

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, K. N. (2016). Hubungan Asupan Makronutrien (Karbohidrat, Lemak, Protein) Dan Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Polokarto Kab. Sukoharjo. Skripsi. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, Vol 12, Hal 97.
- Emylisa, D. A., Suryani, N., Fathullah, D. M., & Yudistira, S. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, Vol 2, Hal 293–297.
- Febriyanto, M. A. B. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat DI MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Fechera, B., Somantri, M., & Hamik, D. L. (2017). Desain dan Implementasi Media Video Prinsip-Prinsip Alat Ukur Listrik dan Elektronika. *Innovation of Vocational Technology Education*, Vol 8, Hal 116–120.
- Firdianty, A. N. E. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja. Skripsi. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Florence, A. grace. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Pasundan. Bandung.
- Gaol, L. L., Manik, R. M., Sinabariba, M., & Ambarita, B. (2022). Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Vol 14, Hal 383–385.
- Hidayah, N. M., & Mintarsih, S. N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport*

- and Nutrition Journal, Vol 4, Hal 1–6.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 6, Hal 404–412.
- Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Sumatera Utara 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Sumatera Utara.
- Kemenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023.
- Lestari. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Video Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai. Vol 1, Hal 55–60.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, Vol 2, Hal 73–80.
- Merita, Hamzah, N., & Djayusmantoko. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, Vol 9, Hal 81–86.
- Merita, M., & Dini, J. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak Pada Mahasiswa Stikes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, Vol 1, Hal 31–39.
- Mulyani, E. Y., Intan Silviana Mustikawati, Handayani, P., & Rumana, N. A. (2014). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi. *Jurnal Abdimas*, Vol 1, Hal 98–104.
- Nasution, E., Hidayat, H. P., & Sihotang, U. (2024). Media Booklet terhadap

- Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Memilih Makanan Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 104244 Jati Sari. *Journal of Educational Innovation*. Vol 2. Hal 1.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Octaviana, D., Rukmi, Ramadhani, R., & Aditya. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. *Jurnal Tawadhu*, Vol 2, Hal 143–159.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Ikesma*, Vol 14, Hal 155–153.
- Rahmawati, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Obesitas Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, Vol 3, Hal 1–6.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga dengan Penggunaannya pada Pekerja. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, Vol 1, Hal 67–82.
- Rodhia, R., Siagian, A., & Lubis, Z. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan Beragam Bergizi Seimbang Dan Aman Melalui Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Negeri 060895 Medan. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, Vol 1, Hal 1–6.
- Sary, N. Y. E. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Artikel Penelitian Syifa' Medika*, Vol 12, Hal 11–20.
- Shaliha, T. N., Hayati, N., & Susilowati, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. *Tesis*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Shopia, R., Mahpolah, & Masodah, S. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Motion terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku Gizi Seimbang dan Kebiasaan Konsumsi

- Junk Food pada Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, Vol 6, Hal 30–37.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Sukma, D., Hardianto, R., & Filtri, H. (2021). Analisa Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Sistem Informasi*, Vol 3, Hal 130–142.
- Sulviana, S., Kurniasari, R., & Elvandari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol 8, Hal 308–316.
- Taiyeb, M., & Pagarra, H. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik di SMAN 13 Takalar The Effect of Balanced Nutrition Education on Students ' Nutritional Knowledge at SMAN 13 Takalar. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi FMIPA UNM: Inovasi Sains dan Pembelajarannya: Tantangan dan Peluang*. Vol 10. Hal 104-107.
- Wahyudi, A., H, D. T. B., & Simanjuntak, B. Y. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan*, Vol 8, Hal 10–15.
- Widyastuti, dian ariska, Sodik, & Ali, M. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 1, Hal 46–53.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol 11, Hal 261–269.
- Zainuddin, S. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja tentang penyakit Menular Seksual di SMPN 5 Bangkala Kabupaten Jeneponto*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin. Makassar.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Acara (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi	: Gizi Seimbang
Tempat	: SMP Negeri 1 Dolok Panribuan
Waktu	: 50 Menit
Metode/Media	: Video Bergambar
Sasaran	: Siswa/i SMP Negeri 1 Dolok Paribuan yang dijadikan sampel

A. Tujuan

1. Tujuan umum
Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya Gizi Seimbang
2. Tujuan khusus
 - a. Siswa/siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - b. Siswa/siswi dapat mengubah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji

B. Pokok Bahasan

1. Gizi seimbang
2. Konsumsi Makanan Cepat Saji dan hubungannya dengan Gizi Seimbang

C. Metode

1. Edukasi
2. Tanya jawab

D. Kegiatan Edukasi

No.	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Edukasi	Sasaran	Media
1.	Pembukaan	5 menit	1) Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan maksud dan tujuan edukasi	Menjawab salam, mendengarkan dan memperhatikan	
2.	Penyajian	10 menit	Pemutaran Video dan penjelasan materi	Mendengarkan dan memperhatikan	Video
3.	Evaluasi	15 menit	Melakukan sesi Tanya Jawab	Bertanya dan Menjawab Pertanyaan	
4.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Memberitahukan pertemuan selanjutnya• Mengucapkan Salam Penutup	Mendengar dan Menjawab Salam Penutup	

E. Materi Edukasi

1. Pertemuan Pertama (Part 1)

Apa makanan favorite kamu? Yang Tradisional seperti bakso, gorengan dan seblak atau yang western seperti burger dan pizza atau yang lagi ngetrend seperti boba. Wah enak yah. Trus kalau kamu suka, boleh gk sih di konsumsi setiap hari? Gk boleh yah!!, Karena pola makanan sehat gizinya harus seimbang.

