

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 300–304. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>
- Amelia, S. R., & Sitoayu, L. (2023). Pengaruh Media Booklet Dan Video Terhadap Peningkatkan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Tentang Stunting Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Kerinci. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2269–2277. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1679>
- Amalia, T. P., Sulistyowati, E., & Mintarsih, S. N. (2023). Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Overweight di Batang. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 13–17. <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10779>
- Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, & Sabrina. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1862–1868. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3628>
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalyana, I. N. T. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 18–39. <https://ojs.poltekkes.malang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/103>
- Dwitami, N. D., Lestari, W. A., & Fitria, F. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 149. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.460>
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369–381.

- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–68.
- Hidayat, N. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 1–7.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Utami, K. D. (2023). Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 137–141. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.407>
- Kusdemawati, J. (2024). Konsep body image remaja putri penikmat beauty content pada aplikasi TikTok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8591–8601.
- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Nadhila, Y., & Erwandi, E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja di SMPN 18 Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(1), 35–44. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v15i1.438>
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Jurnal Cognicia*, 11(1), 79–85. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>
- Nomleni, F. T., Manu, T. S. N., & Lekitonu, C. M. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 3 Kota Kupang Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 5(2), 78–83. <https://doi.org/10.33323/indigenous.v5i2.331>
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Permadi, M. R., Ayu, I., Adnyani, M., & Astari, R. (2021). Pengaruh Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP dalam Memilih Jajanan Sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(1), 16–21.
- Putri Nurul Azzahra, S. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>

- Prananta, R., & Safitri, N. Q. L. (2023). Tahapan Pembuatan E-Booklet Sebagai Media Informasi Objek Wisata Kedung Kandang di Desa Wisata Nglanggeran. *E-Sospol*, 9(4), 393. <https://doi.org/10.19184/e-sospol.v9i4.36929>
- Pratiwi, L. R. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Modelling di Andika Production. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kota Medan
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- Putri, S. A. N. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet Dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1).
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja The Relationship Between Body Image and Life Satisfaction in Adolescents Abstrak. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 757–771.
- Raodah, Sitti Nur Djannah, & Lina Hadayani. (2023). Efektivitas Media Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Stunting Aceh. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 931–937. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3153>
- Saepudin, A., Hidayat, W., & Supriatna, E. (2022). Gambaran Body Image Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 304–309. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.8654>

- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Edukasi dengan ceramah dan booklet. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Shabah, Z. M., & Devieka Rhama Dhanny. (2021). Persepsi Tubuh dan Bulimia Nervosa pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2), 60. <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Tampang, S. V. M., Punuh, M. I., Malonda, N. S. H., Masyarakat, F. K., Sam, U., & Manado, R. (2024). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja SMK Negeri 1 Airmadidi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 12793–12800.
- Trinita, T. (2024). Body Image Berdasarkan Suku Budaya Remaja Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Body Image Berdasarkan Suku Budaya Remaja. Skripsi. Fakultas Psikolog. Universitas Medan Area. Medan.
- Utami, N. M., Hidayanti, L., & Aisyah, I. S. (2023). Tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 20–27. <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i2.6689>
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). Efektivitas Penggunaan Media E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja. *Agustus*, 9(1), 18.
- Zogara, A. U. (2021). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Tentang Sarapan Sehat. *CHMK Health Journal*, 5(2), 290–296.
- Zuroida, A., & Kireida Kusnadi, S. (2022). Body Image Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 88–99. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5203>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Table

No	Nama	Pre – Test Pengetahuan															Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	APH	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	10	66	Cukup
2	AG	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	8	53	Kurang
3	APS	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	10	66	Cukup
4	AS	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7	46	Kurang
5	CSP	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	33	Kurang
6	CA	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8	53	Kurang
7	CBS	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	7	46	Kurang
8	DN	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	5	33	Kurang
9	DES	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6	40	Kurang
10	APSZ	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53	Kurang
11	EN	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	6	40	Kurang
12	FAQ	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8	53	Kurang
13	FAS	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	33	Kurang
14	FM	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	7	46	Kurang
15	FH	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8	53	Kurang
16	GFL	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	10	66	Cukup
17	HZ	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	7	46	Kurang
18	IH	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	9	60	Cukup
19	JN	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	5	33	Kurang
20	KH	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	8	53	Kurang
21	LLT	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	7	46	Kurang
22	MH	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8	53	Kurang
23	MLG	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	6	40	Kurang

24	NS	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	9	60	Cukup
25	NMB	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7	46	Kurang
26	NC	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	7	46	Kurang
27	NA	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	10	66	Cukup
28	PS	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7	53	Kurang
29	PSS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	10	66	Cukup
30	PD	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	66	Cukup
31	RS	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	9	60	Kurang
32	RS	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	8	53	Kurang
33	SC	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	9	60	Cukup
34	SS	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	9	60	Cukup
35	SM	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	10	66	Cukup
36	SS	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	8	53	Kurang
37	TLH	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	9	60	Cukup
38	VPM	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	46	Kurang
39	YZ	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	9	60	Cukup
TOTAL		33	33	36	9	16	30	6	7	7	17	28	25	25	22	12			
%		84	84	92	23	41	77	15	18	18	46	72	64	64	56	31			

No	Nama	Post – Test Pengetahuan															Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	APH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	Baik
2	AG	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
3	APS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80	Baik
4	AS	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	13	86	Baik
5	CSP	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	11	73	Cukup
6	CA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	Baik
7	CBS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	80	Baik
8	DN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
9	DES	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	12	80	Baik
10	APSZ	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
11	EN	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	66	Cukup
12	FAQ	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
13	FAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
14	FM	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	8	53	Kurang
15	FH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
16	GFL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
17	HZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	Baik
18	IH	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	9	60	Cukup
19	JN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
20	KH	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
21	LLT	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	12	80	Baik
22	MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
23	MLG	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	11	73	Cukup
24	NS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
25	NMB	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	Baik

