



PROTEKSI ISI PROPOSAL

Dilarang menyalin, menyimpan, memperbanyak sebagian atau seluruh isi proposal ini dalam bentuk apapun kecuali oleh pengusul dan pengelola administrasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat

PROPOSAL PENELITIAN

Rencana Pelaksanaan Penelitian: tahun 2026 s.d. tahun 2026

1. JUDUL PENELITIAN

Perumusan Model Konseptual Intervensi Gizi Berbasis Readiness for Change terhadap Perilaku Makan untuk Peningkatan Literasi Gizi Remaja Indonesia

Bidang Fokus	Tema	Topik (jika ada)	Prioritas Riset
Kesehatan	Komodifikasi kearifan lokal di bidang kesehatan untuk menangani permasalahan kesehatan	Kearifan lokal untuk mendukung pola hidup bersih dan sehat	Kesehatan

Rumpun Ilmu Level 1	Rumpun Ilmu Level 2	Rumpun Ilmu Level 3
ILMU KESEHATAN	ILMU KESEHATAN UMUM	Ilmu Gizi

Skema Penelitian	Strata (Dasar/Terapan/Pengembangan)	Nilai SBK	Target Akhir TKT	Lama Kegiatan
Penelitian Dosen Pemula	Riset Dasar	50.000.000	2	1 Tahun

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Jenis	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta
NURSYIFA RAHMA MAULIDA 0312029003 Ketua Pengusul Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka	Dosen	Ilmu Gizi (Kampus Kabupaten Lampung Tengah)	Melakukan koordinasi seluruh tahapan penelitian hingga merumuskan model konseptual intervensi gizi berbasis readiness for change	6744146
IMAS ARUMSARI 0313039202 Anggota Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka	Dosen	Ilmu Gizi	Melakukan analisis data kuantitatif dan analisis faktor eksploratori	6744136
HELDA KHUSUN 0318027207 Anggota Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka	Dosen	Ilmu Kesehatan Masyarakat	Menganalisis determinan perubahan perilaku dan analisis data kualitatif	6727778

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (Jika Ada)

Pelaksanaan penelitian dapat melibatkan mitra kerjasama yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan penelitian, mitra sebagai calon pengguna hasil penelitian, atau mitra investor

Mitra	Nama Mitra	Dana
-------	------------	------

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Kategori Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian	Keterangan
1	Artikel di Jurnal	Artikel di Jurnal Bereputasi Nasional Terindeks SINTA 1-4	Accepted/Published	https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/

				index (Jurnal Gizi Indonesia/The Indonesian Journal of Nutrition)
--	--	--	--	---

5. BIDANG STRATEGIS

8 Bidang Strategis	Rumusan Masalah	Uraian
1. Pangan	1.8 Rendahnya Literasi Pangan Sehat dan Perilaku Konsumsi Bergizi Seimbang	Penelitian ini dirancang untuk merumuskan strategi dalam menjawab permasalahan perilaku makan remaja yang berdampak pada masalah gizi saat ini dan di masa mendatang. Berbagai studi sebelumnya menunjukkan kompleksitas faktor determinan perilaku makan meliputi faktor individu, sosial ekonomi, serta lingkungan, namun umumnya belum mempertimbangkan tahapan kesiapan perubahan perilaku (readiness for change). Kegiatan penelitian diawali dengan analisis kebutuhan data meliputi perilaku makan, faktor determinan, dan tahapan kesiapan perubahan pada remaja. Selanjutnya dilakukan identifikasi konstruksi dan faktor determinan, serta analisis keterkaitan antarvariabel secara eksploratif. Pendalaman kualitatif pada remaja dan pakar dilakukan untuk memperkaya dan memvalidasi temuan kuantitatif. Hasil penelitian digunakan untuk merumuskan model konseptual intervensi gizi sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih personal dan berkelanjutan pada tahap selanjutnya.

6. ANGGARAN USULAN

Rencana Anggaran Biaya penelitian mengacu pada PMK dan buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang berlaku.

Total RAB 1 Tahun Rp 50.000.000,00

Tahun 1 Total Rp 50.000.000,00

Kelompok	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 2: Makan siang dan snack (6 orang, 2 kali)	OH	12	50.000	600.000
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 4: Makan siang dan snack (6 orang, 2 kali)	OH	12	50.000	600.000
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 3: Makan siang dan snack (6 orang, 2 kali)	OH	12	50.000	600.000
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 1: Makan siang dan snack (6 orang, 2 kali)	OH	12	50.000	600.000
Analisis Data	HR Pengolah Data	Jasa pengolahan dan manajemen data kualitatif di bawah supervisi tim peneliti	P (penelitian)	1	4.000.000	4.000.000
Analisis Data	HR Pengolah Data	Jasa pengolahan dan manajemen data kuantitatif di bawah	P (penelitian)	2	4.000.000	8.000.000

