

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

SKRIPSI



TANITA FRESILIA NAINGGOLAN

P01031221049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2025

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

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



TANITA FRESILIA NAINGGOLAN

P01031221049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

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

Nama Mahasiswa : Tanita Fresilia Nainggolan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221049

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama



Dra. Ida Nurhayati M.Kes
Anggota Penguji 1



Dini Lestrina, DCN, M.Kes. RD
Anggota Penguji 2

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Mei 2025

ABSTRAK

TANITA FRESILIA NAINGGOLAN “**PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN**” (DIBAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Masalah gizi dapat memengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan serta status gizi generasi muda, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik pada remaja dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tersebut sekaligus menurunkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah melalui edukasi gizi dengan alat bantu video.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 466 orang. Sampel penelitian terdiri dari 41 siswa. Intervensi berupa edukasi dengan alat bantu video diberikan sebanyak 3 kali intervensi selama 3 minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, serta menggunakan uji statistik yaitu Uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dengan peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa skor rata-rata sebelum intervensi 7,27 menjadi 11,95 sesudah intervensi ($p=0,000$) dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji menunjukkan penurunan skor rata-rata sebelum intervensi 22,13 menjadi 15,56 sesudah intervensi ($p=0,000$).

Kata Kunci : edukasi, video, gizi seimbang, makanan cepat saji, remaja

ABSTRACT

TANITA FRESILIA NAINGGOLAN "THE EFFECT OF EDUCATION USING VIDEO MEDIA ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND FREQUENCY OF FAST FOOD CONSUMPTION AMONG TEENAGE AT SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN"
(CONSULTANT : EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Nutritional problems can affect intelligence and eating habits, leading to negative impacts on the health and nutritional status of the younger generation, such as increased fast food consumption. Good knowledge of balanced nutrition in teenage can foster healthier eating habits. One effective method to improve this knowledge and reduce the frequency of fast food consumption is through nutrition education using video media.

The purpose of this study was to determine the effect of education using video media on balanced nutrition knowledge and the frequency of fast food consumption among teenage at SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

This research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The study's population consisted of all 466 students. The research sample comprised 41 students. The intervention, in the form of education using video media, was administered three times over three weeks. Data collection was done using questionnaires to assess balanced nutrition knowledge and the frequency of fast food consumption. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test.

The results showed a significant effect, with an increase in students' balanced nutrition knowledge (average score before intervention: 7.27, after intervention: 11.95; $p=0.000$). The frequency of fast food consumption also showed a significant decrease (average score before intervention: 22.13, after intervention: 15.56; $p=0.000$).

Keywords: education, video, balanced nutrition, fast food, teenage



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan 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.”

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing, serta nasehat dan motivasi kepada penulis .
3. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Ayahanda L.Nainggolan dan ibunda T.Harianja selaku orangtua yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada penulis.
6. Kakak tercinta Dohar Nainggolan serta kedua adik laki-laki Daniel dan Timbul selaku saudara yang selalu mendukung .
7. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu terimakasih atas kerjasama, bantuan, motivasi dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih perlu penyempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Kebutuhan Gizi Remaja	10
B. Gizi Seimbang	11
1. Pengertian Gizi Seimbang	11
3. Pedoman Gizi Seimbang	14
1. Pengertian Pengetahuan	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	16
D. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	17
1. Pengertian Makanan Cepat Saji	17
3. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan	18
4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	20
E. Edukasi Gizi	20
1. Pengertian Edukasi Gizi	20
2. Tujuan Edukasi Gizi	21
3. Metode dan Alat Bantu Edukasi Gizi	21
F. Alat Bantu Video	22
G. Kerangka Teori	23

H. Kerangka Konsep.....	24
I. Defenisi Operasional	25
J. Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel	28
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	31
E. Tahapan Penelitian	33
F. Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
1. Gambaran Umum Sekolah	37
2. Hasil Analisis Univariat	37
3. Hasil Analisis Bivariat	41
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Sampel.....	42
2. Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan	43
3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Alat bantu Video Terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.....	45
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....	11
Tabel 2. Defenisi Operasional.....	25
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 5. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	38
Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi	39
Tabel 7. Nilai Rata-Rata Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja	40
Tabel 8. Tingkat Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi.....	40
Tabel 9. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum Dan Sesudah Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.....	41
Tabel 10. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum dan Sesudah dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan	42

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	12
Gambar 2. Kerangka Teori	23
Gambar 3. Kerangka Konsep	24
Gambar 4. Tahapan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Satuan Acara (SAP).....	56
Lampiran 2. Surat Survei Pendahuluan	64
Lampiran 3. Pernyataan kesediaan Responden Penelitian	65
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 5. Bukti Bimbingan Proposal Skripsi	72
Lampiran 6. Master Tabel Data Responden	75
Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan Sebelum Intervensi	77
Lampiran 8. Master Tabel Pengetahuan Setelah Intervensi	79
Lampiran 9. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum Intervensi	81
Lampiran 10. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sesudah Intervensi	84
Lampiran 11. Hasil Olahan Data Penelitian	87
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian dari Sekolah	93
Lampiran 14. Surat Ethical Approval	92
Lampiran 15. Dokumentasi	93
Lampiran 16. Pernyataan.....	95
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh meningkat selama masa remaja, ada kebutuhan lebih besar terhadap energi dan nutrisi, menjadikan masa ini rentan terhadap nutrisi. Ketidakseimbangan antara pertumbuhan yang cepat dan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi gizi. Defisiensi gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti kurang gizi (*underweight*) dan kelebihan gizi seperti obesitas (*overweight*), yang memiliki dampak serius pada remaja (Merita et al., 2020).

Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 1,9% remaja usia 13 sampai dengan 15 tahun yang memiliki status gizi (IMT/U) pada kelompok sangat kurus secara nasional mengalami kesulitan gizi, kurus 5,7%, gemuk 12,1%, dan obesitas 4,1%. Dan prevalensi masalah gizi remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi (IMT/U) pada Provinsi Sumatera Utara yaitu 1,6% orang sangat kurus, 3,0% kurus, 11,6% gemuk, dan 2,8% obesitas Kemenkes RI, (2023). Serta prevalensi masalah gizi remaja pada kabupaten Simalungun dengan status gizi (IMT/U) menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Simalungun, yaitu 3,18 persen sangat kurus, 7,23% kurus, 12,18% gemuk, dan 2,17% obesitas Sumut, (2018).

Remaja (12-18 tahun) juga merupakan usia yang rentan gizi karena Remaja memiliki kebutuhan gizi yang unik, dan pola makan serta gaya hidup mereka berubah. Salah satu alasan mengapa kebiasaan makan berubah adalah penyebaran globalisasi. Generasi muda merupakan Salah satu kelompok sasaran yang terkena dampak pola makan makanan cepat saji (Sary, 2021).

Makanan cepat saji rendah serat dan relatif tinggi kalori, lemak, protein, gula, dan garam. Konsumsi berlebihan dari waktu ke waktu dapat menyebabkan masalah gizi. Ketika pengeluaran dan konsumsi energi tidak

seimbang, terjadi kelebihan gizi. Perubahan gaya hidup karena peningkatan taraf hidup dan kemajuan dalam mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja kini tinggi, dengan rata-rata remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji tiga hingga empat kali seminggu (Gaol et al., 2022).

Di Indonesia, masalah gizi semakin kompleks akibat kebiasaan makan, dan Pola makan seimbang merupakan salah satu variabel utama yang memengaruhinya. Untuk menjaga pola hidup bersih, mengonsumsi berbagai jenis makanan, mengonsumsi buah dan sayur, aktif secara fisik, dan menimbang berat badan secara teratur sebagai bagian dari pola hidup seimbang, penting untuk memiliki pengetahuan yang jelas dan memadai tentang pola makan seimbang (Mulyani et al., 2014).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masyarakat Indonesia kerap mengonsumsi makanan yang digoreng, berlemak tinggi, dan berkolesterol tinggi, termasuk ≥ 1 kali per hari dengan jumlah 37,4% dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 51,7%. Sebaliknya, 20% penduduk di Provinsi Sumatera Utara secara teratur mengonsumsi makanan berlemak, mengandung kolesterol, atau digoreng lebih dari sekali sehari dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 62,2% Kemenkes RI, (2023).

Ada banyak permasalahan gizi akibat pola makan yang mempengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi generasi muda. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang terus menurun, baik saat ini maupun di masa mendatang, niscaya akan dipengaruhi oleh masalah gizi. Masalah gizi dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan gizi seimbang atau akibat ketidakmampuan menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rodhia et al., 2016).

Pilihan pola makan remaja, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi seimbang, dapat berdampak pada status gizi mereka. Remaja yang memahami gizi seimbang dianggap memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hal tersebut dan dapat mempengaruhi

kebiasaan makan remaja secara positif. Peran pengetahuan gizi seimbang dalam mempengaruhi makanan yang dikonsumsi Remaja memiliki kekuatan untuk memengaruhi kebiasaan makan sehat, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar penting dalam memilih pola makan seimbang. Mengonsumsi makanan bergizi mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan mempengaruhi proses dan hasil belajar. Pendidikan gizi seimbang dengan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kesenjangan pengetahuan gizi seimbang pada remaja (Arifah, 2016).

Kurangnya pengetahuan gizi seimbang menyebabkan sulitnya mengatur asupan gizi sehari-hari. Edukasi untuk kesehatan merupakan upaya pendidikan untuk mencapai hasil kesehatan individu atau Masyarakat umum perlu belajar lebih banyak tentang pemeliharaan kesehatan. Mendidik anak-anak dengan pendekatan ini adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pola makan seimbang dan alat bantu yang menarik dan terpercaya, serta memastikan informasi yang diterima remaja akurat (Taiyeb & Pagarra, 2023).