Apasih itu Gizi Seimbang? Kamu tahukan 4 sehat 5 sempurna sekarang istilah itu telah berganti menjadi gizi seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Nah, pada masa remaja kamu akan rentan dengan kebutuhan gizi, dikarenakan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh dan aktifitas yang tinggi memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Pada fase ini ditandai dengan perubahan yang terjadi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*) dan obesitas (*overweight*). Maka dari itu kamu perlu mengetahui tentang gizi seimbang.

Prinsip Gizi seimbang digambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai:

- a. Setiap hari kamu harus minum air paling sedikit 8 gelas atau 2 liter air. Agar dalam proses pembelajaran kamu tidak dehidrasi dan kehilangan konsentrasi.
- b. Mengonsumsi makanan pokok (sumber karbohidrat seperti nasi, roti, ubi dll) dengan 3-4 porsi sehari
- c. Mengonsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Dengan sayur 3-4 porsi sehari dan buah 2-3 porsi sehari

- d. Mengonsumsi Protein hewani seperti telur, ikan, daging, susu dan produk olahan susu (yogurt, mentega, dan keju) dan protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, dan oncom) dengan 2-4 porsi sehari.
- e. Pada puncak tumpeng gizi seimbang tampak ukuran yang dibatasi untuk konsumsi minyak yaitu 5 sendok makan sehari, gula 4 sendok makan sehari, dan garam 1 sendok teh sehari. Jika ketiga hal ini dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu penyakit obesitas atau kelebihan berat badan, penyakit diabetes, jantung, darah tinggi atau hipertensi sampai stroke.

Berdasarkan jenis kelamin dan usia, kebutuhan nutrisi tiap orang berbeda-beda. Makanan bergizi berguna sebagai sumber tenaga, pengatur dan membangun tubuh bagi kita.

Jadi, kamu sudah tau makan yang bagaimana yang harus dikonsumsi untuk mendapat gizi yang dibutuhkan?

2. Pertemuan Kedua (Part 2)

Nah, pada video sebelumnya kamu sudah mengetahui pengertian gizi seimbang dan tumpeng gizi seimbang. Maka dari itu kamu harus mengetahui tentang 4 Pilar Gizi Seimbang. 4 Pilar Gizi Seimbang terdiri dari

- a. Mengonsumsi aneka ragam pangan.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contohnya: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral, sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein, ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Jadi, kamu harus mengonsumsi makanan yang beranekaragam yah tetapi tetap sesuai dengan pola gizi seimbang yaitu sesuai kebutuhan tubuh kamu.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih.

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama remaja. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi, contohnya :

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan
- 2) Menutup makanan yang disajikan untuk menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya, serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

c. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik memerlukan energi, contohnya: berolahraga. Tetapi aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

d. Memantau dan mempertahankan berat badan.

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang ideal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Agar berat badan tetap ideal kamu harus mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dengan memperhatikan pola gizi seimbang.

Dalam gizi seimbang terdapat istilah isi piringku. Isi piringku merupakan anjuran makan oleh gizi seimbang untuk setiap kali makan. Didalam setengah bagian isi piringku terdapat 2/3 makanan pokok dan 1/3 lauk pauk serta setengah bagian lainnya 2/3 sayuran dan 1/3 buah-buahan.

Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Maka dari itu kamu harus mengonsumsi makanan yang di anjurkan yah.

3. Pertemuan Ketiga (Part 3)

Setelah mengetahui Pengertian Gizi Seimbang, Tumpeng Gizi Seimbang dan 4 Pilar Gizi Seimbang, serta isi piringku, kamu juga perlu mengetahui kebiasaan makan sehat dan kebiasaan makan yang kurang sehat dalam pola makan gizi seimbang.

Dalam sehari, kamu akan melakukan proses makan sebanyak 5 kali yaitu makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore dan makan malam, kamu harus mengetahui kebiasaan makan yang sehat agar terhindar dari penyakit.

1) Biasakanlah Sarapan Pagi.

Sarapan pagi sangat penting untuk remaja. Sarapan yang sehat mengikuti pola makan gizi seimbang dengan porsi yang tidak terlalu banyak karena jika terlalu banyak akan membuat ngantuk dan tidak konsentrasi saat belajar. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi yaitu jam 6 sampai jam 8 pagi untuk memenuhi 20% dari kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.

2) Jangan takut makan malam.

Eits, jangan takut gemuk yah karena makan malam. Remaja putri cenderung jarang makan malam karena terpengaruh dari hoax

media social tentang makan malam dapat membuat gemuk dan diet untuk menurunkan berat badan dengan tidak makan malam. Padahal itu salah yah, kita harus makan dengan pola gizi seimbang yaitu makan malam untuk memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 25%. Makan Malam biasa dilakukan dari jam 6 – 8 malam. Makan malam dengan gizi seimbang itu penting loh, pilih makanan yang rendah kalori namun tinggi protein dan serat. Setelah kamu beraktifitas seharian energi kamu menjadi terkuras sementara ketika tidur kamu masih perlu energi misalnya untuk pertumbuhan tubuh dan mengganti sel-sel yang rusak. Tetapi sehabis makan jangan langsung tidur yah!! Beri jeda 2 sampai 3 jam.

3) Biasakan membaca label pada kemasan pangan.

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu kamu untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi dan berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu, dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

Nah, lalu ini kebiasaan makan yang tidak sehat.

Seperti yang tercantum dalam tumpeng gizi seimbang kita tidak boleh mengonsumsi gula, garam dan lemak secara berlebihan. Dan pada umumnya makanan dan minuman yang mengandung ketiga hal tersebut secara berlebihan adalah cemilan seperti makanan cepat saji, minuman bersoda atau makanan dan minuman yang mengandung bahan adiktif seperti pemanis, pewarna, perasa, dan pengawet buatan.

