

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, I. K. N. (2022). Tingkat Pengetahuan, Persepsi, Dan Sikap Masyarakat Terhadap Kehalalan Obat Di Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 5(2), 122–130. <https://doi.org/10.29313/jiff.v5i2.9608>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan Lppm Akademi Keperawatan Dian Husada*, 12(1), 95–107. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/96>
- Diba, N. F., Pudjirahaju, A., & Komalya, I. N. T. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan , Sikap , Pola Makan , Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *Jurnal Nutriture*, 1, 1839. <https://ojs.poltekkesmalang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/3529>
- Hasanah, R. P. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan dengan Penerapan 4R (Reduce, Recycle, Replace) pada Masyarakat di Desa Sei Bejangkar. *Uin Sumatera Utara*, 6.
- Intika, T. (2018). Pengembangan Media Booklet Science for Kids Sebagai Sumber Belajar Di Sekolah Dasar. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.26618/jrpd.v1i1.1234>
- Kemenkes, R. (2018). Bahaya Terlalu Sering Mengonsumsi Junk Food. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-bahaya-terlalu-sering-mengonsumsi-junk-food#:~:text=Masih berhubungan dengan poin pertama, akan sangat mempengaruhi kerja jantung.>
- Kemenkes RI. (2018a). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Kemenkes RI. (2018b). Remaja Indonesia Harus Kuat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Khristy, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Smartphone terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Kecukupan Asupan Energi dan Protein Calon Pengantin di Wilayah Kerja Puskesmas Silungkang Tahun 2019. In *Universitas Perintis Indonesia* (p. 91). <http://repo.upertis.ac.id/1800/>
- Kosanke, R. M. (2019). Hubungan Perilaku Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Di SMP Muhammadiyah 1 Ponorogo (Issue 2011, pp. 10–48). <http://eprints.umpo.ac.id/5106/>

- Laraeni, Y., Lutfiyah, F., Abdy, L. K., & Lestary, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi pada Santriwati dengan melalui Media Booklet di Kelas X Pesantren Nurul Hakim Lombok Barat. 16(1978), 6787–6796.
- 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. I. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Animasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Remaja di Desa Binjai.
- Lovenia, S. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Obesitas di Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 1 Kota Bengkulu. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90. <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20180703.12>
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(Mei), 33–42. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311>
- Rachmat, M. (2015). Buku Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan (E. K. Yudha (ed.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rahayu, S. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Caring Perawat di Rumah Sakit. *Faletehan Health Journal*, 5(2), 77–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.33746/fhj.v5i2.12>
- Reni Wulan Sari, D. (2008). *Dangerous Junk food* (1st ed.). O2.Panembahan - Yogyakarta
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Sa'diyah, R., Lestari, S., Rahmasari, D., Marhayati, N., Kusmawati, A., & Nisa, P. K. (2018). Peran Psikologi untuk Masyarakat (pp. 1–90).
- Safitri, N. R. D. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16438>
- Safitri, O. D. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja - Google Books. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Reproduksi_Remaja/jCtBEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Santoso. (2022). Kebutuhan Gizi Berbagai Usia - Google Books (Rintho R. Rerung (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Sidik, fatimah A., Hartini, K. W., & Sri, T. N. (2017). Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards dibandingkan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar.
- Sumara, D. S., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393>
- Supariasa, D. N. (2014). Ilmu Gizi dan Teori Aplikasi. PT. Buku Kedokteran EGC.
- Susetyowati, D. (2017). Gizi Remaja, Dalam Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Buku Kedokteran EGC.
- Valdivia, Z. K. (2021). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Filariasis Di Puskesmas Bagan Asahan Sumatera Utara. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/17275>
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(2), 1–5.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian

PERTANYAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth :

Siswa SMA Negeri 3 Medan Di Tempat.

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Alamat: :

Telp/HP :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi Sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang bernama Irene Hutajulu dari Semester 8 dengan Judul Penelitian “**Pengaruh Penyuluhan Tentang *Junk Food* melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 3 Medan**”.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian, serta tidak menimbulkan kerugian bagi sampel. Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Sampel

(Irene Hutajulu)

()

Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi	: <i>Junk food</i>
Tempat	: Ruang Kelas SMA Negeri 3 Medan
Waktu	: ± 45 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan Media Booklet
Sasaran	: Siswa/i SMA Negeri 3 Medan yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Irene Hutajulu

1. Tujuan

a. Tujuan umum

Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya mengetahui apa itu *junk food*.

b. Tujuan khusus

- 1) Siswa/siswi dapat memahami pengertian *junk food*
- 2) Siswa/siswi dapat mengetahui Jenis – jenis *junk food*
- 3) Siswa/siswi dapat mengetahui dampak mengkonsumsi *junk food*

2. Pokok Bahasan :

- a. Pengertian *junk food*
- b. Jenis – jenis *junk food*
- c. Dampak Mengonsumsi *junk food*

3. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

4. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta
1	Pendahuluan		i. Pembukaan penyuluhan ii. Memperkenalkan diri iii. Menyampaikan tujuan kedatangan	Menjawab salam Memperhatikan
2	Penyajian		iv. Menjelaskan pengertian <i>junk food</i> v. Menjelaskan jenis – jenis <i>junk food</i> vi. Menjelaskan dampak mengkonsumsi <i>junk food</i>	Memperhatikan dan menyimak penjelasan
3	Tanya Jawab	20 menit	vii. Melakukan sesi tanya jawab	Diskusi Tanya jawab Remaja mampu mengulang kembali penjelasan yang diberikan
4	Penutup	5 menit	viii. Menutup penyuluhan	Memperhatikan

