu : -
Email : destysyaefatul@gmail.com
Instagram : @dsti_syftl
Riwayat Pendidikan : 1). TK Kusuma Bangsa Bengkulu Utara
2). MIS Mimbarul Huda Bengkulu Utara
3). MTS S Darunnaja Bengkulu Utara
4). MA S Darunnaja Bengkulu Utara
5). Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

"Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan,
“Prove Them Wrong! “Gonna fight and don't stop, until you are proud”

"Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang Kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan"

(Boy Candra)

“Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakan”seandainya”, tapi katakan”Qadarullah” karena semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah itu sekaku baik , karna Allah itu maha baik”

(ustadz Hanan Attaki)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahilahi rabbil 'alamin, segala puji dan syukur kupanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan kemudahan yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Kebahagiaan yang kurasakan pada momen berharga ini, dengan tulus kupersembahkan kepada orang-orang tercinta dan paling berarti dalam hidupku:

1. Kepada Allah SWT, penulis mengucapkan terima kasih atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Mu yang senantiasa menyertai setiap langkah hingga penulis berada di titik ini. Terima kasih karena selalu menguatkan di setiap rasa lelah, menenangkan di setiap

keraguan, serta membuka jalan di setiap kesulitan. Atas izin-Mu, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga ilmu yang telah Engkau titipkan menjadi ilmu yang bermanfaat dan setiap langkah penulis selalu berada dalam ridha-Mu. Segala puji hanya bagi-Mu. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

2. Teruntuk diri penulis sendiri, terima kasih telah bertahan dan berjuang hingga sampai di titik ini. Terima kasih telah melewati setiap proses, menghadapi berbagai ujian, rasa lelah, keraguan, dan air mata hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah berani bangkit dari setiap keterpurukan dan terus melangkah dengan penuh usaha, doa, dan kesabaran. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, penuh keberkahan, kebahagiaan, dan kesuksesan. Tetaplah menjadi pribadi yang kuat, rendah hati, dan terus meraih setiap mimpi.
3. Kepada cinta pertama penulis, Bapak Agus, terima kasih atas segala perjuangan dan keteguhan hati yang telah bapak berikan hingga titik ini. Di tengah keterbatasan yang dirasakan, Bapak tetap berjuang tanpa lelah demi memastikan putri kecilmu mendapatkan pendidikan yang layak. Setiap tetes keringat Bapak adalah doa yang mengiringi setiap langkah keberhasilan penulis. Skripsi ini hanyalah langkah kecil sebagai bentuk terima kasih atas kasih sayang bapak yang tak terhingga. Terima kasih, bapak, karena telah menjadi alasan terbesar penulis untuk tidak pernah menyerah sampai titik ini. I love you more.
4. Kepada bidadari surga penulis, Mamak, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan kesabaran yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi, sumber kekuatan, dan rumah ternyaman bagi penulis. Berkat doa, cinta, dan ridha Mamak, penulis mampu sampai di titik ini. Semua pencapaian ini tidak lepas dari peran Mamak. I love you more.
5. Kepada satu-satunya kakak dan kakak ipar penulis, Siti Fatimah, S.Pd. dan Tri Yulianto, terima kasih karena selalu hadir, mendukung, dan

mengapresiasi setiap langkah penulis. Terima kasih telah menjadi pendengar terbaik serta memberikan dukungan moril dan materi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan karya ini. Love You

6. Kepada kakak-kakak sepupu penulis, khususnya Dewi Sugianti, S.Pd. dan Dendi Supandi, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan bagian penting dalam perjalanan penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan mendapat balasan terbaik.
7. Teruntuk keponakan-keponakan penulis, Indana Zulfa Nur Rizki dan Alfian Zulfadli Farizki, terima kasih telah menjadi sumber kebahagiaan, semangat, dan motivasi bagi penulis. Canda dan tawa kalian selalu menjadi penghibur di setiap rasa lelah. Kalian juga menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berjuang meraih kesuksesan agar kelak dapat memberikan yang terbaik. Semoga kalian tumbuh menjadi anak yang saleh dan salehah, sehat, cerdas, serta meraih cita-cita.
8. Kepada seseorang yang selalu menemani perjalanan penulis, M. Rizky Maulana, S.Tr.Kep., penulis mengucapkan terima kasih atas segala doa, dukungan, perhatian, kesabaran, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan setiap keluh kesah, serta tetap hadir memberikan motivasi di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah, bahkan di tengah kesibukanmu yang juga sedang berjuang meraih cita-cita. Kehadiran dan dukunganmu menjadi salah satu sumber kekuatan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikanmu mendapat balasan terbaik.
9. Teruntuk sahabat-sahabat penulis, Six in Sync (Diana Agustina, Fitri Hertipa, Firnawati, Najwa Fristha Yantri, dan Ocha Juliansi Putri), terima kasih telah membersamai perjalanan penulis dengan penuh dukungan, semangat, dan perhatian. Terima kasih telah menjadi tempat

berbagi cerita serta menemani setiap proses, baik suka maupun duka. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan kita semua dapat meraih cita-cita yang diimpikan.