Kelompok	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
		supervisi tim peneliti				
Analisis Data	Transport Lokal	Tahap 3: Transport rapat luar kantor (6 orang, 2 kali)	OK (kali)	12	150.000	1.800.000
Analisis Data	Transport Lokal	Tahap 1: Transport rapat luar kantor (6 orang, 2 kali)	OK (kali)	12	150.000	1.800.000
Analisis Data	Transport Lokal	Tahap 4: Transport rapat luar kantor (6 orang, 2 kali)	OK (kali)	12	150.000	1.800.000
Analisis Data	Transport Lokal	Tahap 2: Transport rapat luar kantor (6 orang, 2 kali)	OK (kali)	12	150.000	1.800.000
Bahan	ATK	Alat tulis dan bahan administrasi untuk kegiatan pengumpulan dan pengelolaan data penelitian	Paket	1	1.000.000	1.000.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya administrasi kaji etik	Unit	1	300.000	300.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya pengelolaan dan perizinan data sekunder	Unit	1	1.000.000	1.000.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya layanan penyimpanan data berbasis cloud/ dropbox: dalam 12 bulan/1 tahun	Unit	12	150.000	1.800.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya layanan zoom/ daring untuk pelaksanaan FGD/rapat penelitian dan koordinasi tim peneliti: 6 bulan	Unit	6	150.000	900.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Tahap 4: Apresiasi partisipasi responden (FGD)	Unit	100	50.000	5.000.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya Pendaftaran KI	Biaya administrasi pendaftaran Hak Cipta Nasional	Paket	1	250.000	250.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya konsumsi rapat	Makan Siang dan Snack: 5 hari	OH	25	50.000	1.250.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Bereputasi Nasional	Submission dan Publication Fee	Paket	1	3.000.000	3.000.000
Pengumpulan Data	HR Pembantu Peneliti	Administrasi pengajuan perizinan pengumpulan data (FGD di sekolah)	OJ	18	25.000	450.000
Pengumpulan Data	HR Pembantu Peneliti	Administrasi pengajuan dan dokumen etik	OJ	8	25.000	200.000
Pengumpulan Data	Honorarium narasumber	Tahap 4:: Narasumber dalam kegiatan FGD untuk validasi model (5 orang pakar)	OJ	5	300.000	1.500.000
Pengumpulan Data	Transport	Tahap 4: Transport lokal (6 orang, 5 kali survei)	OK (kali)	30	75.000	2.250.000
Pelaporan Hasil	Uang harian	Penyusunan laporan	OH	25	100.000	2.500.000

Kelompok	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
Penelitian dan Luaran Wajib	rapat di luar kantor	hasil penelitian dan luaran wajib: 5 hari				
Pengumpulan Data	Uang Harian	Tahap 4: Uang harian pengumpulan data lapangan (6 orang, 5 kali survei)	OH	30	150.000	4.500.000
Sewa Peralatan	Peralatan penelitian	Tahap 4: Pemanfaatan sarana prasarana FGD (5 sekolah)	Unit	5	500.000	2.500.000

7. ANGGARAN PERBAIKAN

Rencana Anggaran Biaya penelitian mengacu pada PMK dan buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang berlaku.

Tahun 1 Total Rp 42.845.000,00 | Disetujui Rp 42.870.000,00

Kelompok	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 2: Makan siang dan snack (5 orang, 3 kali)	OH	15	50.000	750.000
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 3: Makan siang dan snack (5 orang, 3 kali)	OH	15	50.000	750.000
Analisis Data	Biaya konsumsi rapat	Tahap 4: Makan siang dan snack (5 orang, 3 kali)	OH	15	50.000	750.000
Analisis Data	HR Pengolah Data	Jasa pengolahan dan manajemen data kualitatif di bawah supervisi tim peneliti	P (penelitian)	1	4.000.000	4.000.000
Analisis Data	Honorarium narasumber	Tahap 4: Narasumber dalam kegiatan FGD untuk validasi model (5 orang pakar, 3 hari, 5 jam)	OJ	75	25.000	1.875.000
Analisis Data	Transport Lokal	Tahap 2: Transport rapat luar kantor (5 orang, 3 kali)	OK (kali)	15	150.000	2.250.000
Bahan	ATK	Alat tulis dan bahan administrasi untuk kegiatan pengumpulan dan pengelolaan data penelitian	Paket	1	1.000.000	1.000.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya administrasi kaji etik	Unit	1	400.000	400.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Biaya pengelolaan dan perizinan data sekunder	Unit	1	1.500.000	1.500.000
Bahan	Bahan Penelitian (Habis Pakai)	Tahap 4: Apresiasi Partisipasi Responden	Unit	100	75.000	7.500.000
Honorarium Tim Pelaksana	Honorarium Ketua Pelaksana	09650ac6-6b4f-4846-aa0a-1d7794ecacfa	Org/Bln	1	3.600.000	3.600.000
Honorarium Tim Pelaksana	Honorarium Anggota Pelaksana	20537c24-472a-4006-b1bd-f8c7182ce468	Org/Bln	1	1.250.000	1.250.000
Honorarium Tim Pelaksana	Honorarium Anggota Pelaksana	ae9c6852-7dfe-4474-9e6f-060706db9217	Org/Bln	1	1.250.000	1.250.000
Honorarium Tim Pelaksana	HR Sekretariat/	Pengajuan Dokumen Etik, Perizinan	OB	1	820.000	820.000

Kelompok	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan	Total
	Administrasi Peneliti	Pengumpulan Data, Administrasi Penelitian				
Honorarium Tim Pelaksana	HR Pembantu Peneliti	Tahap 1: Pengolahan Data (3 orang x 40 jam)	OJ	120	25.000	3.000.000
Honorarium Tim Pelaksana	HR Pembantu Peneliti	Tahap 1: Input dan Analisis Data (1 orang x 30 jam)	OJ	30	25.000	750.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya Luaran KI (paten, hak cipta dll)	Biaya administrasi pendaftaran Hak Cipta Nasional	Paket	2	250.000	500.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya konsumsi rapat	Makan Siang dan Snack (5 orang, 3 kali)	OH	15	50.000	750.000
Pelaporan Hasil Penelitian dan Luaran Wajib	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Bereputasi Nasional	Submission, dan Publication Fee	Paket	1	3.000.000	3.000.000
Pengumpulan Data	Biaya konsumsi	Tahap 4: Makan Siang dan Snack (5 orang untuk 5 hari)	OH	25	50.000	1.250.000
Pengumpulan Data	HR Petugas Survei	Tahap 4: Pengumpulan Data Kualitatif Jabodetabek (5 orang untuk 5 hari)	OH/OR	25	100.000	2.500.000
Pengumpulan Data	Transport	Tahap 4: Pengumpulan Data Jabodetabek (5 orang untuk 5 hari)	OK (kali)	25	100.000	2.500.000
Pengumpulan Data	Transport	Tahap 4:Transport lokal supervisor (6 orang)	OK (kali)	6	150.000	900.000