5. Materi Penyuluhan

a) Pengertian *Junk Food*

Junk food merupakan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Umumnya *junk food* menawarkan sedikit protein, vitamin dan mineral serta tinggi kalori yang berasal dari gula dan lemak. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Widyastuti & Sodik, 2018).

b) Jenis *Junk Food*

Jenis makanan yang termasuk dalam *junk food* adalah makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti hamburger, pizza, ayam goreng (terutama yang di goreng dengan kulitnya), cemilan seperti

kentang goreng bermentega (*french fries*),keripik kentang berkeju (*potatoe chips*),biskuit – biskuit gurih dan manis dan minuman manis bersoda.

Menurut (Reni Wulan Sari, 2008) dalam buku *Dangerous Junk Food*,berikut daftar makanan yang termasuk dalam makanan *junk food*:

1) *Pizza*

Pizza berasal dari negara Italia,ada hukum yang mengatur bagaimana pembuatan komposisi pembuatan *pizza*. Banyaknya makanan yang diolah secara komersil seperti *pizza* mengakibatkan banyak mengandung lemak,kalori, sodium, namun rendah gizi,

2) Sayuran organik komersil

Produk tanaman organik menjadi kasus,sejumlah warlaba menginginkan pemasukan berlebih, mengakibatkan memproduksi makanan sampah organik seperti susu organik, sayuran organik,semuanya berlabel. Istilah “label” kerap hanya sebagai label belaka.

3) Sereal

Produk sereal yang ideal terbuat dari gandum,oat atau beras, memiliki kandungan protein, lemak sehat dan vitamin. Banyaknya produsen makanan yang menambah bahan gula, sirup jagung, garam, makanan yang dikeringkan dan sejenisnya, bahan – bahan ini mengakibatkan sereal menjadi makanan *junk food*.

4) Roti Tawar

Roti tawar yang mengandung tepung dengan gula, siru jagung, bahkan sejumlahbahan tambahan tidak berguna. Kandungannya membuat orang berisiko obesitas dan diabetes sekali makan akan langsung dikonversi menjadi gula darah bernama glukosa.

5) Popcron

Popcorn yang berasa asin dan memiliki rasa lainnya mengandung gula, lemak dan garamnya yang sangat luar biasa.

6) Kentang Russet

Kentang russet merupakan jenis kentang yang digunakan untuk membuat kentang goreng (*french fries*). Kentang russet memiliki ukuran lebih besar dari kentang biasa, setelah di analisis, kentang russet jika dikonsumsi cepat terkonversi menjadi gula darah dan memicu diabetes dan obesitas. Dalam proses produksi banyak produsen menambahkan gula dan garam ke bahan makanan ini.

7) Teh Hijau

Pada masa ini banyak teh hijau dijual dalam kemasan botol, ditambahkan dengan berbagai macam rasa agar menarik. Zat seperti gula, bahan penambah rasa dan pengawet justru membuat teh hijau bukan lagi minuman sehat.

8) Sup Kalengan

Pada awalnya makanan ini adalah makanan sehat. Namun orang – orang cenderung mengonsumsi makanan praktis, sehingga membeli sup kalengan. Akibat produsen yang memikirkan pemasukan yang besar, makanan kalengan sup bisa mengandung 100miligram sodium dan lemak berlebihan, serta lemak dan zat kimia lain. Bahan tambahan makanan tersebut jauh dari definisi sehat.

9) Yogurt

Yogurt merupakan makanan sehat yang terbuat dari proses fermentasi bakteri. Pada masa sekarang banyak yogurt kemasan bermerek beredar di pasar swalayan. Untuk mempertahankan cita rasa sebagian biasanya ditambahkan banyak gula lebih dan buah yang diproses.

10) Nugget ikan

Nugget ikan yang sudah diolah menjadi siap jadi cukup dengan menggorengnya kini sudah bisa dikonsumsi. Makanan ini memang praktis, tetapi banyak kandungan garam dan lemak. Nilai gizi yang terkandung dalam ikannya tentu sudah nyaris tidak tersisa lagi.

11) Minuman Bersoda

Minuman bersoda paling banyak mengandung gula. Paling tidak minuman bersoda mengandung sembilan sendok teh gula. Sementara kebutuhan tubuh tidak boleh lebih dari empat gram satu hari. Minuman bersoda tidak hanya mengandung gula tetapi juga mengandung kafein dan zat – zat adiktif lainnya.

c) Dampak Mengonsumsi *Junk Food* pada Remaja

Menurut (Kemenkes, 2018) dampak terlalu sering mengonsumsi *junk food* adalah sebagai berikut:

1) Kolesterol tinggi

Junk food memiliki nilai gizi rendah dengan kandungan kalori yang cukup tinggi. Hal ini yang menyebabkan kolesterol meningkat dan berdampak pada kesehatan tubuh

2) Diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam *junk food* mempengaruhi sistem metabolisme dalam tubuh menjadi tidak baik dan memicu terjadinya resistensi insulin, akibatnya nutrisi makanan tidak terserap dengan baik dan insulin tidak bekerja dengan sempurna, sehingga penyerapan glukosa menurun yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

3) Penyakit Jantung

Junk food memiliki kandungan lemak jahat yang tinggi. Hal ini yang membuat kolesterol di dalam tubuh meningkat. Lemak jahat yang menumpuk dalam pembuluh darah mengakibatkan aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan serangan jantung.