26	NC	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	11	73	Cukup
27	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
28	PS	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	53	Kurang
29	PSS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	12	80	Baik
30	PD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
31	RS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80	Baik
32	RS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	80	Baik
33	SC	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
34	SS	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	80	Baik
35	SM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	86	Baik
36	SS	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	80	Baik
37	TLH	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80	Baik
38	VPM	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	11	73	Cukup
39	YZ	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
Total		36	35	36	29	30	32	29	25	29	30	28	32	30	32	33			
%		92	90	92	74	77	82	74	64	74	77	72	82	77	82	85			

No	Nama	Pre – Test Sikap															Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	APH	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	7	47	Kurang
2	AG	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	6	40	Kurang
3	APS	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8	53.3	Kurang
4	AS	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	9	60	Cukup
5	CSP	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	6	40	Kurang
6	CA	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7	47	Kurang
7	CBS	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	8	53.3	Kurang
8	DN	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	7	47	Kurang
9	DES	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	6	40	Kurang
10	APSZ	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	8	53.3	Kurang
11	EN	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	60	Cukup
12	FAQ	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	9	60	Cukup
13	FAS	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	9	60	Cukup
14	FM	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	8	53.3	Kurang
15	FH	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8	53.3	Kurang
16	GFL	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	66.6	Baik
17	HZ	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	8	53.3	Kurang
18	IH	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	9	60	Cukup
19	JN	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	33.3	Kurang
20	KH	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10	66.6	Cukup
21	LLT	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	9	60	Cukup
22	MH	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	6	40	Kurang
23	MLG	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8	53.3	Kurang
24	NS	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	87	Baik
25	NMB	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7	47	Kurang

26	NC	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9	60	Cukup
27	NA	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	10	66.6	Cukup
28	PS	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	8	53.3	Kurang
29	PSS	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	Cukup
30	PD	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	66.6	Cukup
31	RS	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	8	53.3	Kurang
32	RS	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	66.3	Cukup
33	SC	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	60	Cukup
34	SS	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	9	60	Cukup
35	SM	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7	47	Kurang
36	SS	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8	53.3	Kurang
37	TLH	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	66.6	Cukup
38	VPM	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	53.3	Kurang
39	YZ	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	66.6	Cukup
Total		18	22	24	16	20	31	18	16	18	18	27	27	27	27	21			
%		46	56	62	41	51	80	46	41	46	46	69	69	69	69	54			

No	Nama	Post – Test Sikap															Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
1	APH	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13	86	Baik
2	AG	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	66	Cukup
3	APS	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	80	Baik
4	AS	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
5	CSP	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9	60	Cukup
6	CA	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
7	CBS	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	Baik
8	DN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
9	DES	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	40	Kurang
10	APSZ	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	Baik
11	EN	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10	66	Cukup
12	FAQ	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	9	60	Cukup
13	FAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10	66	Cukup
14	FM	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	10	66	Cukup
15	FH	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	Baik
16	GFL	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	86	Baik
17	HZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	80	Baik
18	IH	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11	73	Cukup
19	JN	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
20	KH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	Baik
21	LLT	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10	66	Cukup
22	MH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86	Baik
23	MLG	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
24	NS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11	73	Cukup
25	NMB	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	Baik

26	NC	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10	66	Cukup
27	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
28	PS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	10	66	Cukup
29	PSS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
30	PD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93	Baik
31	RS	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
32	RS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
33	SC	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86	Baik
34	SS	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	Baik
35	SM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	Baik
36	SS	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	10	66	Cukup
37	TLH	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86	Baik
38	VPM	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	Cukup
49	YZ	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
Total		29	28	36	35	29	33	32	35	34	33	28	30	32	30	30			
%		74	77	92	80	74	85	82	85	87	85	77	77	82	77	77			

Lampiran 2. Pengolahan Data

A. Distribusi Frekuensi Sampel

1. Umur Sampel

Umur Sampel					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	2	5.1	5.1	5.1
	16 tahun	23	59.0	59.0	64.1
	17 tahun	11	28.2	28.2	92.3
	18 tahun	3	7.7	7.7	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

2. Kelas Sampel

Kelas Sampel					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	xi-1	3	7.7	7.7	7.7
	xi-10	4	10.3	10.3	17.9
	xi-2	4	10.3	10.3	28.2
	xi-3	4	10.3	10.3	38.5
	xi-4	4	10.3	10.3	48.7
	xi-5	4	10.3	10.3	59.0
	xi-6	4	10.3	10.3	69.2
	xi-7	4	10.3	10.3	79.5
	xi-8	4	10.3	10.3	89.7
	xi-9	4	10.3	10.3	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

3. Jenis Kelamin

jenis_kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	39	100.0	100.0	100.0

Lampiran 3. Hasil Uji Statistik

A. Uji Normalitas Data

1. Pengetahuan

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_test_pengetahuan	.136	39	.066	.917	39	.007
post_test_pengetahuan	.295	39	.000	.817	39	.000

a. Lilliefors Significance Correction

2. Sikap

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_test_sikap	.146	39	.035	.947	39	.065
post_test_sikap	.141	39	.048	.928	39	.015

a. Lilliefors Significance Correction

B. Deskriptif Statistik

Pengetahuan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_test_pengetahuan	39	5	10	7.77	1.613
post_test_pengetahuan	39	7	15	12.00	1.487
Valid N (listwise)	39				

Sikap

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_test_sikap	39	5	13	8.46	1.714
post_test_sikap	39	6	15	12.15	2.134
Valid N (listwise)	39				

Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test_pengetahuan -	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
pre_test_pengetahuan	Positive Ranks	37 ^b	19.00	703.00
	Ties	2 ^c		
	Total	39		
post_test_sikap -	Negative Ranks	1 ^d	8.50	8.50
pre_test_sikap	Positive Ranks	36 ^e	19.29	694.50
	Ties	2 ^f		
	Total	39		

- a. post_test_pengetahuan < pre_test_pengetahuan
- b. post_test_pengetahuan > pre_test_pengetahuan
- c. post_test_pengetahuan = pre_test_pengetahuan
- d. post_test_sikap < pre_test_sikap
- e. post_test_sikap > pre_test_sikap
- f. post_test_sikap = pre_test_sikap

Test Statistics^a

	post_test_peng etahuan - pre_test_penget ahuan	post_test_sikap - pre_test_sikap
Z	-5.326 ^b	-5.188 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

C. Frekuensi Nilai

a. Pengetahuan Sebelum

kategori_pre_test_pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	13	33.3	33.3	33.3
	kurang	26	66.7	66.7	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

b. Pengetahuan Sesudah

kategori_post_test_pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	31	79.5	79.5	79.5
	cukup	6	15.4	15.4	94.9
	kurang	2	5.1	5.1	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

c. Sikap Sebelum

kategori_pre_test_sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	2	5.1	5.1	5.1
	cukup	16	41.0	41.0	46.2
	kurang	21	53.8	53.8	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

d. Sikap Sesudah

kategori_post_test_sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	25	64.1	64.1	64.1
	cukup	13	33.3	33.3	97.4
	kurang	1	2.6	2.6	100.0
	Total	39	100.0	100.0	



Lampiran 4. Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Nama : Feby Valentina Sinaga
NIM : P01031221077
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image Pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga.

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin/ 25 Maret 2024	Perkenalan dan diskusi mengenai judul.		
2.	Sabtu/ 30 Maret 2024	Bimbingan mengenai judul penelitian.		
3.	Kamis/ 4 April 2024	Penyerahan judul dan ACC judul penelitian.		
4.	Sabtu/ 20 April 2024	Mendiskusikan masalah tentang topic dan masalah proposal skripsi.		
5.	Senin/ 6 Mei 20204	Revisi Bab 1 – 3		
6.	Senin/ 13 Mei 2024	Revisi Bab 1 – 3		
7.	Kamis/ 30 Mei 2024	Revisi Bab 1 – 3		
8.	Jumat/ 12 Juli 2024	ACC Proposal		

9.	Jumat/ 19 Juli 2024	Seminar Proposal	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
10.	Senin/ 3 Des 2024	Revisi Bab 1 – 3	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
11.	Selasa/ 4 Des 2024	Revisi Bab 1 – 3	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
12.	Jumat/ 6 Des 2024	Revisi Penguji 1 Bab 1 – 3	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
13.	Senin/ 9 Des 2024	Revisi Bab Penguji 1 1 – 3	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
14.	Selasa/ 10 Des 2024	ACC Penguji 1	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
15.	Rabu/ 11 Des 2024	ACC Penguji 2	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
16.	Selasa/ 22 April 2025	Revisi Skripsi	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
17.	Jumat/ 25 April 2025	Revisi Skripsi	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
18.	Selasa/ 29 April 2025	Revisi Skripsi dan ACC Skripsi	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
19.	Senin/ 5 Mei 2025	Seminar Hasil	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
20.	Selasa/ 13 Mei 2025	Revisi Skripsi	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
21.	Jumat/ 16 Mei 2025	ACC Revisi dengan Pembimbing	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
22.	Senin/ 19 Mei 2025	Revisi Skripsi Penguji 1	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
23.	Rabu/ 21 Mei 2025	Revisi Skripsi Penguji 1	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>
24.	Jumat/ 23 Mei 2025	ACC Penguji 1 dan 2	<i>Fur</i>	<i>Chung</i>

25.	Senin/ 2 Juni 2025	ACC Abstrak dengan pembimbing		
-----	-----------------------	----------------------------------	--	---

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 29 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/628/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sibolga
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 Sekolah SMA Negeri 2 Sibolga. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Feby Valentina Sinaga	P01031221077	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Body Image Pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 2 SIBOLGA
Jalan Kapten Pattimura Kode Pos :22652. Kec.Sibolga Selatan. Kota Sibolga
Telp. (0631) 22133 email:sman2sbg@yahoo.co.id

Sibolga, 19 Maret 2025

Nomor : 800 / 63 SMAN.2 SBG/ 2025
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Ketua
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
di
Medan

Sehubungan dengan surat Sekolah Tinggi Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan, Nomor: KH.03.03/F.XXII.13/3440/2024, tanggal 16 Desember 2024 perihal Izin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama : Feby Valentina Sinaga
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221077

Dalam melengkapi data yang dibutuhkan untuk penyusunan Skripsi yang berjudul: "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image Pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga Tahun 2025, kami dari Sekolah SMA Negeri 2 Sibolga telah melaksanakan Penelitian .

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Kepala SMA Negeri 2 Sibolga


SAMSIA SILIYONGA, S.Pd.,M.M
Pembina K.I
NIP. 19740104 200502 2 002

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.01.26.1688/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Feby Valentina Sinaga
Principal In Investigator

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

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga"

"The Influence of Nutrition Education on Knowledge and Attitudes Regarding Body Image in Female Students of SMA Negeri 2 Sibolga"

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 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.