Isian Substansi Proposal

SKEMA PENELITIAN DASAR (PENELITIAN DOSEN PEMULA AFFIRMASI, PENELITIAN DOSEN PEMULA, PENELITIAN PASCASARJANA)

Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

A. JUDUL

Tuliskan judul usulan penelitian maksimal 20 kata

[Perumusan Model Konseptual Intervensi Gizi Berbasis *Readiness for Change* terhadap Perilaku Makan untuk Peningkatan Literasi Gizi Remaja Indonesia]

B. RINGKASAN

Isian ringkasan penelitian tidak lebih dari 300 kata yang berisi urgensi, tujuan, metode, dan luaran yang ditargetkan

[Urgensi: Remaja merupakan kelompok strategis dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*SDGs*), khususnya tujuan penghapusan segala bentuk malnutrisi. Namun, remaja di Indonesia masih menghadapi tantangan serius berupa *triple burden of malnutrition* yang berkaitan erat dengan pola konsumsi pangan tidak sehat dan rendahnya literasi gizi. Berbagai intervensi gizi yang telah dilakukan cenderung bersifat umum dan belum mempertimbangkan kesiapan individu (*readiness for change*) dalam mengubah perilaku, sehingga dampaknya terhadap perubahan perilaku makan yang berkelanjutan masih terbatas. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital membuka peluang untuk merancang pendekatan intervensi gizi yang lebih personal dan adaptif, namun kajian konseptual berbasis teori perubahan perilaku pada remaja Indonesia masih terbatas.

Tujuan penelitian ini adalah merumuskan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* sebagai landasan peningkatan literasi gizi pada remaja Indonesia.

Metode penelitian ini menggunakan kerangka *ADDIE* sebagai pendekatan perancangan intervensi gizi, yang dibatasi pada tahap *Analysis*, *Design*, dan *Development* awal untuk merumuskan model konseptual intervensi gizi dengan landasan teoritis *Transtheoretical Model (TTM)*. Pendekatan desain dengan *mixed methods* dilakukan melalui lima tahapan yaitu (1) Analisis kebutuhan dan pemetaan awal; (2) Identifikasi konstruk dan domain determinan; (3) Analisis keterkaitan antarvariabel; (4) Pendalaman kualitatif; dan (5) Perumusan model konseptual dan desain awal intervensi. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan profil remaja dan tahapan kesiapan perubahan perilaku (*readiness for change*). Analisis faktor eksploratori digunakan untuk mengidentifikasi konstruk laten faktor determinan dan perilaku makan. Keterkaitan antarvariabel dianalisis secara eksploratif, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik untuk memperkaya dan mevalidasi temuan kuantitatif.

Luaran wajib yang ditargetkan dalam penelitian ini berupa artikel pada jurnal nasional terindeks SINTA 2 (Jurnal Gizi Indonesia). Luaran hasil penelitian ini adalah model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* (Tingkat Kesiapterapan Teknologi/TKT 1) serta desain awal intervensi gizi pada TKT 2.]

C. KATA KUNCI

Isian 5 kata kunci yang dipisahkan dengan tanda titik koma (;)

[Literasi Gizi ; Model Konseptual ; Perilaku Makan ; *Readiness for Change* ; Remaja]

D. PENDAHULUAN

Pendahuluan penelitian tidak lebih dari 1000 kata yang terdiri dari:

- Latar belakang dan rumusan permasalahan yang akan diteliti
- Pendekatan pemecahan masalah
- State of the art dan kebaruan
- Peta jalan (road map) penelitian 5 tahun

Sitasi disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan.

D.1. LATAR BELAKANG DAN RUMUSAN MASALAH

Tuliskan latar belakang penelitian dan rumusan permasalahan yang akan diteliti, serta urgensi dari dilakukannya penelitian ini

[Latar Belakang:

Agenda Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) 2030, khususnya tujuan kedua, menekankan penghapusan segala bentuk malnutrisi melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan peningkatan status gizi masyarakat (1). Remaja merupakan kelompok strategis dalam pencapaian tujuan tersebut karena berada pada fase transisi kehidupan yang berperan penting dalam menentukan kualitas kesehatan, produktivitas, dan perilaku gizi di masa dewasa (2,3). Di Indonesia, kelompok usia 10–19 tahun mencakup sekitar 17% dari total populasi, sehingga kondisi gizi dan perilaku kesehatannya memiliki implikasi besar terhadap pembangunan sumber daya manusia nasional (2,4). Namun demikian, remaja di Indonesia masih menghadapi tantangan serius berupa *triple burden of malnutrition*, yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien (5). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 24,1%, sementara kelebihan berat badan mencapai 16,2% (6). Selain itu, sekitar 32% remaja mengalami anemia (7), yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif, prestasi akademik, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (8). Permasalahan gizi pada remaja erat kaitannya dengan pola konsumsi pangan yang tidak sehat (9) dan rendahnya literasi gizi (10). Pola konsumsi tersebut dipengaruhi oleh determinan yang kompleks dan saling berinteraksi, meliputi faktor individu (pengetahuan, sikap, *self-efficacy*, preferensi makan, aktivitas fisik), faktor sosial ekonomi (pendidikan orang tua dan daya beli), serta faktor lingkungan (ketersediaan pangan dan pengaruh teman sebaya) (3). Kompleksitas determinan ini berkontribusi terhadap perbedaan kesiapan remaja dalam mengubah perilaku makan (11,12). Berbagai intervensi gizi telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja, namun sebagian besar masih bersifat umum dan belum mempertimbangkan tahapan kesiapan individu dalam mengubah perilaku (*readiness for change*) (9,13–16). Akibatnya, perubahan perilaku makan yang berkelanjutan belum tercapai secara optimal (17). Pendekatan berbasis teori perubahan perilaku, seperti *Transtheoretical Model* (TTM), menekankan pentingnya penyesuaian strategi intervensi dengan tahapan kesiapan individu yang terdiri dari *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *termination* (10,18).

Rumusan Permasalahan:

Perkembangan teknologi membuka peluang untuk merancang intervensi gizi yang lebih personal dan adaptif (19). Namun, kajian sistematis yang merumuskan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* pada remaja Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, permasalahan penelitian ini berfokus pada perumusan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* sebagai landasan peningkatan literasi gizi remaja dalam perilaku makan yang lebih sehat dan pengembangan intervensi digital selanjutnya.]

D.2. PENDEKATAN PEMECAHAN MASALAH

Tuliskan pendekatan dan strategi pemecahan masalah yang telah dirumuskan

[Pendekatan pemecahan masalah dalam penelitian ini disusun berdasarkan kerangka teoritis bahwa perilaku makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang merupakan determinan kunci dalam pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja, termasuk gizi kurang, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien (5,9). Perilaku makan tidak bersifat linier, melainkan dipengaruhi oleh interaksi karakteristik remaja serta faktor individu, sosial ekonomi, dan lingkungan yang membentuk kesiapan remaja dalam mengubah perilaku makan (*readiness for change*) (3). Strategi pemecahan masalah dirumuskan melalui pemetaan tahapan kesiapan perubahan perilaku. Mulai dari *precontemplation* yang ditandai dengan rendahnya literasi gizi dan persepsi risiko terhadap dampak pola makan tidak seimbang di masa kini dan mendatang (3,10). Tahap *contemplation* dan *preparation* yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya konsumsi pangan beragam, seimbang, dan aman, namun penerapannya masih dibatasi oleh faktor lingkungan dan sosial ekonomi (3,10). Pada tahap *action* dan *termination*, keberlanjutan perilaku dipengaruhi oleh motivasi dan dukungan lingkungan yang konsisten (3,10). Berdasarkan pendekatan tersebut, perilaku makan tidak hanya diposisikan sebagai luaran tetapi juga variabel determinan. Sehingga perumusan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* menjadi strategi pemecahan masalah, dimana literasi gizi sebagai komponen inti akan disesuaikan dengan kebutuhan remaja pada setiap tahapan kesiapan perubahan.]

D.3. STATE OF THE ART DAN KEBARUAN

Tuliskan keunggulan dari pemecahan masalah yang ditawarkan pengusul dibandingkan dengan penelitian pengusul sebelumnya atau peneliti lainnya dalam konteks permasalahan yang sama, serta kebaruan usulan dari aspek pendekatan, metode, dsb

[Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor determinan perilaku makan remaja serta efektivitas intervensi edukasi gizi, termasuk yang memanfaatkan media digital (13,16,19). Namun, sebagian besar intervensi tersebut masih menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan secara umum dan belum mengintegrasikan tahapan kesiapan perubahan perilaku (*readiness for change*) dalam perancangannya. Sejumlah studi berbasis *Transtheoretical Model (TTM)* menunjukkan potensi pendekatan tahapan perubahan perilaku dalam intervensi gizi remaja (3,11,18), tetapi penerapannya dalam kerangka intervensi yang terstruktur dan kontekstual di Indonesia masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan model konseptual intervensi gizi yang secara terintegrasi mengaitkan literasi gizi, determinan perilaku, dan *readiness for change* remaja sebagai landasan pengembangan intervensi gizi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar konseptual bagi implementasi intervensi gizi digital yang lebih personal pada tahap penelitian selanjutnya.]

D.4. PETA JALAN PENELITIAN

Tuliskan peta jalan penelitian dari tahapan yang telah dicapai, tahapan yang akan dilakukan selama jangka waktu penelitian, dan tahapan yang direncanakan.

[Peta jalan penelitian ini disusun secara bertahap berdasarkan rangkaian kajian yang telah dilakukan oleh tim pengusul, mulai dari studi dasar hingga perumusan awal konsep intervensi gizi remaja. Pada periode 2016-2019, penelitian difokuskan pada eksplorasi permasalahan gizi dan kesehatan remaja di Indonesia, seperti anemia, kelebihan gizi, risiko hipertensi, serta pola konsumsi pangan tidak sehat. Identifikasi berbagai determinan perilaku makan remaja, termasuk faktor individu, sosial ekonomi, dan lingkungan, juga berhasil diidentifikasi. Selanjutnya pada periode 2020-2023, kajian diarahkan pada pengembangan dan evaluasi

intervensi berbasis pengetahuan dan perilaku. Pada tahun 2024 hingga 2025, penelitian difokuskan pada pengembangan awal pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) berbasis desain pra-eksperimental sebagai dasar perumusan intervensi yang relevan dengan karakteristik remaja.



