

## Daftar Pustaka

- Badriah, & Amini, (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda, gejala dan penanganannya. *Textbook of Diabetes: Fourth Edition*, 5(1), 575–598. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Fadila, A. R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat(JUKMAS)*,6(2),113–119. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2144>
- Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2 SE-Artikel),29–34.<https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). PEMANFAATAN MEDIA KREATIF UNTUK EDUKASI GIZI PADA REMAJA (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 141–149. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.232>
- Indah, I. D. A., Islami, D., Jannah, M., Putri, A., & Nurhasanah. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Bahaya Kehamilan Pada Usia Remaja. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(2), 47–52. <https://doi.org/10.53801/ijms.v1i2.17>
- Jannah, P. I., Pamungkasari, E. P., & Prasetya, H. (2021). Pengaruh Durasi Tidur terhadap Kegemukan atau Obesitas pada Remaja Putri : Sebuah Studi Meta-. *Indonesian Journal Of Medicine*, 06(1), 52–61.
- Kemendes RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Kuswandi, P. C., & Rahayu, T. (2022). Analisis Korelasi Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam Keluarga Remaja Putri yang Mengalami Obesitas di Yogyakarta. *Jurnal Sains Dasar*, 11(1), 1–6.

<https://doi.org/10.21831/jsd.v11i1.44921>

- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Mangrola, N., Patel, K., Patel, P. K., Chauhan, D., & Patel, N. (2023). Jurnal Kedokteran dan Prevalensi dan faktor penentu obesitas di kalangan remaja yang bersekolah : Sebuah tinjauan sistematis. 11(2).
- Notoadmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan (Issue hal 140).
- Oktaviantika Dewi, D., ruhama, U., Budiastutik, I., Rizky, A., Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak, F., Studi Administrasi Kesehatan, P., & Teknologi Dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat Email Penulis, I. (2023). Determinan Obesitas Pada Siswa SMP Islam Al-Azhar Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*, 10(2), 34.
- Permenkes No. 2 Tahun 2020 Standar Antropometri, 21 1 (2020).
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh ( IMT ) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta Relationship between Body Mass Index ( BMI ) and hamstring muscle flexibility of junior football athletes in Yogyakarta Speci. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66–72. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>
- Rahmawati, D., Jannah, N., Ragil, I., & Atmojo, W. (2022). Media Digital dalam Memberdayakan Kemampuan Berpikir Kritis Abad 21 pada Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. 6(1), 1064–1074.
- Resta Yuningsih1, R. K. 2. (2022). PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BERGAMBAR DAN PERMAINAN TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR (SUATU PENDEKATAN STUDI LITERATURE REVIEW). 10(1), 1–7.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi



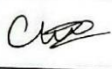
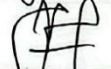






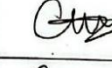

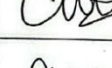

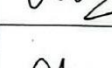

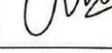

- Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *AmertaNutrition*,3(3),142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Studdert, D. M., Walter, S. J., Kemp, C., & Sutherland, G. (2016). Duration of death investigations that proceed to inquest in Australia. *Injury Prevention*, 22(5), 314–320. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2015-041933>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja. *JurnalSainsKebidanan*,3(2),80–85. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925>
- Teesen, G. S., Yuliani, A., Syabariyah, S., & Yualita, P. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(4), 713–720. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6673>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA EVALUASI DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN STATISTIKA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW Agus. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN

#### Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : C.Nadya Tarigan  
 Nim : P01031221066  
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan  
 Nama pembimbing : Fauzi Romeli, SKM,M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	26 Maret 2024	Perkenalan dengan dosen pembimbing		
2	04 April 2024	Diskusi judul penelitian		
2	22 April 2024	Pengajuan judul		
3	02 Mei 2024	Mencari referensi penelitian seperti jurnal		
4	24 Mei 2024	Bimbingan dan revisian Bab I		
5	30 april 2024	Bimbingan dan revisian Bab I		
6.	02 Mei 2024	revisi Bab I Pendahuluan		
7.	14 Mei 2024	Bimbingan dengan dosen pembimbing, revisi bab II		
8.	29 Mei 2024	Bimbingan dengan dosen pembimbing, revisian Bab II Pendahuluan		