July 31, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00706/EE/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 0159231271121122025052700780

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
--	------------------------------------	------------

, Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pertemuan	: I
Pokok Bahasan	: Body Image
Sasaran	: Seluruh Siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Sibolga
Tempat	: SMA Negeri 2 Sibolga Waktu
Waktu	: 60 menit

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, siswi dapat mengetahui apa itu body image.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diharapkan sasaran mampu :

- a. Siswi dapat mengetahui apa pengertian dari body image
- b. Siswi dapat mengetahui jenis - jenis body image

3. Metode : Edukasi dan tanya Jawab

4. Media : Booklet Digital

5. Materi : Terlampir

6. Evaluasi :

- a. Prosedur : Tanya Jawab
- b. Bentuk : Lisan
- c. Jenis : Tanya Jawab
- d. Butir Pertanyaan : 15 Pengetahuan dan 15 Sikap.
 1. Apa itu body image?
 2. Apa saja jenis dari body image?

7. Kegiatan Penyuluhan :

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan TIU dan TIK 4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menjawab salam mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan pengertian body image 2. Menyebutkan jenis – jenis body image	Menyimak dan memberikan kesempatan untuk bertanya
3.	5 menit	Evaluasi : 1. Uraian penjelasan 2. Tanya jawab 3. Memberikan masukan	Menyimak dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan dan mengerjakan evaluasi
4.	5 menit	Penutup : 1. Mengucapkan terima kasih 2. Mengucapkan salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam

A. Pengertian Body Image.

Body image merujuk pada cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya, termasuk ukuran dan bentuk tubuhnya. Konsep ini juga

mencakup persepsi individu terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Sayangnya, body image sering berkembang ke arah yang negatif dan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja.

Salah satu alasannya adalah persepsi yang keliru, di mana seseorang merasa bahwa pandangan orang lain terhadap dirinya sesuai dengan yang ia bayangkan, meskipun hal tersebut tidak selalu mencerminkan kenyataan. Sayangnya, pola pikir ini justru dapat meningkatkan risiko masalah psikologis pada remaja, seperti rendahnya rasa percaya diri.

B. Jenis – Jenis Body Image

Secara umum, body image terbagi menjadi dua jenis, yaitu body image positif dan body image negatif.

1. Body image positif merupakan persepsi yang sehat dan positif terhadap tubuh sendiri, di mana seseorang menghargai bentuk tubuhnya dan menyadari bahwa tidak ada penampilan fisik yang sempurna. Jika dipahami dengan benar, body image positif dapat membantu remaja tumbuh dengan kondisi mental yang lebih baik. Penggambaran tubuh yang positif juga berarti merasa bangga dengan tubuh dan berusaha untuk selalu merawatnya dengan menjaga kesehatan serta menghindari hal-hal yang bisa merusaknya. Konsep ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan mental seseorang.
2. Sebaliknya, body image negatif adalah pandangan yang keliru terhadap tubuh, di mana remaja merasa tubuh mereka tidak menarik atau tidak sesuai dengan keinginan mereka. Ini dapat berujung pada rasa tidak percaya diri, malu, atau kecemasan tentang penampilan tubuh. Jika dibiarkan, body image negatif dapat menimbulkan masalah mental, salah satunya adalah depresi. Body image negatif dapat mempengaruhi perkembangan mental remaja, terutama jika diperburuk oleh lingkungan yang tidak mendukung, seperti perundungan atau bullying. Hal ini bisa menyebabkan perubahan suasana hati yang cepat atau mood swing. Secara umum, persepsi tubuh yang salah

dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri remaja dan membuat mereka terobsesi dengan "bentuk tubuh ideal," bahkan berisiko melakukan diet ketat untuk mencapainya.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pertemuan : II
Pokok Bahasan : Body Image
Sasaran : Seluruh Siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Sibolga
Tempat : SMA Negeri 2 Sibolga Waktu
Waktu : 60 menit

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, siswi dapat mengetahui apa itu body image.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diharapkan sasaran mampu :

- a. Siswi dapat mengetahui faktor – faktor terjadinya body image
- b. Siswi mengetahui dampak dari body image

3. Metode : Edukasi dan Tanya Jawab

4. Media : Booklet Digital

5. Materi : Terlampir

6. Evaluasi :

- a. Prosedur : Tanya Jawab
- b. Bentuk : Lisan
- c. Jenis : Tanya Jawab
- d. Butir Pertanyaan : 15 Pengetahuan dan 15 Sikap
 1. Apa saja penyebab terjadinya body image?
 2. Apa saja dampak dari body image?

7. Kegiatan Penyuluhan :

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan TIU dan TIK 4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menjawab salam mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan : 1. Menyebutkan faktor – faktor penyebab terjadinya body image 2. Menyebutkan dampak dari body image	Menyimak dan memberikan kesempatan untuk bertanya
3.	5 menit	Evaluasi : 1. Uraian penjelasan 2. Tanya jawab 3. Memberikan masukan	Menyimak dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan dan mengerjakan evaluasi
4.	5 menit	Penutup : 1. Mengucapkan terima kasih 2. Mengucapkan salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam

A. Faktor Penyebab Terjadinya Body Image

Body image atau citra tubuh adalah konsep yang dipengaruhi oleh

berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi body image adalah:

1. Hubungan interpersonal: Bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain dapat mempengaruhi body image. Umpan balik yang diterima dari orang lain dapat memengaruhi konsep diri, termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.
2. Media massa: Isi tayangan media massa, seperti standar tubuh ideal yang digambarkan, dapat memengaruhi body image.
3. Keluarga: Orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi, sehingga dapat memengaruhi body image anak.
4. Perkembangan emosional dan pikiran: Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya.
5. Norma sosial dan budaya: Norma sosial dan budaya juga dapat memengaruhi body image.
6. Pengalaman pribadi: Pengalaman pribadi juga dapat memengaruhi body image.
7. Kesehatan mental: Kesehatan mental juga dapat memengaruhi body image.