4) Gangguan ginjal

Kandungan garam dan bumbu perasa yang cukup tinggi di dalam *junk food* dapat meningkatkan tekanan darah dan selanjutnya mempengaruhi fungsi kerja ginjal.

5) Rusak Hati

Mengonsumsi *junk food* tanpa berolahraga sama halnya dengan orang yang mengonsumsi alkohol. Hal ini mengakibatkan jaringan parut dalam hati. Sehingga, hati tidak dapat bekerja dengan baik.

6) Hipertensi

Dalam *junk food* terdapat banyak sodium, hal ini dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga mengakibatkan resiko terkena penyakit tekanan darah tinggi (Kosanke, 2019).

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *JUNK FOOD* MELALUI MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA

DI SMA NEGERI 3 MEDAN

A. Identitas Sampel

Nama : Tanggal Pengisian :
Umur : Peneliti/Enumerator :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Alamat :

B. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk : Berilah tanda (X) pada jawaban yang benar dan dimohon kerjakan masing-masing dengan jujur.

1. Apakah anda pernah mendengar istilah *junk food* ?
 - a. Ya, pernah
 - b. Tidak pernah
2. Jika pernah, darimana anda mendengarnya ?
 - a. Media sosial
 - b. Booklet
 - c. Iklan
3. Menurut Anda, apakah yang dimaksud dengan *junk food* ?
 - a. Makanan yang disajikan secara cepat, praktis, waktu persiapannya singkat serta rendah serat dan tinggi lemak
 - b. Makanan yang berasal dari luar negeri, proses pembuatan praktis, serta tinggi serat.
 - c. Makanan rumahan, dengan kandungan rendah kalori dan tinggi serat.

4. Apa saja bahan tambahan makanan yang di tambahkan ke *junk food* ?
 - a. Pemanis, pengawet, pewarna
 - b. Pengawet, vitamin, pemanis
 - c. Zat besi, vitamin, Protein
5. Menurut Anda, apa kandungan didalam *junk food* ?
 - a. Tinggi kalori, lemak, gula dan garam, tetapi sangat rendah serat.
 - b. Rendah kalori, vitamin C, gula, garam dan tinggi serat
 - c. Tinggi serat, rendah natrium dan rendah kalori
6. Manakah dibawah ini yang merupakan makanan *junk food* ?
 - a. Pizza, *french fries*
 - b. Daging – dagingan
 - c. Buah -buahan
7. Menurut Anda, apakah makanan *junk food* seperti hamburger, pizza, *french fries*, kentucky berbahaya untuk kesehatan?
 - a.1- 2 x sebulan
 - b. 3 - 5 x sebulan
 - c. 3 - 4 x setahun
8. Menurut Anda, apa akibatnya jika terlalu banyak mengkonsumsi *junk food* ?
 - a.Meningkatkan resiko penyakit maag
 - b.Meningkatkan resiko obesitas
 - c.Meningkatkan resiko stress
9. Apa saja dampak terlalu sering mengkonsumsi *junk food* ?
 - a.Tubuh ideal, hipertensi, gangguan ginjal
 - b.Gangguan ginjal,metabolisme tubuh baik, hipertensi
 - c.Diabetes, kolesterol tinggi, penyakit jantung
- 10.*Junk food* memiliki nilai gizi yang rendah dengan kandungan kalori yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan ?
 - a. Kolesterol Tinggi
 - b. Daya tahan tubuh baik
 - c. Metabolisme tubuh baik

11. *Junk food* memiliki kandungan lemak jahat. Kandungan lemak jahat yang menumpuk dalam tubuh mempengaruhi kerja ?
- Paru – paru
 - Jantung
 - Mata
12. Kandungan natrium yang cukup tinggi dalam *junk food* mengakibatkan ginjal tidak dapat bekerja untuk ?
- Mengolah makanan dengan baik
 - Memproduksi insulin dengan baik
 - Menyaring racun dalam darah dengan baik
13. Mengonsumsi *junk food* tanpa berolahraga sama halnya dengan orang yang mengonsumsi ?
- Alkohol
 - Buah – buahan
 - Sayuran
14. Menurut anda, pada umumnya makanan *junk food* (french fries, pizza dll) mengandung zat ?
- Karbohidrat dan lemak
 - Serat dan vitamin
 - Mineral dan serat
15. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat sebaiknya hindari makanan ?
- Junk food*
 - Buah
 - Sayuran

Sumber : (P. I. Lestari, 2021)

Jawaban

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

C. Kuesioner Sikap

Petunjuk : Berilah tanda checklist checklist (✓) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia
Keterangan :