9.	02 Juli 2024	Bimbingan dengan dosen pembimbing Bab III		
10.	16 Juli 2024	Bimbingan dengan dosen pembimbing membahas semua bab		
11.	22 Juli 2024	Bimbingan dengan dosen Membahas semua bab dan ACC proposal		
12.	24 Juli 2024	Seminar proposal		
13.	02 Agustus 2024	Revisi dosen pembimbing		
14.	05 Agustus 2024	Revisi penguji 1		
15.	06 Agustus 2024	Acc penguji 1		
16.	07 Agustus 2024	Revisi penguji 2		
17.	08 Agustus 2024	Revisi penguji 2		
18.	09 Agustus 2024	Acc penguji 2		
19.	12 Desember 2024	Bimbingan terkait penelitian		
20.	25 Januari 2025	Bimbingan terkait penelitian		
21.	29 April 2025	Bimbingan terkait hasil penelitian		
22.	05 Mei 2025	Seminar hasil		
23.	20 Agustus 2025	Revisi abstrak		

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 18 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ *3467* /2024  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMPN 31 Medan

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 Bapak Fauzi Romeli, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMPN 31 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	C. Nadya Tarigan	P01031221066	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan

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

Ketua Jurusan Gizi  
  
Rina Oppius Unggu, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196506231990032001

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 2. Kuesioner

### KUESIONER GIZI SEIMBANG

Karakteristik Responden

Nama:

Jenis kelamin: (L)/(P)

Usia:

Petunjuk : beri tandan (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap paling benar

---

1. Apa yang dimaksud dengan konsumsi makanan beragam dalam konsep gizi seimbang?
  - A. Menghindari makanan berlemak
  - B. Mengonsumsi makanan dari berbagai jenis kelompok pangan
  - C. Makan hanya sayur dan buah
  - D. Memakan makanan dengan rasa yang berbeda
  
2. Mengapa penting mengonsumsi makanan beragam?
  - A. Agar tidak bosan dengan makanan yang sama
  - B. Untuk memenuhi kebutuhan energi saja
  - C. Agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan
  - D. Untuk menurunkan berat badan dengan cepat
  
3. Makanan yang termasuk sumber karbohidrat adalah?
  - A. Nasi, roti, dan kentang
  - B. Ayam, telur, dan ikan
  - C. Bayam, brokoli, dan wortel
  - D. Susu, keju, dan yogurt

4. Zat gizi yang banyak terdapat dalam ikan dan telur adalah?
  - A. Karbohidrat
  - B. Protein
  - C. Vitamin C
  - D. Serat
  
5. Kombinasi makanan berikut yang paling memenuhi prinsip konsumsi beragam?
  - A. Nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan buah jeruk
  - B. Roti, susu, keripik kentang, dan teh manis
  - C. Mi instan, telur, dan kopi
  - D. Nasi, tempe goreng, dan saus sambal
  
6. Berapa lama waktu aktivitas fisik yang disarankan setiap hari untuk menjaga kesehatan?
  - A. 10 menit
  - B. 20 menit
  - C. 30 menit
  - D. 60 menit
  
7. Jenis aktivitas fisik yang sederhana dan mudah dilakukan sehari-hari adalah?
  - A. Menonton televisi
  - B. Jalan kaki
  - C. Bermain game di ponsel
  - D. Duduk bekerja di depan computer
  
8. Apa manfaat utama aktivitas fisik teratur bagi kesehatan?
  - A. Menambah berat badan
  - B. Mengurangi rasa lapar
  - C. Meningkatkan kebugaran tubuh dan mengontrol berat badan

- D. Membuat lebih banyak makan
9. Aktivitas fisik teratur dapat membantu mencegah penyakit?
- A. Infeksi telinga
  - B. Penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi
  - C. Demam berdarah
  - D. Flu biasa
10. Salah satu contoh perilaku hidup bersih adalah?
- A. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan
  - B. Makan tanpa cuci tangan
  - C. Menyimpan makanan di tempat terbuka
  - D. Membiarkan sampah menumpuk di rumah
11. Apa manfaat mencuci tangan sebelum makan?
- A. Membuat makanan lebih lezat
  - B. Mencegah penyakit yang disebabkan oleh kuman
  - C. Menghemat air
  - D. Mengurangi rasa lapar
12. Membersihkan lingkungan rumah dari genangan air dapat mencegah penyakit?
- A. Hipertensi
  - B. Diabetes
  - C. Demam berdarah
  - D. Stroke
13. Kapan sebaiknya berat badan dipantau?
- A. Setiap hari
  - B. Secara teratur, minimal sebulan sekali
  - C. Hanya saat merasa sakit
  - D. Ketika sedang diet saja