Salah satu alat bantu menarik dalam proses edukasi pada remaja adalah video. Menggunakan visual bergerak yang diproyeksikan menyerupai objek aslinya, video berfungsi sebagai media untuk menyampaikan konten pendidikan. Alat bantu audiovisual mempunyai keunggulan dibandingkan alat bantu pembelajaran lainnya karena mencakup alat bantu audio dan visual. Kelebihan alat bantu video adalah remaja dapat memutar video kapan saja dan dimana saja selama ada alat bantu yang mendukung pemutaran video. Lebih jauh lagi, proses pendidikan mungkin memanfaatkan alat bantu audiovisual secara ekstensif dalam jangka waktu panjang, sepanjang isi alat bantu video tersebut berkaitan dengan bahan edukasi yang ada (Fechera et al., 2017).

Berdasarkan pada penelitian (Wahyudi et al., 2020) yang dilakukan di Sekolah Dasar Sint Carolus Kota Bengkulu, mengungkapkan bahwa pembelajaran gizi melalui media audio visual (video) memberikan pengaruh

terhadap sikap dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulviana et al., 2022) di Cikarang Barat, bahwa Ketika membandingkan responden yang mendapat pendidikan gizi melalui media dengan yang tidak, ada peningkatan nyata dalam tingkat kesadaran gizi mereka. Dan pada Penelitian (Firdianty, 2019) di Surakarta, menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih tentang gizi biasanya mengonsumsi lebih sedikit junk food daripada mereka yang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan makanan remaja sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi.

Mengingat jajak pendapat yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan terhadap sebagian populasi siswa/siswi yaitu 210 siswa/siswi. Peneliti melakukan wawancara mengenai apa yang dimaksud dengan gizi seimbang. Sebesar 90% siswa/siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar kata gizi seimbang sementara 10% sisanya hanya pernah mendengar kata gizi seimbang namun tidak mengetahui apa yang di maksud dengan gizi seimbang. Ketika ditanya seberapa sering mereka makan makanan cepat saji, 90% siswa mengakui bahwa mereka melakukannya rata-rata empat hingga enam kali seminggu dan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut tanpa sarapan dan juga menggunakannya sebagai makan siang.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul tersebut karena uraian yang diberikan di atas “Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.”

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh meningkat selama masa remaja, ada kebutuhan lebih besar terhadap energi dan nutrisi, menjadikan masa ini rentan terhadap nutrisi. Ketidakseimbangan antara pertumbuhan yang cepat dan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi gizi. Defisiensi gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti kurang gizi (*underweight*) dan kelebihan gizi seperti obesitas (*overweight*), yang memiliki dampak serius pada remaja (Merita et al., 2020).

Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 1,9% remaja usia 13 sampai dengan 15 tahun yang memiliki status gizi (IMT/U) pada kelompok sangat kurus secara nasional mengalami kesulitan gizi, kurus 5,7%, gemuk 12,1%, dan obesitas 4,1%. Dan prevalensi masalah gizi remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi (IMT/U) pada Provinsi Sumatera Utara yaitu 1,6% orang sangat kurus, 3,0% kurus, 11,6% gemuk, dan 2,8% obesitas Kemenkes RI, (2023). Serta prevalensi masalah gizi remaja pada kabupaten Simalungun dengan status gizi (IMT/U) menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Simalungun, yaitu 3,18 persen sangat kurus, 7,23% kurus, 12,18% gemuk, dan 2,17% obesitas Sumut, (2018).

Remaja (12-18 tahun) juga merupakan usia yang rentan gizi karena Remaja memiliki kebutuhan gizi yang unik, dan pola makan serta gaya hidup mereka berubah. Salah satu alasan mengapa kebiasaan makan berubah adalah penyebaran globalisasi. Generasi muda merupakan Salah satu kelompok sasaran yang terkena dampak pola makan makanan cepat saji (Sary, 2021).

Makanan cepat saji rendah serat dan relatif tinggi kalori, lemak, protein, gula, dan garam. Konsumsi berlebihan dari waktu ke waktu dapat menyebabkan masalah gizi. Ketika pengeluaran dan konsumsi energi tidak seimbang, terjadi kelebihan gizi. Perubahan gaya hidup karena peningkatan taraf hidup dan kemajuan dalam mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja kini tinggi, dengan rata-rata remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji tiga hingga empat kali seminggu (Gaol et al., 2022).

Di Indonesia, masalah gizi semakin kompleks akibat kebiasaan makan, dan Pola makan seimbang merupakan salah satu variabel utama yang memengaruhinya. Untuk menjaga pola hidup bersih, mengonsumsi berbagai jenis makanan, mengonsumsi buah dan sayur, aktif secara fisik, dan menimbang berat badan secara teratur sebagai bagian dari pola hidup seimbang, penting untuk memiliki pengetahuan yang jelas dan memadai tentang pola makan seimbang (Mulyani et al., 2014).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masyarakat Indonesia kerap mengonsumsi makanan yang digoreng, berlemak tinggi, dan berkolesterol tinggi, termasuk ≥ 1 kali per hari dengan jumlah 37,4% dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 51,7%. Sebaliknya, 20% penduduk di Provinsi Sumatera Utara secara teratur mengonsumsi makanan berlemak, mengandung kolesterol, atau digoreng lebih dari sekali sehari dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 62,2% Kemenkes RI, (2023).

Ada banyak permasalahan gizi akibat pola makan yang mempengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi generasi muda. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang terus menurun, baik saat ini maupun di masa mendatang, niscaya akan dipengaruhi oleh masalah gizi. Masalah gizi dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan gizi seimbang atau akibat ketidakmampuan menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rodhia et al., 2016).

Pilihan pola makan remaja, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi seimbang, dapat berdampak pada status gizi mereka. Remaja yang memahami gizi seimbang dianggap memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hal tersebut dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja secara positif. Peran pengetahuan gizi seimbang dalam mempengaruhi makanan yang dikonsumsi Remaja memiliki kekuatan untuk memengaruhi kebiasaan makan sehat, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar penting dalam memilih pola makan seimbang. Mengonsumsi makanan bergizi mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan mempengaruhi proses dan hasil belajar. Pendidikan gizi seimbang dengan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kesenjangan pengetahuan gizi seimbang pada remaja (Arifah, 2016).

Kurangnya pengetahuan gizi seimbang menyebabkan sulitnya mengatur asupan gizi sehari-hari. Edukasi untuk kesehatan merupakan

upaya pendidikan untuk mencapai hasil kesehatan individu atau Masyarakat umum perlu belajar lebih banyak tentang pemeliharaan kesehatan. Mendidik anak-anak dengan pendekatan ini adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pola makan seimbang dan alat bantu yang menarik dan terpercaya, serta memastikan informasi yang diterima remaja akurat (Taiyeb & Pagarra, 2023).

Salah satu alat bantu menarik dalam proses edukasi pada remaja adalah video. Menggunakan visual bergerak yang diproyeksikan menyerupai objek aslinya, video berfungsi sebagai media untuk menyampaikan konten pendidikan. Alat bantu audiovisual mempunyai keunggulan dibandingkan alat bantu pembelajaran lainnya karena mencakup alat bantu audio dan visual. Kelebihan alat bantu video adalah remaja dapat memutar video kapan saja dan dimana saja selama ada alat bantu yang mendukung pemutaran video. Lebih jauh lagi, proses pendidikan mungkin memanfaatkan alat bantu audiovisual secara ekstensif dalam jangka waktu panjang, sepanjang isi alat bantu video tersebut berkaitan dengan bahan edukasi yang ada (Fechera et al., 2017).

Berdasarkan pada penelitian (Wahyudi et al., 2020) yang dilakukan di Sekolah Dasar Sint Carolus Kota Bengkulu, mengungkapkan bahwa pembelajaran gizi melalui media audio visual (video) memberikan pengaruh terhadap sikap dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulviana et al., 2022) di Cikarang Barat, bahwa Ketika membandingkan responden yang mendapat pendidikan gizi melalui media dengan yang tidak, ada peningkatan nyata dalam tingkat kesadaran gizi mereka. Dan pada Penelitian (Firdianty, 2019) di Surakarta, menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih tentang gizi biasanya mengonsumsi lebih sedikit junk food daripada mereka yang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan makanan remaja sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi.

Mengingat jajak pendapat yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan terhadap sebagian populasi siswa/siswi yaitu 210 siswa/siswi. Peneliti melakukan wawancara mengenai apa yang dimaksud dengan gizi

seimbang. Sebesar 90% siswa/siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar kata gizi seimbang sementara 10% sisanya hanya pernah mendengar kata gizi seimbang namun tidak mengetahui apa yang di maksud dengan gizi seimbang. Ketika ditanya seberapa sering mereka makan makanan cepat saji, 90% siswa mengakui bahwa mereka melakukannya rata-rata empat hingga enam kali seminggu dan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut tanpa sarapan dan juga menggunakannya sebagai makan siang.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena uraian yang diberikan di atas dengan 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.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap pengetahuan Gizi Seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja tentang Gizi seimbang di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan alat bantu video.
- b. Mengevaluasi seberapa sering remaja makan makanan cepat saji di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan sebelum dan sesudah edukasi dengan alat bantu video.
- c. Mengkaji pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

- d. Mengkaji pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memperluas keahlian dan pengalaman peneliti dalam penyusunan skripsi. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data yang berguna sebagai sumber pengetahuan.