B. Dampak Dari Body Image

1. Gangguan Makan

Body image negatif dapat meningkatkan risiko gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Individu yang tidak puas dengan penampilannya lebih rentan terhadap perilaku makan yang tidak sehat, seperti puasa berlebihan, muntah buatan, atau makan berlebihan.

2. Masalah Kesejahteraan Mental

Body image negatif seringkali berhubungan dengan masalah kesejahteraan mental, termasuk depresi, ansietas, dan stres. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat menurunkan kesejahteraan mental dan menyebabkan perasaan tidak berharga dalam masyarakat yang menilai penampilan.

3. Rendahnya Kualitas Hidup

Body image negatif dapat memengaruhi kualitas hidup, membatasi partisipasi dalam aktivitas sosial, dan mengarah pada perasaan kesepian dan isolasi

4. Rendahnya Self-Esteem

Individu dengan body image negatif sering merasa kurang percaya diri dan meragukan kemampuan mereka. Ini dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademis, dan perkembangan diri, terutama pada remaja

5. Gangguan Kesehatan Mental yang Serius

Body image yang sangat negatif dapat berujung pada gangguan mental serius, seperti gangguan kecemasan sosial atau gangguan dismorfik tubuh. Ketidakpuasan tubuh yang mendalam dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pertemuan : III
Pokok Bahasan : Body Image
Sasaran : Seluruh Siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Sibolga
Tempat : SMA Negeri 2 Sibolga Waktu
Waktu : 60 menit

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, siswi dapat mengetahui apa itu body image.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diharapkan sasaran mampu :

- a. Siswi mengetahui aspek – aspek dari body image
- b. Siswi mengetahui cara mencegah terjadinya body image

3. Metode : Edukasi dan Tanya Jawab

4. Media : Booklet Digital

5. Materi : Terlampir

6. Evaluasi :

- a. Prosedur : Tanya Jawab
- b. Bentuk : Lisan
- c. Jenis : Tanya Jawab
- d. Butir Pertanyaan : 15 Pengetahuan dan 15 Sikap
 1. Apa saja aspek – aspek dari body image?
 2. Bagaimana cara mencegah terjadinya body image?

7. Kegiatan Penyuluhan :

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan TIU dan TIK 4. Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menjawab salam mendengarkan dan memperhatikan
2.	15 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan aspek – aspek dari body image 2. Menjelaskan bagaimana mencegah terjadinya body image	Menyimak dan memberikan kesempatan untuk bertanya
3.	5 menit	Evaluasi : 1. Uraian penjelasan 2. Tanya jawab 3. Memberikan masukan	Menyimak dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan dan mengerjakan evaluasi
4.	5 menit	Penutup : 1. Mengucapkan terima kasih 2. Mengucapkan salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam

A. Aspek – Aspek Body Image

1. Evaluasi penampilan (appearance evaluation). Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengukur kepuasan-ketidakpuasan relatif individu dengan penampilan keseluruhan serta menilai perasaan keseluruhan dan evaluasi penampilan, misalnya "Saya suka penampilan tubuh saya" atau "Tubuh saya menarik secara seksual".
2. Orientasi penampilan (appearance orientation). Aspek orientasi penampilan adalah bagaimana individu menilai seberapa penting penampilannya terhadap orang lain, perhatiannya terhadap penampilan, dan usaha untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilannya. Orientasi penampilan juga disebut sebagai investasi perilaku-kognitif individu dalam penampilan. Usaha yang biasa diinvestasikan melalui pakaian, rambut, diet, dan praktik perawatan sehari-hari serta meningkatnya popularitas bedah plastik.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (body areas satisfaction). Aspek ini menggambarkan individu menilai kepuasan terhadap berat badan dan mengukur kepuasan terhadap aspek-aspek tertentu atau area spesifik dari tubuhnya. Adapun aspek-aspek tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat, tinggi, dan penampilan secara keseluruhan.
4. Kecemasan untuk menjadi gemuk (overweight preoccupation). Menggambarkan kecemasan dan kekhawatiran individu terhadap kegemukan atau menjadi gemuk. Hal ini membuat individu waspada akan berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makannya.
5. Pengkategorian tubuh (self classified weight). Menggambarkan bagaimana individu memersepsi dan menilai berat badannya dengan rentang penilaian berat badan yang sangat kurus sampai dengan yang sangat gemuk.

B. Cara Mencegah Body Image

1. Menerima diri sendiri

Dorong remaja untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan mencintainya tanpa syarat.

2. Membangun lingkungan yang aman

Buatlah lingkungan yang aman dan hangat bagi remaja sehingga ia merasa diterima apa adanya.

3. Menjauhi perbandingan dengan orang lain

Terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain hanya akan menyebabkan rasa tidak puas.

4. Fokus pada hal-hal yang disukai

Carilah bagian tubuh yang disukai dan syukurilah.