14. Apa yang dapat dilakukan jika berat badan Anda sudah melebihi berat badan ideal?

- A. Mengurangi aktivitas fisik
- B. Tidak makan sama sekali
- C. Mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik
- D. Tetap makan seperti biasa

15. Apa tujuan utama memantau berat badan secara teratur?

- A. Untuk mengetahui apakah tubuh kekurangan atau kelebihan berat badan
- B. Untuk mengikuti tren diet terbaru
- C. Untuk membandingkan berat badan dengan orang lain
- D. Untuk memastikan berat badan selalu bertambah

### Lampiran 3. Master Tabel

No.	Id	Umur	Pengetahuan				Indeks Massa Tubuh (IMT)			
			Skor awal	kategori	Skor akhir	kategori	IMT awal	kategori	IMT akhir	Kategori
1.	R1	15	86	Baik	93	Baik	29.3	Obesitas	27.8	Obesitas
2.	R2	13	73	Cukup	80	Baik	31.5	Obesitas	32.0	Obesitas
3.	R3	14	53	Kurang	60	Cukup	29.3	Obesitas	28.8	Obesitas
4.	R4	14	55	Kurang	46	Kurang	33.1	Obesitas	32.7	Obesitas
5.	R5	13	66	Cukup	73	Cukup	28.3	Obesitas	28.2	Obesitas
6.	R6	13	86	Baik	93	Baik	27.3	Obesitas	28.1	Obesitas
7.	R7	13	93	Baik	100	Baik	26.6	Obesitas	27.4	Obesitas
8.	R8	13	40	Kurang	46	Kurang	30.3	Obesitas	29.8	Obesitas
9.	R9	13	26	Kurang	53	Kurang	28.7	Obesitas	29.0	Obesitas
10.	R10	13	73	Cukup	86	Baik	30.1	Obesitas	31.7	Obesitas
11.	R11	12	60	Cukup	66	Cukup	28.6	Obesitas	29.5	Obesitas
12.	R12	13	66	Cukup	73	Cukup	28.1	Obesitas	26.3	Obesitas
13.	R13	12	60	Cukup	80	Baik	31.7	Obesitas	31.0	Obesitas
14.	R14	13	33	Kurang	53	Kurang	29.3	Obesitas	27.9	Obesitas
15.	R15	13	66	Cukup	80	Baik	25.3	Obesitas	25.0	Obesitas
16.	R16	13	80	Baik	86	Baik	28.9	Obesitas	28.5	Obesitas
17.	R17	12	26	Kurang	40	Kurang	28.5	Obesitas	29.0	Obesitas
18.	R18	12	73	Cukup	80	Baik	31.0	Obesitas	31.9	Obesitas
19.	R19	12	20	Kurang	33	Kurang	30.5	Obesitas	31.1	Obesitas
20.	R20	13	60	Cukup	73	cukup	27.0	Obesitas	26.0	Obesitas
21.	R21	12	53	Kurang	66	cukup	34.1	Obesitas	35.3	Obesitas
22.	R22	13	46	Kurang	60	Cukup	29.2	Obesitas	29.2	Obesitas

23.	R23	13	73	Cukup	86	Baik	35.6	Obesitas	35.6	Obesitas
24.	R24	13	46	Kurang	60	cukup	25.0	Obesitas	25.0	Obesitas
25.	R25	13	80	Baik	86	Baik	34.5	Obesitas	34.5	Obesitas
26.	R26	12	73	Cukup	80	Baik	29.1	Obesitas	28.3	Obesitas
27.	R27	13	53	Kurang	60	cukup	26.1	Obesitas	25.6	Obesitas
28.	R28	13	73	Cukup	80	Baik	33.8	Obesitas	32.4	Obesitas
29.	R29	13	80	Baik	93	Baik	29.3	Obesitas	29.7	Obesitas
30.	R30	13	33	Kurang	46	Kurang	25.0	Obesitas	25.8	Obesitas
31.	R31	13	80	Baik	86	Baik	26.9	Obesitas	26.9	Obesitas
32.	R32	13	80	Baik	93	Baik	31.3	Obesitas	31.3	Obesitas
33.	R33	13	60	Cukup	66	Cukup	36.0	Obesitas	35.4	Obesitas
34.	R34	12	66	Cukup	73	Cukup	30.1	Obesitas	30.0	Obesitas
35.	R35	13	53	Kurang	73	Cukup	37.1	Obesitas	26.0	Obesitas