2. Bagi Responden

Sebagai referensi untuk menambah pengetahuan siswa/siswi tentang gizi seimbang dan merubah frekuensi makan cepat saji pada siswa/siswi.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk memberikan informasi berharga tentang kesadaran gizi siswa. Juga sebagai bahan acuan untuk melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja menurut WHO adalah mereka yang berada dalam masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO, remaja berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun, dan terdapat 1,2 miliar remaja di seluruh dunia, atau 18% dari populasi global. Kementerian Kesehatan menggolongkan remaja dalam rentang usia 10–18 tahun (prapubertas dan pubertas), sedangkan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2022 menyebutkan bahwa remaja adalah anak-anak yang berusia 6–18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Usia di mana seseorang memasuki fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, adalah saat mereka merasa mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan makanan mereka sendiri dan tidak lagi dipengaruhi oleh orang tua mereka. Membuat pilihan makanan yang buruk karena ketidaktahuan tentang gizi dapat berdampak pada kondisi gizi seseorang di kemudian hari. Keadaan gizi yang sehat hanya dapat dicapai jika pola makan didasarkan pada prinsip menu seimbang (Rahmawati, 2019).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Pola makan yang tidak seimbang mungkin menjadi alasan rendahnya asupan energi pada remaja, mengakibatkan kurangnya energi yang terpenuhi. Pertumbuhan dan daya tahan tubuh dapat terganggu akibat kekurangan protein karena protein sangat penting untuk memperbaiki sel-sel yang rusak dan mendorong pertumbuhan. Karena merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh remaja, kalsium dan magnesium sangat penting selama masa remaja, terutama dalam fase puncak pertumbuhan tulang manusia. Kebutuhan akan zat besi juga sangat tinggi pada masa remaja. Apabila kekurangan zat besi dapat menyebabkan keterlambatan

pubertas dan meningkatkan risiko terkena anemia. Sementara itu, Vitamin A, C, dan E berperan penting dalam mendukung pertumbuhan sel baru, bertindak sebagai antioksidan, serta mendukung perkembangan dan pertumbuhan tubuh secara keseluruhan selama masa remaja (Woisiri et al., 2022).

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Jenis Kelamin	Umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Laki-laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Sumber : (Kemenkes RI, 2019)

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Untuk menjaga berat badan tetap optimal dan terhindar dari masalah gizi, gizi seimbang didefinisikan sebagai komposisi makanan sehari-hari yang menyediakan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini dicapai dengan memperhatikan keragaman makanan, tingkat aktivitas fisik, praktik hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara rutin. Remaja berusia 10 hingga 19 tahun memerlukan perhatian khusus terkait gizi seimbang, terutama pada masa prapubertas dan pubertas, karena mereka tumbuh dengan cepat saat memasuki masa pubertas, dan mereka juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, menstruasi, dan masalah citra tubuh, terutama pada remaja putri Kemenkes RI, (2014).

Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup pemahaman tentang makanan, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, serta kemampuan memilih dan Makanlah makanan sehat setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh agar dapat berfungsi secara sehat. Cara memilih dan mengonsumsi makanan berpengaruh pada status gizi (Intantiyana et al., 2018).

2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang Empat (empat) pilar yang menyusun prinsip gizi seimbang pada hakikatnya merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang keluar melalui pemantauan berat badan secara rutin. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menguraikan empat pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi berbagai jenis makanan sesuai kebutuhan, menjaga pola hidup bersih, berolahraga, dan menjaga berat badan.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

a. Menerapkan keanekaragaman dalam pola makan

Menerapkan keanekaragaman dalam pola makan mencakup variasi jenis makanan serta memperhatikan proporsi yang seimbang dan tidak berlebihan, dengan konsumsi yang cukup dan teratur. Rekomendasi mendalam diberikan oleh Tumpeng Gizi Seimbang, termasuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas air, atau dua liter, setiap hari, mengonsumsi 3-4 porsi makanan pokok seperti nasi atau roti, dan memperbanyak sayur-sayuran serta buah-buahan yang ukurannya lebih besar daripada buah-buahan, yakni 3-4 porsi sehari. Telur, ikan, daging, susu, produk susu, dan kacang-kacangan merupakan contoh protein hewani dan nabati dan produk olahannya juga dianjurkan dalam jumlah 2-4 porsi. Pada tahap puncak Tumpeng Gizi Seimbang, konsumsi minyak, gula, dan garam dibatasi.

b. Menanamkan perilaku hidup bersih

Budaya hidup bersih mencakup praktik-praktik seperti mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum makan, menutup makanan yang disajikan, menutup mulut dan hidung saat bersin, dan memakai alas kaki untuk mencegah cacingan. Perilaku hidup bersih sangat penting dalam mencegah penyakit menular yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, terutama pada anak-anak.

c. Melakukan olahraga secara teratur

Olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya diperlukan untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan pengeluaran nutrisi penting oleh tubuh. Menjaga keseimbangan metabolisme nutrisi merupakan manfaat lain dari aktivitas fisik.

d. Untuk menjaga berat badan ideal, periksa berat badan Anda secara berkala.

Untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan dari batas normal, penting bagi remaja untuk secara teratur mengevaluasi berat badannya dalam kaitannya dengan tinggi badannya. Jika terjadi penyimpangan, penanganan dan tindakan pencegahan harus segera

dilakukan, dan nutrisi harus ditambahkan dengan cara rutin memeriksa berat badan Kemenkes RI, (2014).

3. Pedoman Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang sangatlah penting bagi kehidupan anak usia remaja karena berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi makanan mereka dan juga perkembangan otak yang berdampak pada proses dan hasil belajarnya. Oleh karena itu remaja perlu memahami dan melakukan penerapan gizi seimbang. Kemenkes RI, (2014) telah menerbitkan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yang termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pesan-pesan tersebut meliputi:

- a. Konsumsilah berbagai jenis makanan
- b. Konsumsilah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi
- c. Konsumsilah setengah dari energi Anda dari sumber karbohidrat
- d. Konsumsilah tidak lebih dari 25% energi Anda dari lemak dan minyak
- e. Gunakan garam beryodium
- f. Konsumsilah makanan yang mengandung banyak zat besi
- g. Hingga usia enam bulan, berikan bayi baru lahir hanya ASI, kemudian, tambahkan MP-ASI.
- h. Biasakan sarapan pagi
- i. Konsumsilah air putih yang aman dan cukup
- j. Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- k. Jauhi minuman beralkohol
- l. Konsumsilah makanan yang sehat
- m. Periksalah label pada kemasan makanan.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan adalah segala sesuatu yang dipahami dalam kaitannya dengan proses belajar. Maju atau tidaknya suatu negara, pengetahuan merupakan faktor utama yang menentukan maju atau tidaknya suatu negara, dan hal ini berawal dari minat masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Berbagai peradaban dunia

telah menegaskan pentingnya perhatian terhadap ilmu pengetahuan dalam membentuk masyarakat yang lebih beradab, tergantung pada pemikiran dan kontribusi individu pada zamannya. Oleh karena itu, perlunya penekanan dan fokus terus-menerus pada pembelajaran untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Octaviana et al., 2021)

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo dalam penelitian (Febriyanto, 2019) tingkatan pengetahuan terdiri dari :

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah kapasitas untuk mengingat informasi yang diperoleh sebelumnya, termasuk konten yang dipelajari atau diterima sebelumnya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Pemahaman melibatkan kemampuan memahami informasi dengan tepat dan memberikan penjelasan akurat tentang objek yang diketahui.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam situasi praktis, misalnya menggunakan rumus atau prinsip, disebut sebagai penerapan.

d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk membedah sesuatu menjadi bagian-bagian penyusunnya dan memahami bagaimana bagian-bagian tersebut berhubungan satu sama lain dikenal sebagai analisis.

e. Sinskripsi (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan atau mengatur unsur-unsur suatu keseluruhan menjadi bentuk baru yang lebih rumit dikenal sebagai sinopsis.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melaksanakan kajian terhadap suatu objek guna menilai manfaat atau kemanjurannya, baik

menggunakan kriteria yang telah ditetapkan maupun kriteria yang telah ada sebelumnya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diidentifikasi oleh Budiman dan Riyanto dalam penelitiannya (Retnaningsih, 2016) adalah seperti

a. Pendidikan

Pengetahuan seseorang berkembang seiring dengan jenjang pendidikannya, pendidikan merupakan komponen penting dalam menentukan jenjang pengetahuannya. Selain pendidikan formal, pendidikan nonformal merupakan cara lain untuk memperoleh pengetahuan.

b. Informasi/media massa

Media massa dan Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan secara signifikan melalui informasi. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, baik formal maupun nonformal, dapat menghasilkan perubahan pengetahuan, terutama dengan berkembangnya teknologi yang memberikan akses lebih luas terhadap informasi baru.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Faktor sosial, budaya, dan ekonomi juga berpengaruh dalam pembentukan pengetahuan seseorang. Kebiasaan, tradisi, dan status ekonomi memainkan peran dalam memengaruhi pengetahuan individu. Lingkungan fisik, biologis, dan sosial juga berperan dalam proses akuisisi pengetahuan.

d. Lingkungan

Lingkungan tempat individu berada memainkan peran penting dalam proses penerimaan pengetahuan. Faktor lingkungan, baik fisik maupun sosial, memengaruhi bagaimana informasi diserap oleh orang tersebut.

e. Pengalaman

Pengalaman dalam berbagai kegiatan belajar dan kerja dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Keterampilan profesional dan

kemampuan mengambil keputusan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar terkait pekerjaan.

f. Usia

Pemahaman dan kemampuan kognitif seseorang dipengaruhi oleh usianya, oleh karena itu seiring bertambahnya usia, kapasitasnya untuk belajar dan mengasimilasi informasi juga meningkat.

D. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

1. Pengertian Makanan Cepat Saji

Makanan yang tidak sehat atau miskin gizi disebut *junk food* atau makanan cepat saji. Popularitas makanan cepat saji atau *junk food* disebabkan oleh kemudahan penyajiannya, ketersediaannya yang luas, kemudahan perolehannya, dan cita rasanya yang lezat. Makanan cepat saji biasanya tinggi kalori dari lemak atau gula tetapi rendah protein, vitamin, dan mineral. Istilah "nol kalori" sering digunakan untuk menggambarkan kurangnya nutrisi dalam *junk food*. Perilaku mengonsumsi makanan ini menjadi tren akibat globalisasi dan modernisasi, namun, mereka memiliki sedikit nilai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Gorengan, hamburger, pizza, bakso, sosis, seblak, dan mie instan merupakan contoh *junk food*. (Widyastuti et al., 2018).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji

Konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh sejumlah faktor, menurut (Pamelia, 2018) yaitu :

a. Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi seimbang berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan pola makan cepat saji. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dapat mengakibatkan kebiasaan mengonsumsi makanan tidak bergizi dan tidak seimbang sesuai dengan kebutuhannya yang dapat menyebabkan masalah kekurangan zat gizi dalam tubuh.

b. Pengaruh Teman Seumuran

Pengaruh dari teman seumuran menjadi variabel signifikan yang memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Meskipun menyadari bahayanya, remaja cenderung mengikuti teman-temannya dan tren dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Tren makan bersama teman di luar juga dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak sehat.

c. Tempat Ternyaman Untuk Berkumpul

Pelanggan, khususnya remaja, tertarik pada tempat makan yang nyaman dan menarik, seperti restoran cepat saji. Ketersediaan fasilitas seperti wifi gratis, spot foto yang indah membuat tempat tersebut menjadi pilihan favorit untuk berkumpul, mengerjakan tugas, dan mengonsumsi makanan cepat saji.

d. Cepat dan Praktis

Faktor kecepatan dan kemudahan dalam penyajian makanan juga memengaruhi konsumsi makanan cepat saji. Keterbatasan waktu membuat konsumen, khususnya pelajar, memilih makanan yang dapat disajikan dengan cepat dan praktis. Permintaan akan kenyamanan dan kecepatan menjadi alasan utama dalam memilih makanan cepat saji.

e. Rasa yang enak

Daya tarik lain dari makanan cepat saji adalah cita rasanya yang lezat. Makanan cepat saji populer karena mengandung banyak gula, garam, dan minyak, termasuk remaja. Restoran cepat saji berupaya menyediakan berbagai macam menu lezat berdasarkan preferensi konsumen dan kemajuan masyarakat.

3. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan

Dampak akibat konsumsi Makanan Cepat Saji seperti yang dilaporkan oleh (Pamelia, 2018) yaitu :

a. Obesitas atau kegemukan

Remaja yang terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji lebih mungkin mengalami obesitas. Remaja yang secara teratur mengonsumsi makanan cepat saji berenergi tinggi dalam jumlah besar lebih mungkin mengalami obesitas daripada mereka yang mengonsumsi dalam jumlah lebih sedikit. Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, dapat menyebabkan peningkatan kegemukan pada anak dan remaja.

b. Meningkatkan Tekanan Darah (Hipertensi)

Makanan cepat saji yang mengandung banyak garam, seperti kentang goreng, dapat meningkatkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi. Kandungan garam dan lemak tidak sehat yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengganggu keseimbangan natrium dan kalium dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Makanlah makanan cepat saji secara teratur, khususnya dalam porsi besar, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

c. Meningkatkan Resiko Diabetes

Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji juga meningkatkan risiko terkena diabetes. Konsumsi makanan cepat saji secara teratur dapat menyebabkan resistensi insulin dan gangguan metabolisme, yang keduanya dapat mengakibatkan diabetes tipe 2. Seiring meningkatnya indeks massa tubuh (IMT), risiko diabetes pun meningkat, terutama pada orang yang mengalami kegemukan.

d. Meningkatkan Resiko Jantung

Konsumsi makanan cepat saji berpotensi meningkatkan risiko terkena kanker, khususnya kanker sistem pencernaan. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak lemak dan gula serta rendah serat. Selain itu, pengolahan makanan cepat saji pada suhu tinggi dapat mengakibatkan produksi senyawa karsinogenik, sehingga meningkatkan risiko terkena kanker, khususnya kanker payudara.

e. Resiko Penyakit Jantung

Selain itu, mengonsumsi terlalu banyak makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap obesitas, kegemukan, dan penyakit jantung koroner. Obesitas sendiri menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, karena dapat menyebabkan disfungsi jantung dan penurunan fungsi jantung yang abnormal.

4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Ada korelasi yang kuat antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang memadai memberikan pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi untuk kesehatan tubuh, berfungsi sebagai pengingat akan risiko yang terkait dengan mengonsumsi makanan cepat saji, yang seringkali rendah nutrisi. Praktik mengonsumsi makanan cepat saji, yang rendah serat, vitamin, dan mineral serta tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, seringkali bertentangan dengan prinsip gizi seimbang yang menekankan asupan nutrisi yang beragam dan proporsional.

Orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi biasanya memilih pilihan makanan yang seimbang dan sehat, dengan mempertimbangkan konsumsi protein, vitamin, dan mineral yang penting. Sebaliknya, ketidaktahuan tentang gizi dapat mengakibatkan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, tanpa memperhatikan dampak buruknya bagi kesehatan. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di masyarakat dapat membantu mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, serta mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

E. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan strategi penting dan usaha untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi dan pola makan yang sehat,

dengan tujuan mencapai kondisi gizi yang optimal. Proses edukasi gizi ini sangat penting bagi seluruh masyarakat dan memiliki manfaat besar dalam mengubah perilaku terkait gizi menjadi lebih seimbang. Edukasi gizi bukan hanya sekedar penyampaian informasi, tetapi juga upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan dan gizi individu, mengembangkan sikap dan perilaku yang mendukung pola makan harian yang baik, dan memperluas pemahaman tentang gizi. Mempromosikan pola makan sehat dan perubahan perilaku terkait gizi merupakan tujuan utama pendidikan gizi (Emylisa et al., 2023).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Beberapa tujuan edukasi gizi menurut (Emylisa et al., 2023) yaitu mencakup:

- a. Memperoleh sikap dan pengetahuan yang positif tentang gizi,
- b. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta menggunakan berbagai sumber makanan yang bergizi ,
- c. Mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang sehat dan memotivasi individu untuk memperdalam pemahaman tentang topik-topik terkait gizi.

3. Metode dan Alat Bantu Edukasi Gizi

Pesan gizi harus dikomunikasikan melalui penggunaan sumber daya instruksional. Alat bantu edukasi yang dipilih harus memenuhi kriteria sebagai alat bantu yang efektif, menarik, sesuai dengan responden yang dituju, mudah dipahami, ringkas, dan jelas, & sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan, selain itu harus sopan. Prinsip penyusunan alat bantu ini didasarkan pada penggunaan panca indera manusia untuk memperoleh pengetahuan, di mana semakin banyak indera yang terlibat, semakin besar pula pengetahuan yang diperoleh individu (Emylisa et al., 2023).

Alat bantu edukasi gizi merupakan metode untuk menjangkau komunitas sasaran dengan pesan kesehatan. Berdasarkan klasifikasi yang disebutkan oleh Notoadmojo dalam (Zainuddin, 2017), alat bantu pendidikan dapat

dibedakan menjadi dua kelompok utama, yaitu alat bantu cetak dan alat bantu elektronik.

a. Alat Bantu Cetak

Alat bantu cetak meliputi berbagai bentuk seperti *leaflet* atau *folder* yang berisi informasi yang dilipat, flipchart yang berfungsi sebagai alat presentasi dengan gambar dan pesan terkait, poster yang ditempel di tempat umum untuk menyampaikan pesan kesehatan, dan foto yang digunakan untuk memberikan informasi serta mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan.

b. Alat Bantu Elektronik

Alat bantu elektronik mencakup beberapa jenis alat bantu gerak dinamis visual dan audio, termasuk radio, televisi, slide, film, dan animasi.

F. Alat Bantu Video

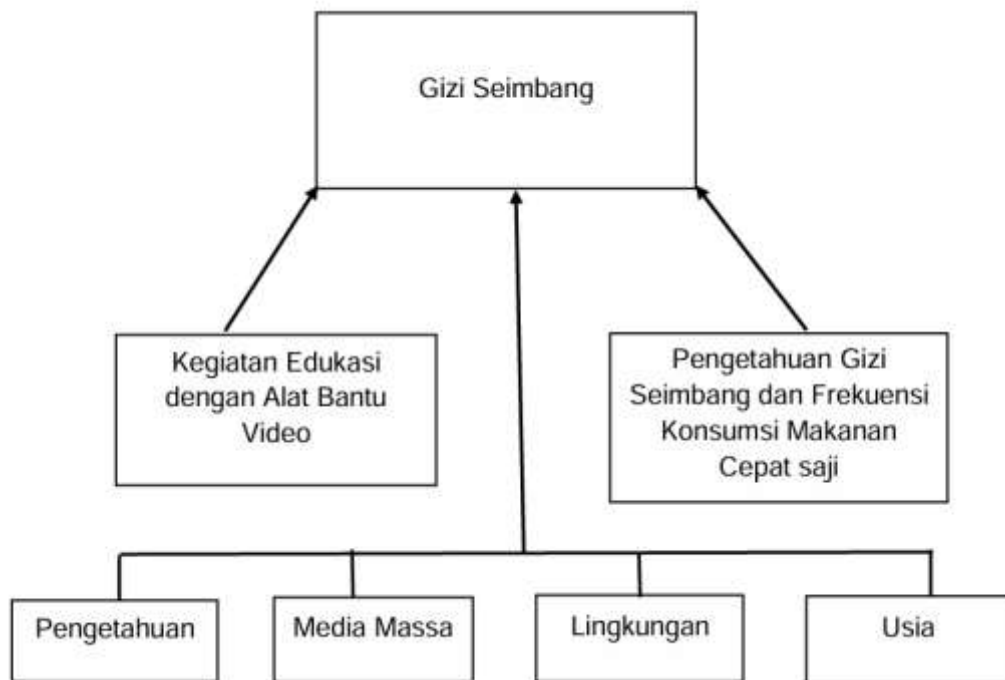
Video adalah rekaman gambar bergerak atau tayangan televisi yang ditayangkan di televisi, yang pada hakikatnya merupakan tayangan visual disertai suara, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kata video berasal dari kata Latin *video-vidi-visum* yang berarti melihat atau memiliki kemampuan melihat. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai macam alat bantu, termasuk alat bantu audiovisual.

