

DAFTAR PUSTAKA

- Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2015). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang (Nutritional Status Based on Primary School Student'S Dietary Intake in Rajeg District Tangerang City). *IJHN (Indonesian Journal of Human Nutrition)*, 1(2), 135–148. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/109/115>
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). 2016, 12(1), 21–29. <https://doi.org/10.14238>
- Dewi Kartini, T., Etika Yuniawati, S., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes, P., & Jurusan Gizi, A. (2019). *PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR* (Vol. 26).
- Fidyah, K., Handayani, S., & Purnasari, G. (2021). Pengembangan Media Komik Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Tegalharjo. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 1–7.
- Indraswari, D. A. (n.d.). *Komik Superhero Gizi Seimbang*. 2020. <https://gizikesehatan.ugm.ac.id/komik-superhero-gizi-seimbang/>
- Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, U., & Murdiningrum, S. (2021). EFEKTIFITAS MEDIA EDUKASI GIZI UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7.
- Kaluku, K. (2023). Pengaruh Media Komik Dan Poster Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.33860/shjig.v4i1.1933>
- Kaluku, K., Sari, M. P., & Mahmud, M. (2023). Pengaruh Media Komik dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

- Anak Panti Asuhan. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(1), 20–28. <https://doi.org/10.32695/jkt.v14i1.434>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014*.
- Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Sdn Bendungan Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 925–932. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6911>
- Notoadmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
- Nurmawati, N. (2014). Hubungan status Gizi Terhadap Prestasi Siswa Kelas IV SD 1 Pandrah Kabupaten Bireuen. *Jesbio*, III(4), 27–31.
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. W. S. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19–24. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.359>
- Rahmawati, R., & Bahtiar, A. (2023). Pengelompokan Remaja Berdasarkan Segmentasi Usia Menggunakan Metode K-Means Clustering (Studi Kasus: Desa Sindangsari). *Jurnal Riset Ilmu Akuntansi*, 2(2), 35–51. <https://doi.org/10.37600/tekinkom.v2i2.115>.
- Redyastuti, E., Wijaningsih, W., Jaelani, M., Yuniarti, & Larasanti, M. D. (2017). *Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Redyastuti, E., Yuniarti, Wijaningsih, W., & Larasati, M. D. (2017). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi* 5(2):27. <https://doi.org/10.31983/jrg.v5i2.4271>

- S, S. F., & Anggraeni, N. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5 Sekolah Dasar Di Sdn Ciriung 02 Cibinong Tahun 2017. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2018.2.2.1124>
- Susetyowati. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (H. MS & I. D. N. Supariasa (eds.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022a). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar dan Permainan terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar*. 10(1), 1–7.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022b). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar*. 10(1), 1–7.

Lampiran 1. Persentase Skor Kuesioner

Pertanyaan	n	Pre-test				Post-test			
		Benar	%	Salah	%	Benar	%	Salah	%
1. Pengertian gizi seimbang	70	48	68,5%	22	31,4%	56	80	14	20%
2. 4 pilar gizi seimbang	70	26	37,1%	44	62,8%	35	50	35	50%
3. Zat gizi sumber energi	70	31	44,2%	39	55,7%	22	31,4	48	68,5%
4. Makanan sumber karbohidrat	70	35	50%	35	50%	44	62,8	26	37,1%
5. Makanan sumber protein hewani	70	57	81,4%	13	18,5%	57	81,4	13	18,5%
6. Fungsi makanan sumber protein	70	33	47,1%	37	52,8%	45	64,2	25	35,7%
7. Vitamin yang berasal dari sayuran	70	47	67,1%	23	32,8%	41	58,5	29	41,4%
8. Vitamin yang berasal dari buah – buahan	70	35	50%	35	50%	53	75,7	17	24,2%
9. Vitamin A pada sayur	70	53	75,7%	17	24,2%	57	81,4	13	18,5%
10. Yang tidak termasuk sumber buah dan sayuran	70	16	22,8%	54	77,1%	19	27,1	51	72,8%
11. Makanan yang bervariasi	70	7	10%	63	90%	8	11,4	62	88,5%
12. Satuan penukar nasi putih	70	33	47,1%	37	52,8%	56	80	14	20%
13. Anjuran konsumsi gula dalam sehari	70	35	50%	35	50%	46	65,7	24	34,2%
14. Anjuran konsumsi minyak dalam sehari	70	21	30%	49	70%	25	35,7	45	64,2%
15. Anjuran konsumsi garam dalam sehari	70	36	51,4%	34	48,5%	51	72,8	19	27,1%