No.	Id	PRE-TEST PENGETAHUAN															Skor benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1.	R1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
2.	R2	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	73	Cukup
3.	R3	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	53	Kurang
4.	R4	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5	33	Kurang
5.	R5	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	66	Cukup
6.	R6	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
7.	R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	Baik
8.	R8	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	40	Kurang
9.	R9	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	4	26	Kurang
10.	R10	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	73	Cukup
11.	R11	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9	60	Cukup
12.	R12	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	66	Cukup
13.	R13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	9	60	Cukup

14.	R14	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5	33	Kurang
15.	R15	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	66	Cukup
16.	R16	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
17.	R17	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4	26	Kurang
18.	R18	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	73	Cukup
19.	R19	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	3	20	Kurang
20.	R20	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	9	60	Cukup
21.	R21	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	53	Kurang
22.	R22	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7	46	kurang
23.	R23	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	11	73	Cukup
24.	R24	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7	46	Kurang
25.	R25	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
26.	R26	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	73	Cukup
27.	R27	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53	Kurang
28.	R28	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	73	Cukup
29.	R29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
30.	R30	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5	33	Kurang
31.	R31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	Baik
32.	R32	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
33.	R33	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	60	Cukup
34.	R34	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	66	Cukup
35.	R35	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	8	53	Kurang
Rata-rata		11	20	26	19	7	6	32	35	30	35	35	22	6	24	13			
%		31	57	74	54	20	17	91	100	85	100	100	62	17	68	37			

No.	Id	POST-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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	93	Baik
2.	R2	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	80	Baik
3.	R3	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	60	Cukup
4.	R4	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	5	46	Kurang
5.	R5	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	73	Cukup

6.	R6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	93	Baik
7.	R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100	Baik
8.	R8	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	6	46	Kurang
9.	R9	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	4	53	Kurang
10.	R10	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	86	Baik
11.	R11	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	66	Cukup
12.	R12	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	73	Cukup
13.	R13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	80	baik
14.	R14	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	5	53	Kurang
15.	R15	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	80	Baik
16.	R16	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	86	Baik
17.	R17	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	4	40	Kurang
18.	R18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	80	Baik
19.	R19	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	3	33	Kurang
20.	R20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9	73	Cukup
21.	R21	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	8	66	Cukup
22.	R22	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	60	Cukup
23.	R23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11	86	Baik
24.	R24	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7	60	Cukup
25.	R25	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	86	Baik
26.	R26	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	80	Baik
27.	R27	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	60	Cukup
28.	R28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	80	Baik
29.	R29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	93	Baik
30.	R30	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	5	46	Kurang
31.	R31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	86	Baik
32.	R32	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	93	Baik
33.	R33	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	66	Cukup
34.	R34	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	73	Cukup
35.	R35	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	73	Cukup
Rata- rata		15	21	29	24	9	17	33	35	33	35	35	31	14	30	17			
%		42	60	82	68	25	48	94	100	94	100	100	88	40	85	48			

Indeks Massa Tubuh (IMT)			
IMT awal	kategori	IMT akhir	Kategori
29.3	Obesitas	27.8	Obesitas
31.5	Obesitas	32.0	Obesitas
29.3	Obesitas	28.8	Obesitas
33.1	Obesitas	32.7	Obesitas
28.3	Obesitas	28.2	Obesitas
27.3	Obesitas	28.1	Obesitas
26.6	Obesitas	27.4	Obesitas
30.3	Obesitas	29.8	Obesitas
28.7	Obesitas	29.0	Obesitas
30.1	Obesitas	31.7	Obesitas
28.6	Obesitas	29.5	Obesitas
28.1	Obesitas	26.3	Obesitas
31.7	Obesitas	31.0	Obesitas
29.3	Obesitas	27.9	Obesitas
25.3	Obesitas	25.0	Obesitas
28.9	Obesitas	28.5	Obesitas
28.5	Obesitas	29.0	Obesitas
31.0	Obesitas	31.9	Obesitas
30.5	Obesitas	31.1	Obesitas
27.0	Obesitas	26.0	Obesitas
34.1	Obesitas	35.3	Obesitas
29.2	Obesitas	29.2	Obesitas