S :Setuju

TS :Tidak Setuju

No	Pertanyaan	S	TS
1	<i>Junk food</i> lebih bergizi dibandingkan makanan yang diolah sendiri		✓
2	<i>Junk food</i> baik untuk kesehatan		✓
3	<i>Junk food</i> akan menjadi pilihan saat “nongkrong” bersama teman	✓	
4	Anggota keluarga harus selalu konsumsi <i>Junk food</i>		✓
5	Makanan <i>Junk food</i> lebih praktis dibandingkan makanan yang diolah sendiri.	✓	
6	Merasa keren/gaul jika mengonsumsi <i>Junk food</i>	✓	
7	Uang saku biasa digunakan untuk membeli <i>Junk food</i>	✓	
8	Makanan <i>Junk food</i> sebaiknya tidak terlalu sering dikonsumsi	✓	
9	Terlalu sering konsumsi <i>Junk food</i> akan menimbulkan resiko penyakit obesitas, kolesterol,	✓	
10	Kandungan <i>Junk food</i> salah satunya adalah kalori, lemak, dan natrium yang tinggi.	✓	
11	Mengonsumsi <i>junk food</i> 2 -3 kali seminggu		✓

12	Bahan tambahan makanan sebaiknya dikonsumsi setiap makan.		✓
13	Mengonsumsi <i>Junk food</i> membuat tubuh lebih sehat		✓
14	<i>Junk food</i> merupakan makanan yang kaya akan zat gizi		✓
15	Mengonsumsi <i>junk food</i> dibandingkan dengan buah lebih bagus untuk tubuh		✓

Sumber : (P. I. Lestari, 2021)

Lampiran 4. Media Booklet Untuk Penelitian



Deskripsi Singkat

Pencegahan terjadinya masalah gizi pada remaja seperti pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, rendah serat yang dikenal dengan junk food, memerlukan intervensi gizi yang spesifik.

Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang junk food maka perlu memberikan penyuluhan gizi. Dengan meningkatkan pengetahuan diharapkan kelompok sasaran dapat melakukan perubahan sikap yang mendukung pencegahan konsumsi makanan junk food.



Sumber: Canva.com

Dalam booklet ini, dimuat konten yang akan menguraikan apa itu junk food.

2

Tujuan

Setelah mengikuti materi, diharapkan penyuluhan ini memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang junk food

Pokok Bahasan

- Pengertian junk food
- Jenis - jenis junk food
- Dampak mengonsumsi junk food

Metode

- Ceramah
- Tanya Jawab
- Diskusi

3

Langkah - Langkah Penyuluhan

- Penyuluh menyapa peserta dengan ramah dan hangat. di mulai dengan perkenalan diri. Perkenalan diri dengan menyebutkan nama lengkap, instansi tempat kuliah, judul dan tujuan materi yang akan disampaikan.
- Penyuluh memberikan materi junk food serta menjelaskan pengertian junk food, jenis - jenis junk food dan dampak mengonsumsi junk food.
- Penyuluh memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, kemudian penyuluh menyampaikan jawaban atau tanggapan yang sesuai.
- Penyuluh membuat kesimpulan dari materi yang disampaikan
- Kemudian penyuluh menutup sesi ini, dengan memberikan apresiasi kepada peserta

01

PENGERTIAN
JUNK FOOD



4

5

Junk Food



Sumber: Canva.com

Junk food merupakan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Umumnya junk food menawarkan sedikit protein, vitamin dan mineral serta tinggi kalori yang berasal dari gula dan lemak. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat.

6

02

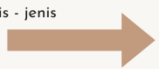
JENIS - JENIS JUNK FOOD

Junk food merupakan kategori makanan yang seringkali diidentifikasi dengan rasa yang lezat dan ketersediaan yang mudah didapatkan. Meskipun dikenal karena kelezatannya, banyak dari kita mungkin kurang mengetahui jenis-jenis makanan ini.

Dalam booklet ini, kita akan memperkenalkan berbagai jenis junk food.

Dengan memahami berbagai jenis junk food, kita akan mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang berbagai komponen yang terkandung dalam setiap kategori makanan ini.

Berikut Jenis - jenis junk food

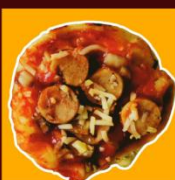


7

Jenis - Jenis Junk Food

Pizza

Pizza berasal dari negara Italia, ada hukum yang mengatur bagaimana pembuatan komposisi pembuatan pizza. Banyaknya makanan yang diolah secara komersil seperti pizza mengakibatkan banyak mengandung lemak, kalori, sodium, namun rendah gizi.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Sayuran Organik Komersil

Produk tanaman organik menjadi kasus, sejumlah warlaba menginginkan pemasukan berlebih, mengakibatkan memproduksi makanan sampah organik seperti susu organik, sayuran organik, semuanya berlabel. Istilah "label" kerap hanya sebagai label belaka.



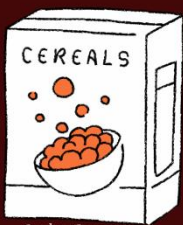
Sumber: Canva.com

8

Jenis - Jenis Junk Food

Sereal

Produk sereal yang ideal terbuat dari gandum, oat atau beras, memiliki kandungan protein, lemak sehat dan vitamin. Banyaknya produsen makanan yang menambah bahan gula, sirup jagung, garam, makanan yang dikeringkan dan sejenisnya, bahan - bahan ini mengakibatkan sereal menjadi makanan junk food.