Alat bantu audiovisual, seperti video, memiliki kemampuan untuk merangsang baik indera pendengaran maupun penglihatan saat menyampaikan materi edukasi. Video sebagai salah satu alat bantu audiovisual melibatkan kedua indera tersebut pada penggunaannya. Penggunaan alat bantu yang melibatkan lebih dari satu indera, seperti video, dapat meningkatkan pemahaman penonton, dibandingkan dengan alat bantu yang hanya merangsang satu indera. Selain itu, video juga memiliki kelebihan dalam menyampaikan informasi dengan dukungan musik dan ilustrasi yang jelas, Jadikan lingkungan menyenangkan bagi remaja dan bukannya membosankan. Oleh karena itu, penggunaan alat bantu video sebagai alat sosialisasi sangat cocok untuk remaja saat ini

karena kemudahan akses dan kemampuan untuk mengulang materi edukasi gizi yang disampaikan.

Kemudahan akses melalui berbagai platform digital seperti YouTube, media sosial, dan Remaja dapat belajar di mana saja, kapan saja, dengan bantuan aplikasi pendidikan. Video juga memberikan fleksibilitas untuk diulang-ulang, sehingga jika ada bagian yang kurang dipahami, remaja dapat menontonnya kembali. Hal ini sangat membantu dalam memperkuat ingatan dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, video sebagai alat bantu audiovisual merupakan alat yang efektif dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja, membantu mereka memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan (Hidayah & Mintarsih, 2022).

G. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Dimodifikasi dari teori (Notoatmodjo, 2010) dalam (Florence, 2017)

Menurut kerangka teori, tujuan utama kegiatan edukasi yang memanfaatkan alat bantu video adalah gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan mengubah pola konsumsi makanan cepat saji yang bertentangan dengan prinsip-prinsipnya. Pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan masyarakat meskipun terpengaruh oleh media massa yang sering mempromosikan makanan cepat saji, lingkungan yang menyediakan akses mudah ke makanan tidak sehat, serta berbagai kelompok usia yang memiliki pola makan berbeda.

H. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Dengan harapan edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran gizi dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat dan tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, maka kerangka konseptual ini memposisikan edukasi dengan alat bantu video sebagai intervensi utama yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan mengubah frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Berikut ini akan dibandingkan dua kondisi: pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebelum edukasi dan pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji setelah edukasi.

I. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No.	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Skala
1.	Edukasi	Suatu bagian dari kegiatan belajar untuk pengetahuan yang positif mengenai gizi seimbang dan frekuensi makanan cepat saji dengan tujuan untuk memiliki pengetahuan gizi seimbang dan mengembangkan kebiasaan makan sehat setiap hari. Edukasi dengan alat bantu Video dilakukan dengan menyebarkan pesan dalam suasana yang menyenangkan sebanyak 3 kali dengan jarak 1 minggu dengan materi yang sama (Nasution et al., 2024).	Video	
2.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pemahaman remaja sekolah menengah pertama tentang Pengetahuan tentang pola makan seimbang diperoleh dari kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Ada lima belas pertanyaan pilihan ganda dalam kuesioner. Jawaban yang benar mendapat skor 1, sedangkan jawaban yang salah mendapat skor 0. Nol adalah skor terendah, dan lima belas adalah skor tertinggi.	Kuesioner	Rasio

Menurut (Notoatmodjo, 2014) dapat dikelompokkan 3 :

- Baik : 76-100%
- Cukup : 56-75%
- Kurang : 0-55%

3.	Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji oleh siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi. Diukur dengan cara pembagian kuesioner berisi 15 jenis makanan cepat saji. (Sirajuddin et al., 2018) dapat dikategorikan dengan penilaian :	FFQ	Rasio
----	---------------------------------------	--	-----	-------

- Sering : \geq mean skor rata-rata penelitian (≥ 25)
- Jarang : $<$ mean skor rata-rata penelitian (< 25)
- Tidak Pernah : skor rata-rata penelitian (0)

J. Hipotesis

Ha₁ = Ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Ha₂ = Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan alat bantu video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

O₂ : post-test, yang menilai frekuensi konsumsi makanan cepat saji pasca perawatan dan pengetahuan tentang gizi seimbang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi Istilah populasi mengacu pada semua subjek atau peserta dalam penelitian ini. Seluruh 466 peserta penelitian terdaftar di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan untuk tahun ajaran 2024–2025.

2. Sampel

Sampel adalah siswa/siswi remaja yang di jadikan objek penelitian di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Rumus Slovin diterapkan untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini (Sukma et al., 2021) dengan tingkat kesalahan 10%-20% seperti ,

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Deskripsi :

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Jumlah populasi

e = Persentase kelonggaran akurasi untuk kesalahan pengambilan sampel

$$n = \frac{466}{1 + 466 (0.15)^2}$$

$$n = \frac{466}{11,5}$$

$n = 40,6$ orang (dibulatkan menjadi 41)

Maka , dari perhitungan diatas jumlah sampel minimal sebesar 41 orang.

Pengambilan sampel acak berstrata proporsional adalah strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, di mana jumlah dalam kelas masing-masing dibagi dengan jumlah populasi lalu dikalikan dengan jumlah sampel yang diinginkan.

Rumus Pengambilan *Proportional Stratified Random Sampling*

$$\text{Strata} = \frac{\text{Jumlah Siswa}}{N} \times n$$

N

$$\text{Kelas VII} = \frac{190 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 16,7 = 17 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas VIII} = \frac{143 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 12,6 = 12 \text{ orang}$$

$$\text{Kelas IX} = \frac{133 \text{ orang}}{466 \text{ orang}} \times 41 \text{ orang} = 11,7 = 12 \text{ orang}$$

- a. Kelas VII terdiri dari 6 kelas yang berjumlah 190 orang. Ada tujuh belas individu di kelas VII untuk distribusi sampel. Maka, 17 orang/ 6 kelas = 2-3 orang/ kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
 - Kelas VII-A = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-B = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-C = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-D = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-E = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VII-F = 30 siswa = 2 orang sampel
- b. Kelas VIII beranggotakan 143 individu yang terbagi dalam 5 kelas. Sebanyak 12 individu merupakan distribusi sampel pada kelas VIII. Maka, 12 orang/ 5 kelas = 2-3 orang/kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
 - Kelas VIII-A = 32 orang = 3 orang sampel
 - Kelas VIII-B = 32 orang = 3 orang sampel

- Kelas VIII-C = 28 orang = 2 orang sampel
 - Kelas VIII-D = 26 orang = 2 orang sampel
 - Kelas VIII-E = 25 orang = 2 orang sampel
- c. Ada 133 individu dalam 5 kelas yang membentuk Kelas IX. Ada dua belas individu dalam distribusi sampel kelas IX. Maka, 12 orang/5 kelas = 2-3 orang/kelas dengan ketentuan kelas dengan murid terbanyak yang terpilih 3 orang sampel.
- Kelas IX-A = 30 orang = 3 orang sampel
 - Kelas IX-B = 30 orang = 3 orang sampel
 - Kelas IX-C = 26 orang = 2 orang sampel
 - Kelas IX-D = 24 orang = 2 orang sampel
 - Kelas IX-E = 23 orang = 2 orang sampel

Prosedur pengambilan sampel pada masing-masing kelas dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling, yaitu sebagai berikut:

- 1) Potong kertas kecil dan beri nomor sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelas.
- 2) Gulung nomor-nomor tersebut dan masukkan ke dalam sebuah kotak.
- 3) Acak nomor-nomor tersebut dengan cara diaduk.
- 4) Ambil nomor secara acak dari kotak. Siswa yang memiliki nomor sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan di setiap kelas akan menjadi sampel.

Sementara itu, penentuan sampel dilakukan melalui purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan mengidentifikasi fitur sampel. Dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Siswa-siswi yang bersekolah di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.
- b) Usia siswa-siswi berkisar antara 12 hingga 15 tahun.
- c) Bersedia untuk menjadi sampel dan mau bekerja sama dalam penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data primer dan sekunder adalah dua kategori informasi yang dikumpulkan untuk penelitian ini.

a. Data Primer

Informasi yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti menggunakan berbagai teknik dikenal sebagai data primer, termasuk wawancara menggunakan kuesioner. Data primer ini mencakup:

- 1) Identitas sampel yang diperoleh dari wawancara, termasuk nama, jenis kelamin, usia, dan kelas.
- 2) Hasil pengetahuan sampel sebelum dan sesudah penyuluhan, yang didapatkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan.
- 3) Pola konsumsi makanan cepat saji sebelum dan sesudah terapi, sebagaimana ditentukan melalui wawancara menggunakan kuesioner FFQ berisi 15 item makanan cepat saji.

b. Data Sekunder

Informasi yang dikumpulkan dari sumber lain dalam hal ini sekolah disebut sebagai data sekunder. Deskripsi dasar tentang lokasi penelitian dan informasi tentang siswa yang menjadi subjek penelitian disertakan dalam data sekunder ini.

2. Cara Pengumpulan Data

Pre-Intervensi dan Intervensi adalah dua tahap di mana pengumpulan data akan dilakukan selama pelaksanaan penelitian.

a. Pre-Intervensi:

- 1) Mencari jurnal yang relevan dengan topik penelitian.
- 2) Mencari situs penelitian yang terbuka untuk dijadikan lokasi penelitian.
- 3) Melakukan asesmen awal terhadap lokasi penelitian.
- 4) Meminta persetujuan kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

- 5) Melakukan survei pendahuluan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara tentang kesadaran siswa terhadap gizi seimbang dan pertanyaan FFQ tentang konsumsi makanan cepat saji terkait gizi seimbang.
- 6) Memastikan siswa yang akan dijadikan sampel telah memenuhi persyaratan.

b. Intervensi:

Pada titik ini, data primer dan sekunder sedang dikumpulkan.