16.Pernyataan yang sesuai dengan gizi seimbang	70	31	44,2%	39	55,7%	31	44,2	39	55,7%
17.Anjuran konsumsi air dalam sehari	70	33	47,1%	37	52,8%	45	64,2	25	35,7%
18.Porsi lauk-pauk di piring dalam sekali makan	70	19	27,1%	51	72,8%	25	35,7	45	64,2%
19.Porsi buah di piring dalam sekali makan	70	17	24,2%	53	75,7%	26	37,1	44	62,8%
20.Manfaat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	70	44	62,8%	26	37%	49	70	21	30%
21.Pernyataan yang bukan aktivitas fisik	70	47	67,1%	23	32,8%	51	72,8	19	27,1%
22.Fungsi memantau berat badan setiap bulan	70	33	47,1%	37	52,8%	46	65,7	24	34,2%
23.Akibat berat badan di bawah normal	70	24	34,2%	46	65,7%	28	40	42	60%
24.Gambaran prinsip gizi seimbang	70	16	22,8%	54	77,1%	30	42,8	40	57,1%
25.Anjuran dalam 10 pesan gizi seimbang	70	34	48,5%	36	51,4%	47	67,1	23	32,8%

Lampiran 2. Perbandingan Skor *Pre-test* & *Post-test*

NO	NAMA RESPONDEN	JLH BENAR PRETEST	JLH BENAR POSTTEST	JLH BENAR POSTTEST 2
1	AVS	12	21	13
2	DBS	6	6	7
3	DZS	11	17	15
4	MZA	15	15	9
5	MZS	11	18	13
6	RA	7	14	10
7	RKS	12	18	16
8	SAA	15	21	18
9	SH	13	20	20
10	WR	9	16	6
11	AZA	13	17	12
12	EAB	7	10	10
13	GRS	15	19	13
14	HP	6	12	9
15	IA	10	19	11
16	NZH	15	21	18
17	RVR	5	8	9
18	RR	11	16	10
19	SZ	18	19	14
20	YVN	16	18	17
21	AP	12	17	9
22	AS	7	15	6
23	ADA	14	15	18
24	DR	12	16	11
25	FAF	10	21	17
26	HPR	8	13	15
27	MR	10	15	18

28	RL	11	20	20
29	RN	6	18	15
30	VS	13	19	12
31	DSL	16	18	17
32	JA	13	17	17
33	KN	13	16	16
34	MM	10	13	15
35	NC	12	16	19
36	PES	18	20	19
37	IRS	14	17	20
38	SAP	10	19	17
39	SAN	12	14	15
40	YA	13	19	17
41	AM	16	19	18
42	ANH	8	10	12
43	BIS	17	18	16
44	DWR	19	21	17
45	EGA	8	11	9
46	JS	14	18	10
47	LT	6	7	17
48	MIR	11	14	14
49	PBB	16	21	20
50	YYS	10	11	11
51	AAP	3	10	9
52	BS	9	12	5
53	CAS	16	17	20
54	FPP	7	8	11
55	GAB	10	11	16
56	HAF	12	16	13
57	NAS	11	19	21
58	RLP	14	15	18

59	RFP	13	14	11
60	WA	8	12	15
61	AA	11	16	14
62	AMW	12	15	14
63	AAF	11	17	17
64	CH	14	19	15
65	DAD	12	16	21
66	GD	8	14	13
67	JCL	11	15	13
68	NDA	18	20	18
69	RAF	11	14	13
70	AZP	14	19	17

Lampiran 3. Hasil Uji SPSS

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	29	41.4	41.4	41.4
	13	34	48.6	48.6	90.0
	3	7	10.0	10.0	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	34	48.6	48.6	48.6
	Perempuan	36	51.4	51.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	11,59	70	3,462	,414
	posttest	14,30	70	3,961	,473

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	70	,525	,000

Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-2,714	3,644	,436	-3,583	-1,845	-6,232	69	,000