Sumber: Canva.com

Roti Tawar

Roti tawar yang mengandung tepung dengan gula, sirup jagung, bahkan sejumlah bahan tambahan tidak berguna. Kandungannya membuat orang berisiko obesitas dan diabetes sekali makan akan langsung dikonversi menjadi gula darah bernama glukosa.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

9

Jenis – Jenis Junk Food

Popcorn

Popcorn yang berasa asin dan memiliki rasa lainnya mengandung gula, lemak dan garamnya yang sangat luar biasa.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Jenis – Jenis Junk Food

Teh Hijau

Pada masa ini banyak teh hijau dijual dalam kemasan botol, ditambahkan dengan berbagai macam rasa agar menarik. Zat seperti gula, bahan penambah rasa dan pengawet justru membuat teh hijau bukan lagi minuman sehat.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kentang Russet



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kentang russet merupakan jenis kentang yang digunakan untuk membuat kentang goreng (*french fries*). Setelah di analisis, kentang russet jika dikonsumsi cepat terkonversi menjadi gula darah dan memicu diabetes dan obesitas. Dalam proses produksi banyak produsen menambahkan gula dan garam ke bahan makanan ini.



Sumber: Canva.com

Sup Kalengan

Orang – orang cenderung mengonsumsi makanan praktis, sehingga membeli sup kalengan. Akibat produsen yang memikirkan pemasukan yang besar, makanan kalengan sup bisa mengandung 100miligram sodium dan garam berlebihan, serta lemak dan zat kimia lain. Bahan tambahan makanan tersebut jauh dari defenisi sehat.

10

11

Jenis – Jenis Junk Food

Yogurt

Yogurt merupakan makanan sehat yang terbuat dari proses fermentasi bakteri. Pada masa sekarang banyak yogurt kemasan bermerek beredar di pasar swalayan. Untuk mempertahankan cita rasa sebagian biasanya ditambahkan banyak gula lebih dan buah yang diproses.



Sumber: orami.co.id

Nugget Ikan



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Nugget ikan yang sudah diolah menjadi siap jadi cukup dengan menggorengnya kini sudah bisa dikonsumsi. Makanan ini memang praktis, tetapi banyak kandungan garam dan lemak. Nilai gizi yang terkandung dalam ikannya tentu sudah nyaris tidak tersisa lagi.

Jenis – Jenis Junk Food

Minuman Bersoda



Sumber: S-Gala.com

Minuman bersoda paling banyak mengandung gula. Paling tidak minuman bersoda mengandung sembilan sendok teh gula. Sementara kebutuhan tubuh tidak boleh lebih dari empat gram satu hari. Minuman bersoda tidak hanya mengandung gula tetapi juga mengandung kafein dan zat –zat adiktif lainnya.

12

13

03

DAMPAK MENGKONSUMSI JUNK FOOD

Mengonsumsi junk food secara berlebihan adalah kebiasaan yang seringkali dilakukan tanpa menyadari risiko jangka panjang di kemudian hari. Di era modern ini ketersediaan makanan junk food dan makanan ringan semakin mendominasi dalam pola makan masyarakat. Namun, sedikit yang menyadari bahwa kelebihan konsumsi makanan junk food dapat menjadi pemicu utama penyakit degeneratif yang mengintai di kemudian hari.

Tulisan dalam booklet ini juga bertujuan memberikan pemahaman yang lebih baik. Dengan pengetahuan dan kesadaran yang tepat, kita dapat bebas dari risiko penyakit degeneratif yang dapat dihindari. Berikut dampak mengonsumsi junk food

14

Dampak Mengonsumsi Junk Food



Sumber: lifestyle.bbc.com; canva.com

KOLESTEROL TINGGI

Junk food memiliki nilai gizi rendah dengan kandungan kalori yang cukup tinggi. Hal ini yang menyebabkan kolesterol meningkat dan berdampak pada kesehatan tubuh.



Sumber: canva.com

DIABETES

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam junk food mempengaruhi sistem metabolisme dalam tubuh menjadi tidak baik dan memicu terjadinya resistensi insulin, akibatnya nutrisi makanan tidak terserap dengan baik dan insulin tidak bekerja dengan sempurna, sehingga penyerapan glukosa menurun yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

15

Dampak Mengonsumsi Junk Food



Sumber: lhongtortai.com

PENYAKIT JANTUNG

Junk food memiliki kandungan lemak jahat yang tinggi. Hal ini yang membuat kolesterol di dalam tubuh meningkat. Lemak jahat yang menumpuk dalam pembuluh darah mengakibatkan aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan serangan jantung.

GANGGUAN GINJAL

Kandungan garam dan bumbu perasa yang cukup tinggi di dalam junk food dapat meningkatkan tekanan darah dan selanjutnya mempengaruhi fungsi kerja ginjal.



Sumber: kesehatan.kontan.co.id

16

Dampak Mengonsumsi Junk Food

RUSAK HATI

Mengonsumsi junk food tanpa berolahraga sama halnya dengan orang yang mengonsumsi alkohol. Hal ini mengakibatkan jaringan parut dalam hati. Sehingga, hati tidak dapat bekerja dengan baik.



Sumber: linksehat.com; sindonews.com



Sumber: halodoc.com

HIPERTENSI

Dalam junk food terdapat banyak sodium, hal ini dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga mengakibatkan resiko terkena penyakit tekanan darah tinggi.