1) Data Primer:

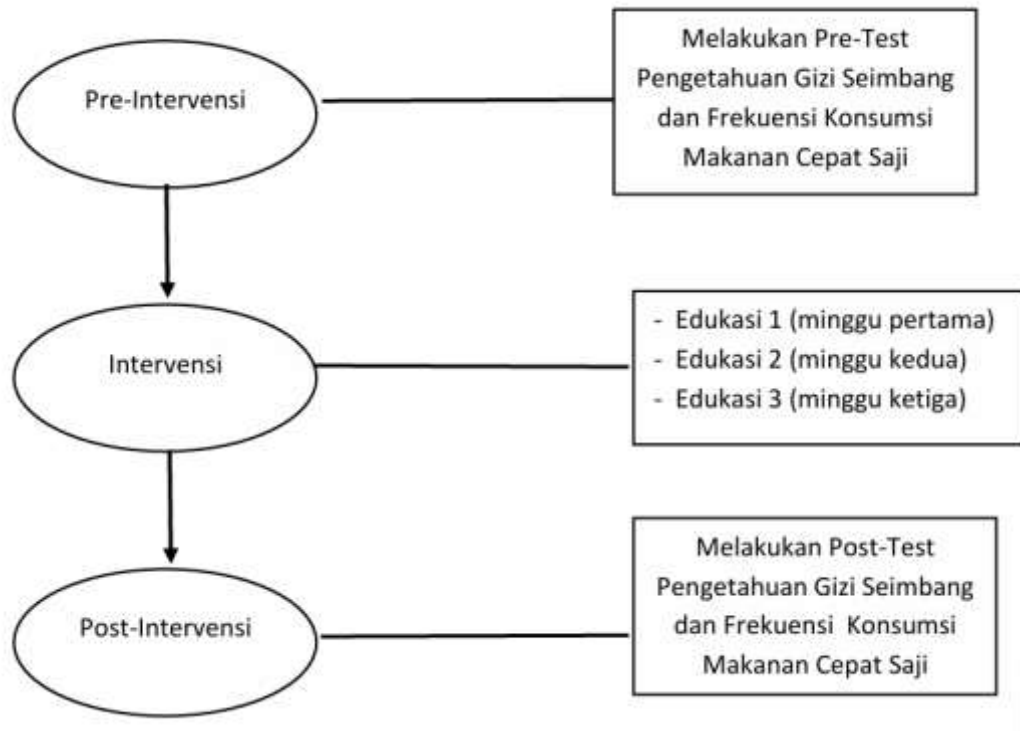
- a) Menggunakan survei identitas yang dipadukan dengan wawancara langsung untuk mengumpulkan data karakteristik sampel (nama, usia, jenis kelamin, dan kelas).
- b) Menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner FFQ konsumsi makanan cepat saji, data tentang pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sampel sebelum dan sesudah pendidikan dikumpulkan menggunakan prosedur berikut:
 1. Peneliti memberikan penjelasan tentang deskripsi penelitian kepada sampel.
 2. Menawarkan formulir persetujuan untuk berpartisipasi dalam sampel.
 3. Sampel diberikan FFQ dan kuesioner pengetahuan untuk diisi.
 4. Peneliti memberikan instruksi tentang cara mengisi survei.
 5. Sampel menjawab setiap pertanyaan dalam survei.
 6. Peneliti mengambil dan memeriksa kuesioner yang telah diisi. Memastikan tidak ada yang terlewat.
 7. Kuesioner diisi sebelum dan sesudah instruksi.

2) Data Sekunder :

memperoleh informasi dari pihak sekolah mengenai gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

E. Tahapan Penelitian

Penelitian akan dilakukan dalam tahap-tahap berikut: pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi .



Gambar 4. Tahapan Penelitian

Berikut keterangan dari gambar di atas:

1. Pertemuan pertama dilaksanakan sehari sebelum instruksi. Sampel dikumpulkan oleh peneliti berdasarkan hasil penyaringan sampel di kelas. Sebagai tanda kesediaan untuk menjadi sampel, lembar pernyataan ketersediaan disediakan, bersama dengan pra-tes konsumsi makanan cepat saji (FFQ) dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Peneliti juga memberikan penjelasan tentang jenis pendidikan yang akan diberikan pada minggu berikutnya.
2. Menggunakan alat bantu video yang diberikan pada sampel dan pertanyaan serta penjelasan, edukasi diberikan selama pertemuan 2-4 (intervensi). Tiga sesi, yang dipisahkan oleh waktu satu minggu, masing-masing berlangsung selama lima puluh menit dan menggunakan materi yang sama, digunakan sebagai instruksi.

Menurut penelitian (Nasution et al., 2024) Penggunaan konten yang sama tiga kali dengan interval satu minggu dimaksudkan untuk dapat mengubah dan menambah pengetahuan serta perilaku konsumsi. Selain itu, pengulangan materi dalam beberapa pertemuan dapat memperkuat penyerapan informasi dan memastikan bahwa Remaja memahami konten secara menyeluruh dan dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pertemuan ke 5 yaitu pretest dilaksanakan selama pertemuan pada hari setelah pelajaran ketiga. Peserta menjawab kuesioner yang sama seperti saat menjawab posttest, yang mencakup pertanyaan tentang asupan makanan cepat saji (FFQ) dan pengetahuan gizi seimbang.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Identitas Sampel

Langkah-langkah berikut terlibat dalam pemrosesan manual data identitas sampel yang dikumpulkan menggunakan program komputer yang disebut SPSS:

- 1) Verifikasi kelengkapan data.
- 2) Pemberian kode sesuai atribut data identifikasi.
- 3) Input informasi ke aplikasi SPSS.
- 4) Tabulasi informasi berdasarkan kategori, termasuk usia dan kelas.

b. Data Pengetahuan

- 1) Kelengkapan data diperiksa dalam survei pengetahuan yang dikumpulkan.
- 2) Ada lima belas pertanyaan dalam survei, jawaban yang benar mendapat skor satu, sedangkan jawaban yang salah mendapat skor nol.
- 3) Setelah itu, skor pengetahuan dibagi menjadi skor pengetahuan kategoris berdasarkan (Notoatmodjo, 2014), yaitu :
 - a) Baik : 76% - 100% (12-15 jawaban yang benar)
 - b) Cukup : 56% - 75% (9-11 jawaban yang benar)
 - c) Kurang : 40% - 55% (6-8 jawaban yang benar)

- 4) Setelah penelitian selesai, cari tahu berapa banyak pengetahuan yang diperoleh rata-rata sebelum dan sesudah pendidikan gizi.

c. Data Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pengolahan data Konsumsi Cepat Saji yaitu :

- 1) Ada lima belas jenis makanan cepat saji yang berbeda pada kuesioner, dan setiap kolom memiliki pilihan seberapa sering seseorang mengonsumsinya: > sekali sehari, sekali sehari, tiga hingga enam kali sehari, sekali seminggu, dua kali sebulan, dan tidak pernah.
- 2) Skor yang berbeda diberikan untuk setiap pilihan: 50 untuk satu kali sehari, 25 untuk satu kali sehari, 15 untuk tiga hingga enam kali seminggu, 10 untuk satu hingga dua kali seminggu, 5 untuk dua kali sebulan, dan 0 untuk tidak pernah. (Sirajuddin et al., 2018)
- 3) Setelah selesai, gunakan kriteria rata-rata untuk menentukan rata-rata frekuensi asupan sebelum dan sesudah pendidikan gizi, serta total skor yang diperoleh, yaitu sebagai berikut:
 - a) Sering : \geq mean skor rata-rata penelitian (≥ 25)
 - b) Jarang : $<$ mean skor rata-rata penelitian (< 25)
 - c) Tidak Pernah : skor rata-rata penelitian (0)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Deskripsi dan ciri-ciri setiap variabel bebas (bebas) dan variabel terikat (terikat) diperiksa dalam analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan ciri-ciri setiap variabel yang diteliti, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kesadaran gizi seimbang sebelum dan sesudah pendidikan, dan frekuensi konsumsi. Frekuensi, persentase, persentase valid, dan persentase kumulatif dapat diperoleh dengan memanfaatkan tabel distribusi frekuensi program komputer SPSS.

b. Analisis Bivariat

Dampak pendidikan terhadap pemahaman remaja tentang gizi seimbang dan frekuensi makan makanan cepat saji diteliti menggunakan analisis bivariat dan alat bantu video di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal, apabila nilai $p \leq 0,05$ maka hipotesis ditolak yang menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang berbeda-beda dan frekuensi konsumsi makan cepat saji pada remaja sebelum dengan sesudah edukasi.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Sekolah

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan, salah satu sekolah negeri di Kabupaten Simalungun. Sekolah ini terletak di Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara, tepatnya di Jl. Parapat, Dolok Parmonangan, Kecamatan Dolok Panribuan. Jumlah guru yang bekerja di sekolah ini sebanyak empat puluh orang. Sekolah ini memiliki enam belas kelas, dengan enam kelas 1, lima kelas 2, dan lima kelas 3. Sekolah yang menempati lahan seluas 16.821 meter persegi ini memiliki sejumlah fasilitas, seperti 16 gedung kelas, ruang kepala sekolah, 1 ruangan perpustakaan, 1 ruangan kantor guru, 1 ruang tata usaha dengan kurikulum Merdeka (IKM).

2. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik setiap variabel usia, jenis kelamin, pengetahuan, dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, dalam hal ini dengan analisis univariat.

a. Karakteristik Sampel

1) Umur

Distribusi frekuensi berdasarkan usia dalam penelitian ini ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Jumlah	
	n	%
12	6	14,6
13	17	41,5
14	13	31,7
15	5	12,2
Total	41	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas, persentase murid terbesar berusia 13 tahun (17 orang atau 41,5%), sedangkan persentase murid terendah berusia 15 tahun (5 orang atau 12,2%).