35.6	Obesitas	35.6	Obesitas
25.0	Obesitas	25.0	Obesitas
34.5	Obesitas	34.5	Obesitas
29.1	Obesitas	28.3	Obesitas
26.1	Obesitas	25.6	Obesitas
33.8	Obesitas	32.4	Obesitas
29.3	Obesitas	29.7	Obesitas
25.0	Obesitas	25.8	Obesitas
26.9	Obesitas	26.9	Obesitas
31.3	Obesitas	31.3	Obesitas
36.0	Obesitas	35.4	Obesitas
30.1	Obesitas	30.0	Obesitas
37.1	Obesitas	26.0	Obesitas

**Lampiran 4. Frekuensi Variabel**

**Jenis kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LK	19	54.3	54.3	54.3
PR	16	45.7	45.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	8	22.9	22.9	22.9
13	24	68.6	68.6	91.4
14	2	5.7	5.7	97.1
15	1	2.9	2.9	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**NORMALITAS**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
pengetahuansebelum	.139	35	.086
pengetahuansesudah	.148	35	.050
imtsebelum	.148	35	.051
imtsesudah	.091	35	.200*

## UJI BIVARIAT

1. Pengetahuan
  - a. Deskriptif statistic

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pengetahuansebelum	35	20	93	60.66	19.301
pengetahuansesudah	35	33	100	71.49	17.064
Valid N (listwise)	35				

### KATEGORI PRETEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	13	37.1	37.1	37.1
cukup	14	40.0	40.0	77.1
baik	8	22.9	22.9	100.0
Total	35	100.0	100.0	

### KATEGORI POSTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	7	20.0	20.0	20.0
cukup	12	34.3	34.3	54.3
baik	16	45.7	45.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

## 2. IMT

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
imtsebelum	35	25.0	37.1	29.900	3.1083
imtsesudah	35	25.0	35.6	29.506	2.9829
Valid N (listwise)	35				

### Sebelum edukasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid obesitas	35	100.0	100.0	100.0

### Sesudah edukasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid obesitas	35	100.0	100.0	100.0

## UJI T TEST

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pengetahuan sebelum	60.66	35	19.301	3.262
pengetahuansesudah	71.49	35	17.064	2.884
Pair 2 imtsebelum	29.900	35	3.1083	.5254
imtsesudah	29.506	35	2.9829	.5042

### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pengetahuan sebelum & pengetahuan sesudah	35	.967	.000
Pair 2 imtsebelum & imtsesudah	35	.780	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pengetahuan sebelum - pengetahuansesudah	-10.831	5.157	.872	-12.603	-9.060	-12.427	34	.000
Pair 2 imtsebelum - imt sesudah	.3943	2.0256	.3424	-.3015	1.0901	1.152	34	.258

## Lampiran 5. Surat Pernyataan

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : C.Nadya Tarigan

NIM : P01031221066

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)

Lubuk Pakam, 26 September 2025  
Yang membuat pernyataan,



(C.Nadya Tarigan)

**Lampiran 6. informed consent**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia untuk berkontribusi dan kegiatan pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan, yaitu :

Peneliti : C.Nadya Tarigan

NIM : P01031221066

Judul :Pengaruh edukasi gizi dengan media digital terhadap pengetahuan dan IMT pada anak remaja obesitas di SMP 31

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini akan bermanfaat dalam meningkatkan ilmu di bidang gizi dan akan dijamin kerahasiaannya,

Medan, 2024

Peneliti

Responden

(C.Nadya Tarigan)

( )

## Lampiran 7. 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 EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2134/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : C. Nadya Tarigan  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN IMT PADA ANAK REMAJA OBESITAS DI SMPN 31 MEDAN"**

*"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION WITH DIGITAL MEDIA ON KNOWLEDGE AND BMI IN OBESITY ADOLESCENTS AT SMPN 31 MEDAN"*

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 setiap standar.

*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 Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 September 2025 sampai dengan tanggal 23 September 2026.