17

FORMULIR CEKLIS JUNK FOOD

Mengonsumsi junk food, telah menjadi kebiasaan umum di era modern. Berdasarkan rekomendasi para ahli kesehatan, sebaiknya konsumsi junk food dibatasi dan terkontrol. Mengonsumsi makanan ini dalam batas wajar, misalnya, sekali atau dua kali dalam sebulan, dapat membantu mencegah dampak negatif terhadap kesehatan.

Dalam jangka panjang, terlalu sering mengonsumsi junk food misalnya >4 kali dalam sebulan dapat membawa dampak serius bagi kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, masalah kesehatan jantung, diabetes tipe 2 dan penyakit degeneratif lainnya.

Untuk itu diperlukan memantau sejauh mana pola konsumsi junk food dalam sebulan. Untuk membantu dalam proses ini formulir ceklis dalam sebulan telah dirancang.

Formulir ceklis ini adalah alat yang sederhana namun bermanfaat yang dapat digunakan untuk memantau seberapa sering mengonsumsi junk food dalam kurun waktu sebulan. Melalui formulir ini, diharapkan kita dapat membangun kesadaran yang lebih baik tentang kebiasaan makan kita sendiri. Dengan memahami seberapa sering kita cenderung mengonsumsi junk food, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk membatasi dan menggantinya dengan pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi.

Berikut formulir ceklis junk food

18



NO JUNK FOOD FOR 30 DAYS CHALLENGE

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

19

CONTACT
US



Phone

0821-6714-7924



Instagram

rennhtj



Email

irenehutajul1@gmail.com



Lampiran 5. Master Tabel

No	Id Sampel	Umur (tahun)	JK	Pengetahuan					Sikap				
				Skor Awal	Kategori	Skor Akhir	Kategori	Keterangan	Skor Awal	Kategori	Skor Akhir	Kategori	Keterangan
1	GSS	17	Pr	11	Cukup	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
2	LH	17	Pr	9	Cukup	11	Cukup	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
3	KYH	17	Lk	12	Baik	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	11	Cukup	Meningkat
4	CT	16	Pr	14	Baik	15	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
5	CNT	16	Pr	11	Cukup	13	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
6	MRSS	16	Lk	11	Cukup	12	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
7	SNL	16	Pr	10	Cukup	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
8	DF	16	Lk	12	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
9	MDN	16	Lk	10	Cukup	12	Baik	Meningkat	8	Kurang	13	Baik	Meningkat
10	NSA	16	Lk	12	Baik	13	Baik	Meningkat	12	Baik	13	Baik	Meningkat
11	CDM	16	Pr	12	Baik	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
12	MDA	16	Lk	14	Baik	15	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
13	MRL	16	Lk	13	Baik	15	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
14	ANN	17	Pr	10	Cukup	12	Baik	Meningkat	12	Baik	13	Baik	Meningkat
15	API	17	Pr	12	Baik	14	Baik	Meningkat	9	Cukup	12	Baik	Meningkat
16	PDN	17	Pr	12	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
17	NPA	16	Lk	12	Baik	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
18	AIM	17	Lk	10	Cukup	13	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
19	APT	16	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
20	SAB	16	Pr	11	Cukup	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
21	MID	17	Lk	11	Cukup	13	Baik	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
22	MRI	16	Lk	11	Cukup	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat

23	NUS	17	Pr	10	Cukup	12	Baik	Meningkat	9	Cukup	12	Baik	Meningkat
24	SAA	16	Pr	9	Cukup	12	Baik	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
25	AIN	16	Pr	9	Cukup	13	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
26	HAP	17	Lk	8	Kurang	12	Baik	Meningkat	6	Kurang	12	Baik	Meningkat
27	ASA	17	Pr	10	Cukup	13	Baik	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
28	HYR	16	Lk	9	Cukup	12	Baik	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
29	SNA	17	Pr	11	Cukup	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
30	RAA	16	Pr	4	Kurang	11	Cukup	Meningkat	12	Baik	13	Baik	Meningkat
31	HMA	16	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
32	NIK	16	Pr	9	Cukup	12	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
33	CYA	16	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
34	NIN	16	Pr	11	Cukup	12	Baik	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
35	SPA	16	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
36	SVI	18	Pr	12	Baik	13	Baik	Meningkat	9	Cukup	12	Baik	Meningkat
37	PRI	16	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	10	Cukup	11	Cukup	Meningkat
38	SPH	17	Lk	6	Kurang	10	Cukup	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
39	SAI	17	Pr	7	Kurang	11	Cukup	Meningkat	7	Kurang	12	Baik	Meningkat
40	SWA	16	Pr	12	Baik	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	14	Baik	Meningkat
41	MSB	17	Pr	12	Baik	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
42	FTA	16	Pr	13	Baik	15	Baik	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
43	MKL	17	Lk	13	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
44	NRG	17	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	11	Cukup	12	Baik	Meningkat
45	FAA	17	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	12	Baik	13	Baik	Meningkat
46	NFA	16	Pr	14	Baik	15	Baik	Meningkat	10	Cukup	11	Cukup	Meningkat
47	AIA	16	Pr	14	Baik	15	Baik	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
48	IRS	17	Pr	13	Baik	14	Baik	Meningkat	7	Kurang	12	Baik	Meningkat