2) Jenis Kelamin

Perbedaan biologis antara pria dan wanita yang tampak sejak lahir dikenal sebagai gender. Distribusi frekuensi berbasis gender dalam penelitian ini ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Laki-laki	19	46,3
Perempuan	22	53,7
Total	41	100,0

Frekuensi jenis kelamin responden di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan ditampilkan dalam Tabel 4. Tabel tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan sedikit lebih banyak daripada siswa laki-laki yaitu sebanyak 22 orang (53,7%) dari total responden. Sementara itu, siswa laki-laki berjumlah 19 orang (46,3%).

b. Pengetahuan Responden

Sebelum dan selama intervensi, skor pengetahuan rata-rata responden adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Waktu						
Pengukuran	N	Min	Max	Rerata (Mean)	Selisih Rerata	SD
Sebelum Intervensi	41	4	12	7,27	4,68	1,898
Sesudah Intervensi	41	10	15	11,95		1,642

Tabel 5 menunjukkan bahwa Sebelum intervensi, skor minimal adalah 4, dan setelah intervensi, skor minimal adalah 10. Sebelum intervensi, skor tertinggi yang mungkin adalah 12, dan setelah intervensi, skor tertinggi yang

mungkin adalah 15. Sebelum intervensi, skor pengetahuan siswa rata-rata 7,27, dengan deviasi standar 1,898. Setelah intervensi, skor pengetahuan siswa rata-rata 11,95 dengan deviasi standar 1,642. Ada perbedaan 4,68 antara skor pengetahuan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	N	%	n	%
Kurang	28	68,3	0	0
Cukup	12	29,3	13	31,7
Baik	1	2,4	28	68,3
Total	41	100,0	41	100,0

Pada table 6 menunjukkan variasi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pendidikan. Mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup (29,3%) dan rendah (68,3%) sebelum pendidikan, sementara hanya 2,4% yang memiliki pengetahuan baik. Namun, setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 68,3% responden memiliki pengetahuan baik, cukup 31,7, dan tidak ada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa instruksi yang diberikan sangat berhasil dalam meningkatkan tingkat pengetahuan responden.

c. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Responden

Kuesioner yang diberikan sebagai bagian dari penelitian ini mencakup 15 kategori makanan cepat saji yang berbeda. Distribusi rata-rata skor frekuensi asupan makanan cepat saji siswa sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Rata-Rata Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja

di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Waktu Pengukuran	n	Min	Max	Rerata (Mean)	Selisih Rerata	SD
Sebelum Intervensi	41	8	32	22,13	6,57	6,77
Sesudah Intervensi	41	9,7	25,7	15,56		4,40

Tabel 7 menunjukkan bahwa skor minimum sebelum intervensi yaitu 8 dan skor minimum sesudah intervensi yaitu 9,7. Sedangkan skor maximum sebelum intervensi yaitu 32 dan skor maximum sesudah intervensi yaitu 25,7. Sebelum intervensi, skor rata-rata siswa untuk frekuensi makan makanan cepat saji adalah 22,13, dengan standar deviasi 6,77. Setelah intervensi, skor rata-rata siswa untuk frekuensi makan makanan cepat saji adalah 15,56, dengan standar deviasi 4,40. Skor sikap rata-rata sebelum dan sesudah intervensi berbeda sebesar 6,57 poin.

Tabel 8. Tingkat Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Tingkat Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	N	%
Jarang	18	43,9	39	95,1
Sering	23	56,1	2	4,9
Total	41	100,0	41	100,0

Pada table 8 menunjukkan variasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji responden sebelum dan sesudah mengenyam pendidikan. Sebelum mengenyam pendidikan, 56,1% responden melaporkan sering

mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan 43,9% melaporkan jarang mengonsumsinya. Sebanyak 95,1% responden melaporkan jarang mengonsumsi makanan cepat saji setelah mengenyam pendidikan, dan sebanyak 4,9% melaporkan sering mengonsumsinya. Berdasarkan statistik ini, pendidikan yang diberikan sangat berhasil membuat responden mengonsumsi makanan cepat saji sesedikit mungkin.

3. Hasil Analisis Bivariat

Untuk memastikan apakah pendidikan gizi berdampak pada pemahaman remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah menerimanya, analisis bivariat dilakukan.

a. Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

Setelah penerapan intervensi pendidikan, temuan berikut menunjukkan adanya variasi dalam pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pendidikan:

Tabel 9. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum Dan Sesudah Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Waktu Pengukuran	n	Rerata	SD	<i>P value</i>
Sebelum Intervensi	41	7,27	1,898	0,000
Sesudah Intervensi	41	11,95	1,642	

Berdasarkan tabel 9, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan alat peraga video memiliki pengaruh terhadap pemahaman remaja tentang gizi seimbang di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

b. Pengaruh Edukasi Terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja

Temuan intervensi pendidikan mengungkapkan perbedaan berikut dalam sikap siswa sebelum dan sesudah menerima instruksi:

Tabel 10. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum dan Sesudah dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Waktu Pengukuran	n	Rerata	SD	P value
Sebelum Intervensi	41	22,13	6,77	0,000
Sesudah Intervensi	41	15,56	4,40	

Tabel 10 menunjukkan bahwa uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan dipengaruhi oleh edukasi dengan alat peraga video.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Penelitian ini menggunakan 41 sampel, dengan kelompok usia tertinggi adalah 13 tahun (17 orang, atau 41,5% dari sampel) dan kelompok usia terendah adalah 15 tahun (5 orang, atau 12,2%). Dalam hal ini, 13 tahun merupakan usia sampel dengan atribut tertinggi karena didasari dari populasi sampel terbanyak pada kelas VII yaitu 17 orang dari 41 orang sampel, umur 13 tahun pada umumnya terdapat pada kelas VII dan kelas VIII.

Pemahaman dan proses kognitif seseorang cenderung berkembang seiring bertambahnya usia, yang meningkatkan pengetahuan yang mereka miliki. Umur yang semakin bertambah juga berperan dalam membentuk kematangan dalam berpikir dan melakukan sesuatu. Dengan demikian, umur merupakan faktor yang berhubungan erat dengan tingkat pengetahuan dan kebiasaan makan. Seseorang yang berpengetahuan luas akan cenderung mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat (Merita & Dini, 2021).

Jika dilihat dari distribusi karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin, mayoritas sampel sebanyak 22 orang atau 53,7% berjenis kelamin perempuan, sedangkan paling sedikit sebanyak 19 orang atau 46,3%

berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling, yaitu simple random sampling pada setiap kelas yang jumlah sampelnya telah ditetapkan berdasarkan proportional stratified random sampling. Hasil pengambilan sampel peluang terbanyak yang menjadi sampel dari jenis kelamin adalah perempuan.

2. Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan adalah segala sesuatu yang dipahami dalam kaitannya dengan proses belajar. Maju atau tidaknya suatu negara, pengetahuan merupakan faktor utama yang menentukan maju atau tidaknya suatu negara, dan hal ini berawal dari minat masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Berbagai peradaban dunia telah menegaskan pentingnya perhatian terhadap ilmu pengetahuan dalam membentuk masyarakat yang lebih beradab, tergantung pada pemikiran dan kontribusi individu pada zamannya. Oleh karena itu, perlunya penekanan dan perhatian terus-menerus terhadap pengetahuan agar menciptakan kehidupan yang lebih baik (Octaviana et al., 2021)

Manusia mengandalkan dua indra utamanya, yaitu pendengaran dan penglihatan, untuk memperoleh sebagian besar pengetahuannya. Dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi, kedua elemen ini sangat penting, karena melalui mendengar dan melihat, seseorang dapat menyerap berbagai informasi, memahami konsep baru, serta menghubungkan pengalaman yang pernah dialaminya dengan pengetahuan yang sedang diperoleh. Dengan demikian, peran pendengaran dan penglihatan tidak hanya sebagai alat penerima informasi, tetapi juga sebagai pintu utama dalam membentuk, memperluas, dan meningkatkan kapasitas pengetahuan seseorang (Darsini et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan, Sebelum dan setelah menerima instruksi tentang diet seimbang, pengetahuan siswa meningkat. Sebelum menerima instruksi, skor pengetahuan rata-rata siswa hanya 7,27, dengan deviasi standar 1,89. Setelah instruksi, skor pengetahuan siswa rata-rata

11,95 dengan deviasi standar 1,64. Skor pengetahuan siswa rata-rata sebelum dan sesudah intervensi berbeda sebesar 4,68, atau 60,8%.

Siswa menerima instruksi sebanyak tiga kali, dengan jarak waktu satu minggu, dan dengan bantuan video yang memuat konten yang mudah dipahami. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sebelum dan sesudah menerima intervensi berupa edukasi tentang pola makan seimbang berbeda. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah menerima edukasi, tingkat pengetahuan rata-rata remaja meningkat. Dengan hasil signifikan $p = 0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa pemahaman remaja tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh instruksi berbantuan video.

Untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi di kalangan anak sekolah, penyuluhan tentang prinsip gizi seimbang menjadi suatu langkah yang sangat krusial. Pengembangan awal kebiasaan dan perilaku makan yang baik sangat dibantu oleh pendidikan gizi yang seimbang, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Upaya meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui kegiatan edukasi merupakan langkah yang strategis dan tepat sasaran. Berikut sejalan dengan studi Hidayah & Mintarsih (2022) menemukan bahwa pemahaman remaja tentang gizi seimbang berpengaruh terhadap pemahaman remaja sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan di Kelurahan Sendangmulyo Kecamatan Tembalang Kota Semarang ($p=0,0001$). Wahyudi et al.(2020) pada murid kelas V di Sekolah Dasar Sint Carolus Bengkulu, menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar ($p = 0,000$) antara tingkat pengetahuan mereka sebelum dan sesudah pendidikan mengenai gizi seimbang. dalam rangka meningkatkan pengetahuan melalui penggunaan alat bantu video dalam pendidikan sebagai suatu intervensi.

Penggunaan alat bantu video sebagai media pembelajaran memiliki keunggulan penting, yaitu kemampuannya untuk menyampaikan konsep-konsep yang kompleks atau sulit dipahami hanya melalui kata-kata dan gambar. Selain membuat materi yang disajikan lebih mudah dipahami,

media video dapat meningkatkan antusiasme dan minat siswa dalam melanjutkan proses pembelajaran. Metode penyuluhan yang menggunakan media video dapat meningkatkan pengetahuan responden secara lebih efektif karena melibatkan pemanfaatan berbagai indera sekaligus dalam proses belajar-mengajar.