5. Perbaiki kepercayaan diri

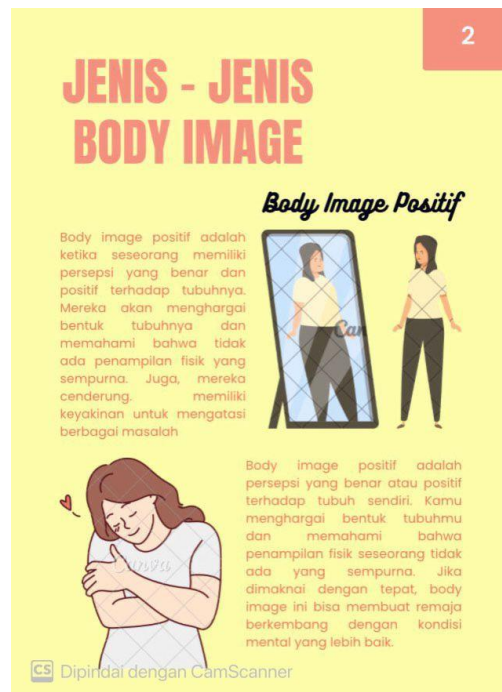
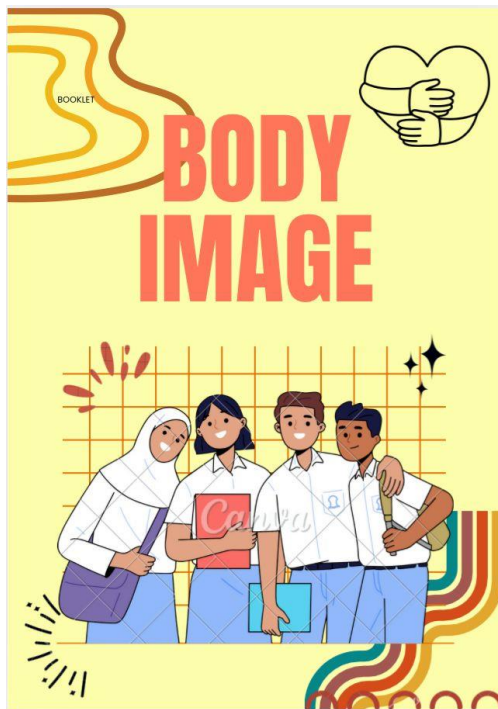
Kepercayaan diri akan timbul ketika remaja memiliki pandangan positif tentang penampilan pribadi.

6. Beri penjelasan

Jika remaja mengalami gejala depresi atau menunjukkan tanda body image negatif, ajaklah remaja untuk berbicara dan beri penjelasan.

Lampiran 9. Booklet Digital

https://www.canva.com/design/DAGY0LNzRM8/vI8deFne0dLnicQaPSv1u/g/edit?utm_content=DAGY0LNzRM8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton





Body Image Negatif

Body image negatif adalah ketika seseorang memiliki persepsi yang menyimpang terhadap tubuhnya. Seseorang dengan body image negatif akan menganggap ukuran atau bentuk tubuhnya tidak menarik atau tidak sesuai dengan keinginan.



Body image negatif dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti depresi, gangguan makan, dan gangguan tidur. Body image negatif juga dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan rasa percaya diri dan rendah diri, gangguan kecemasan, dan obsesi yang berlebihan terhadap sesuatu.



CS Dipindai dengan CamScanner

FAKTOR PENYEBAB BODY IMAGE



Media massa: Media massa juga sering memberikan gambaran ideal yang sering tidak realistis yang dapat mempengaruhi seseorang.



Keluarga: Orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi, sehingga dapat memengaruhi body image anak.



Hubungan interpersonal: Hubungan interpersonal dapat membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain.

3

make yourself a priority

CS Dipindai dengan CamScanner




Norma sosial dan budaya: Norma sosial dan budaya juga dapat memengaruhi body image seseorang.




Pengalaman pribadi: Pengalaman pribadi dapat memengaruhi body image seseorang.




Kesehatan mental: Kesehatan mental juga dapat memengaruhi body image seseorang.

Appearance orientation: Perhatian individu terhadap penampilan dan usaha memperbaikinya



CS Dipindai dengan CamScanner

DAMPAK BODY IMAGE




Gangguan makan: Pengidap anoreksia nervosa mungkin melihat diri mereka kelebihan berat badan, padahal sebenarnya tidak. Pengidap bulimia mungkin kehilangan kendali saat makan dalam porsi besar, kemudian memaksakan muntah.



Depresi dan kecemasan: Remaja dengan body image negatif lebih mungkin mengalami depresi dan kecemasan.



Percobaan bunuh diri: Remaja dengan body image negatif lebih mungkin melakukan percobaan bunuh diri.

4

CS Dipindai dengan CamScanner

believe in yourself

Isolasi sosial: Orang dengan body image negatif mungkin merasa tidak nyaman atau malu berinteraksi dengan orang lain.



Rendahnya self-esteem: Body image yang negatif dapat merusak self-esteem seseorang. Self-esteem atau harga diri adalah pandangan atau penilaian yang diberikan seseorang terhadap dirinya sendiri secara subjektif.



Perilaku konsumtif: Body image yang negatif dapat meningkatkan perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif adalah perilaku atau gaya hidup individu yang senang membelanjakan uangnya tanpa pertimbangan yang matang.



love yourself

CS Dipindai dengan CamScanner

ASPEK - ASPEK BODY IMAGE



evaluasi kemampuan individu untuk menilai kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan, perasaan dan penilaian subjektif terhadap citra dirinya.

penampilan: kemampuan individu untuk menilai kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan, perasaan dan penilaian subjektif terhadap citra dirinya.

Afeksi: Bagaimana perasaan individu mengenai tubuhnya. Afeksi adalah perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya, termasuk kepuasan dan evaluasi terhadap penampilan tersebut.



Kognitif: Pikiran dan keyakinan yang dimiliki individu mengenai tubuhnya. Citra tubuh kognitif merupakan dimensi kognitif dari citra tubuh, yang mencakup pemikiran, evaluasi, dan keyakinan individu terhadap penampilan dan fungsi tubuhnya.



CS Dipindai dengan CamScanner



Sikap: Hal-hal yang dilakukan individu karena rasa tidak puasanya terhadap tubuhnya. Body dissatisfaction merupakan penilaian negatif individu terhadap penampilan fisiknya yang melibatkan dimensi emosional, kognitif, dan perilaku.



Orientasi penampilan: Pandangan yang mendasar tentang penampilan diri.



Kepuasan terhadap bagian tubuh: Mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik.




