

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, Made. 2008. Sehat Dengan Sayuran. Dian Rakyat. Jakarta
- Ayu, R., & Sartika, D. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. 15(1), 37–43.
- Dewantari, & Widiani, A. (2011). Fruits And Vegetables Consumption Pattern In School Children. 8(September).
- Erpridawati, D. D. (2012). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kecamatan Kerja Kabupaten Karanganyar. *Acta Materialia*, 33(10), 348–352.
- Florence, A. G. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institusi Teknologi Bandung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 133.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50.
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu dalam Pemberian Mp-Asi Anak Usia 6-24 Bulan pada Intervensi Penyuluhan Gizi di Lubuk Buaya Kota Padang. 5, 51–57.
- Lubis, Z. (2009). Hidup Sehat dengan Makanan Kaya Serat (D. S. Sardin (ed.); Cetakan Pe). IPB Press.
- Najahah, Imtihanatun. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. 12(10), 467–474.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Padmiari, Ida Ayu Eka. 2010. Materi : Manfaat Buah-buahan dan Sayur-sayuran. Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Denpasar. Denpasar.
- Pertiwi, S. A. (2018). Perbedaan Pemberian Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Dengan Support Group Terhadap Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Di Tk Pertiwi Kotayasa Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. 12–55.
- Puspita, E. tama. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Masa

Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021.

- Putri, A. S., Susanti, N., Wira, Y., Sy, C., & Mashar, M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya The Effect Of Nutritional Explanation With Video Media On Knowledge And Attitude Of Adolescents About Vegetable And Fruit Consumption.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6(1), 9–16.
- Rahayu, S. L. (2019). Efektivitas Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tawakkal Denpasar. Skripsi.
- Ramadhani, D. T. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Putri. 45–58.
- Riskesdas, 2018. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Saputro, G. M. (2021). Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah, Sikap Terhadap Sayur Dan Buah, Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–15.
- Siagian, Albiner, J., & Tampubolon, F. (2009). Gizi Kesehatan Masyarakat 262 Media Visual Poster dan Leaflet Makanan Sehat serta Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Lanjutan Atas, di Kabupaten Mandailing Natal. 20155(21).
- Supariasa, I Dewa Nyoman. (2012). Pendidikan & Konsultasi Gizi. EGC.Jakarta
- Susetyowati. (2016). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi (Hardinsyah & I Dewa Nyoman. Supariasa; cetakan 20). Penerbit Buku Kedokteran.
- Tervam Dakhi. (2018). Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi melalui Media Leaflet Tentang Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu Murid SDN 105349 Paluh Kemiri Dalam Menyediakan Sayur dan Buah Untuk Keluarga. Skripsi.
- Yuliarti, N. (2008). Hidup Sehat Dengan Sayuran (Cetakan 1). Cakrawala.

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat Tanggal Lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dinda Febriza

Alamat : Jl. Keramat Gg.Tape Kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-IV

No. Hp : 083192276129

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

Lubuk Pakam,.....2023

Peneliti

Responden

(Dinda Febriza)

()

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA SANTO YOSEPH MEDAN

A. Identitas Responden

Nama :

Tanggal Lahir :

Umur :

Kelas :

No. Hp :

B. Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah

1. Apakah zat gizi yang terkandung dalam sayur dan buah?
 - A. Lemak, vitamin dan karbohidrat(0)
 - B. Vitamin, mineral dan serat(1)
 - C. Protein, lemak dan serat(0)
2. Apa manfaat mengonsumsi sayur dan buah?
 - A. Meningkatkan berat badan(0)
 - B. Sebagai sumber energi utama(0)
 - C. Menurunkan resiko terkena penyakit degeneratif(1)
3. Warna merah tua pada sayur dan buah mengandung *anthocyanin* yang berguna untuk mengurangi resiko terjadinya penyakit...
 - A. Jantung dan stroke(1)
 - B. Amnesia(0)
 - C. Gangguan penglihatan dan pendengaran(0)
4. Sayuran berwarna merah mengandung *flavonoid* yang berfungsi sebagai...
 - A. Meningkatkan ketajaman pendengaran(0)
 - B. Anti kanker(1)
 - C. Menurunkan berat badan(0)