Lampiran 4. Surat Pernyataan Responden

Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat / Tanggal Lahir :

Alamat :

Bersedia dan berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dengan judul penelitian “Pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap pengetahuan gizi seimbang di SMP Negeri 3 Morawa” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Emia Rizkyta Sembiring

NIM : P01031121019

Alamat : Jalan Pasar 7 Gang Bunga Kantil V-A Kec. Medan
Selayang II, Kota Medan

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Tanjung Morawa,.....2024

Peneliti

Responden

Emia Rizkyta Sembiring
NIM. P01031121019

()

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

FORM KUISIONER

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN UMUM GIZI SEIMBANG DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA

No. Responden :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Kelas :

B. PETUNJUK PENGGUNAAN

Disilang (x) jawaban yang tepat untuk memberikan skor pada kolom yang telah disediakan

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan yang tidak mengandung zat gizi
 - b. Susunan pangan yang hanya mengandung satu jenis zat gizi
 - c. Makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi
 - d. Makanan yang tinggi akan kandungan lemak saja
2. Di bawah ini yang bukan merupakan 4 pilar gizi seimbang adalah...
 - a. Mengonsumsi makanan beragam
 - b. Membiasakan perilaku hidup bersih
 - c. Memantau berat badan (BB) setiap bulan
 - d. Melakukan kegiatan membaca
3. Zat gizi yang termasuk sumber energi adalah...
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Vitamin

4. Berikut ini yang merupakan makanan sumber karbohidrat yaitu...
 - a. Tahu, tempe, kacang – kacangan
 - b. Ayam, susu sapi, ikan, telur
 - c. Beras, kentang, roti putih, jagung
 - d. Bayam, kangkung, sawi, wortel
5. 1 piring nasi putih apabila disederhanakan, setara dengan...
 - a. 3 lembar roti
 - b. 2 buah jagung
 - c. 1 buah kentang
 - d. 1 lembar roti
6. Berikut ini yang merupakan makanan sumber protein hewani yaitu...
 - a. Tahu, tempe, kacang – kacangan
 - b. Ayam, susu sapi, ikan, telur
 - c. Beras, kentang, roti putih, jagung
 - d. Bayam, kangkung, sawi, wortel
7. Sumber protein berfungsi untuk, kecuali...
 - a. Membuat tulang kuat
 - b. Membantu perkembangan otak
 - c. Perkembangan dan pertumbuhan
 - d. Membuat badan menjadi gemuk
8. Vitamin yang berasal dari sayuran biasanya mengandung...
 - a. Vit A dan Zat besi
 - b. Vit C dan Kalsium
 - c. Vit D dan Fosfor
 - d. Vit E dan Kalium
9. Vitamin yang berasal dari buah – buahan yang dapat melindungi dari sariawan adalah...
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin C
 - c. Vitamin B
 - d. Vitamin D

10. Vitamin A paling banyak terdapat pada sayur...
- a. Terong
 - b. Buncis
 - c. Kangkung
 - d. Wortel
11. Sayur dan buah – buahan harus dikonsumsi setiap hari, karena sayur dan buah – buahan merupakan sumber, *kecuali*...
- a. Serat
 - b. Vitamin
 - c. Mineral
 - d. Energi
12. Berapakah anjuran maksimal konsumsi gula dalam sehari...
- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
13. Berapakah anjuran maksimal konsumsi minyak dalam sehari...
- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
14. Berapakah anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari...
- a. 4 sendok makan
 - b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 1 sendok makan
15. Berapa banyak air yang harus dikonsumsi setiap hari?
- a. 4 gelas/hari
 - b. 8 gelas/hari
 - c. 12 gelas/hari
 - d. 2 gelas/ hari