Perbandingan dengan orang lain: Karena terjadi secara naluri, alasan ini bisa saja berubah dengan sendirinya hingga membuat seseorang kesulitan membangun kepercayaan diri hingga menimbulkan rasa iri.




CS Dipindai dengan CamScanner


6 CARA MENCEGAH BODY IMAGE




Membangun rasa percaya diri. Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang lain.




Memperbaiki penampilan agar terlihat baik. Merawat diri dan mencintai diri sendiri.




Berpikir positif adalah cara berpikir yang berfokus pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran.



Fokus pada kelebihan diri sendiri dan pada hal yang disukai. Mengetahui betapa berharganya dirimu sendiri akan membuka peluang banyak sekali untuk proses penerimaan diri.



Hindari membandingkan diri dengan orang lain.



Prioritaskan kesehatan dan kesejahteraan tubuh sendiri dan sering merawat diri sendiri.

"LOVE YOURSELF"

CS Dipindai dengan CamScanner

TERIMA KASIH

✉ febyvalentinas14@gmail.com

☎ 085927413612

📷 @febyvalentinas



CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10. Lembar persetujuan

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tempat/Tangga Lahir :

Alamat :

Kelas :

Menyatakan bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image Pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Feby Valentina Sinaga

Alamat : Jalan Masjid, Jati Sari, Kota Lubuk Pakam
Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

No. HP :089509083908

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sepenuh hati dan tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Lubuk Pakam,.....2024

Peneliti

Sampel

(Feby Valentina Sinaga)

()

Lampiran 11. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI BODY IMAGE PADA SISWI SMA NEGERI 2 SIBOLGA

Tanggal Pengumpulan Data :

Peneliti/Enumerator :

1. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Alamat :

No. WhatsApp :

1. Kuesioner Pengetahuan Body Image

Pilihlah salah satu dari jawaban dibawah ini dengan cara memberikan tanda ceklist (✓), jika tidak ada pilihlah YANG PALING MENDEKATI.

1. Apa yang dimaksud dengan dengan body image?
 - a. Gambaran seseorang tentang potensi dirinya
 - b. Persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang bentuk tubuhnya
 - c. Keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan akademisnya
 - d. Penilaian masyarakat terhadap kemampuan seseorang
2. Apa faktor utama yang memengaruhi ketidakpuasan body image pada wanita?
 - a. Pendidikan rendah
 - b. Stigma terhadap berat badan dan bentuk tubuh tertentu
 - c. Dukungan sosial
 - d. Kondisi kesehatan mental
3. Apa dampak dari body image negatif terhadap seseorang?
 - a. Meningkatkan optimisme
 - b. Merasa rendah diri dan tidak percaya diri
 - c. Memperbaiki hubungan interpersonal

- d. Mendapat dukungan sosial lebih besar
- 4. Apa salah satu ciri individu dengan body image positif?
 - a. Sering khawatir dengan kegemukan
 - b. Memiliki keyakinan untuk mengatasi berbagai masalah
 - c. Selalu membandingkan diri dengan orang lain
 - d. Berani menghadapi tantangan
- 5. Bagaimana media massa dapat memengaruhi body image seseorang?
 - a. Menyediakan standar kecantikan ideal yang dapat diterima semua orang
 - b. Memberikan gambaran ideal yang sering tidak realistis
 - c. Mengurangi ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang
 - d. Menghilangkan standar kecantikan di masyarakat
- 6. Siapa yang lebih rentan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh mereka?
 - a. Remaja laki-laki
 - b. Remaja perempuan
 - c. Anak-anak
 - d. Dewasa muda
- 7. Apa yang dimaksud dengan "*appearance orientation*"?
 - a. Perhatian individu terhadap penampilan dan usaha memperbaikinya
 - b. Penilaian masyarakat terhadap penampilan seseorang
 - c. Kekhawatiran seseorang akan berat badan yang bertambah
 - d. Perbandingan tubuh individu dengan orang lain
- 8. Bagaimana hubungan antara body image dan kepercayaan diri?
 - a. Body image positif dapat meningkatkan kepercayaan diri
 - b. Kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi body image negatif
 - c. Tidak ada hubungan antara body image dan kepercayaan diri
 - d. Body image positif cenderung menurunkan kepercayaan diri
- 9. Apa ciri khas individu dengan body image negatif?
 - a. Percaya diri tinggi
 - b. Cenderung lebih optimis

- c. Merasa tidak layak atau rendah diri
 - d. Sering mencari tantangan baru
10. Apa salah satu cara meningkatkan body image yang sehat?
- a. Membandingkan diri dengan model ideal
 - b. Mengurangi paparan terhadap media massa
 - c. Mengabaikan kritik dari orang lain
 - d. Berfokus pada kelebihan dan penerimaan diri
11. Salah satu ciri dari body image positif adalah...
- a. Merasa tidak pantas memiliki sesuatu
 - b. Optimis menjalani hidup
 - c. Cemas akan penampilan fisik
 - d. Membandingkan diri dengan orang lain
12. Dampak dari body image negatif pada seseorang?
- a. Meningkatkan kepercayaan diri
 - b. Membentuk persepsi tubuh yang sehat
 - c. Meningkatkan kecemasan dan rasa rendah diri
 - d. Memberikan motivasi untuk berubah
13. Apa yang menjadi salah satu pengaruh terbesar media terhadap body image?
- a. Memberikan wawasan tentang kesehatan tubuh
 - b. Membentuk standar tubuh ideal yang sering tidak realistis
 - c. Mendorong individu untuk percaya diri
 - d. Menyediakan informasi tentang diet sehat
14. Faktor eksternal yang mempengaruhi body image adalah...
- a. Usia dan jenis kelamin
 - b. Pengaruh media massa dan lingkungan sosial
 - c. Pendidikan dan pengalaman hidup
 - d. Harga diri dan konsep diri
15. Bagaimana cara body image positif dapat membantu remaja?
- a. Meningkatkan rasa rendah diri
 - b. Mengurangi optimisme terhadap masa depan
 - c. Membantu mereka menerima diri dan meningkatkan kepercayaan

diri

- d. Membatasi kemampuan mereka untuk berkembang

Sumber: (Pratiwi, 2021)

2. Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian kuesioner:

- a. Bacalah pertanyaan dengan teliti untuk memberikan kriteria jawaban yang jelas sebelum mengisi.
- b. Berilah tanda centang pada setiap kotak yang tersedia dengan jawaban yang sesuai menurut anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda merasa marah saat seseorang berkomentar tentang bentuk tubuh anda?		
2.	Apakah anda merasa sedih saat seseorang menyindir fisik anda?		
3.	Apakah anda merasa benci terhadap bentuk tubuh anda?		
4.	Apakah anda percaya diri terhadap bentuk tubuh anda?		
5.	Apakah anda mengabaikan perkataan seseorang mengenai bentuk tubuh anda?		
6.	Apakah media sosial memengaruhi cara anda melihat tubuh anda?		
7.	Apakah anda merasa bahwa bentuk tubuh anda kurang menarik?		
8.	Apakah anda merasa insecure terhadap bentuk tubuh anda?		
9.	Apakah anda melakukan diet?		
10.	Apakah anda tetap merasa bahagia walaupun seseorang mengatakan bahwa tubuh anda tidak menarik?		
11.	Apakah anda tidak pernah berpikiran negatif terhadap bentuk tubuh anda?		
12.	Apakah anda peduli terhadap perkataan seseorang mengenai bentuk tubuh anda?		
13.	Apakah anda puas dengan bentuk tubuh yang anda miliki?		
14.	Apakah anda berfikir tidak ada yang salah dengan bentuk tubuh anda?		
15.	Apakah anda bersyukur dengan bentuk tubuh anda?		

Sumber: (Trinita, 2024)

Kunci Jawaban Pertanyaan Pengetahuan

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

Lampiran 12. Sampel

No	Nama Anak	JK	Kelas	Umur (Tahun)	Alamat
1	APH	P	XI-9	16	Jalan Eben Ezer
2	AG	P	XI-3	16	Jalan Sepadan
3	APS	P	XI-8	18	Sibuluan Nalambok
4	AS	P	XI-9	16	Pasir Bidang
5	CSP	P	XI-6	16	Sarudik
6	CA	P	XI-7	16	Sibuluan Nalambok
7	CBS	P	XI-4	16	Jln Camar
8	DN	P	XI-1	16	Aek Muara Pinang
9	DES	P	XI-9	16	Pasir Bidang
10	APSZ	P	XI-3	16	Rawang
11	EN	P	XI-8	17	Jln Jenderal Sudirman
12	FAQ	P	XI-6	17	Jalan Aso - Aso
13	FAS	P	XI-6	16	Sibuluan Nalambok
14	FM	P	XI-7	17	Jln Jetro Hutahalung
15	FH	P	XI-5	17	Asrama Kodim
16	GFL	P	XI-3	17	Tanopongol
17	HZ	P	XI-1	17	Pasir Bidang
18	IH	P	XI-6	16	Jalan Sepadan
19	JN	P	XI-7	17	Pondok Batu
20	KH	P	XI-8	17	Sibuluan
21	LLT	P	XI-4	16	Pasanggarahan
22	MH	P	XI-2	15	Jalan Jetro Hutahalung
23	MLG	P	XI-6	16	Gang Prona
24	NS	P	XI-3	17	Jln Jenderal Sudirman
25	NMB	P	XI-1	16	Jln Jenderal Sudirman
26	NC	P	XI-6	16	Muara Pinang
27	NA	P	XI-4	16	Parombunan
28	PS	P	XI-4	16	Kalangan
29	PSS	P	XI-9	16	Muara Pinang
30	PD	P	XI-7	17	Parombunan
31	RS	P	XI-4	17	Jalan Sepadan
32	RS	P	XI-8	16	Sarudik
33	SC	P	XI-1	16	Jalan Sakura
34	SS	P	XI-5	17	Pasir Bidang
35	SM	P	XI-3	16	Tanopongol
36	SS	P	XI-2	16	Jalan Rajawali
37	TLH	P	XI-7	16	Jalan Koprul Hutagalung
38	VPM	P	XI-5	15	Jalan Jenderal Sudirman
39	YZ	P	XI-2	18	Aek Parombunan

Lampiran 13. Surat Pernyataan

Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feby Valentina Sinaga

NIM : P01031221077

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

Lubuk Pakam, 20 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Feby Valentina Sinaga)

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Feby Valentina Sinaga
Tempat / Tanggal Lahir : Sibolga, 14 Januari 2004
Nama Orang Tua :
Ayah : Alm. Jhonni Sinaga
Ibu : Nur' Asia Tampubolon
Alamat Rumah : Jalan Jenderal Sudirman
No. Hp :
Riwayat Pendidikan :
1. TK Maria Mutiara Sibolga (Tahun 2008 – 2009)
2. SD Negeri No. 081239 Sibolga (Tahun 2009 – 2015)
3. SMP Negeri 3 Sibolga (Tahun 2015 – 2018)
4. SMA Negeri 2 Sibolga (Tahun 2018 – 2021)
Hobby : Belanja
Motto : Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala rencanamu (Lukas 12:32)

Lampiran 15. Dokumentasi

1. Pertemuan Pertama



2. Pertemuan Kedua



3. Pertemuan Ketiga