5. Buah dan sayuran berwarna jingga mengandung beta karoten. Apa fungsi betakaroten bagi kesehatan?
 - A. Menghambat proses penuaan(1)
 - B. Menormalkan tekanan darah(0)
 - C. Mencegah jantung koroner(0)
6. Berapakah anjuran porsi konsumsi sayur dan buah setiap hari dalam Pedoman Gizi Seimbang?
 - A. 2-3 porsi sayur dan 1-2 porsi buah(0)
 - B. 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah(1)
 - C. 4-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah(0)
7. Berapakah anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak sekolah per orang/hari?
 - A. 200-300 g per orang/hari(0)
 - B. 300-400 g per orang/hari(1)
 - C. 400-600 g per orang/hari(0)
8. Berapakah anjuran konsumsi sayur dan buah untuk remaja dan orang dewasa per orang/hari?
 - A. 300-400 g per orang/hari(0)
 - B. 400-600 g per orang/hari(1)
 - C. 500-600 g per orang/hari(0)
9. Apa akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah?
 - A. Meningkatkan penglihatan mata(1)
 - B. Meningkatkan kekebalan tubuh(0)
 - C. Gangguan fungsi penglihatan(0)
10. Mengonsumsi sayur dan buah dapat melancarkan pencernaan karena banyak mengandung...
 - A. Lemak(0)
 - B. Serat(1)
 - C. Karbohidrat(0)

Lampiran 3. Master Tabel

No	Nama	Umur	Kelas	Pengetahuan Sebelum										Total	Pengetahuan Sesudah										Total
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PreP	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PostP
1	ESC	16	X IPS 1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	MAS	16	X IPS 1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	GO	16	X IPS 1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	MAG	16	X MIPA 2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
5	AIT	16	XI IPS 2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
6	DGS	17	XI IPS 2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7
7	ALG	17	XI MIPA 2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
8	LS	16	X MIPA 2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
9	EFG	16	X IPS 2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10	SMM	17	XI IPS 1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
11	FS	17	XI MIPA 1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
12	NS	17	XI MIPA 1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	CA	17	XI MIPA 1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
14	GMM	16	X IPS 1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	GVS	16	X MIPA 1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
16	SGZ	16	X IPS 1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
17	RMS	16	X IPS 2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	DNG	17	XI MIPA 1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	RBT	16	XI MIPA 1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
20	AAL	16	XI MIPA 1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	TYS	16	XI MIPA 1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	EMM	16	XI MIPA 2	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23	KRG	17	XI MIPA 2	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

24	NSK	16	XI MIPA 2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
25	PJA	16	XI MIPA 2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
26	UM	17	XI MIPA 2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
27	AAP	17	XI MIPA 2	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28	CCH	16	X MIPA 2	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
29	DCM	15	X MIPA 2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
30	ALG	15	X MIPA 1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
31	WRM	15	X MIPA 1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32	VPS	16	XI IPS 1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
33	MOS	17	XI IPS 1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
34	ACS	17	XI IPS 1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
35	TBT	17	XI IPS 2	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
36	RWS	17	XI IPS 2	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
37	KB	17	XI MIPA 1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
38	TS	17	XI IPS 1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
39	CYT	17	XI MIPA 2	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10
40	JKS	16	XI IPS 2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
41	RON	16	XI IPS	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
42	CSR	16	X IPS 2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
43	MRH	16	X MIPA 1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
44	MS	16	X IPS 1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
45	LIS	15	X MIPA 1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
46	EVG	15	X MIPA 2	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
47	CPB	16	X MIPA 2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
48	RES	16	X MIPA 2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
49	AL	16	XI IPS 2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
50	AS	17	X IPS 1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9

51	APA	16	X IPS 2	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
52	DSS	17	X MIPA 1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
53	MES	17	XI MIPA 2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
54	IRS	16	XI MIPA 2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
55	YO	16	XI IPS 2	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
56	JLN	16	XI IPS 1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
57	ITS	16	XI IPS 2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
58	MIP	16	X IPS 2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
59	IBS	16	X IPS 2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
60	AYB	16	X MIPA 1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Jumlah				58	41	35	31	18	16	17	36	59	59	370	60	56	55	58	54	60	57	58	60	57	576