49	SFA	17	Pr	12	Baik	13	Baik	Meningkat	11	Cukup	14	Baik	Meningkat
50	AFA	16	Pr	6	Kurang	11	Cukup	Meningkat	6	Kurang	12	Baik	Meningkat
51	NKA	16	Pr	10	Cukup	11	Cukup	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat
52	NBA	17	Pr	8	Kurang	12	Baik	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
53	ADY	16	Pr	10	Cukup	11	Cukup	Meningkat	10	Cukup	12	Baik	Meningkat
54	LNA	17	Pr	7	Kurang	10	Cukup	Meningkat	8	Kurang	12	Baik	Meningkat
55	RKY	17	Lk	7	Kurang	11	Cukup	Meningkat	9	Cukup	12	Baik	Meningkat
56	DVT	17	Lk	6	Kurang	9	Cukup	Meningkat	7	Kurang	12	Baik	Meningkat
57	FRY	17	Pr	8	Kurang	12	Baik	Meningkat	11	Cukup	13	Baik	Meningkat
58	NSY	17	Pr	8	Kurang	11	Cukup	Meningkat	10	Cukup	13	Baik	Meningkat

Lampiran 6. Hasil Olahan Data

6.1 Kategori Umur Sampel

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	31	53.4	53.4	53.4
	17	26	44.8	44.8	98.3
	18	1	1.7	1.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.2 Kategori Jenis Kelamin Sampel

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki – laki	17	29.3	29.3	29.3
	Perempuan	41	70.7	70.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.3 Kategori Kelas Sampel

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X IPA	23	39.7	39.7	39.7
	X IPS	7	12.1	12.1	51.7
	XI IPA	22	37.9	37.9	89.7
	XI IPS	6	10.3	10.3	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.4 Kategori Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	26	44.8	44.8	44.8
	Cukup	21	36.2	36.2	81.0
	kurang	11	19.0	19.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.5 Kategori Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	81.0	81.0	81.0
	Cukup	11	19.0	19.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.6 Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Nilai Pengetahuan Pretest	58	4,00	14,00	10,6724	2,37227
Total Nilai Pengetahuan Posttest	58	9,00	15,00	12,8621	1,43207
Valid N (listwise)	58				

6.4 Kategori Sikap Sebelum Penyuluhan

Tingkat Sikap Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	6.9	6.9	6.9
	Cukup	42	72.4	72.4	79.3
	Kurang	12	20.7	20.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.5 Kategori Sikap Sesudah Penyuluhan

Tingkat Sikap Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	55	94.8	94.8	94.8
	Cukup	3	5.2	5.2	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

6.6 Rata-Rata dan Standar Deviasi sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Sikap

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Nilai Sikap Pretest	58	6,00	12,00	9,8621	1,48026
Total Nilai Sikap Posttest	58	11,00	14,00	12,3276	,63212
Valid N (listwise)	58				

6.7 Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Tests of Normality							
	kelas pengetahuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil pengetahuan	pre test	.160	58	.001	.931	58	.003
	post test	.183	58	.000	.928	58	.002

a. Lilliefors Significance Correction

6.7 Hasil Uji Normalitas Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Tests of Normality							
	kelas sikap	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
hasil sikap	pre test	.261	58	.000	.876	58	.000
	post test	.353	58	.000	.777	58	.000

a. Lilliefors Significance Correction

6.8 Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Menggunakan Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Tingkat Pengetahuan Post Test - Tingkat Pengetahuan Pre Test
Z	-5.166 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

6.9 Hasil Uji Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Menggunakan Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Tingkat Sikap Post Test - Tingkat Sikap Pre Test
Z	-6.594 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



(Melakukan Pengisian Kuesioner Pre- Test)



(Melakukan Penyuluhan Gizi)



(Melakukan Pengisian Kuesioner Post - Test)

Lampiran 8. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Irene Hutajulu
 NIM : P01031219128
 Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang *Junk Food* Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMA Negeri 3 Medan

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	12 April 2022	Diskusi Judul Penelitian		
2	19 April 2022	Diskusi BAB I		
3	9 Mei 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan Bab II		
4	1 Juni 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan Bab II		
5	23 Juni 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II		
6	11 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
7	12 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
8	13 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
9	14 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
10	16 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
11	19 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
12	23 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
13	27 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		

14	29 Juli 2022	Diskusi Revisi BAB I Dan BAB II dan BAB II		
15	1 Agustus 2022	Diskusi Pergantian Variabel		
16	5 Agustus 2022	Persetujuan Usulan Penelitian (Acc)		
17	30 Agustus 2022	Revisi Usulan Ganti Judul		
18	19 Januari 2023	Revisi pergantian judul		
19	20 Januari 2023	Revisi BAB I		
20	3 Februari 2023	Revisi BAB I, BAB II, dan BAB III		
21	16 Februari 2023	Revisi BAB I, BAB II, dan BAB III		
22	21 Februari 2023	Revisi BAB I, BAB II, dan BAB III		
23	22 Februari 2023	Revisi BAB I, BAB II, dan BAB III		
24	23 Februari 2023	ACC pergantian judul dengan pembimbing		
25	2 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1		
26	3 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1		
27	4 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1 dan penguji 2		
28	8 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1 dan penguji 2		
29	8 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1		

29	10 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1		
30	11 Mei 2023	Revisi Proposal ke dosen penguji 1		
31	13 Juni 2023	Diskusi skripsi BAB IV dan BAB V (ACC)		
32	16 Juni 2023	Seminar Hasil Skripsi		
33	28 Juni 2023	Revisi Perbaikan Skripsi Dengan Pembimbing		
34	6 September 2023	Bimbingan Penulisan Abstrak		
35	7 September 2023	Revisi Abstrak		
36	18 September 2023	Diskusi ACC Abstrak Dan Melengkapi Lampiran Skripsi		
37	22 September 2023	ACC Skripsi Jilid Lux		

Lampiran 9. Surat Survei Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 11 Mei 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0323 /2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMAN 3 Medan

di -
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Lusiana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes untuk melakukan Survey Pendahuluan di Sekolah SMAN 3 Medan.