10. Teruntuk teman-teman seperjuangan bimbingan penulis, Dera Putri Noprianti, Siska Dwi Handayani, dan Desty Natalia, terima kasih atas bantuan, dukungan, semangat, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah saling menguatkan dan berbagi ilmu hingga penelitian ini dapat diselesaikan. Semoga semua usaha dan perjuangan kita membuahkan hasil terbaik.
11. Terima kasih kepada keluarga besar penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas doa, dukungan, semangat, motivasi, serta perhatian yang selalu diberikan. Setiap bentuk dukungan tersebut menjadi kekuatan bagi penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada kedua dosen pembimbing penulis Bapak Tetes Wahyu Wiratama, SST., M.Biomed dan Ibu Desri Suryani penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, ilmu, kesabaran, motivasi, serta waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap arahan, kritik, dan saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan Ibu dan bapak dengan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan.
13. Terakhir, kepada seluruh teman-teman angkatan serta seluruh dosen Program Studi STR Gizi dan Dietetika, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, ilmu, bimbingan, motivasi, dan pengalaman berharga selama perkuliahan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Program Studi S.Tr.Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, Juni 2026
Desty Syaefatul Nazilah

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *FISH BOWL* DALAM
PEER GROUP TERHADAP LITERASI GIZI DAN POLA KONSUMSI
KARBOHIDRAT SEDERHANA DALAM PENCEGAHAN DIABETES
MELITUS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Xvi+125 halaman, 8 tabel, 3 gambar, 20 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Penderita diabetes di Indonesia pada tahun 2024 terdapat 589 juta orang hidup dengan diabetes (11,1% populasi usia 20–79 tahun) dan diproyeksikan meningkat menjadi 853 juta pada 2050. Di Indonesia, prevalensi DM mencapai 11,7% , dengan 1,8% berusia 15–24 tahun. Di Provinsi Bengkulu tercatat 2.691 kasus, tertinggi di wilayah Puskesmas Sawah Lebar (357 kasus). Konsumsi karbohidrat sederhana yang berlebihan dan rendahnya literasi gizi pada remaja menjadi faktor risiko utama.

Tujuan: Diketahui pengaruh edukasi gizi dengan media *Fish Bowl* dalam *peer group* terhadap literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pre test post test control group*. Populasi terdiri dari 221 siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu, dengan sampel 40 siswa yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol (masing-masing 20 siswa). Kelompok intervensi mendapat edukasi *Fish Bowl* dalam *peer group* sebanyak 3 kali selama 2 minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Functional Nutrition Literacy* (FNL) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan literasi gizi pada kelompok intervensi dari 40,00 menjadi 48,95 (*p-value* 0,005), dan lebih tinggi dibanding kelompok kontrol (40,00) dengan *p-value* 0,008. Pola konsumsi karbohidrat sederhana menurun dari rata-rata 18,42 menjadi 16,46 pada kelompok intervensi *p-value* 0,030, namun perbedaan antar kelompok tidak signifikan *p-value* 0,207.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa edukasi gizi media *Fish Bowl* dalam *peer group* berpengaruh signifikan terhadap literasi gizi, namun belum berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja.

68 Daftar Pustaka, 2006-2026

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Edukasi Gizi, Fish Bowl, Peer Group, Literasi Gizi, Karbohidrat Sederhana, Remaja

**Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics Poltekkes Kemenkes
Bengkulu**

Thesis, June 2026

Desty Syaefatul Nazilah

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING FISH BOWL
MEDIA IN PEER GROUPS ON NUTRITION LITERACY AND
SIMPLE CARBOHYDRATE CONSUMPTION PATTERNS IN THE
PREVENTION OF DIABETES MELLITUS AMONG ADOLESCENTS
AT SMP NEGERI 10 BENGKULU CITY IN 2026**

Xvi+125 pages, 8 tables, 3 figures, 20 appendices

ABSTRACT

Background: Diabetes cases in Indonesia in 2024 reached 589 million cases (11.1% of the population aged 20–79 years) and are projected to increase to 853 million by 2050. In Indonesia, the prevalence of DM reached 11.7%, with 1.8% occurring among those aged 15–24 years. In Bengkulu Province, 2,691 cases were recorded, with the highest number in the Sawah Lebar Community Health Center area (357 cases). Excessive consumption of simple carbohydrates and low nutrition literacy among adolescents are the main risk factors.

Objective: To determine the effect of nutrition education using Fish Bowl media in peer groups on nutrition literacy and simple carbohydrate consumption patterns among adolescents at SMP Negeri 10 Bengkulu City in 2026.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pre-test post-test control group. The population consisted of 221 eighth-grade students at SMP Negeri 10 Bengkulu City, with a sample of 40 students divided into intervention and control groups (20 students each). The intervention group received Fish Bowl education in peer groups three times over two weeks. Data were collected using the Functional Nutrition Literacy (FNL) questionnaire and the Food Frequency Questionnaire (FFQ).