Lampiran 4. Satuan Acara Edukasi

SATUAN ACARA PENYULUHAN & MATERI PENYULUHAN

Jadwal edukasi	Materi	Sasaran	Durasi edukasi	Lokasi	Metode edukasi
Edukasi 1	-Pengertian sayur dan buah -Manfaat sayur dan buah	Siswi	60 Menit	SMA Swasta Santo Yoseph Medan	Penyuluhan menggunakan leaflet dengan menggunakan materi yang sudah ada pada SAP
Edukasi 2	-Anjuran konsumsi sayur dan Buah -Akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah	Siswi	60 menit	SMA Swasta Santo Yoseph Medan	Penyuluhan menggunakan leaflet dengan menggunakan materi yang sudah ada pada SAP
Edukasi 3	-Pengulangan materi pada penyuluhan 1 dan 2	Siswi	60 menit	SMA Swasta Santo Yoseph Medan	Penyuluhan menggunakan leaflet dengan menggunakan materi yang sudah ada pada SAP.

Pokok Bahasan 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Pentingnya Mengonsumsi Sayur dan Buah
Tempat : SMA Santo Swasta Yoseph Medan
Sasaran : Siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan
Waktu : 10.00-11.00

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan pendidikan gizi diharapkan siswi mampu memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari.

B. Tujuan Khusus :

1. Siswi dapat mengerti definisi sayur dan buah
2. Siswi dapat mengerti manfaat sayur dan buah

C. Pokok bahasan : Definisi dan manfaat sayur dan buah

D. Metode : Ceramah dan Tanya jawab

E. Media dan alat bantu : Leaflet

F. Materi

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan Buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Bagi remaja, sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Di dalam buah dan sayuran hijau mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang akan mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga menimbulkan terjadinya berbagai penyakit.

2. Manfaat Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan jenis pangan yang mengandung vitamin dan mineral. Beberapa jenis sayuran dan buah mengandung vitamin C dan beta-karoten relatif lebih tinggi dibandingkan jenis

lainnya. Di dalam tubuh, beta-karoten akan diubah menjadi vitamin A yang sangat berguna dalam proses penglihatan, reproduksi, dan proses metabolisme lainnya. Bersama-sama dengan vitamin C dan vitamin E, vitamin A juga berperan sebagai antioksidan untuk memerangi radikal bebas, penyebab kerusakan sel dan proses penuaan; menurunkan resiko terkena berbagai penyakit degeneratif (jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kanker, dan lain-lain); serta menghaluskan kulit.

Manfaat pada buah dan sayur bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah dan sayur yang satu dengan lainnya, namun juga informasi kandungan nutrisinya. Manfaat sayuran dan buah-buahan berdasarkan warnanya yaitu sebagai berikut:

a. Merah Tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga resiko penyakit jantung dan stroke berkurang. Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu, antara lain : cherry, blackberries, blueberries, plum, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel merah, kol ungu, pir merah dan cabai merah.

b. Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan likopen. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental anda agar tidak mudah pikun. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung *flavonoid* yang berfungsi sebagai anti kanker. Buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat, dan jambu biji merah. Sedangkan sayur berwarna yang berwarna merah yaitu kol merah dan bayam merah.

c. Jingga

Buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu juga, betakaroten yang ada di dalam tubuh berubah menjadi Vitamin A yang akan memacu sistem kekebalan, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Jenis sayuran berwarna jingga ini adalah labu kuning dan wortel. Sedangkan buah berwarna jingga adalah melon jingga, pepaya, aprikot, mangga, dan jeruk.

d. Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah stroke dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan jantung dan stroke. Buah berwarna kuning adalah belimbing, nanas, pisang. Sedangkan sayuran berwarna kuning adalah labu kuning, paprika, dll.

e. Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung Vitamin C dan B kompleks. Juga mengandung zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

f. Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relatif tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh. Sayuran berwarna putih antara lain taoge, kol,

kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan	Kegiatan peserta	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Memberi salam b. memperkenalkan diri	a. Menjawab salam b. Mendengarkan	5 Menit
2.	Penyajian	a. Menyampaikan materi tentang definisi dan manfaat sayur dan buah b. Melaksanakan kegiatan tanya jawab	a. Mendengarkan b. Bertanya	40 Menit
3.	Penutup	a. Menyampaikan kesimpulan hasil penyuluhan b. Menutup kegiatan c. Memberikan salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab salam	15 Menit

Pokok Bahasan 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Pentingnya Mengonsumsi Sayur dan Buah
Tempat : SMA Santo Swasta Yoseph Medan
Sasaran : Siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan
Waktu : 10.00-11.00 WIB

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan pendidikan gizi diharapkan siswi mampu memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari.