Adapun nama mahasiswa tersebut, sebagai berikut:

No.	Nama	NIM	Judul
1	Ruth Vebiola Damanik	P01031219044	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Remaja di SMAN 3 Medan.
2	Clara Maretta Siregar	P01031219114	Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Masalah Anemia pada Remaja Putri di SMAN 3 Medan.
3	Irene Hutajulu	P01031219128	Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Remaja di SMAN 3 Medan.

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


Ketua Jurusan
Dr. Candra Marony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 23 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0903/1/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara

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 Lusyana G Doloksaribu, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA N 3 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Irene Hutajulu	P01031219128	Pengaruh Penyuluhan Tentang Junk Food Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 3 Medan
2	Ruth Vebiola Damanik	P01031219044	Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Berat Badan Remaja di SMA Negeri 3 Medan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusungur, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906211990032001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Medan



Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Pendidikan



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN

Jalan Teuku Cik Ditiro No. 1-D Telepon (061) 4537828, Fax (061) 4537828
Website : <http://www.disdik.sumutprov.go.id> E-mail : disdiksu@sumutprov.go.id
MEDAN

Medan, 30 Mei 2023

Nomor : 000.9/ 3600 /Subbag Umum/V/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 3 Medan

di-

Tempat

Menindaklanjuti surat Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KM.03.01/00/02/03/0903.1/2023 tanggal 23 Mei 2023 tentang Permohonan Izin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada Mahasiswa/i dibawah ini :

No	Nama/NIM	Judul
1	Irene Hutajulu NIM. P01031219128	Pengaruh Penyuluhan tentang Junk Food melalui Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 3 Medan
2	Ruth Vebiola Damanik NIM. P01031219044	Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media Leaflet terhadap Berat Badan Remaja di SMA Negeri 3 Medan

Adapun ketentuan untuk melaksanakan penelitian dimaksud adalah sebagai berikut:

1. **Tidak mengganggu** proses belajar mengajar di sekolah;
2. **Tidak membebankan biaya apapun** kepada Sekolah dan Siswa;
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, diharapkan melaporkan hasil penelitian tersebut kepada Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara c.q Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA

P.h. Sekretaris



ARWANSYAH CHAIRUL AMIN, SH, MM

REMBINA

NIP. 198001042005011002

Tembusan Yth:

1. Kepala Dinas Pendidikan Provsu (sebagai laporan)
2. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Kepala Cabang Dinas Pendidikan setempat
4. Yang bersangkutan

Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian Sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 MEDAN**

Jl. Budi Kemasyarakatan No. 3, Telp. 6619128, Fax. 061-6643316 Medan – 20116
e-mail : mail@smn3medan.sch.id – website : www.sman3medan.sch.id

Nomor : 070 / 70 / SMAN.3 / 2023
Lamp : -
Hal : Selesai Penelitian

Medan, 16 Juni 2023

Kepada Yth :
**KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MEDAN**
Di –
Tempat

Berdasarkan Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Nomor : KM.03.01/00/02/03/0903.1/2023, tanggal 23 Mei 2023, hal : Ijin Penelitian. Kepala SMA Negeri 3 Medan, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut dibawah ini :

Nama : **IRENE HUTAJULU**
N P M : P01031219128
Judul Penelitian : **“ Pengaruh Penyuluhan Tentang Junk Food Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan sikap Remaja di SMA Negeri 3 Medan. “**

Telah selesai melakukan Penelitian di SMA Negeri 3 Medan sesuai dengan Judul Penelitian diatas yang dilaksanakan terhitung mulai dari tanggal 13 Mei s/d 13 Juni 2023.

Demikian Surat Keterangan Selesai Penelitian ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala SMA Negeri 3 Medan

MUKHLIS, S.Pd
PemDina Tingkat I
NIP. 19700808 199802 1 001

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Irene Hutajulu
Tempat / Tanggal Lahir : Hadataran, 11 Pebruari 2001
Jumlah Anggota Keluarga : 7 (Tujuh) Orang
Alamat Rumah : Hadataran, Desa Lontung Jae II, Kecamatan
Garoga, Kabupaten Tapanuli Utara,Provinsi
Sumatera Utara
No Hp/ Telp : 082167147924
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 173221 Hadataran (2007-2013)
2. SMP Negeri 1 Garoga (2013-2016)
3.SMA Swasta Katolik Tri Sakti Medan
(2016-2019)
4. Poltekkes Kemenkes Medan (2019-2023)
Hobby : Menonton
Motto : Tetaplah Tumbuh Walau Runtuh.

Lampiran 14. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irene Hutajulu

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219128

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

Yang Membuat Pernyataan


Irene Hutajulu

Lampiran 15. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor 233/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Penyuluhan Tentang Junk Food Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMA Negeri 3 Medan”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Irene Hutajulu**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 19 Juni 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001