Loh masa gk boleh ngemil? Bukan gk boleh tapi harus di batasi yah. Makanan cemilan atau selingan biasanya dilakukan pada

selingan pagi dan sore yaitu sebesar 10% untuk memenuhi kebutuhan harian di setiap selingan. Cemilan biasanya memiliki kalori yang tinggi tetapi nilai gizinya rendah, apalagi makanan cepat saji. Kalau terlalu banyak ngemil perut kamu penuh dan malas buat makan utama, kalau kekenyangan maka akhirnya kamu gak bisa makan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh.

Di usia remaja kamu pasti sangat suka dengan cemilan atau jajanan, maka dari itu kamu harus memperhatikan kebiasaan jajan. Karena tidak semua makanan yang enak dengan penampilan yang menarik itu sehat loh.

- Maka yang pertama pilih makanan yang terbungkus atau disimpan di tempat tertutup sehingga bebas dari debu, lalat, kecoa dan lain lain penyebab penyakit diare, tifus serta hepatitis.
- Yang kedua pilih makanan yang tidak mengandung pengawet, pewarna, penyedap, pemanis buatan dan pengental agar terhindar dari bahaya keracunan bahan-bahan kimia.
- Dan yang ketiga, perhatikan sumber air dari pembuatan jajanan. Jika jajanan tidak mempunyai sumber air yang jelas dan bersih, maka makanan tersebut sudah jelas tidak higienis.

Gimana?? Udah lebih paham dong tentang pola gizi seimbang. Nah, kalau sudah paham, apa nih kebiasaan makanan tidak sehat yang harus kamu kurangi.

Lampiran 2. Surat Survei Pendahuluan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 24 April 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1230/2024
Lampiran :-
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Dolok Panribuan
di_ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa Semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut dimohon agar mahasiswa kami diizinkan melakukan survei pendahuluan di Sekolah SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul	Dosen Pembimbing
1	Mikha Lubis	P01031221032	Pengaruh Edukasi Tentang Penyakit Dismonore Primer Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Kebiasaan Makanan Cepat Saji Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan dengan Media Vidio Bergambar	Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
2	Tanita Fresilia Nainggolan	P01031221049	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Vidio Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negei 1 Dolok Panribuan	Emi InayahSari Siregar, SKM, M.Kes
3	Elsa Maria Parhusip	P01031221020	Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Tablet Tambah Darah (TTD) Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan	Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
Rini Oppusurlogu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906211990032001

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



Lampiran 3. Pernyataan kesediaan Responden Penelitian

**PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, merupakan siswa/siswi SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

Nama :
Tempat/tanggal lahir :
Alamat :
No. Hp/Wa :

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan”**. Yang akan dilakukan oleh:

Nama : Tanita Fresilia Nainggolan
Alamat : Jl. Pendidikan, Jati Sari, Lubuk Pakam.
Instansi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Program Studi Sarjana terapan Gizi dan Dietetika

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan kesediaan adik-adik menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Dolok Panribuan,.....2024

Peneliti

Responden

(Tanita Fresilia Nainggolan)

()

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN**

A. Identitas Responden

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Alamat :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu huruf a,b,c, dan d sesuai dengan yang anda ketahui.

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan yang tidak megandung zat gizi
 - b. Susunan pangan yang hanya mengandung satu jenis zat gizi
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi
 - d. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

2. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan?
 - a. Nampan makananku
 - b. Segitiga menu seimbang
 - c. Tumpeng gizi seimbang
 - d. Piring makanku

3. Berapa gelas dalam sehari sebaiknya kita minum air putih?
 - a. 8 gelas sehari
 - b. 6 gelas sehari
 - c. 5 gelas sehari
 - d. 2 gelas sehari

4. Berapa porsi makanan pokok sumber karbohidrat dikonsumsi dalam sehari?
 - a. 1-2 porsi sehari
 - b. 2-3 porsi sehari
 - c. 3-4 porsi sehari
 - d. 4-5 porsi sehari

5. Berapa batas maksimum konsumsi minyak dalam sehari?
 - a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 7 sendok makan
 - d. 8 sendok makan

6. Apa saja isi dari 4 pilar gizi seimbang?
 - a. Mengonsumsi keanekaragaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau dan mempertahankan berat badan
 - b. Mengonsumsi keanekaragaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau tinggi badan (TB)
 - c. Mengonsumsi keanekaragaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau lingkaran lengan atas (LILA)
 - d. Mengonsumsi keanekaragaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau ukuran pinggang secara teratur

7. Mengapa kita perlu membiasakan perilaku hidup bersih?
 - a. Agar terhindar dari berbagai sumber infeksi
 - b. Agar hidup aman dan tentram
 - c. Mencegah kelebihan berat badan
 - d. Meningkatkan nafsu makan seseorang

8. Apa yang dimaksud dengan memantau berat badan (BB) secara teratur?
 - a. Melakukan pengukuran berat badan setiap satu minggu agar badan dapat langsing
 - b. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan untuk mempertahankan berat badan normal
 - c. Melakukan pengukuran berat badan setiap minggu agar badan tetap sehat bugar
 - d. Melakukan pengukuran berat badan setiap ingin mau mengukur berat badan saja

9. Apa yang dimaksud dengan Isi Piringku?
 - a. Anjuran makan oleh gizi seimbang untuk setiap kali makan
 - b. Aturan makan oleh gizi seimbang
 - c. Pembagian makanan dalam gizi seimbang
 - d. Pola makan dalam gizi seimbang