B. Tujuan Khusus :

1. Siswi dapat mengerti anjuran konsumsi sayur dan buah
2. Siswi dapat mengerti akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah

C. Pokok bahasan : Anjuran konsumsi dan akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah.

D. Metode : Ceramah dan Tanya jawab

E. Media dan alat bantu : Leaflet

F. Materi

1. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Permenkes RI, 2014). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian

piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

2. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan hal-hal berikut: (Ruaihah, 2009 dalam Rahayu, 2019)

a. Sistem kekebalan tubuh menurun

Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potasium.

b. Gangguan Fungsi Pengelihanatan

Gangguan fungsi pengelihanatan (mata) disebabkan karena tubuh kekurangan betakaroten. Gangguan mata, bisa dicegah dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan kaya vitamin A lainnya.

c. Meningkatkan Resiko Sembelit

Sembelit atau konstipasi adalah tanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah kurang konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurang konsumsi serat dapat menyebabkan perubahan pada tekstur dan struktur feses. Hal ini terjadi karena sediaan air yang ada dalam usus besar menjadi sedikit akibat diserap sel-sel usus, sehingga feses terbentuk dalam kondisi kekurangan air. Sisa makanan yang ada dalam usus besar berubah menjadi mengeras dan padat, sehingga membutuhkan kontraksi otot yang lebih besar untuk mengeluarkannya. Kondisi tersebut berdampak pada terjadinya susah buang air besar atau sembelit (Lubis, 2009).

d. Meningkatkan Kadar Kolesterol Darah

Tubuh yang kurang asupan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Buah dan sayur

yang mengandung serat mampu menyerap dan mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah (Yuliarti, 2008).

e. Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko kegemukan. Serat memiliki fungsi utama dalam mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang dari tubuh. Ketika tubuh kekurangan serat maka, lemak dalam tubuh akan sulit keluar sehingga beresiko mengalami kegemukan.

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan	Kegiatan peserta	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Memberi salam b. memperkenalkan diri	a. Menjawab salam b. Mendengarkan	5 Menit
2.	Penyajian	a. Menyampaikan materi tentang anjuran konsumsi dan akibat kekurangan sayur dan buah b. Melaksanakan kegiatan Tanya jawab	a. Mendengarkan b. Bertanya	40 Menit
3.	Penutup	a. Menyampaikan kesimpulan hasil penyuluhan b. Menutup kegiatan c. Memberikan salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab salam	15 Menit

Pokok Bahasan 3

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : Pentingnya Mengonsumsi Sayur dan Buah
Tempat : SMA Santo Swasta Yoseph Medan
Sasaran : Siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan
Waktu : 10.00-11.00

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan pendidikan gizi diharapkan siswi mampu memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari.

B. Tujuan Khusus :

1. Siswi dapat mengerti pengertian sayur dan buah
2. Siswi dapat mengerti manfaat konsumsi sayur dan buah
3. Siswi dapat mengerti anjuran konsumsi sayur dan buah
4. Siswi dapat mengerti akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah

C. Pokok bahasan : Manfaat sayur dan buah

D. Metode : Ceramah dan Tanya jawab

E. Media dan alat bantu : Leaflet

F. Materi

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan Buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Bagi remaja, sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Di dalam buah dan sayuran hijau mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang akan mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin,

mineral, dan serat sehingga menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Dewantari & Widiani, 2011).

2. Manfaat Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan jenis pangan yang mengandung vitamin dan mineral. Beberapa jenis sayuran dan buah mengandung vitamin C dan beta-karoten relatif lebih tinggi dibandingkan jenis lainnya. Di dalam tubuh, beta-karoten akan diubah menjadi vitamin A yang sangat berguna dalam proses penglihatan, reproduksi, dan proses metabolisme lainnya. Bersama-sama dengan vitamin C dan vitamin E, vitamin A juga berperan sebagai antioksidan untuk memerangi radikal bebas, penyebab kerusakan sel dan proses penuaan; menurunkan resiko terkena berbagai penyakit degeneratif (jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kanker, dan lain-lain); serta menghaluskan kulit (Astawan, 2008).