*This declaration of ethics applies during the period September 23, 2025 until September 23, 2026.*

September 23, 2025  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

01022/EE/2025/0159231271

## Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

### Daftar Riwayat Hidup

Nama : C. Nadya Tarigan  
Tempat, Tanggal Lahir : Langsa, 06 Juni 2003  
Alamat : Alue dua bakaran batee, langsa baro, kota langsa, Aceh  
No. Hp : 082284893919  
Riwayat Pendidikan : SD Negeri 5 Langsa  
SMP Negeri 3 Sidikalang  
SMA Negeri 3 Sidikalang  
Hobby : Mendengarkan Musik  
Motto : For everyone who exalts himself will be humbled, and whoever humbles himself will be exalted (luke 14:11)

Lampiran 9. Media

Poster pertama





## Poster Ke-tiga

# JENIS-JENIS ZAT GIZI



## KARBOHIDRAT

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh . Makanan yang merupakan sumber karbohidrat di antaranya adalah sereal, umbi-umbian, buah-buahan, nasi, pasta, roti, jagung, sagu, dan kentang.



## PROTEIN

Protein memiliki peran penting sebagai komponen fungsional dan struktural pada seluruh sel tubuh . Protein juga berfungsi untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan otot, tulang, rambut, dan kulit. Makanan yang merupakan sumber protein adalah telur, ayam, ikan, daging merah, kacang-kacangan, dan biji-bijian.



## LEMAK

Lemak merupakan sumber energi yang lebih besar dari karbohidrat dan protein. Selain itu, lemak berperan dalam penyerapan vitamin larut lemak serta pembentukan membran sel. Makanan yang merupakan sumber lemak adalah ikan, alpukat, telur, yogurt, dan keju



## VITAMIN

Vitamin diperlukan dalam jumlah kecil dan berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh. Vitamin dapat diperoleh dari sayur, buah, kacang-kacangan, daging, ikan, maupun suplemen tambahan. Contohnya, vitamin A untuk kesehatan mata, vitamin C untuk sistem kekebalan tubuh.



## MINERAL DAN SERAT

- Mineral diperlukan dalam jumlah kecil dan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Contohnya, kalsium untuk kesehatan tulang dan zat besi untuk pembentukan sel darah merah.
- Serat adalah bagian dari makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh namun sangat penting untuk kesehatan. Serat membantu mengatur pencernaan, mencegah sembelit, dan menjaga kadar gula darah yang stabil

### Tips Makanan Sehat

- Makan beragam makanan setiap hari.
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
- Minum air putih yang cukup dalam sehari.
- Batasi makanan manis, berlemak,bersoda.



# MANFAAT

# OLAHRAGA





## TIPS

# OLAHRAGA MENYENANGKAN

### **Pilih Aktivitas yang Anda Sukai**

Cobalah berbagai jenis olahraga hingga Anda menemukan yang paling cocok dan menyenangkan. Contoh aktivitas fisik yang sederhana adalah jalan kaki.

### **Ajak Teman atau Keluarga**

Berolahraga bersama orang-orang dekat bisa lebih menyenangkan dan memotivasi.

### **Tetapkan Jadwal Rutin**

Sisihkan waktu di pagi atau sore hari untuk berolahraga, minimal 30 menit setiap hari.

Poster ke-lima



Poster ke-enam



# 4 Pilar

## Gizi Seimbang Pada Anak

---

**Pola Hidup Aktif dan Berolahraga**

Aktivitas fisik dapat memperkuat otot dan tulang, tetapi juga berperan penting dalam mencegah obesitas pada anak-anak. dengan minimal waktu olahraga 30 menit



---

**Makanan Beraneka Ragam**

Mengonsumsi berbagai jenis makanan memberikan beragam nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan. Termasuk protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral.



---

**Menjaga Berat Badan Ideal**

Orang tua perlu memperhatikan makanan anak dan kebiasaan makan yang bisa menyebabkan kelebihan berat badan, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis secara berlebihan



---

**Pola Hidup Bersih dan Sehat**

Mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, menjaga kebersihan pribadi, dan menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal adalah beberapa cara untuk mencegah penyakit.



# 4 PRINSIP HIDUP SEIMBANG

01



Konsumsi makanan yang  
aneka ragam

02



Hindari obesitas dan  
menjaga berat badan ideal

03



Rutin olah raga 30 menit  
sehari

04



Menerapkan pola hidup  
bersih dan sehat

**Lampiran 10. Dokumentasi**