Results: The results showed a significant improvement in nutrition literacy in the intervention group, from 40.00 to 48,95 (p-value 0.000), which was higher than the control group (45.85) with a p-value of 0.008. Simple carbohydrate consumption patterns decreased from 18,42 to 16,46 in the intervention group (p-value 0.000); however, the difference between groups was not significant (p-value 0.207).

Conclusion: It was concluded that nutrition education using Fish Bowl media in peer groups had a significant effect on nutrition literacy, but did not yet have a significant effect on simple carbohydrate consumption patterns among adolescents.

68 References, 2006–2026

Keywords: Diabetes Mellitus, Nutrition Education, Fish Bowl, Peer Group, Nutrition Literacy, Simple Carbohydrates, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Fish Bowl* Dalam *Peer Group* Terhadap Literasi Gizi dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2026”** dapat terselesaikan pada waktunya. Penyelesaian skripsi ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed Sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Serta Selaku Pembimbing Satu Akademik dan pembimbing dalam penyusunan Skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

4. Desri Suryani, SKM,. M. Kes Selaku Pembimbing Dua Akademik dan pembimbing dalam penyusunan Skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
5. Kamsiah, SST,. M.Kes Sebagai Ketua Dewan Penguji dalam Seminar Skripsi.
6. Jumiati, SKM., M.Gz selaku penguji II dalam seminar Skripsi.
7. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yaitu ibu dan bapak saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah ibu dan bapak berikan kepada saya.
8. Teman-teman terdekat dan seangkatan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Angkatan 2022 yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

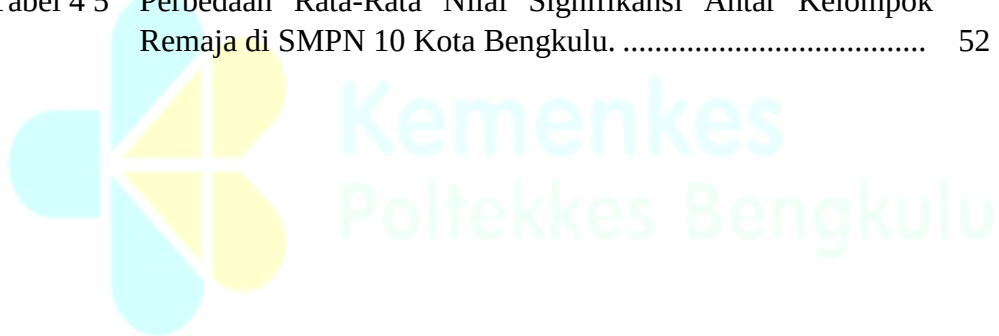
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Diabetes Melitus	8
2.2 Konsumsi Karbohidrat Sederhana	12
2.3 Edukasi	15
2.4 Literasi Gizi	18
2.5 Media	21
2.6 Kerangka Teori	25
2.7 Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Kerangka Konsep	28
3.3 Lokasi dan Tempat Penelitian	28
3.4 Populasi dan Sampel.....	28
3.5 Definisi Oprasional	31
3.6 Prosedur Penelitian	32
3.7 Pengumpulan Data.....	33
3.8 Instrumen Penelitian	37
3.9 Pengolahan Data	39
3.10 Analisis Data	40
3.11 Etika Penelitian.....	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 44
4.1 Jalannya Penelitian	44
4.2 Hasil.....	46
4.3 Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	33
Tabel 3.2	Uji Validitas Kuesioner	40
Tabel 3.3	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Literasi Gizi.....	40
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Jenis Kelamin dan Usia Remaja di SMPN 10 Kota Bengkulu	48
Tabel 4.2	Distribusi Rata-Rata Literasi Gizi dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Sebelum Intervensi pada Remaja di SMPN 10 Kota Bengkulu.....	49
Tabel 4.3	Distribusi Rata-Rata Literasi Gizi dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Sesudah Perlakuan pada Remaja di SMPN 10 Kota Bengkulu.....	50
Tabel 4.4	Perbedaan Rata-Rata Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi pada Remaja di SMPN 10 Kota Bengkulu	51
Tabel 4.5	Perbedaan Rata-Rata Nilai Signifikansi Antar Kelompok Remaja di SMPN 10 Kota Bengkulu.	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	29
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan	82
Lampiran 2 <i>Functional Nutrition Literacy</i>	83
Lampiran 3 Kuesioner FFQ	87
Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	90
Lampiran 5 <i>Leaflet</i>	95
Lampiran 6 Uji Media	96
Lampiran 7 Uji Ahli Materi	99
Lampiran 8 Surat Izin Pra Penelitian	102
Lampiran 9 Dokumentasi Pra Penelitian.....	103
Lampiran 10 Surat Keterangan Layak Etik.....	104
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian ke KESBANGPOL Kota Bengkulu	105
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL.....	106
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian ke SMP N 10 Kota Bengkulu.....	107
Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian	108
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 16 Master Data Pra Penelitian Kuesioner Literasi.....	111
Lampiran 17 Master Data Pra penelitian Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana	112
Lampiran 18 Master Data Kuesioner Literasi.....	113
Lampiran 19 Master Data FFQ	117
Lampiran 20 <i>Output SPSS</i>	121