Manfaat pada buah dan sayur bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah dan sayur yang satu dengan lainnya, namun juga informasi kandungan nutrisinya. Menurut (Padmiari, 2010) manfaat sayuran dan buah-buahan berdasarkan warnanya yaitu sebagai berikut:

a. Merah Tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga resiko penyakit jantung dan stroke berkurang. Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu, antara lain : cherry, blackberries, blueberries, plum, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel merah, kol ungu, pir merah dan cabai merah.

b. Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan likopen. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen

menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental anda agar tidak mudah pikun. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung *flavonoid* yang berfungsi sebagai anti kanker. Buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat, dan jambu biji merah. Sedangkan sayur berwarna yang berwarna merah yaitu kol merah dan bayam merah.

c. Jingga

Buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu juga, betakaroten yang ada di dalam tubuh berubah menjadi Vitamin A yang akan memacu sistem kekebalan, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Jenis sayuran berwarna jingga ini adalah labu kuning dan wortel. Sedangkan buah berwarna jingga adalah melon jingga, pepaya, aprikot, mangga, dan jeruk.

d. Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah stroke dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan jantung dan stroke. Buah berwarna kuning adalah belimbing, nanas, pisang. Sedangkan sayuran berwarna kuning adalah labu kuning, paprika, dll.

e. Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung Vitamin C dan B kompleks. Juga mengandung zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

f. Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relatif tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh. Sayuran berwarna putih antara lain taoge, kol, kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

3. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Permenkes RI, 2014). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

4. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan hal-hal berikut: (Ruaihah, 2009 dalam Rahayu, 2019)

a. Sistem kekebalan tubuh menurun

Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potasium.

b. Gangguan Fungsi Pengelihanatan

Gangguan fungsi pengelihanatan (mata) disebabkan karena tubuh kekurangan betakaroten. Gangguan mata, bisa dicegah dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan kaya vitamin A lainnya.

c. Meningkatkan Resiko Sembelit

Sembelit atau konstipasi adalah tanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah kurang konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurang konsumsi serat dapat menyebabkan perubahan pada tekstur dan struktur feses. Hal ini terjadi karena sediaan air yang ada dalam usus besar menjadi sedikit akibat diserap sel-sel usus, sehingga feses terbentuk dalam kondisi kekurangan air. Sisa makanan yang ada dalam usus besar berubah menjadi mengeras dan padat, sehingga membutuhkan kontraksi otot yang lebih besar untuk mengeluarkannya. Kondisi tersebut berdampak pada terjadinya susah buang air besar atau sembelit (Lubis, 2009).

d. Meningkatkan Kadar Kolesterol Darah

Tubuh yang kurang asupan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Buah dan sayur yang mengandung serat mampu menyerap dan mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah (Yuliarti, 2008).

e. Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko kegemukan. Serat memiliki fungsi utama dalam mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang dari tubuh. Ketika tubuh kekurangan serat maka, lemak dalam tubuh akan sulit keluar sehingga beresiko mengalami kegemukan.

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan	Kegiatan peserta	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Memberi salam b. memperkenalkan diri	a. Menjawab salam b. Mendengarkan	5 Menit
2.	Penyajian	a. Menyampaikan materi tentang pengertian, manfaat, anjuran, dan akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah. b. Melaksanakan kegiatan tanya jawab	a. Mendengarkan b. Bertanya	40 Menit
3.	Penutup	a. Menyampaikan kesimpulan hasil penyuluhan b. Menutup kegiatan c. Memberikan salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab salam	15 Menit

Lampiran 5. Uji Statistik

HASIL OUTPUT SPSS

1. Uji Kenormalan data pengetahuan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	,328	60	,000	,756	60	,000
a. Lilliefors Significance Correction						

2. Karakteristik Sampel

• Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	5	8,3	8,3	8,3
	16	35	58,3	58,3	66,7
	17	20	33,3	33,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