10. Didalam Isi Piringku terdapat, kecuali...
 - a. 2/3 makanan pokok
 - b. 1/3 lauk pauk
 - c. 1/3 sayuran
 - d. 1/3 buah-buahan

11. Berapa kali proses makan dalam sehari?
- 1 kali
 - 5 kali
 - 7 kali
 - 3 kali
12. Apa manfaat sarapan pagi ?
- Mencegah diabetes
 - Membuat percaya diri
 - Mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif
 - Mencegah demam
13. Makan malam memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar...
- 25%
 - 20%
 - 30%
 - 15%
14. Pada umumnya makanan yang mengandung gula, garam dan lemak secara berlebihan adalah...
- Makanan Cepat Saji
 - Makanan sehat
 - Buah-buahan
 - Makanan Buatan
15. Yang harus diperhatikan dari kebiasaan jajan adalah,kecuali...
- Pilih makanan yang terbungkus atau tersimpan di tempat tertutup
 - Pilih makanan yang tidak mengandung pengawet, pewarna, penyedap, pemanis buatan dan pengental
 - Perhatikan sumber air pembuatan jajanan
 - Pilih makanan yang enak dan menarik

Sumber : (Shaliha et al., 2022)

KUNCI JAWABAN

1. D
2. C
3. A
4. C
5. B
6. A
7. A
8. B
9. A
10. C
11. B
12. C
13. A
14. A
15. D

C. Food Frequency Questioner (FFQ) Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berilah tanda checklist checklist (√) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia

No.	Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi Makanan					
		>1 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak Pernah (1 bulan)
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
1.	Bakso						
2.	Sosis						
3.	Cilor						
4.	Bakwan						
5.	Burger						
6.	Nugget						
7.	Pop Mie						
8.	Ayam Goreng						
9.	Mie Goreng						
10.	Batagor						
11.	Telur Gulung						
12.	Pisang Coklat						
13.	Donat						
14.	Boba						
15.	Es Krim						

Sumber : (Sirajuddin et al., 2018)

Lampiran 5. Bukti Bimbingan Proposal Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI






Nama Mahasiswa : Tanita Fresilia Nainggolan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221049

Judul : Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Dosen Pembimbing : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

No.	Hari/Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	Sabtu, 30 Maret 2024	Perkenalan dan membahas topik skripsi		
2.	Kamis, 4 April 2024	Diskusi topik dan judul skripsi		
3.	Sabtu, 20 April 2024	Diskusi lokasi , sasaran dan judul skripsi		
4.	Selasa, 30 April 2024	Diskusi judul skripsi		
5.	Rabu, 1 Mei 2024	Mengajukan judul		
6.	Senin, 6 Mei 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I-III		
7.	Selasa, 7 Mei 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I-III		

8.	Senin, 20 Mei 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I- III		
9.	Kamis, 30 Mei 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I- III		
10.	Senin, 1 Juli 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I- III dan media		
11.	Rabu, 3 Juli 2024	Diskusi Penulisan dan Revisi BAB I- III dan media		
12.	Kamis, 11 Juni 2024	Seminar Proposal		
13.	Senin, 25 November 2024	Revisi dengan Pembimbing		
14.	Selasa, 26 November 2024	ACC dari Pembimbing		
15.	Selasa, 26 November 2024	Revisi dengan Penguji 1		
16.	Rabu, 27 November 2024	ACC dari Penguji 1		
17.	Rabu, 27 November 2024	Revisi dengan Penguji 2		
18.	Kamis, 28 November 2024	ACC dari Penguji 2		

19.	Jumat, 25 April 2025	Revisi Bab IV dan Bab V		
20.	Selasa, 29 April 2025	Revisi Bab IV, Bab V dan ACC dari Pembimbing		
21.	Kamis, 8 Mei 2025	Seminar Hasil Skripsi		
22.	Kamis, 15 Mei 2025	Revisi skripsi dengan Pembimbing		
23.	Jumat, 16 Mei 2025	ACC skripsi dengan Pembimbing		
24.	Kamis, 22 Mei 2025	Revisi dan ACC Skripsi dengan Penguji I		
25.	Jumat, 23 Mei 2025	Revisi Skripsi dengan Penguji II		
26.	Kamis, 19 Juni 2025	ACC Skripsi dengan Penguji II		
27.	Senin, 23 Juni 2025	ACC Abstrak dengan Pembimbing		

Lampiran 6. Master Tabel Data Responden

DATA RESPONDEN

No	Nama	Umur	Kelas	Jenis Kelamin	Alamat
1	Amanda S. Sinaga	13	VII-A	Perempuan	Dolok Panribuan
2	Amanda Zevanya Tamba	12	VII-A	Perempuan	Tiga Balata
3	Dewi S. Simbolon	12	VII-A	Perempuan	Perumnas, Tiga Dolok
4	Giancarlo Simarmata	13	VII-B	Laki-Laki	Simpang Diatasan, Dolok Panribuan
5	Christon Joshua Rajaguk-guk	13	VII-B	Laki-Laki	Lontung
6	Hartini Nababan	12	VII-B	Perempuan	Tiga Dolok
7	Jahuda Blessing Manik	12	VII-C	Laki-Laki	Pondok Bulu
8	Berkat A. Sirait	13	VII-C	Perempuan	Sinta Nauli
9	Gabriel Huda Diri	12	VII-C	Laki-Laki	Bandar Dolok
10	Cristian P. Sitanggung	13	VII-D	Laki-Laki	Tiga Dolok
11	Roy Tolopan Sinaga	13	VII-D	Laki-Laki	Naga Dolok
12	Marcelino A. Purba	13	VII-D	Laki-Laki	Gunung Maria
13	Alexia Hutajulu	13	VII-E	Perempuan	Mallopot
14	Arta Kita Sitorus	12	VII-E	Perempuan	Pondok Bulu
15	Suci Wahyuni Lumban Tobing	13	VII-E	Perempuan	Sulin
16	Torop Sirait	13	VII-F	Laki-Laki	Gunung Maria
17	Elfrida Sinaga	13	VII-F	Perempuan	Pondok Bulu
18	Anggreni Butar-butar	14	VIII-A	Perempuan	Sagala Toruan
19	Agni Ciciliandry Simarmata	13	VIII-A	Perempuan	Bulu Malando
20	Sondang Putri Rumapea	14	VIII-A	Perempuan	Sagala Dolok