Hal itu dibuktikan oleh analisis penelitian bahwa penggunaan konten video di kelas meningkatkan pemahaman konseptual siswa, retensi informasi, dan keterlibatan siswa. Responden yang menerima penyuluhan melalui media video menunjukkan peningkatan skor pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan dengan alat bantu video lebih efektif dalam menyampaikan informasi dan mendorong pembelajaran yang lebih mendalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mengikuti penyuluhan melalui tayangan video tampak antusias dan fokus menonton dari awal hingga akhir. Responden menyatakan bahwa Dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional, penyertaan video membuat konten lebih menarik dan lebih mudah diserap, terutama bagi remaja. Namun, penelitian ini masih memiliki sejumlah kekurangan. Salah satu kendala yang dihadapi adalah ketidakmemadainya fasilitas ruangan dan alat pemutaran video.

3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Alat bantu Video Terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Istilah makanan cepat saji mengacu pada makanan yang biasanya tidak sehat dan miskin nutrisi. Namun, karena praktis, mudah didapat, lezat, dan tersedia secara luas, makanan cepat saji, yang terkadang dikenal sebagai junk food, tetap populer. Popularitas ini tidak terlepas dari berbagai faktor, seperti penyajian yang sangat praktis dan cepat, ketersediaan yang luas di berbagai lokasi, kemudahan akses baik melalui layanan langsung maupun pesan antar, serta rasa yang lezat dan menggugah selera. Selain itu, strategi pemasaran yang agresif, kemasan yang menarik, Biayanya yang relatif rendah juga menyebabkan tingginya konsumsi makanan cepat

saji, terutama di kalangan anak-anak dan remaja dan pekerja yang memiliki mobilitas tinggi. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya membuat pilihan makanan yang lebih baik dan lebih seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Pamelia, 2018).

Faktor lingkungan juga memiliki dampak signifikan terhadap seberapa banyak makanan cepat saji dikonsumsi, terutama oleh remaja. Tekanan dari teman sebaya mendorong banyak anak muda untuk memakan makanan ini. Remaja juga sering kali lebih suka makan bersama teman daripada makan di rumah, yang pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan makan yang buruk.

Hasil dari penelitian menunjukkan, Frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja menurun sebelum dan sesudah menerima instruksi. Sebelum instruksi, rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja adalah sebesar 22,13 dengan standar deviasi 6,77. Konsumsi makanan cepat saji masih relatif tinggi, seperti yang ditunjukkan statistik ini, mencerminkan kebiasaan makan yang kurang sehat yang berisiko terhadap kesehatan jangka panjang. Setelah intervensi edukasi diberikan, Frekuensi rata-rata mengonsumsi makanan cepat saji menurun menjadi 15,56 dengan standar deviasi 4,40. Penurunan ini menunjukkan adanya pergeseran perilaku ke arah kesehatan, di mana remaja mulai mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sebagai hasil dari peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi yang diperoleh melalui edukasi. Secara keseluruhan, terdapat Frekuensi makan makanan cepat saji sebelum dan sesudah pendidikan berbeda dengan rata-rata 6,57.

Adapun makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja sebelum edukasi adalah Bakwan dengan skor 1.530 (37,3%), Bakso dengan skor 1.255 (30,6%), Sosis dengan skor 1.150 (28,0%) Setelah edukasi dilakukan maka presentasi frekuensi terhadap tiga jenis makanan tersebut menurun yaitu Bakwan mengalami penurunan 784 (19,1%), Bakso mengalami penurunan menjadi 730 (17,8%) dan Sosis mengalami penurunan menjadi 665 (16,2%).

Frekuensi makan makanan cepat saji di kalangan remaja terbagi menjadi tiga kategori, yaitu sering, jarang, dan tidak pernah. Sebelum mendapatkan edukasi, sebagian besar responden termasuk dalam kelompok sering makan makanan cepat saji, dengan jumlah mencapai 23 orang atau sekitar 56,1% dari total sampel. Kondisi ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji masih menjadi pilihan utama dalam pola makan remaja, yang kemungkinan besar disebabkan oleh faktor kepraktisan, rasa yang disukai, serta pengaruh lingkungan sosial. Sementara itu, responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji berjumlah 18 orang atau sekitar 43,9%, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat sebagian remaja yang memiliki frekuensi konsumsi lebih rendah, jumlahnya masih kalah dibandingkan dengan yang sering mengonsumsi. Sesudah diberikan intervensi edukasi mengenai konsumsi makanan cepat saji, terjadi perubahan yang sangat signifikan. Persentase responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji meningkat drastis menjadi 39 atau 95,1%, memperlihatkan bahwa hampir seluruh remaja mulai mengurangi frekuensi konsumsinya. Sebaliknya, hanya 2 orang atau 4,9% responden yang masih termasuk dalam kategori sering mengonsumsi setelah edukasi dilakukan.

Siswa menerima instruksi sebanyak tiga kali, dengan jarak waktu satu minggu, dan dengan menggunakan video yang memuat konten yang mudah dipahami. Menurut hasil Wilcoxon Signed Ranks Test, frekuensi konsumsi makanan cepat saji siswa bervariasi sebelum dan sesudah menerima intervensi edukasi dalam bentuk video. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah konseling, rata-rata frekuensi konsumsi makanan cepat saji siswa menurun. Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan, nilai signifikan $p = 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada dampak edukasi berbantuan video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya Lestari (2021) di Binjai tentang Dampak Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Cepat Saji pada Remaja di Kelurahan Binjai dengan

menggunakan media video animasi dan leaflet. Nilai signifikansi p-value = 0,003 menunjukkan bahwa penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara perubahan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan penyuluhan gizi melalui media animasi. Penelitian Shopia et al. (2018) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi di Desa Antasan Senor Ilir dan Keramat Baru (nilai $p = 0,000 < 0,05$), atau bahwa penyuluhan gizi menggunakan media video memiliki pengaruh terhadap pola konsumsi junk food pada remaja.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukatif berbasis media visual, khususnya video, kemampuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap efek buruk makanan cepat saji dan memotivasi mereka untuk mengubah kebiasaan konsumsi mereka demi pilihan yang lebih sehat. Keberhasilan penggunaan alat bantu video dalam edukasi gizi ini tidak terlepas dari keunggulan media tersebut dalam menyajikan informasi secara menarik, interaktif, dan mudah dipahami, terutama oleh kelompok usia remaja yang cenderung lebih responsif terhadap stimulus visual dan audio. Remaja sangat rentan terhadap dampak kehidupan kontemporer, termasuk dalam hal pola konsumsi makanan cepat saji yang praktis dan menarik. Melalui penyampaian materi menggunakan video animasi, remaja menjadi lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat dan menyadari bahwa terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dapat merugikan kesehatan secara keseluruhan. Penyajian materi dalam bentuk visual yang sederhana dan relevan dengan kehidupan sehari-hari membuat informasi lebih mudah diingat, sehingga mampu membentuk kesadaran baru untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Melihat efektivitas tersebut, penggunaan media video dalam edukasi gizi perlu dioptimalkan untuk mengatasi tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Intervensi edukatif berbasis media visual terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, terutama dalam hal memilih makanan sehari-hari. Dengan

pendekatan edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja, diharapkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dapat berkurang secara bertahap, sekaligus mendukung terbentuknya pola makan yang lebih baik dan berkelanjutan hingga masa dewasa. Dengan demikian terciptalah materi edukasi kreatif berbasis video dan berorientasi pada kebutuhan remaja menjadi strategi penting untuk memperbaiki kebiasaan makan sejak usia dini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan alat bantu video tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja, pengetahuan sampel meningkat, dengan skor pengetahuan rata-rata 11,95.
2. Rata-rata skor frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebesar 15,56 menunjukkan adanya penurunan frekuensi makan makanan cepat saji pada remaja dengan alat bantu video.
3. Ada pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan dengan nilai p value = 0,000.
4. Ada pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan dengan nilai p value= 0,000.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
Sekolah perlu secara teratur meningkatkan pendidikan gizi dengan memanfaatkan sumber daya media yang menarik tentang gizi seimbang yang dapat digunakan sesuai dengan rekomendasi ahli gizi untuk menghindari masalah gizi bagi siswa, mengubah pola konsumsi makanan cepat saji mereka, dan meningkatkan kinerja akademis.
2. Bagi Responden
Untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi seimbang, siswi SMP Negeri 1 Dolok Panribuan disarankan untuk mencari informasi tambahan di internet, buku, artikel, perpustakaan, dan media lainnya. Dengan demikian, mereka dapat menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan saling mengingatkan untuk membatasi asupan makanan cepat saji.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode edukasi dengan alat bantu video atau media lainnya yang lebih menarik yang digunakan agar informasi yang akan disampaikan dapat diterima dengan mudah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan menurunkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja .

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 (Knowledge), 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
Rins 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









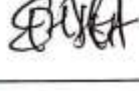





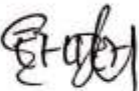







Nama Mahasiswa : Tanita Fresilia Nainggolan

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 Sitanggang	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 Sitanggang	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. 196906231990032001

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

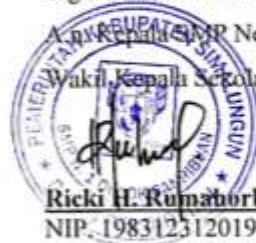
Benar nama tersebut telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan tanggal 07, 14 dan 21 Januari 2025 sesuai surat Kementrian Kesehatan Poltakes Medan Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/3445/2024, perihal Ijin Penelitian tanggal 16 Desember 2024 dalam rangka Penyusunan Skripsi yang berjudul :

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. Rumaborbo, 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