Gambar 1. Peta Jalan Penelitian Tim Pengusul (referensi Nomor 12-15, 20-32)

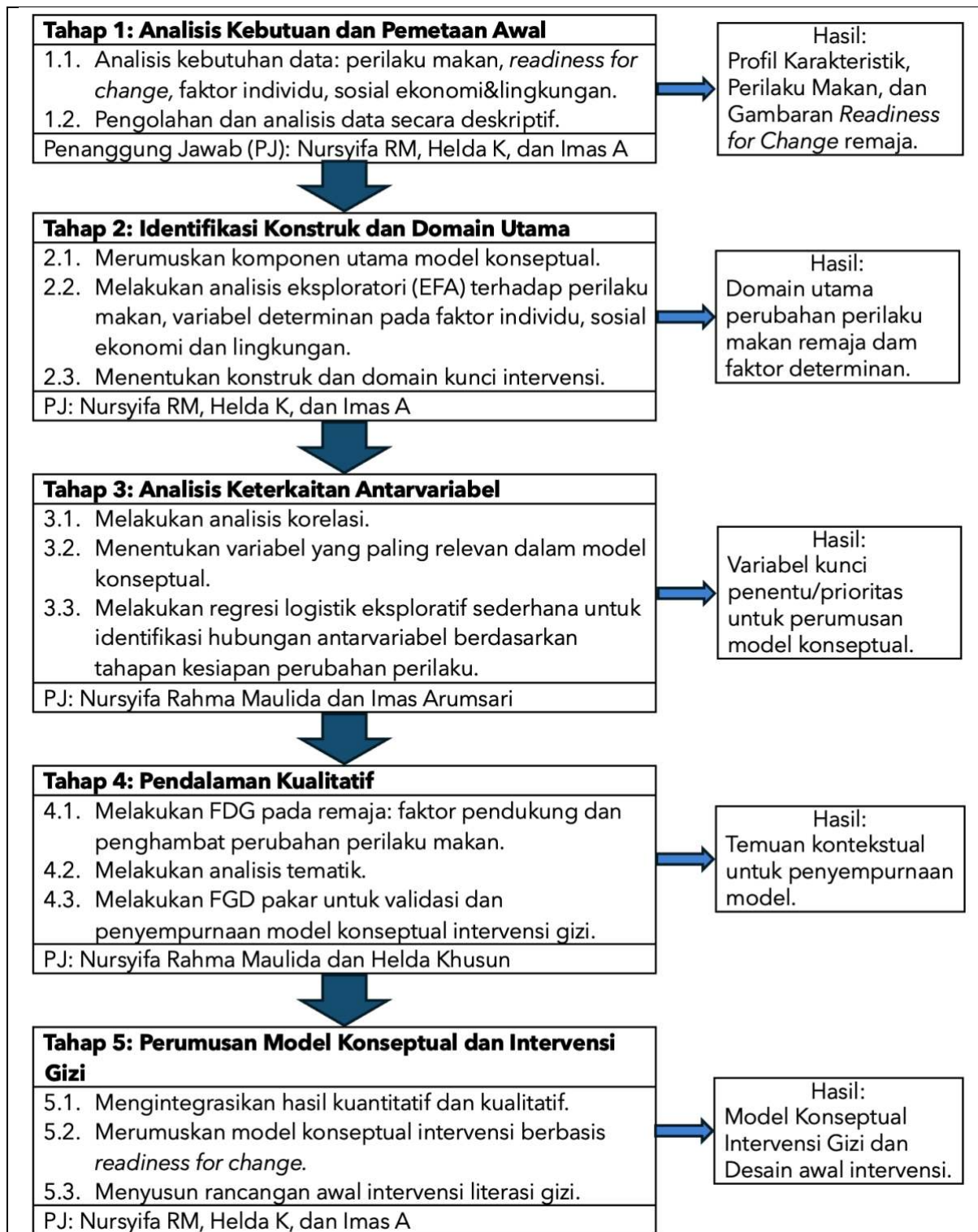
Penelitian pada tahun ini merupakan penelitian dosen pemula yang diarahkan pada perumusan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* terhadap perilaku makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang sebagai landasan peningkatan literasi gizi remaja. Kegiatan meliputi analisis determinan perilaku makan, pemetaan terhadap kesiapan perubahan perilaku, serta penyusunan model konseptual dan rancangan awal intervensi literasi gizi. Luaran penelitian berada pada tingkat kesiapterapan teknologi awal (TKT 1-2) dan menjadi dasar pengembangan intervensi gizi digital pada tahap penelitian selanjutnya.]

E. METODE

Isian metode atau cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan tidak lebih dari 1000 kata. Pada bagian metoda wajib dilengkapi dengan:

- Diagram alir penelitian yang menggambarkan apa yang sudah dilaksanakan dan yang akan dikerjakan selama waktu yang diusulkan. Format diagram alir dapat berupa file JPG/PNG.
- Metode penelitian harus memuat, sekurang-kurangnya proses, luaran, indikator capaian yang ditargetkan, serta anggota tim/mitra yang bertanggung jawab pada setiap tahapan penelitian.
- Metode penelitian harus sejalan dengan Rencana Anggaran Biaya (RAB)

[Penelitian ini menggunakan kerangka *ADDIE* sebagai pendekatan perancangan intervensi, yang terbatas pada tahap *Analysis*, *Design*, dan *Development* awal. Desain yang digunakan adalah dengan pendekatan *mixed methods* untuk merumuskan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* terhadap perilaku makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang sebagai landasan peningkatan literasi gizi remaja. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada pemetaan determinan, konstruksi model konseptual, dan penyusunan rancangan awal intervensi bukan pada pengujian efektivitas intervensi. Kerangka teoritis yang digunakan adalah *Transtheoretical Model* (TTM) yang memandang perubahan perilaku sebagai proses bertahap (*Precontemplation*, *Contemplation*, *Preparation*, *Action*, and *Termination*). Penelitian dilaksanakan selama satu tahun dan ditujukan untuk menghasilkan luaran pada Tingkat Kesiapterapan Teknologi (TKT) 1-2.



Gambar 2. Diagram Alir Penelitian

Prosedur Penelitian

Tahap 1: Analisis Kebutuhan dan Pemetaan Awal

Tahap ini bertujuan melakukan analisis kebutuhan menggunakan data sekunder dari penelitian sebelumnya berjudul “Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah”. Sebanyak 400 siswa SMA/ sederajat dari enam sekolah di DKI Jakarta akan diidentifikasi dan dipetakan data yang diperlukan sebagai berikut:

- Karakteristik individu
- Perilaku makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang berdasarkan *recall* 2x24 jam. Data perilaku makan akan dinilai secara kuantitatif (jumlah makanan) serta kualitatif

(frekuensi dan jenis) yang tidak hanya sebagai luaran tetapi juga sebagai indikator dari *readiness for change*.

- Faktor determinan yang memengaruhi perilaku makan meliputi faktor individu, faktor sosial ekonomi, serta faktor lingkungan.
- Tahapan *readiness for change* perilaku makan berdasarkan *Transtheoretical Model*.

Pengolahan dan analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan profil responden dan distribusi tahapan kesiapan perubahan perilaku.

Tahap 2: Identifikasi Konstruk dan Domain Determinan

Tahap ini bertujuan mengidentifikasi konstruk laten determinan perilaku makan. yang mencakup faktor individu seperti pengetahuan, sikap, *self-efficacy*, preferensi makan, aktivitas fisik serta faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan pangan sehat. Item-item kuesioner determinan dianalisis menggunakan analisis faktor eksploratori (*Exploratory Factor Analysis/EFA*) untuk memperoleh struktur konstruk laten dan domain utama yang relevan dengan perubahan perilaku makan remaja.

Tahap 3: Analisis Keterkaitan Antarvariabel

Analisis eksploratif dilakukan untuk mengkaji hubungan antara konstruk laten determinan perilaku makan, perilaku makan remaja, dan tahapan *readiness for change*. Metode analisis meliputi korelasi dan regresi logistik eksploratif sederhana untuk mengidentifikasi kecenderungan hubungan antarvariabel dan menentukan variabel kunci dalam perumusan model konseptual.

Tahap 4: Pendalaman Kualitatif

Pendekatan kualitatif dilakukan melalui diskusi kelompok terarah (FGD) dengan remaja dan diskusi pakar. FGD remaja akan dilakukan dengan karakteristik yang sama dari data sekunder yang digunakan untuk analisis data kuantitatif. FGD remaja bertujuan menggali faktor pendukung dan penghambat perubahan perilaku makan serta pemahaman kontekstual terkait kesiapan perubahan. FGD pakar dilakukan untuk memvalidasi dan memperkaya temuan kuantitatif dan kualitatif. Data dianalisis menggunakan analisis tematik.

Tahap 5: Perumusan Model Konseptual dan Desain Awal Intervensi

Tahap akhir merupakan integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif untuk merumuskan model konseptual intervensi gizi berbasis *readiness for change* (TKT 1) serta menyusun desain awal intervensi dan modul konseptual peningkatan literasi gizi remaja (TKT 2), yang dibatasi pada perumusan konsep tanpa implementasi atau pengujian efektivitas.

Indikator Capaian

Luaran yang dicapai dalam tiap tahapan digambarkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Indikator Capaian Penelitian dalam Tahap Penelitian

Tahapan Penelitian	Indikator Capaian
Tahap 1: Analisis Kebutuhan dan pemetaan awal	Tersedianya profil responden dan gambaran <i>readiness for change</i> .
Tahap 2: Identifikasi Konstruk dan Domain Utama	Tersedianya domain utama yang relevan dengan perubahan perilaku makan remaja dari faktor determinan.
Tahap 3: Analisis Keterkaitan Antarvariabel	Tersedianya variabel kunci dan prioritas dalam perumusan model konseptual intervensi gizi berbasis <i>readiness for change</i> .

5.	Pengumpulan data kualitatif (FGD)												
6.	Analisis tematik pendalaman faktor pendukung dan penghambat												
7.	Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif												
8.	Perumusan model konseptual												
9.	Penyusunan desain awal intervensi												
10.	Penyusunan luaran wajib (artikel ilmiah Sinta 2)												
11.	Penyusunan laporan akhir												
12.	Monitoring dan evaluasi												

]

H. DAFTAR PUSTAKA

Sitasi disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- [1. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. Peta Jalan SDGs Indonesia Menuju 2030. BAPPENAS: 2024.
2. UNICEF. Profil Remaja Indonesia 2021. WHO/UNICEF: 2021.
3. Heslin AM, McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2023;82(2):142–56.
4. Best O, Ban S. Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*. 2021;30(5):272–5.
5. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The triple burden of malnutrition among adolescents in Indonesia. Vol. 42, *Food and Nutrition Bulletin*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 2021. p. S4–8.
6. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta; 2023.
7. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2019.
8. Kerr JA, Patton GC, Cini KI, Abate YH, Abbas N, Abd Al Magied AHA, et al. Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*. 2025;405(10481):785–812.
9. Soliman A, Alaaraj N, Hamed N, Alyafei F, Ahmed S, Shaat M, et al. Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomedica*. 2022 Mar 14;93(1).
10. Nakabayashi J, Melo GR isa, Toral N. Transtheoretical model-based nutritional interventions in adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*. 2020;20:1–14.
11. Friska D, Kekalih A, Harimurti MEP, Nabila D. Behavioral change readiness among obese adolescents in Jakarta, Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*. 2023 Jun 1;32(2):122–8.
12. Hidayanty H, Bardosono S, **Khusun H**, Damayanti R, Kolopaking R. A social cognitive theory-based programme for eating patterns and sedentary activity among overweight adolescents in Makassar, South Sulawesi: a cluster randomised controlled trial. 2016;25:S83-92.

13. Farhan K, **Maulida NR**, Lestari WA. Pengaruh Edukasi Anemia Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Serta Keberagaman Konsumsi Makanan Remaja Putri Di SMP Negeri 86 Jakarta. *Journal of Nutrition College*. 2024;13(2):127–38.
14. Yunita UR, Khusun H, Witjaksono F. The association between knowledge and attitude towards nutrition fact panels (NFP) with sugar intake of the Indonesian adolescents. *World Nutrition Journal*. 2024;7(i2):54–64.
15. Nuryana H, Rachmawati E, Khusun H, Mulyawati DA, Lestari H. The Effectiveness of Digital Pocketbook for the Transformation of the Knowledge and Attitude of Adolescent Girls about the Prevention of Anemia. 2025;161–168.
16. Lestiyana FS, **Maulida NR**. PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PENCEGAHAN GIZI LEBIH MELALUI EDUTAINMENT “CERITAKAN GIZI SERUKAN SEHAT” PADA REMAJA DI SEKOLAH. *Journal of Nutrition College [Online]*. 2025 Jul;14(3):282-293. <https://doi.org/10.14710/jnc.v14i3.48009>.
17. Biswas T, Townsend N, Huda MM, Maravilla J, Begum T, Pervin S, et al. Prevalence of multiple non-communicable diseases risk factors among adolescents in 140 countries: A population-based study. *EClinicalMedicine*. 2022;52.
18. McGavock J, Durksen A, Wicklow B, Malik S, Sellers EAC, Blydt-Hansen T, et al. Determinants of Readiness for Adopting Healthy Lifestyle Behaviors Among Indigenous Adolescents with Type 2 Diabetes in Manitoba, Canada: A Cross-Sectional Study. *Obesity*. 2018 May 1;26(5):910–5.
- Reinehr T. Long-term effects of adolescent obesity: time to act. *Nat Rev Endocrinol*. 2018;14(3):183–8.
19. Emilia E, Mokmin EAM, Hanifa ZN, Juliarti. Development of the Android-Based My Edu-VegFruit Application to Increase Vegetable and Fruit Consumption in Teenagers. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 390–401.
20. Rachmalina R, **Khusun H**, Salim LB, Wiradnyani LAA, Dillon DHS. Comparing intake adequacy and dietary diversity between adolescent schoolgirls with normal nutritional status (NG) and undernutrition (UG) based on BMI-for-age (BAZ) living in urban slums in Central Jakarta. 2019;
21. Rachmayanti H, Safitri DE, **Maulida NR**. ANALISIS KELOMPOK MAKANAN DIETARY DIVERSITY SCORE (DDS) PADA REMAJA USIA 10-19 TAHUN (STUDI LITERATUR): Analysis of Dietary Diversity Score (DDS) Food Groups in Adolescents 10-19 Years Old (Literature Study). *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*. 2021;2(1):16–30.
22. Septiani S, Irfiyanti I, Hai TT, **Khusun H**, Wiradnyani LA, Kekalih A, et al. Food insecurity associated with double-burden of malnutrition among women in reproductive age in Ciampea sub-district, Bogor, West Java. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*. 2021;1(2):21–31.
23. **Arumsari I**, Putri IE, Ariando W, Handayani S. The Urban Adolescents’ Perception on Sugar-sweetened Beverages and Food Label: A Photovoice Study. In: *Proceedings of the 3rd International Conference on Social Determinants of Health, Indonesia*. 2022.
24. Pratiwi AA, Chandra DN, **Khusun H**. Association of Ultra-Processed Food Consumption and Body Mass Index for Age among Elementary Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2022;6(2).
25. Khoe LC, Widyahening IS, Ali S, **Khusun H**. Assessment of the obesogenic environment in primary schools: a multi-site case study in Jakarta. *BMC Nutr*. 2022;8(1):19.
26. Putri DAM, Safitri DE, **Maulida NR**. Hubungan Asupan Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja: The Relation of Macronutrient Intake, Exercise Frequency, Duration of Watching

- Television, and Sleep Duration With the Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*. 2022;2(2):24–36.
27. Nuradina RAA, Lestari WA, **Arumsari I**. Overweight and High Sodium Intake Increased Risk of Hypertension among Adolescents: A Case-Control Study in Urban Setting. *Amerta Nutrition V*. 2023;7(2):274–8.
 28. Akhiryani TNK, Kekalih A, **Khusun H**. Online Nutritional Education Using Wordwall Game to Improve Knowledge Among Overweight and Obese Children in Palembang. *eJournal Kedokteran Indonesia*. 2023;202.
 29. **Khusun H**, Anggraini R, Februhartanty J, Mognard E, Fauzia K, Maulida NR, et al. Breakfast consumption and quality of macro-and micronutrient intake in Indonesia: a study from the Indonesian food barometer. *Nutrients*. 2023;15(17):3792.
 30. **Maulida NR**, Hidayat FA, Yahya G. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan dengan Asupan Energi pada Siswa SMAN 81 Jakarta Timur: The Relationship Between Nutrition Knowledge and Breakfast Habits with Energy Intake Among Students of SMAN 81 Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*. 2024;6(3):256–63.
 31. Anggraini VR, **Maulida NR**, Aini RN. The Relationship Between Protein, Iron, Folic Acid, Vitamin C Intake and Breakfast Habits With The Incidence of Anemia in Female Students of SMPN 152 Jakarta. *Journal of Global Nutrition*. 2024;4(2):351–7.
 32. A'yunin EN, Mustakim M, **Arumsari I**. Adolescents' Unhealthy Eating Behavior and Customer Engagement on Social Media in Sub-Urban Areas. *Amerta Nutrition*. 2024;8(4).

PERNYATAAN KESANGGUPAN PELAKSANAAN DAN PENYUSUNAN LAPORAN PENELITIAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini:

Nama : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi
NIDN : 0312029003
Instansi : Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA)

Sehubungan dengan Kontrak Penelitian:

Tanggal Kontrak Induk* : 13 April 2026
Nomor Kontrak Induk* : 282/C3/DT.05.00/PL-BARU/2026
Tanggal Kontrak Turunan** : 27 April 2026
Nomor Kontrak Turunan** : 0629/LL3/AL.04/2026
Judul Penelitian : Perumusan Model Konseptual Intervensi Gizi Berbasis
Readiness for Change terhadap Perilaku Makan untuk
Peningkatan Literasi Gizi Remaja Indonesia
Tahun Usulan : 2025
Tahun Pelaksanaan : 2026
Jangka Waktu Penelitian : 1 tahun
Periode Penelitian : Tahun ke 1 dari 1 tahun*
Dana Penelitian :

Periode	Dana Penelitian (Rp)	Dana Tambahan (Rp)
Tahun ke-1	Rp. 42.845.000	-

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bertanggungjawab penuh untuk menyelesaikan penelitian serta mengunggah laporan kemajuan dan laporan akhir penelitian sebagaimana diatur dalam Kontrak Penelitian tersebut diatas.

Apabila sampai dengan masa penyelesaian pekerjaan sebagaimana diatur dalam Kontrak Penelitian tersebut di atas saya lalai/cidera janji/wanprestasi dan/atau terjadi pemutusan Kontrak Penelitian, saya bersedia untuk mengembalikan/menyetorkan kembali uang ke kas negara sebesar nilai sisa pekerjaan yang belum ada prestasinya.





Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Lokasi, Tanggal Bulan Tahun



(Nursyifa Rahma Maulida)

Keterangan:

*diisi tanggal dan nomor Kontrak Induk antara DRTPM Kemdikbudristek dengan LP/LPPM Perguruan Tinggi Negeri atau LLDIKTI

****Kontrak Turunan:**

- Untuk Perguruan Tinggi Negeri diisi tanggal dan nomor kontrak antara LP/LPPM Perguruan Tinggi dengan Peneliti
- Untuk Perguruan Tinggi Swasta diisi tanggal dan nomor kontrak LLDIKTI dg PTS dan PTS dengan Peneliti yang dipisahkan dengan tanda koma(,)

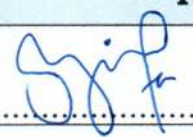
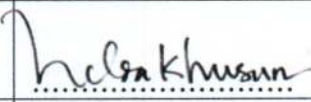


PAKTA INTEGRITAS KETUA DAN ANGGOTA PELAKSANA PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, bekerjasama dengan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi (Kemdiktisaintek) dalam rangka melaksanakan penelitian skema Penelitian Baru yang berjudul Perumusan Model Konseptual Intervensi Gizi Berbasis *Readiness for Change* terhadap Perilaku Makan untuk Peningkatan Literasi Gizi Remaja Indonesia dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tidak akan melakukan praktik Korupsi, Kolusi, dan Nepotisme (KKN) dalam pelaksanaan penelitian dan penggunaan bantuan dana penelitian dari Kemdiktisaintek;
2. Memiliki komitmen, kemampuan, dan kesanggupan untuk memberikan hasil terbaik dalam pelaksanaan penelitian sesuai dengan kontrak yang telah ditetapkan oleh Kemdiktisaintek;
3. Proposal penelitian berjudul Perumusan Model Konseptual Intervensi Gizi Berbasis *Readiness for Change* terhadap Perilaku Makan untuk Peningkatan Literasi Gizi Remaja Indonesia yang diusulkan bersifat original dan tidak sedang mendapat sumber pendanaan lain (kecuali skema penelitian yang bersifat kerja sama dan/atau memiliki mitra yang *co-funding*);
4. Tidak sedang terkena sanksi administrasi maupun sanksi etik lainnya; dan
5. Apabila kami melanggar hal-hal yang dinyatakan dalam PAKTA INTEGRITAS ini, bersedia menerima sanksi administratif, menerima sanksi dipublikasikan melalui media massa, digugat secara perdata dan/atau dilaporkan secara pidana.

Jakarta, 11 Mei 2026

No	Identitas	Tanda Tangan	
1	Nursyifa Rahma Maulida		
2	Helda Khusun		
3	Imas Arumsari		



PERSETUJUAN PENGUSUL

Tanggal Pengiriman	Tanggal Persetujuan	Nama Pimpinan Pemberi Persetujuan	Sebutan Jabatan Unit	Nama Unit Lembaga Pengusul
05/01/2026 08:57	05/01/2026 14:51	HERRI MULYONO	Ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat	Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Publikasi

Disetujui LPPM :

Komponen Administrasi	Kesesuaian
Kesesuaian Isi Per Bagian	Sesuai
Jumlah Kata Per Bagian	Sesuai
Model Penulisan Sitasi dan Penulisan Daftar Pustaka	Sesuai

Komentar: sudah sesuai dengan arahan dan panduan