21	Kristian Samuri Sinaga	13	VIII-B	Laki-Laki	Saribu Jaya
22	Pudan Sahat Martua Ambarita	13	VIII-B	Laki-Laki	Lontung
23	Joice Kanaya Sitanggung	14	VIII-B	Perempuan	Simpang Kawat
24	Rafael Simanjuntak	14	VIII-C	Laki-Laki	Pondok Bulu
25	Dika Sinaga	13	VIII-C	Laki-Laki	Siatasan
26	Calya Sarah Panjaitan	14	VIII-D	Perempuan	Bandar Dolok
27	Gabriel Simarmata	14	VIII-D	Laki-Laki	Simpang Diatasan, Dolok Panribuan
28	Jogi Mulia Manik	13	VIII-E	Laki-Laki	Simpang Kawat
29	Arga M. Harianja	13	VIII-E	Laki-Laki	Sigaol
30	Ica Maria Septiani Sinaga	14	IX-A	Perempuan	Mallopot
31	Edmund	14	IX-A	Laki-Laki	Sulin, Tiga Dolok
32	Barmen Tindaon	14	IX-A	Laki-Laki	Ramatang
33	Cris Immanuel	15	IX-B	Laki-laki	Lontung
34	David Tampubolon	14	IX-B	Laki-Laki	Bandar Dolok
35	Regita Sinaga	15	IX-B	Perempuan	Pondok Bulu
36	Eby Cristanty Ambarita	15	IX-C	Perempuan	Pondok Bulu
37	Glory Sitanggung	14	IX-C	Perempuan	Tiga Dolok
38	Chelshea A. Sinaga	15	IX-D	Perempuan	Simpang Silimapuluh
39	Cheryl Sianturi	14	IX-D	Perempuan	Bahkisat, Marihat Raja
40	Adela Samosir	14	IX-E	Perempuan	Komplek SMA Negeri 1 Dolok Panribuan
41	Tabitha Silalahi	15	IX-E	Perempuan	Tiga Dolok

Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan Sebelum Intervensi

NO	NAMA	PRE-TEST PENGETAHUAN															SKOR BENAR	%	KATEGORI
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	R1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	26.7	Kurang
2	R2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	7	46.7	Kurang
3	R3	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	7	46.7	Kurang
4	R4	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5	33.3	Kurang
5	R5	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	9	60.0	Cukup
6	R6	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8	53.3	Kurang
7	R7	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	8	53.3	Kurang
8	R8	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7	46.7	Kurang
9	R9	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	7	46.7	Kurang
10	R10	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	10	66.7	Cukup
11	R11	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5	33.3	Kurang
12	R12	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6	40.0	Kurang
13	R13	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8	53.3	Kurang
14	R14	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	7	46.7	Kurang
15	R15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	8	60.0	Kurang
16	R16	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	6	40.0	Kurang
17	R17	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	9	60.0	Cukup
18	R18	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	9	60.0	Cukup
19	R19	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7	46.7	Kurang
20	R20	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	6	40.0	Kurang
21	R21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4	26.7	Kurang
22	R22	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	26.7	Kurang

23	R23	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	8	53.3	Kurang	
24	R24	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9	60.0	Cukup	
25	R25	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8	53.3	Kurang	
26	R26	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	6	40.0	Kurang	
27	R27	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	7	46.7	Kurang	
28	R28	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	6	40.0	Kurang	
29	R29	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	6	40.0	Kurang	
30	R30	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9	60.0	Cukup	
31	R31	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	4	26.7	Kurang
32	R32	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80.0	Baik	
33	R33	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	33.3	Kurang	
34	R34	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6	40.0	Kurang	
35	R35	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	60.0	Cukup	
36	R36	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	60.0	Cukup	
37	R37	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	66.7	Cukup	
38	R38	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	6	40.0	Kurang	
39	R39	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9	60.0	Cukup	
40	R40	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	8	53.3	Kurang	
41	R41	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	10	66.7	Cukup	
TOTAL		31	10	29	10	14	26	30	19	22	9	11	31	13	28	16				
%		76	24	71	24	34	63	73	46	54	22	27	76	32	68	39				

Lampiran 8. Master Tabel Pengetahuan Setelah Intervensi

NO	NAMA	POST-TEST PENGETAHUAN															SKOR BENAR	%	KATEGORI
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	R1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	10	66.7	Cukup
2	R2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	80.0	Baik
3	R3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	12	80.0	Baik
4	R4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	10	66.7	Cukup
5	R5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	86.7	Baik
6	R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	12	80.0	Baik
7	R7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	11	73.3	Cukup
8	R8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	12	80.0	Baik
9	R9	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	66.7	Cukup
10	R10	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	10	66.7	Cukup
11	R11	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	11	73.3	Cukup
12	R12	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80.0	Baik
13	R13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86.7	Baik
14	R14	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80.0	Baik
15	R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	12	80.0	Baik
16	R16	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	10	66.7	Cukup
17	R17	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	86.7	Baik
18	R18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	86.7	Baik
19	R19	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80.0	Baik
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	11	73.3	Cukup
21	R21	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80.0	Baik
22	R22	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	10	66.7	Cukup