3. Distribusi rata-rata skor pengetahuan sampel sebelum dan sesudah intervensi

Descriptive Statistics					
	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan Sebelum	60	3	8	6,17	1,251
Pengetahuan Sesudah	60	7	10	9,60	,643
Valid N (listwise)	60				

4. Hasil Uji Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan

Ranks				
		n	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Sesudah - Pengetahuan Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	60 ^b	30,50	1830,00
	Ties	0 ^c		
	Total	60		
a. Pengetahuan Sesudah < Pengetahuan Sebelum				
b. Pengetahuan Sesudah > Pengetahuan Sebelum				
c. Pengetahuan Sesudah = Pengetahuan Sebelum				

Test Statistics ^a	
	Pengetahuan Sesudah - Pengetahuan Sebelum
Z	-6,785 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

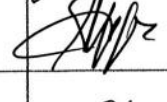
Lampiran 6. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi**Bukti Bimbingan Skripsi**

Nama : Dinda Febriza

NIM : P01031219068

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Sayur dan Buah Pada Remaja Putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10 Mei 2022	Diskusi topik penelitian	Dinda	[Signature]
2.	11 Mei 2022	Penyusunan kerangka masalah topik penelitian	Dinda	[Signature]
3.	30 Mei 2022	Menyusun Bab I Latar Belakang Masalah	Dinda	[Signature]
4.	04 Juli 2022	Revisi Bab I Latar Belakang Masalah	Dinda	[Signature]
5.	09 Juli 2022	Diskusi Bab II dan Bab III	Dinda	[Signature]
6.	4 Agustus 2022	Revisi Bab I, II, dan III	Dinda	[Signature]
7.	11 Agustus 2022	Revisi Kuesioner	Dinda	[Signature]
8.	18 Agustus 2022	Persetujuan seminar Usulan Skripsi (ACC)	Dinda	[Signature]
9.	22 Agustus 2022	Seminar Proposal Penelitian	Dinda	[Signature]
10.	23 Agustus 2022	Revisi Proposal dengan dosen pembimbing	Dinda	[Signature]
11.	25 Agustus 2022	Revisi tentang leaflet dan kuesioner	Dinda	[Signature]

12.	19 Januari 2023	Bimbingan materi edukasi	Dwaf	
13.	23 Januari 2023	Fix Proposal penelitian	Dwaf	
14.	09 Mei 2023	Melakukan penelitian	Dwaf	
15.	05 Juni 2023	Berdiskusi mengolah data penelitian	Dwaf	
16.	09 Juni 2023	Revisi pengolahan data dan BAB IV-V	Dwaf	
17.	12 Juni 2023	Mengevaluasi BAB I-V serta hasil lampiran	Dwaf	
18.	13 Juni 2023	ACC seminar hasil	Dwaf	
19.	19 Juni 2023	Seminar hasil skripsi	Dwaf	
20.	15 September 2023	Revisi perbaikan skripsi bab IV dengan dosen pembimbing	Dwaf	
21.	21 September 2023	Revisi perbaikan skripsi bab V dengan dosen pembimbing	Dwaf	
22.	29 September 2023	ACC skripsi untuk dilanjut ke penguji I dan II	Dwaf	
23.	02 Oktober 2023	ACC skripsi dengan dosen penguji I	Dwaf	
24.	02 Oktober 2023	Revisi skripsi bab IV dengan dosen penguji II	Dwaf	
25.	03 Oktober 2023	Revisi bab V dengan dosen penguji II	Dwaf	
26.	04 Oktober 2023	ACC skripsi dengan dosen penguji II	Dwaf	
27.	09 Oktober 2023	ACC abstrak dengan dosen pembimbing	Dwaf	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Dinda Febriza

Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Pakam, 15 Februari 2001

Jumlah Anggota Keluarga : 5 (Lima) Orang

Alamat Rumah : Jalan Keramat Gang Tape Lubuk Pakam

No HP : 083192276129

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 104241 Syahmad
2. MTsN Lubuk Pakam
3. MAN 2 Deli Serdang
4. Poltekkes Kemenkes Medan

Hobby : Menulis dan membaca

Motto : If you can dream it, you can do it.

Lampiran 8. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Febriza

NIM : P01031219068

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).