16. Apa istilah di bawah ini yang sesuai dengan gizi seimbang?
- a. Makanan yang beranekaragam
 - b. Makanan tinggi lemak
 - c. Makanan junk food
 - d. Makanan tinggi karbohidrat
17. Makanan dikatakan bervariasi bila terdapat...
- a. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, buah, dan susu
 - b. Makanan pokok, lauk nabati, sayur, buah, dan susu
 - c. Makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayur, buah
 - d. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, buah, jajanan dan air putih
18. Dalam sekali makan, porsi lauk-pauk dalam piring sebanyak...
- a. $\frac{1}{2}$ dari 1 piring
 - b. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{3}$ dari 1 piring
 - d. $\frac{2}{3}$ dari 1 piring
19. Dalam sekali makan, porsi buah dalam piring sebanyak...
- a. $\frac{1}{2}$ dari 1 piring
 - b. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring
 - c. $\frac{1}{3}$ dari 1 piring
 - d. $\frac{2}{3}$ dari 1 piring
20. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir bermanfaat untuk...
- a. Membuat tangan harum
 - b. Memindahkan kuman ke sabun
 - c. Mencegah terjadi diare dan cacingan
 - d. Mencegah demam
21. Berikut yang bukan merupakan aktivitas fisik adalah...
- a. Berlari
 - b. Menonton TV
 - c. Menyapu
 - d. Jalan kaki

22. Apa fungsi memantau berat badan setiap bulan...
- Agar berat badan berada pada batas normal
 - Memantau konsumsi makanan
 - Memantau kesehatan tubuh
 - Memantau akibat dari aktivitas sehari – hari
23. Di bawah ini yang merupakan akibat dari berat badan dibawah normal, kecuali...
- Terlalu kurus
 - Lemas
 - Susah bergerak
 - Mudah sakit
24. Prinsip gizi seimbang digambarkan dengan...
- Nampan makananku
 - Segitiga menu seimbang
 - Tumpeng gizi seimbang
 - Piring makanku
25. Apa anjuran yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, kecuali...
- Mencuci tangan pakai sabun
 - Berolahraga
 - Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak tinggi
 - Memantau berat badan

Kunci Jawaban:

- | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 6. B | 11. D | 16. A | 21. B |
| 2. D | 7. D | 12. A | 17. C | 22. A |
| 3. A | 8. A | 13. B | 18. B | 23. C |
| 4. C | 9. B | 14. D | 19. B | 24. C |
| 5. A | 10. D | 15. B | 20. C | 25. C |

Lampiran 6. 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, 29 Mei 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1494.3/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Yenni Zuraidah, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Emia Rizkyta Sembiring
NIM : P01031121019
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

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



Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMPN 3 TANJUNG MORAWA
E-mail : smpn3tgmorawa@yahoo.com
Website : <http://smpn3tgmorawa.tripod.com>

Alamat : Jl. SMP Negeri 3 No. 035 Dusun IX Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa Kode Pos 20362

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 061 / SMP.035/2024

Berdasarkan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1494. 3/2024 tanggal 29 Mei 2024 Perihal Surat Izin Penelitian, maka Kepala UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dengan ini menerangkan :

Nama : Emia Rizkyta Sembiring
NIM : P01031121019
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik
terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang di SMP negeri 3
Tanjung Morawa

Adalah benar telah melakukan Penelitian pada tanggal 30 Mei sampai dengan 7 Juni 2024 di UPT SPF SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Morawa, 7 Juni 2024

Mengetahui,

Ah. Kepala UPT Satuan Pendidikan Formal
Wakasek Bid. Kurikulum

FAIDUL RASYID HUTABARAT, S. Pd
NIP.196911172006041009

Lampiran 8. Ethical Clearance



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan**

8 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: 01.25 860 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : EMIA RIZKYTA SEMBIRING
Principal In Investigator

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

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA"**

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

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 24 Mei 2024 sampai 24 Mei 2025

This declaration of ethics applies during the period 24 May 2024 until 24 May 2025

Medan, 24 May 2024
Ketua/chairperson

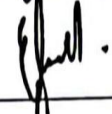
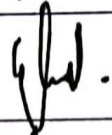
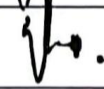


dr. H. Estari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 9. Bukti Bimbingan

Nama : Emia Rizkyta Sembiring
 Nim : P01031121019
 Judul : Pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap pengetahuan umum gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa
 Dosen Pembimbing : Yenni Zuraidah SP, M.Kes

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T. tangan mahasiswa	T. tangan pembimbing
1.	14 September 2023	Pembagian dosen pembimbing		
2.	27 September 2023	Diskusi topik penelitian dan mencari referensi jurnal yang akan digunakan		
3.	2 Oktober 2023	Pengajuan judul		
4.	11 Oktober 2023	ACC Judul		
5.	6 November 2023	Mengajukan BAB I dan II		
6.	10 November 2023	Meminta izin untuk penelitian kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Morawa		
7.	13 November 2023	Revisi BAB I dan BAB II		

8.	20 November 2023	Mengajukan BAB III		
9.	28 November 2023	Revisi Keseluruhan BAB I – BAB III		
10.	19 Desember 2023	Seminar Proposal		
11.	8 Mei 2024	Revisi proposal dan ACC dengan dosen pembimbing		
12.	14 Mei 2024	Revisi proposal dan ACC dengan penguji I		
13.	25 Mei 2024	Pengurusan <i>Ethical Clearance</i>		
14.	27 Mei 2024	Revisi proposal dan ACC dengan penguji II		
15.	31 Mei 2024	Pengambilan data dan penelitian		
16.	4 Juni 2024	Diskusi pengolahan data yang diperoleh & mengajukan BAB IV dan BAB V		
17.	13 Juni 2024	Revisi Keseluruhan KTI & ACC KTI		
18.	19 Juni 2024	Seminar Hasil		

Lampiran 10. Surat Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Emia Rizkyta Sembiring

NIM : P01031121019

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Emia Rizkyta Sembiring)

Nama Lengkap : Emia Rizkyta Sembiring

Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 17 Desember 2003

Jumlah Anggota Keluarga : 5

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Rumah : Jl Bunga Kantil V-A No.72D, Kel : PB
Selayang II, Kec : Medan Selayang

No Handphone : 082279225118

Email : emiasembiring667@gmail.com

Motto : “Do your best, Let God Do The Rest”

Riwayat Pendidikan : 1. SD Swasta ST Petrus Medan
2. SMP Putri Cahaya Medan
3. SMA Negeri 2 Medan
4. Poltekkes Kemenkes Medan

Lampiran 12. Dokumentasi

Dokumentasi *pre-test*



Dokumentasi Intervensi hari ke 4





Dokumentasi *Post-test*



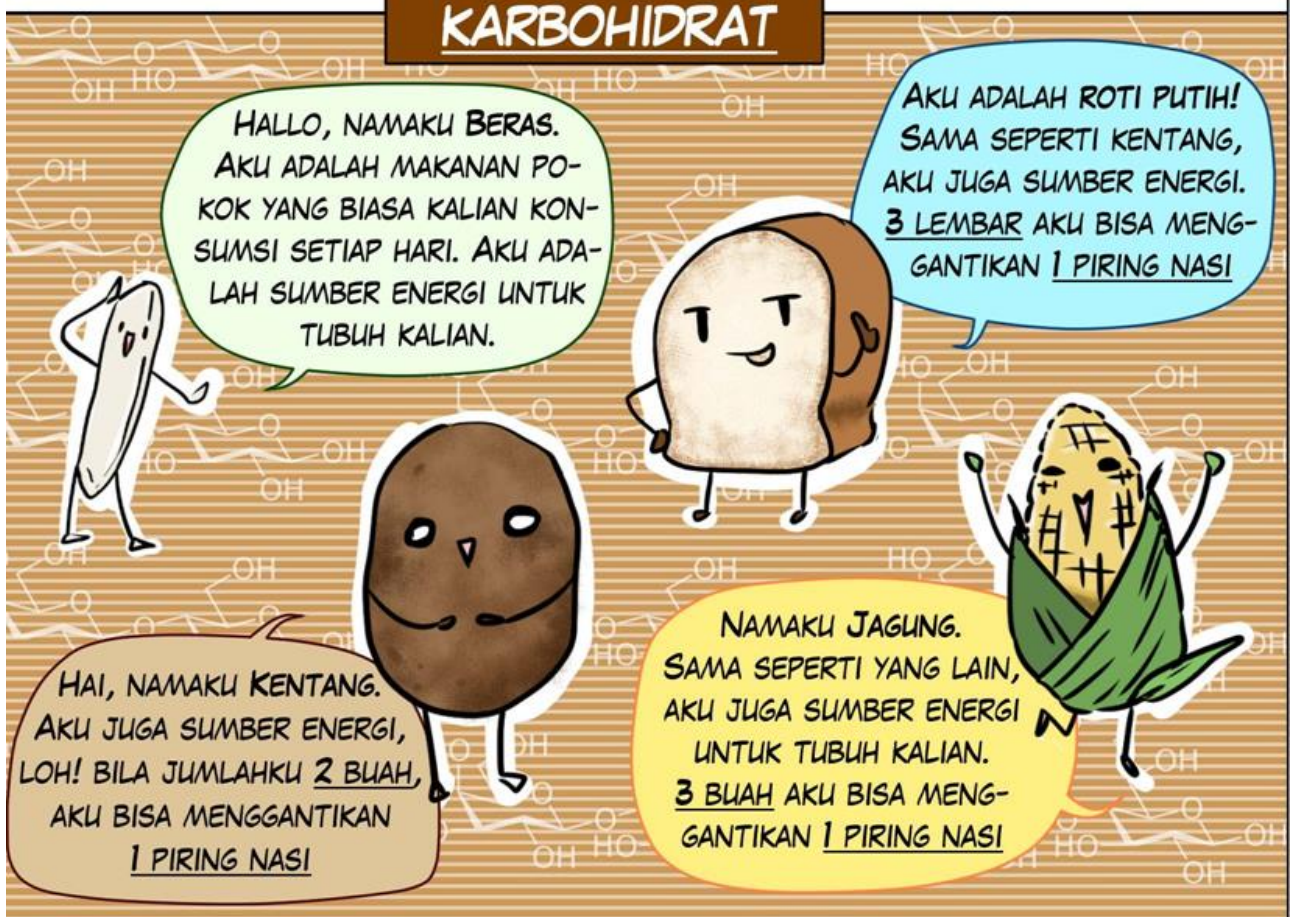
Lampiran 13. Komik Pengetahuan Gizi Seimbang (Indraswari, n.d.2020)
Komik seri 1 : 4 Pilar Gizi Seimbang



KONSUMSI MAKANAN BERAGAM!



KARBOHIDRAT



1 PIRING NASI

3 LEMBAR ROTI

2 BUAH KENTANG

3 BUAH JAGUNG

3



BILA DISEDERHANAKAN, MAKA KESETARAAN
TIAP-TIAP SUMBER KARBOHIDRAT
AKAN MENJADI SEPERTI GAMBAR INI!

PROTEIN NABATI

HALLO, KAMI SUMBER PROTEIN NABATI YANG BERASAL DARI TUMBUHAN.
KAMI BERFUNGSI UNTUK PERKEMBANGAN DAN PERTUMBUHAN KALIAN

NAMAKU KACANG HIJAU,
AKU BIASANYA DIOLAH
MENJADI BUBUR ATAU
BIASANYA KALIAN HA-
NYA MEMINUM SARIKUN
SAJA



NAMAKU KACANG TANAH. AKU BIASANYA
DIOLAH MENJADI SELAI KACANG YANG BIASA
KALIAN MAKAN KETIKA SARAPAN BERSAMA DENGAN
TEMANKU, YAITU ROTI TAWAR

HALLO, KAMI
TEMPE
DAN TAHU

KAMI TERBUAT DARI
KACANG-KACANGAN DAN HARGA
KAMI SANGAT TERJANGKAU

PROTEIN HEWANI

HALLO, AKU
SUSU SAPI.
AKU KAYA AKAN
PROTEIN HEWANI
DAN KALSIUM
YANG MEMBUAT
TULANG
KALIAN KUAT



KALAU AKU IKAN,
AKU KAYA AKAN OMEGA3
YANG PENTING UNTUK
PERKEMBANGAN OTAK KALIAN



AKU TELUR. SAMA SEPERTI IKAN
AKU BERFUNGSI UNTUK PERKEMBANGAN
DAN PERTUMBUHAN KALIAN



POK..POK..POK...!!
AKU AYAM! AKU SALAH
SATU SUMBER PROTEIN
HEWANI, KALAU KALIAN MAKAN
AKU OTOT KALIAN AKAN KUAT
DAN TUBUH KALIANAKAN SEHAT

SAYUR-SAYURAN

AKU BROKOLI,
WARNAKU HIJAU TUA,
BERAMPUT KERITING,
DAN AKU MENGANDUNG
VITAMIN C YANG BAIK
UNTUK MENJAGA
DAYA TAHAN TUBUH
KALIAN AGAR TIDAK
MUDAH SAKIT.



AKU BAYAM, BERDAUN HIJAU,
MENGANDUNG ZAT BESI,
VITAMIN A, DAN VITAMIN K
YANG PENTING UNTUK TUBUH KALIAN.



AKU WORTEL, BIASANYA AKU
DIMASAK SUP BERSAMA
DENGAN BROKOLI DAN KOL.
AKU KAYA AKAN VITAMIN A
YANG BAIK UNTUK MENJAGA
KESEHATAN MATA KALIAN

BUAH-BUAHAN

HAI KAWAN!
NAMAKU PISANG,
AKU KAYA KALSIUM YANG
MEMBUAT KALIAN KEBAL
DARI PENYAKIT



HALLO, AKU SEMANGKA.
KULITKU BERWARNA
HIJAU DAN DAGINGKU
BERWARNA MERAH.



AKU JERUK,
WARNAKU ORANYE,
AKU KAYA VITAMIN C
YANG DAPAT MELINDUNGIMU
DARI SARIAWAN

AKU MENGANDUNG
BANYAK AIR YANG
DAPAT MEMBANTU KALIAN
MENCEGAH DEHIDRASI
ATAU KEKURANGAN
CAIRAN TUBUH



SEHAT
&
NIKMAT!



SAYUR MAYUR DAN BUAH-BUAHAN
KAYA AKAN SERAT,
VITAMIN, DAN MINERAL LOH!

JADI JANGAN LUPA KOMSUMSI
SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI, YA!
BIAR SEHAT DAN BUGAR TERUS
SEPERTI SAYA!

JANGAN LUPA KAWAN, KALIAN HARUS MEMBATASI PENGGUNAAN GULA, GARAM, DAN MINYAK!

- GULA 4 SENDOK MAKAN / HARI



- GARAM 1 SENDOK TEH / HARI



- MINYAK 5 SENDOK MAKAN / HARI



YANG SATU INI JANGAN SAMPAI DILEWATKAN YA! KALIAN HARUS MENGONSUMSI AIR PUTIH, MINIMAL 8 GELAS DALAM SEHARI



WOOW! OKE!

Porsi dari tiap sumber makanan yang telah disebutkan sebelumnya dapat dirangkum dalam bagan

Isi Piringku



NAH, EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG PERTAMA ADALAH MENGONSUMSI MAKANAN BERAGAM, BAGAIMANA?

APA KALIAN SUDAH MAKAN BERANEKA RAGAM?

JANGAN LUPA MAKAN BUAH DAN SAYUR YAAAA...!!

1

SUMBER : KEMENKES RI, 2014

MEMBIASAKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT!

RINO DAN KIARA SEDANG BERMAIN DITAMAN BERSAMA JOJO. TIBA-TIBA....

JO, KAMU KENAPA?

PERUTKU RASANYA SAKIT SEKALI, AKU KE TOLIET DULU YA!

HALO, RINO!

HALO, BU NORA!

IBU MELIHAT JOJO BERLARI TERBURU-BURU KE TOILET SAMBIL MEMEGANG PERUT.

ADA APA, YA?

JOJO KATANYA SAKIT PERUT. TADI RINO MELIHAT JOJO MAKAN JAJAN TANPA MENCUCI TANGAN!

APAKAH KARENA ITU PERUT JOJO MENJADI SAKIT, BU?

WAH..

IYA, RINO, BENAR!

MEMBIASAKAN HIDUP BERSIH ITU PENTING YA ANAK-ANAK.

KITA WAJIB MENCUCI TANGAN KITA DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR MENGALIR YANG BERSIH, TERUTAMA **SEBELUM MAKAN** DAN **SETELAH DARI KAMAR MANDI.**

SELAIN MENCUCI TANGAN, KITA JUGA WAJIB :

- **MENUTUP MAKANAN** AGAR TERHINDAR DEBU DAN LALAT
- **MENUTUP MULUT** KETIKA BERSIN ATAU BATUK
- **MENGGUNAKAN ALAS KAKI**

EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG YANG KEDUA, YAITU **MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH!**

APAKAH KALIAN SUDAH MENERAPKAN PERILAKU HIDUP BERSIH?

OOOO.....BEGITULU.....

Komik seri 4 : Melakukan aktivitas fisik

MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK!

7

KIARA MELIHAT ANAK-ANAK YANG SEDANG SENAM KEMUDIAN IA BERTANYA KEPADA PAK FERRO

PAK, APAKAH AKTIVITAS FISIK YANG BISA KITA LAKUKAN HANYA BERE-NANG DAN SENAM SAJA?

TIDAK KIARA, AKTIVITAS FISIK ITU ADA BERBAGAI MACAM DAN HARUS KITA LAKUKAN SETIAP HARI, MISALNYA :



DAN MASIH BANYAK LAGI!!

JADI KALAU RINO MEMBANTU IBU MENCUCI PIRING ITU TERMASUK DENGAN AKTIVITAS FISIK YA, PAK?

BENAR SEKALI, RINO, MEMBANTU PEKERJAAN RUMAH IBU JUGA TERMASUK DALAM AKTIVITAS FISIK

OH BEGITU, PAK? TERIMA KASIH ATAS PENJELASANNYA, PAK FERRO!

MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK MERUPAKAN EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG YANG KETIGA, KAWAN-KAWAN!

3

JANGAN LUPA, YAA, SUPAYA BADAN TETAP SEHAT DAN BUGAR!

Komik seri 5 : Mempertahankan dan Memantau Berat Badan Normal

8

MEMPERTAHANKAN DAN MEMANTAU BERAT BADAN NORMAL

HARI INI SEKOLAH MENGADAKAN ACARA PEMANTAUAN BERAT BADAN. DISINILAH PETUALANGAN RINO DAN KIARA MENEMUKAN 4 POIN PADA EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG BERAKHIR.



IBU IDA!

BU, KENAPA BERAT BADAN HARUS DIPANTAU? BUKANNYA KALAU KITA GENDUT ITU SUDAH SEHAT & LUCU

BERAT BADAN ITU HARUS SELALU DIJAGA RINO DAN TEMAN-TEMAN SEMUA, GAK BOLEH TERLALU GENDUT ATAU TERLALU KURUS, JADI DIPANTAU AGAR BERADA PADA BATAS NORMAL.



KALAU BERAT BADAN KALIAN DIATAS NORMAL ATAU TERLALU GENDUT, NANTI JADI SUSAH BERGERAK DAN SESAK NAFAS. BIASANYA PENYEBABNYA KARENA KALIAN KURANG AKTIVITAS FISIK!



KALAU BERAT BADAN KALIAN DIBAWAH NORMAL ATAU TERLALU KURUS, NANTI JADI SUSAH KONSENTRASI, MUDAH SAKIT DAN LEMAS!

JADI ITULAH KENAPA KITA HARUS MAKAN MAKANAN YANG BERGIZI DAN BERAKTIVITAS FISIK YANG CUKUP AGAR BERAT BADAN TETAP DALAM BATAS NORMAL!



OOOHH!

AKHIRNYA! SAMPAI JUGA PADA POIN TERAKHIR DALAM EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG, YAITU MEMPERTAHANKAN DAN MEMANTAU BERAT BADAN NORMAL.



PASTIKAN KALIAN SELALU MEMANTAU BERAT BADAN KALIAN YAAAA!

JADI SUPERHERO!!!



EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG!!

**SATU! MENGONSUMSI
MAKANAN BERAGAM!**

**DUA! MEMBIASAKAN PERI-
LAKU HIDUP BERSIH!**

**TIGA!
MELAKUKAN
AKTIVITAS
FISIK!**

**EMPAT!
MEMPERTAHAKAN
DAN MEMANTAU
BERAT BADAN (BB)
NORMAL!**

SRIII

IIING!!

NAH SUDAH JELASKAN SEMUANYA?
MUDAH BUKAN EMPAT PILAR GIZI
SEIMBANG ITU? GAK SUSAH, DONG,
BUAT DIJALANIN??



OIYA, SELURUH EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG INI BISA DIRANGKUM DALAM
Tumpeng Gizi Seimbang INI LHO!



OK DEH, TERIMA KASIH, YA,
 KALIAN SUDAH MENGIKUTI
 KISAH RINO DAN KIARA!

KITA PAMIT DULU YA,
 KAWAN-KAWAN.. SAMPAI JUMPA
 DICERITA BERIKUTNYA!