23	R23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12	80.0	Baik
24	R24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	80.0	Baik
25	R25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	86.7	Baik
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	10	66.7	Cukup
27	R27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	86.7	Baik
28	R28	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80.0	Baik
29	R29	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	80.0	Baik
30	R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93.3	Baik
31	R31	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	11	73.3	Cukup
32	R32	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86.7	Baik
33	R33	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10	66,7	Cukup
34	R34	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73.3	Cukup
35	R35	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93.3	Baik
36	R36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100.0	Baik
37	R37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93.3	Baik
38	R38	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80.0	Baik
39	R39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100.0	Baik
40	R40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	86.7	Baik
41	R41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100.0	Baik
TOTAL		41	40	40	30	35	30	34	28	31	23	29	37	28	37	31			
%		100	98	98	73	85	73	83	68	76	56	71	90	68	90	76			

Lampiran 9. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum Intervensi

NO	NAMA	JENIS MAKANAN CEPAT SAJI															Total	Rata-rata	Kategori
		Bakso	Sosis	Cilor	Bakwan	Burger	Nugget	Pop Mie	Ayam Goreng	Mie Goreng	Batagor	Telur Gulung	Pisang Coklat	Donat	Boba	Es Krim			
1	R1	50	50	25	50	0	0	15	25	25	50	25	25	25	25	50	440	29.3	Sering
2	R2	10	5	50	50	0	50	10	15	15	10	15	0	10	15	15	270	18.0	Jarang
3	R3	15	50	15	25	0	25	5	15	15	25	10	5	5	5	5	220	14.7	Jarang
4	R4	25	25	25	50	0	50	15	15	10	25	25	25	25	50	50	415	27.7	Sering
5	R5	50	50	15	50	15	50	10	15	25	25	25	10	5	10	25	380	25.3	Sering
6	R6	25	25	50	50	25	25	15	25	25	25	25	15	5	25	15	375	25.0	Sering
7	R7	25	0	50	25	0	5	5	10	15	15	10	5	5	15	15	200	13.3	Jarang
8	R8	0	50	25	50	5	50	10	25	25	25	50	50	25	50	0	440	29.3	Sering
9	R9	15	25	5	25	5	10	0	15	15	0	10	0	25	25	25	200	13.3	Jarang
10	R10	15	50	5	25	0	15	5	15	15	5	25	5	50	25	10	265	17.7	Jarang
11	R11	25	25	15	50	15	50	10	25	25	15	25	25	15	25	50	395	26.3	Sering
12	R12	5	25	50	50	5	15	10	50	25	50	15	25	15	15	25	380	25.3	Sering

13	R13	50	50	15	50	5	15	15	25	25	25	10	5	50	50	25	415	27.7	Sering
14	R14	50	50	5	50	0	50	10	10	50	50	10	10	10	0	50	405	27.0	Sering
15	R15	50	50	25	25	10	50	15	50	25	50	15	15	15	25	50	470	31.3	Sering
16	R16	50	25	0	50	25	50	5	15	25	15	25	5	15	50	25	380	25.3	Sering
17	R17	5	10	5	15	0	10	0	15	15	25	0	10	5	25	25	165	11.0	Jarang
18	R18	50	50	15	10	10	15	0	15	50	50	50	15	10	25	50	415	27.7	Sering
19	R19	10	50	15	25	0	50	15	50	50	25	15	25	15	50	50	445	29.7	Sering
20	R20	25	10	10	25	5	10	5	15	15	25	25	10	15	15	15	225	15.0	Jarang
21	R21	50	25	15	50	25	50	10	50	25	15	5	25	5	25	25	400	26.7	Sering
22	R22	25	50	25	50	25	25	15	50	10	5	25	15	25	25	25	395	26.3	Sering
23	R23	25	10	15	50	10	15	0	15	15	25	10	5	5	10	10	220	14.7	Jarang
24	R24	15	25	25	10	10	25	10	25	25	5	5	10	10	10	15	225	15.0	Jarang
25	R25	25	25	25	15	25	50	10	25	50	15	15	15	15	25	50	385	25.7	Sering
26	R26	50	50	25	50	15	50	10	25	25	15	25	15	50	25	50	480	32.0	Sering
27	R27	0	5	5	10	5	5	10	15	10	10	5	10	15	0	15	120	8.0	Jarang

28	R28	10	10	10	15	10	10	5	15	15	5	25	10	10	10	10	170	11.3	Jarang
29	R29	50	15	15	50	15	10	15	25	25	50	5	25	25	10	50	385	25.7	Sering
30	R30	50	5	10	50	0	15	0	10	10	5	10	10	5	15	15	210	14.0	Jarang
31	R31	15	15	15	15	0	15	0	15	15	5	5	10	10	15	15	165	11.0	Jarang
32	R32	50	25	50	25	5	15	5	50	15	15	50	50	15	15	15	400	26.7	Sering
33	R33	25	25	25	15	15	25	0	15	15	15	15	10	10	10	15	235	15.7	Jarang
34	R34	50	25	15	50	0	25	15	25	50	15	50	0	15	50	15	400	26.7	Sering
35	R35	25	25	25	50	10	50	10	25	25	25	25	25	10	25	50	405	27.0	Sering
36	R36	25	0	15	50	5	15	5	15	10	15	0	0	10	25	25	215	14.3	Jarang
37	R37	50	25	25	50	10	15	15	15	25	25	15	25	25	25	25	370	24.7	Jarang
38	R38	50	50	25	25	10	15	15	25	15	50	10	15	50	10	25	390	26.0	Sering
39	R39	15	25	50	50	5	15	15	15	25	10	15	10	50	25	50	375	25.0	Sering
40	R40	50	15	50	50	10	15	10	25	15	50	15	5	15	15	50	390	26.0	Sering
41	R41	50	25	15	50	5	50	5	15	15	25	25	15	10	25	50	380	25.3	Sering
TOTAL		1255	1150	900	1530	340	1105	355	940	925	935	765	590	730	920	1175			
RATA-RATA		30.6	28.0	22.0	37.3	8.3	27.0	8.7	22.9	22.6	22.8	18.7	14.4	17.8	22.4	28.7			

Lampiran 10. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sesudah Intervensi

NO	NAMA	JENIS MAKANAN CEPAT SAJI															TOTAL	RATA-RATA	KATEGORI
		Bakso	Sosis	Cilor	Bakwan	Burger	Nugget	Pop Mie	Ayam Goreng	Mie Goreng	Batagor	Telur Gulung	Pisang Coklat	Donat	Boba	Es Krim			
1	R1	15	15	15	15	0	0	10	10	10	15	25	15	15	25	25	210	14.0	Jarang
2	R2	10	50	25	25	10	50	15	25	10	25	10	10	10	15	15	305	20.3	Jarang
3	R3	10	15	15	25	5	25	10	10	10	25	10	10	10	25	50	255	17.0	Jarang
4	R4	15	15	15	25	0	10	15	15	10	25	25	25	25	25	25	270	18.0	Jarang
5	R5	15	15	15	10	10	15	10	15	25	25	25	10	5	10	25	230	15.3	Jarang
6	R6	25	25	10	10	25	25	10	25	25	25	15	25	5	15	25	290	19.3	Jarang
7	R7	15	0	25	25	0	5	5	10	15	15	10	5	5	15	15	165	11.0	Jarang
8	R8	25	25	25	25	15	50	15	25	25	25	25	25	25	25	25	380	25.3	Sering
9	R9	15	15	15	25	5	10	10	15	15	10	10	10	15	15	15	200	13.3	Jarang
10	R10	15	10	5	15	0	15	5	15	15	5	15	5	15	10	10	155	10.3	Jarang
11	R11	15	15	10	25	15	15	10	25	25	15	25	25	15	25	25	285	19.0	Jarang
12	R12	25	15	10	15	5	15	10	10	10	10	10	10	10	15	15	185	12.3	Jarang

13	R13	50	25	15	50	5	15	15	25	25	15	10	5	10	10	25	300	20.0	Jarang
14	R14	15	15	5	10	0	15	10	10	15	25	10	10	10	0	50	200	13.3	Jarang
15	R15	25	15	15	25	10	15	15	25	25	50	15	15	15	25	25	315	21.0	Jarang
16	R16	25	25	0	15	25	25	5	15	25	15	25	5	15	25	50	295	19.7	Jarang
17	R17	10	10	5	10	5	10	10	10	10	10	10	10	5	15	25	155	10.3	Jarang
18	R18	25	25	25	25	10	50	10	15	25	25	25	15	25	25	50	375	25.0	Sering
19	R19	10	15	10	15	0	25	15	15	15	25	15	25	15	10	15	225	15.0	Jarang
20	R20	25	25	10	10	5	10	5	15	10	15	10	10	15	25	10	200	13.3	Jarang
21	R21	25	25	15	25	25	25	10	25	25	15	5	10	5	10	10	255	17.0	Jarang
22	R22	15	25	15	25	25	25	15	10	10	5	25	15	25	25	50	310	20.7	Jarang
23	R23	15	15	10	15	10	10	0	10	10	10	10	5	5	10	15	150	10.0	Jarang
24	R24	15	15	10	10	10	10	10	15	10	5	5	10	15	10	25	175	11.7	Jarang
25	R25	15	25	10	15	10	15	10	15	10	15	15	10	25	15	15	220	14.7	Jarang
26	R26	25	25	25	25	15	25	15	25	50	15	25	15	25	25	50	385	25.7	Sering
27	R27	0	5	5	10	5	25	15	15	10	10	10	10	15	0	10	145	9.7	Jarang

28	R28	15	10	10	10	10	15	5	10	15	15	15	15	10	10	15	180	12.0	Jarang
29	R29	50	10	15	15	15	10	5	25	25	25	5	15	15	15	15	260	17.3	Jarang
30	R30	10	5	10	25	0	15	0	10	10	15	10	15	10	10	25	170	11.3	Jarang
31	R31	15	15	50	25	0	15	0	25	25	5	5	10	25	15	25	255	17.0	Jarang
32	R32	25	15	10	25	5	15	5	25	15	15	10	10	15	15	15	220	14.7	Jarang
33	R33	15	15	10	15	10	10	0	15	15	15	10	25	10	10	15	190	12.7	Jarang
34	R34	10	10	10	15	0	10	25	15	25	15	25	0	15	25	15	215	14.3	Jarang
35	R35	10	10	25	25	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	185	12.3	Jarang
36	R36	15	0	10	10	5	15	5	15	10	10	10	10	10	10	15	150	10.0	Jarang
37	R37	10	10	5	15	5	15	0	10	15	15	15	15	15	10	15	170	11.3	Jarang
38	R38	25	25	25	15	10	15	5	25	15	50	10	15	50	10	25	320	21.3	Jarang
39	R39	10	10	15	15	5	10	10	15	15	15	15	10	15	10	15	185	12.3	Jarang
40	R40	10	10	15	25	5	10	10	25	15	25	15	5	10	10	25	215	14.3	Jarang
41	R41	15	15	15	25	5	25	5	15	15	15	15	10	10	15	25	225	15.0	Jarang
TOTAL		730	665	585	785	335	725	370	685	695	720	590	510	600	625	955			
RATA-RATA		17.8	16.2	14.3	19.1	8.2	17.7	9.0	16.7	17.0	17.6	14.4	12.4	14.6	15.2	23.3			

Lampiran 11. Hasil Olahan Data Penelitian

Hasil Output Data Penelitian

A. Analisis Univariat

1. Kategori Umur

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	6	14.6	14.6	14.6
13	17	41.5	41.5	56.1
14	13	31.7	31.7	87.8
15	5	12.2	12.2	100.0
Total	41	100.0	100.0	

2. Kategori Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	19	46.3	46.3	46.3
Perempuan	22	53.7	53.7	100.0
Total	41	100.0	100.0	

B. Uji Normalitas

1. Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test Pengetahuan	.131	41	.075	.956	41	.035
Post Test Pengetahuan	.195	41	.000	.941	41	.019

a. Lilliefors Significance Correction

2. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	.283	41	.045	.874	41	.013
Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	.136	41	.000	.929	41	.000

a. Lilliefors Significance Correction

C. Analisis Bivariat

1. Pengetahuan

a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Pengetahuan	41	8	4	12	7.27	1.898
Post-Test Pengetahuan	41	5	10	15	11.95	1.642
Valid N (listwise)	41					

Kategori Tingkat Pengetahuan Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	28	68.3	68.3	68.3
Cukup	12	29.3	29.3	97.6
Baik	1	2.4	2.4	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Kategori Tingkat Pengetahuan Sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	0	0	0	0
Cukup	13	31,7	31,7	31.7
Baik	28	68.3	68.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

b. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Pengetahuan - Pre Test Pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	40 ^b	20.50	820.00
	Ties	1 ^c		
	Total	41		

a. Post Test Pengetahuan < Pre Test Pengetahuan

b. Post Test Pengetahuan > Pre Test Pengetahuan

c. Post Test Pengetahuan = Pre Test Pengetahuan

Test Statistics^a

	Post Test Pengetahuan - Pre Test Pengetahuan
Z	-5.536 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	41	24.0	8.0	32.0	22.139	6.7758
Post-Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	41	16.0	9.7	25.7	15.561	4.4029
Valid N (listwise)	41					

Kategori Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	18	43.9	43.9	43.9
Sering	23	56.1	56.1	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Kategori Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	39	95.1	95.1	95.1
Sering	2	4.9	4.9	100.0
Total	41	100.0	100.0	

b. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji - Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Negative Ranks	35 ^a	22.40	784.00
	Positive Ranks	5 ^b	7.20	36.00
	Ties	1 ^c		
	Total	41		

a. Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji < Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

b. Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji > Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

c. Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji = Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Test Statistics^a

	Post Test Freskuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji - Pre Test Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji
Z	-5.028 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Pusat Rekayasa Teknologi

Jalan Jamin Gisting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8364611
<http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 16 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ 3445 /2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Tanita Fresilia Nainggolan	P01031221049	Pengaruh Edukasi Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 19690623 1990032001

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



Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SIMALUNGUN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN
TIGA DOLOK-KEC. DOLOK PANRIBUAN KODE POS 21173
Email : smpn1.dopan@gmail.com



SURAT KETERANGAN
No : 421.2/ 217 /SMP/Disdik-2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Dolok Panribuan Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa :

Nama : Tanita Fresilia Nainggolan
N I M : P01031221049

Benar nama tersebut telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan tanggal 07, 14 dan 21 Januari 2025 sesuai surat Kementrian Kesehatan Poltakes Medan Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/3445/2024, perihal Ijin Penelitian tanggal 16 Desember 2024 dalam rangka Penyusunan Skripsi yang berjudul :

Pengaruh Edukasi Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dan diberikan kepadanya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tigadolok, 20 Januari 2025

A. Kepala SMP Negeri 1 Dolok Panribuan
Wakil Kepala Sekolah



Ricki H. Rumahorbo, S.Kom
NIP. 198312312019031020

Lampiran 14. Surat Ethical Approval



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No: 01.26 898 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : TANITA FRESILIA NAINGGOLAN
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidellnes. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 24 Januari 2025 sampai 24 Januari 2026

This declaration of ethics applies during the period 24 January 2025 until 24 January 2026

Medan, 24 January 2025

Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.1971062220021220033

Lampiran 15. Dokumentasi

DOKUMENTASI MINGGU I



Pelaksanaan Pre-Test



Edukasi di Minggu I dengan Alat Bantu Video

DOKUMENTASI MINGGU II



Edukasi di Minggu II dengan Alat Bantu Video

DOKUMENTASI MINGGU III



Edukasi di Minggu III dengan Alat Bantu Video



Pelaksanaan Post- Test

Lampiran 16. Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tanita Fresilia Nainggolan

NIM : P01031221049

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan



(Tanita Fresilia Nainggolan)

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Tanita Fresilia Nainggolan
Tempat/Tanggal lahir : Pematang Siantar, 08 Agustus 2002
Jumlah Anggota Keluarga : 6 orang
Alamat Rumah : Jl. Sawi No. 20, Pematang Siantar
No.. HP/Telepon : 082163369692
Riwayat Pendidikan : 1. TK Swasta Santa Lusia Pematang Siantar
2. SD Swasta Budi Mulia 1 Pematang Siantar
3. SMPN 1 Pematang Siantar
4. SMAN 6 Pematang Siantar
Hobby : Menari dan Traveling
Motto : Air mata bukan akhir cerita, tapi jeda sebelum langkah berikutnya