Yang membuat pernyataan,



(Dinda Febriza)

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

SURAT 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, 5 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0768/2023

Lampiran : -

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Swasta Santo Yoseph Medan

di _

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Swasta Santo Yoseph Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Dinda Febriza	P01031219068	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.
2	Ester Alisabet Sihombing	P01031219070	Hubungan Pengetahuan Dan Konsumsi Junk Food Yang Berbahaya Bagi Kesehatan Terhadap Status Gizi Siswi Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.
3	Yulia Ananda	P01031219106	Hubungan Asupan Karbohidrat Yang Mengandung Indeks Glikemik Tinggi Dan Asupan Lemak Jenuh Dengan Status Gizi Remaja Pada Siswi Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih



Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196906231990032001



Lampiran 10. Surat Balasan Izin Penelitian



YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO-KAM

SMA SWASTA SANTO YOSEPH MEDAN

Jl. Flamboyan Raya No. 139 Tj. Selamat - Medan ☎ (061) 8364577

E-mail : sma_st_yoseph_mdn@yahoo.co.id



▲ NON SCHOLAE SED VITAE DISCIMUS - NON SCHOLAE SED VITAE DISCIMUS - NON SCHOLAE SED VITAE DISCIMUS - NON SCHOLAE SED VITAE DISCIMUS ▲

SURAT KETERANGAN

Nomor : 794/SMA/SY/V/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Swasta Santo Yoseph Medan Kelurahan Tanjung Selamat, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Dinda Febriza	P01031219068	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Remaja Putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.
2	Ester Elisabet Sihombing ✓	P01031219070	Hubungan Pengetahuan dan Konsumsi Junk Food Yang Berbahaya Bagi Kesehatan Terhadap Status Gizi Siswi di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.
3	Yulia Ananda	P01031219106	Hubungan Asupan Karbohidrat Yang Mengandung Indeks Glikemik Tinggi dan Asupan Lemak Jenuh Dengan Status Gizi Remaja Pada Siswi di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

Adalah benar nama-nama tersebut di atas kami terima untuk melakukan Penelitian di SMA Swasta Santo Yoseph Medan pada waktu yang sudah disepakati, guna melengkapi penyusunan Karya Ilmiah (SKRIPSI), sesuai dengan judul tersebut.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Medan, 23 Mei 2023

Ka. SMA Swasta Santo Yoseph Medan



Lusdiana Sumamora, S. Pd



**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: 01.5. 146/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 Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet Terhadap
Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Remaja Putri
Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Dinda Febriza**
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, 21 Agustus 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

✓ Ketua,



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

Lampiran 12. Dokumentasi

DOKUMENTASI





Lampiran 13. Media Leaflet untuk Penelitian

Manfaat Sayur dan Buah • Sebagai antioksidan • Menurunkan resiko terkena penyakit degeneratif (Jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kanker) • Menghambat kemunduran fisik dan mental agar tidak cepat pikun • Menormalkan tekanan darah 	 Pengertian Sayur dan Buah Sayur dan Buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.	PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  POLTEKES KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI
Informasi zat gizi sayur dan buah berdasarkan warna • Merah tua atau ungu Mengandung anthocyanin yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam darah sehingga resiko penyakit jantung dan stroke dapat berkurang. Contoh: anggur merah, apel merah, terung ungu, dll. • Merah Buah berwarna merah mengandung likopen yang berguna untuk menghambat infeksi dan kanker kandung kemih, serta menghambat kemunduran fisik dan mental agar tidak cepat pikun. Sedangkan sayuran berwarna merah mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai anti kanker. Contoh : semangka, tomat, bayam	• Jingga Buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Contoh: papaya, mangga, jeruk. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah Dalam pedoman gizi seimbang, kementerian kesehatan menganjurkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 3 - 4 porsi untuk sayur dan 2 - 3 porsi untuk buah. Adapun anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan untuk anak usia sekolah yaitu sebesar 300 – 400 g perorang perhari. Sedangkan untuk remaja dan orang dewasa dianjurkan untuk konsumsi sayur dan buah sebesar 400 – 600 g perorang perhari.	Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah • Sistem kekebalan tubuh menurun • Gangguan fungsi penglihatan • Meningkatkan resiko sembelit • Meningkatkan kadar kolesterol darah • Meningkatkan resiko kegemukan NB: Mari biasakan konsumsi sayur dan buah setiap hari sesuai anjuran, agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit