

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a. Terjadi perubahan nilai rata-rata berat badan rata-rata berat badan sampel sebelum edukasi sebesar 57,938 kg dengan standar deviasi 16,0641. Sedangkan rata-rata berat badan sesudah edukasi sebesar 57,841 kg dengan standar deviasi 15,2511.
- b. Nilai skor rata-rata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 9,17 dengan standar deviasi 2.610, sesudah edukasi yaitu 15,50 dengan standar deviasi 2.397. Terlihat terjadi kenaikan sebesar 6,33 dari nilai rata-rata pengetahuan sesudah dan sebelum diberikan edukasi.
- c. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,280 > 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan remaja.
- d. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap pengetahuan remaja.

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah perlu untuk meningkatkan edukasi dengan penekanan tentang 4 pilar gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai upaya pencegahan masalah gizi remaja dan peningkatan prestasi belajar agar siswa/ I menjadi remaja yang berkualitas. Dari hasil penelitian saya setelah dilakukannya edukasi masih ada juga siswa yang belum menjawab dengan benar tentang 4 pilar gizi seimbang sehingga diharapkan pihak sekolah dapat melanjutkan edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang ini dengan media *leaflet*, video, ceramah, media sosial dll sehingga siswa lebih paham lagi dan dapat melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Responden

Bagi siswa/ di SMAN 3 Medan perlu meningkatkan pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang serta disarankan untuk menggali lagi informasi dari buku, artikel, internet, perpustakaan atau media lainnya agar dapat meningkatkan pengetahuan dan menjaga kestabilan berat badan normal.

Daftar Pustaka

- Anggraeni Ac. Asuhan Gizi Nutritionall Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah (Nutrition Education By Animation Video On Knowledge , Attitude And Behaviour Of Breakfast Habits And Fruit Vegetables Intake). 2020(5), 55–61.
- Candra, J., & Hutabarat, J. (2016). Perancangan Aplikasi Menentukan Berat Badan Ideal Dengan Menggunakan Algoritma K-Means Clustering. Jurnal Riset Komputer (Jurikom), 3(5), 340.
- Dewi, G. K., & Adriyanti, E. Z. (2020). Hubungan Body Image Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analis Kesehatan Tunas Medika. Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 1(1), 11–17. [Http://Journal.Binawan.Ac.Id/Jakagi/Article/View/116](http://Journal.Binawan.Ac.Id/Jakagi/Article/View/116)
- Dkk, P. (2019). The Effect Of Nutrition Education On Knowledge And Attitude About Anemia In Adolescent. Jurnal Riset Gizi, 7(2), 75–78.
- Hannanti, D. (2021). The Effect Of Nutrition Education Using Comic And *Leaflet* On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *Jgk*, 13(1), 40–53.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, Nurhaedar Jafar, D. V. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *Leaflet* Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. The Journal Of Indonesian Community Nutrition, 9(1), 39–50.
- Jauharie, A. P. (2016). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Persalinan Preterm. Universitas Tanjungpura Pontianak, 1–16. [Https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/194566-Id-Pengaruh-Promosi-Kesehatan-Dengan-Media.Pdf](https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/194566-Id-Pengaruh-Promosi-Kesehatan-Dengan-Media.Pdf)
- Kemenkes. (2020a). Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Kementerian Kesehatan Ri. [Https://Www.Kemkes.Go.Id/Article/Print/20012600004/Gizi-Saat-Remaja-Tentukan-Kualitas-Keturunan.Html](https://Www.Kemkes.Go.Id/Article/Print/20012600004/Gizi-Saat-Remaja-Tentukan-Kualitas-Keturunan.Html)
- Kemenkes. (2020b). Pmk No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Pmk Ri No 2 Tahun 2020, 3, 1–78.
- Kementrian Kesehatan, R. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 Tahun 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik, 4.

Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 18(2), 116–123.

Mawaddah, N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image Dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Surabaya. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 2(2), 208–215.

Nugroho, A. (2018). Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komik) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Berat Badan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Obesitas. Jurnal Kesehatan, 9(1), 57. <https://doi.org/10.26630/Jk.V9i1.746>

Oktaviyani, T. (2015). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Padang, S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. 10(November 2020), 31–38.

Permenkes, R. (2014). Permenkes Ri Nomor 41 Tahun 2014. 139.

Pmk No 41pedoman Gizi Seimbang. (2014). Pmk No 41 Ttg Pedoman Gizi Seimbang. Uin Maulana Malik Ibrahim, 39(1), 1–15.

Proverawati, A. Dan S. A. (2009). Gizi Untuk Kebidanan (1st Ed.). Nuha Medika.

Pujiana, D., & Suratun, S. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Selama Darurat Covid – 19. Indonesian Journal For Health Sciences, 6(1), 49–55. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V6i1.4189>

Rachmat, M. (2020). Metodologi Penelitian Gizi Dan Kesehatan (E. Komara Yudha (Ed.)). Penerbit Buku Kedokteran Egc.

Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Global, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/Jkg.V4i2.4853>

- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Ri Tahun 2013. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Rodhia, R. Dkk. (2013). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan Beragam Bergizi Seimbang Dan Aman Melalui Buku Cerita BerGambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Negeri 060895 Medan. 1–6.
- Salsabila, D. N. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Podcast Dan *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Gizi Lebih Remaja Di Smpn 11 Jakarta. In Repository.Upnvj.Ac.Id (Vol. 21, Issue 1).
- Serly, V. Dkk. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Jurnal Fk, 2(2), 1–14.
- Simbolon, D. (2019). Edukasi Gizi Dan Perubahan Berat Badan Remaja *Overweight* Dan Obesitas. Jurnal Kesehatan, 9(2), 289. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.841>
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, I. F. (2016). Penilaian Status Gizi (2nd Ed.). Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Wahyuni, A; Veni, H; Aminuddin; Firdaus, H., & Sharvianty, A; Burhanuddin, F. (2020). Relationship Of Eating Pattern And Self Image With Nutrition Status In High School Girls (15-18 Years). Jurnal Riset Kesehatan, 12(1), 100–106.
- Widianti, N. U. R. (2012). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di. 1–26.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel

PERTANYAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth :

Siswa/i

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

Nama : Ruth Vebiola Damanik

Prodi/Semester : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika/VIII

Judul penelitian : **“Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media *Leaflet* Terhadap Berat Badan Remaja di SMAN 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, kami ucapkan terima kasih.

Peneliti

Sampel

Ruth V Damanik

()

Lampiran 2. Identitas Sampel

Nama enumerator :

Kode sampel :

Identitas Sampel

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal lahir :

Berat badan (Bb) : Kg

Tinggi badan (Tb) : Cm

Lampiran 3. Kuesioner 4 Pilar Gizi Seimbang

KUESIONER

Identitas sampel :

Nama :

Kelas :

Petunjuk pengisian : Berilah tanda silang pada jawaban yang anda anggap benar.

A. Apakah anda pernah mendengar tentang 4 Pilar Gizi Seimbang ?

- a. Pernah
- b. Tidak pernah

B. Jika pernah, darimana anda mendengarnya? Jika tidak pernah lanjut ke pertanyaan selanjutnya.

- a. Media sosial
- b. Buku
- c. Peneliti
- d. Iklan

1. Apa itu prinsip 4 pilar gizi seimbang ?

- a. Rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.
- b. Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam).
- c. segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia,
- d. Anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta dalam setiap kelompok pangan.

2. Terdiri dari apa saja kah 4 pilar gizi seimbang itu ?
 - a. Makanan beragam,berperilaku hidup bersih,olahraga,pemantauan berat badan
 - b. Makanan bergizi,berperilaku hidup bersih,olahraga,pemantauan berat badan
 - c. Makanan beragam,berperilaku hidup sehat,olahraga,pemantauan berat badan
 - d. Makanan beragam,berperilaku hidup sehat,olahraga,pemantauan tinggi badan
3. Dibawah ini apa manfaat dari pilar yang pertama ?
 - a. Memenuhi kebutuhan gizi,karna setiap pangan memiliki zat gizi masing-masing
 - b. Melengkapi kecukupan zat gizi,karna semua makanan memiliki zat gizi yang sudah lengkap
 - c. Memenuhi kebutuhan gizi,karna tidak ada satupun pangan memiliki zat gizi yang lengkap
 - d. Melengkapi kebutuhan tubuh,karna semua jenis pangan yang memiliki zat gizi lengkap
4. Apa saja kah bahan makanan dibawah ini yang merupakan golongan makanan pokok?
 - a. Beras,tempe,wortel
 - b. Jagung,beras,kedelai
 - c. Beras,singkong,jagung
 - d. Tahu,udang,wortel
5. Dibawah ini yang merupakan bahan makanan sumber protein nabati adalah..
 - a. Ikan,daging,telur
 - b. Tahu,tempe,udang
 - c. Kacang tanah,keju
 - d. Tahu ,tempe,kacang hijau

6. Yang mana kah menurut anda pernyataan yang benar tentang 4 pilar gizi seimbang...
 - a. Menu bervariasi yang terdiri dari makanan yang berdasarkan selera sendiri
 - b. Menu yang memberi rasa puas dan sensasi mengenyangkan bagi diri sendiri
 - c. Menu yang terdiri dari makanan pokok/utama, lauk protein hewani, dan sayuran dan buah.
 - d. Menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk protein hewani, lauk protein nabati, sayuran dan buah.
7. Salah satu perilaku hidup bersih pada pilar ke 2 yang dapat kita lakukan agar terhindar dari kuman penyakit adalah, kecuali...
 - a. Mencuci tangan di air yang tidak mengalir
 - b. Menutup mata saat batuk dan bersin
 - c. Membuang sampah di selokan
 - d. Memberantas jentik nyamuk
8. Indikator perilaku hidup sehat di sekolah sebagai berikut, kecuali..
 - a. Memberantas jentik nyamuk
 - b. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir
 - c. Imunisasi dasar lengkap
 - d. Rambut bersih dan rapi
9. Dibawah ini langkah-langkah yang benar dilakukan saat cuci tangan adalah...
 - a. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir, gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari, bersihkan bagian bawah kuku-kuku, bilas dengan air bersih mengalir, Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

- b. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir ,gosok punggung tangan dan sela jari-jari , ke telapak,bersihkan bagian bawah kuku-kuku ,bilas dengan air bersih mengalir,keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan
 - c. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir , bersihkan bagian bawah kuku-kuku ,gosok punggung tangan dan sela jari-jari , ke telapak ,bilas dengan air bersih mengalir,keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan
 - d. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir , gosok sabun ke telapak ,bersihkan bagian bawah kuku-kuku ,gosok punggung tangan dan sela jari-jari,bilas dengan air bersih mengalir,keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan
10. Apakah manfaat dari olahraga menurut anda?
- a. Menyeimbangkan asupan zat gizi yang masuk dan keluar
 - b. Membantu mengatur nafsu makan
 - c. Menambah berat badan
 - d. Menghambat proses pencernaan
11. Berapa lamakah durasi sebaiknya saat melakukan olahraga dalam sehari..
- a. 15 menit
 - b. 20 menit
 - c. 30 menit
 - d. 35 menit
12. Pada pilar ke 4 adalah memantau berat badan secara teratur. Indikator apakah yang paling tepat untuk mencapai hal tersebut?
- a. Mengutamakan konsumsi protein

- b. Mengutamakan konsumsi karbohidrat
- c. Mengutamakan konsumsi lemak
- d. Melakukan olahraga/aktivitas fisik

13. Pada pilar ke 3 aktivitas fisik berolahraga dilakukan selama..

- A. Setiap hari
- B. Tiga kali seminggu
- C. Sekali seminggu
- D. Dua kali sebulan

14. Apa manfaat mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang ?

- a. Meningkatkan konsentrasi belajar
- b. Menghasilkan energi
- c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh
- d. memberi rasa kenyang

15. Berapa kali dalam sehari kita harus mengonsumsi sayur dan buah?

- a. 1 kali sehari
- b. 2 kali sehari
- c. 3 kali sehari
- d. 4 kali sehari

16. Sebutkan makanan yang dikatakan beranekaragam..

- a. Nasi, sayuran, buah, tahu, tempe, daging
- b. Nasi, sayuran, tempe, tahu, buah, susu
- c. Nasi, sayuran, tahu, tempe, daging, susu
- d. Nasi , sayuran, tahu, buah, roti, susu

17. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat adalah..

- a. Roti, mie, singkong, nasi, bihun
- b. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan

- c. Roti, nasi, bihun, daging, telur
- d. Ubi, nasi, pisang, madu

18. Menurut Anda, sebaiknya berapa lama kita dianjurkan untuk menimbang berat badan?

- a. 1 minggu sekali
- c. Setiap hari
- b. 1 bulan sekali
- d. Tidak perlu

19. Berapakah jumlah konsumsi sayur yang dibutuhkan perhari?

- a. 150 gr
- b. 100 gr
- c. 250 gr
- d. 300 gr

20. Yang manakah pilar ke 4 pada pilar gizi seimbang?

- a. Makanan beragam
- b. Berolahraga
- c. Memantau berat badan
- d. Perilaku hidup sehat

Kunci jawaban :

1. A	6.D	11. C	16. A
1. A	7.B	12. D	17. A
2. C	8.C	13. A	18. B
3. C	9.A	14. C	19. C
4. D	16.A	15. C	20. C

Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi	: Pilar Gizi Seimbang
Tempat	: Ruangan Kelas SMAN 3 Medan
Waktu	: ± 60 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan Media Video Senam dan <i>Leaflet</i>
Sasaran	: Siswa/i SMAN 3 Medan yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Ruth Vebiola Damanik

1. Tujuan

- a. Tujuan umum Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya 4 pilar gizi seimbang
- b. Tujuan khusus
 - 1) Siswa/siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
 - 2) Siswa/siswi dapat memahami 4 pilar gizi seimbang

2. Pokok Bahasan :

- a. Pengertian gizi seimbang
- b. 4 pilar gizi seimbang

3. Metode

- a. Edukasi
- b. Tanya jawab

4.Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Indikator Keberhasilan
1.	Pendahuluan	5 menit	- Pembukaan penyuluhan - Memperkenalkan diri - Menyampaikan tujuan kedatangan - Pengisian pre-test	- Mendapatkan respon - Menyelesaikan kuesioner pre-test
2.	Senam	5 menit	Memperagakan senam 4 pilar gizi seimbang bersama siswa/i	Dapat mengikuti gerakan senam
3.	Penyajian	15 menit	- Membagikan <i>leaflet</i> sebagai media bantu penyampaian materi - Menjelaskan pengertian gizi seimbang - Menjelaskan 4 pilar gizi seimbang (sambil bernyanyi)	- Dapat mengikuti materi yang disajikan - Dapat mengikuti serta menyanyikan lagu 4 pilar gizi seimbang
4.	Tanya jawab	15 menit	Melakukan sesi Tanya jawab	- Dapat memberikan pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan. - Remaja mampu mengulang kembali penjelasan yang diberikan.
5.	Penutup	5 Menit	Penutup dengan memberi salam.	Merespon salam.

5.Materi Penyuluhan

a. Pedoman 4 Pilar Gizi seimbang

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

5. Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali ASI untuk bayi baru lahir sampai 6 bulan. Adapun yang dimaksudkan dengan beranekaragam dalam hal ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan. Dalam setiap kali makan ada baiknya ragam makanan setiap kelompok harus ada dalam porsi yang dikonsumsi. Dimana ada makanan pokok seperti beras, jagung, kentang, singkong dan sebagainya. Lalu ada lauk pauk yang dibagi menjadi 2 yaitu lauk hewani seperti ikan, daging, seafood, telur dan lauk nabati seperti tahu dan tempe. Untuk sayur dan buah juga disarankan harus ada pada tiap kali kita makan. (Permenkes, 2014)

2. Membiasakan perilaku hidup sehat

Yang menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung adalah penyakit infeksi, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula

sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang.

Dalam hal inilah perilaku hidup sehat sangat penting untuk dijaga dan dilaksanakan bukan hanya dalam pribadi masing-masing namun juga di lingkungan sekeliling nya. Contoh hal yang dapat dilakukan untuk berperilaku sehat seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari lalat dan debu lainnya, menutup mulut dan hidung saat bersin, membuang sampah pada tempatnya, makan buah dan sayur setiap hari, tidak merokok, tidak mengkonsumsi NAPZA, memberantas jentik nyamuk. (Kementrian kesehatan, 2011)

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam mencuci tangan yang benar menurut (PMK No 41 Pedoman Gizi Seimbang, 2014) sebagai berikut :

- 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- 4) Bilas dengan air bersih mengalir
- 5) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan.

3. Berolahraga

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Berolahraga memerlukan energi. Selain itu, berolahraga juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, berolahraga berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan norma

Salah satu indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi dalam tubuhnya adalah berat badan normal yaitu kesesuaian berat badan dengan tinggi badannya. Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. (PMK No 41Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ruth Vebiola Damanik
 Nomor Induk Mahasiswa : P01031219044
 Judul : Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Berat Badan Remaja di SMAN 3 Medan.
 Dosen Pembimbing : Lusyana Gloria Doloksaribu SKM,M.Kes

No	Hari/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		
4.	1 Juni 2022	Diskusi BAB I dan BAB II		
5.	13 Juni 2022	Diskusi pergantian Variabel		
6.	23 Juni 2022	Diskusi revisi BAB II dan BAB III		
7.	11 juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
8.	13 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
9.	14 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
10.	19 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
11.	23 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
12.	26 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
13.	29 Juli 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
14.	1 Agustus 2022	Diskusi revisi BAB I,BAB II dam BAB III		
15.	2 Agustus 2022	Persetujiam Seminar Usulan Penelitian		
16.	12 Agustus 2022	Revisi usulan pergantian judul		

17.	19 Januari 2022	Revisi pergantian judul		
18.	20 Januari 2023	Revisi Bab I		
19.	3 Februari 2023	Revisi pergantian variabel		
20.	16 Februari 2023	Revisi BAB I,II		
21.	21 Februari 2023	Revisi BAB II dan III		
22.	22 Februari 2023	Revisi BAB III		
23.	23 Februari 2023	ACC pergantian judul dengan pembimbing		
24.	3 Maret 2023	Revisi usulan judul ke dosen penguji I		
25.	9 Mei 2023	Revisi proposal ke dosen pengji II		
26.	11 Mei 2023	Revisi proposal ke dosen penguji II		
27.	13 Juni 2023	Diskusi skripsi BAB IV dan V		
28.	26 juli 2023	Perbaikan skripsi		
29.	6 September 2023	Bimbingan penulisan Abstrak		
30.	10 September 2023	ACC Abstrak		

Lampiran 6 : Media Leaflet Untuk Penelitian

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Dasar pemikiran keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi

Pilar 1
Makanan Beragam

Pilar 2
Membiasakan Berperilaku Hidup Sehat

Pilar 3
Berolahraga

Pilar 4
Memantau Berat badan Normal

- **Pilar 1:** Tidak ada satupun pangan yang mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap selain ASI.
- **Pilar 2:** Berperilaku hidup sehat menghasilkan hidup yang sehat.
- **Pilar 3:** Olahraga mempengaruhi sistem metabolisme tubuh.
- **Pilar 4 :** Sebagai indikator keseimbangan zat gizi dalam tubuh.

TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI

Ruth Vebiola Damanik
Sarjan Terapan Gizi dan Dietetik
Poltekkes Kemenkes Medan

Empat Pilar dalam Pedoman Gizi Seimbang

@akgfmul | Source : Kementerian Kesehatan RI, 2014, Pedoman Gizi Seimbang

4 PILAR GIZI SEIMBANG

BANGSA SEHAT BERPRESTASI

Kenapa Harus 4 Pilar Gizi Seimbang ?

- Pedoman gizi seimbang yang merupakan penyempurnaan dari pedoman gizi yang telah ada sebelumnya, semenjak tahun 1950-an, Indonesia menerapkan "4Sehat 5 Sempurna".
- Seiring dengan waktu dan perkembangan IPTEK, maka pada tahun 2014 Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan RI meluncurkan pedoman gizi yang terbaru yaitu "PEDOMAN GIZI SEIMBANG"

Dampak Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan

- kesehatan yang buruk,
- Risiko penyakit infeksi
- penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker
- Gangguan reproduksi terutama bagi remaja putri

4 Pilar Gizi Seimbang

MAKANAN BERAGAM

Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari

- Makanan pokok (beras, jagung, singkong)
- lauk pauk - Protein hewani (Ikan, daging, telur) - Protein nabati (tempe, tahu)
- Sayuran dan buah.

BERPERILAKU HIDUP SEHAT

Budaya perilaku hidup bersih menghindarkan seseorang dari keterpaparan dari sumber infeksi yang dapat mengganggu status gizi seseorang, contoh :

- Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan
- Membuang sampah pada tempatnya
- Menutup mulut dan hidung ketika bersin
- Tidak merokok dll

BEROLAHRAGA

Meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga. Olahraga sebaiknya dilakukan 30 menit dalam sehari atau 3-5 hari dalam seminggu, contoh :

- Senam
- Bersepeda
- Lari
- Sepak bola
- Jalan santai

MEMANTAU BERAT BADAN

Pemantauan berat badan merupakan bagian dalam pola hidup gizi seimbang yang mencegah terjadinya masalah gizi, dilakukan

Mengapa 4 Pilar Gizi Seimbang itu penting ?

1. Panduan pemenuhan zat gizi dalam tubuh.
2. Menjauhkan tubuh dari penyakit/infeksi.
3. Memperoleh status gizi normal dan sehat.
4. Citra tubuh positif yang menghasilkan tubuh yang sehat.
5. Menurunkan angka prevalensi double burden di Indonesia.
6. Menghasilkan bangsa yang sehat dan berprestasi.

Lampiran 7. Dokumentasi

DOKUMENTASI

Penimbangan Berat Badan



Melakukan Edukasi Edukasi dan senam





Sesi Tanya Jawab





Pengerjaan pretest



Posttest



Lampiran 8. Master Tabel

No	Id Sampel	Umur (thn)	Jenis Kelamin	Kelas	Pretest	Kategori	Posttes	Kategori	BB Awal	BB Akhir	Selisih	Kategori Status Gizi Awal	Kategori Status Gizi Akhir
1	SA	15	P	10 IPA 1	9	KURANG	14	CUKUP	40	41	1	Gizi baik	Gizi baik
2	SH	15	L	10 IPA 1	10	KURANG	16	BAIK	39,2	41,5	2,3	Gizi baik	Gizi baik
3	HMA	15	P	10 IPA 2	10	KURANG	15	BAIK	56,4	54,4	2	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
4	AF	16	P	10 IPA 2	17	BAIK	18	BAIK	41	41,5	0,5	Gizi baik	Gizi baik
5	FA	15	P	10 IPA 2	10	KURANG	15	BAIK	65,7	63,5	2,2	Obesitas	Gizi Kurang
6	CA	15	P	10 IPA 3	5	KURANG	11	CUKUP	48,2	48	0,2	Gizi baik	Gizi baik
7	NF	16	P	10 IPA 3	6	KURANG	12	CUKUP	46	46,5	0,5	Gizi baik	Gizi baik
8	ND	15	P	10 IPA 4	10	KURANG	16	BAIK	66,9	65,8	1,1	<i>overweight</i>	<i>Overweight</i>
9	NM	16	P	10 IPA 4	8	KURANG	15	BAIK	46	46,5	0,5	Gizi baik	Gizi baik
10	TSS	15	P	10 IPA 4	9	KURANG	17	BAIK	47	47	0	Gizi baik	Gizi baik
11	MF	16	L	10 IPA 5	10	KURANG	16	BAIK	67,5	67,5	0	Gizi baik	Gizi baik
12	SI	16	P	10 IPA 5	8	KURANG	14	CUKUP	61	59,7	1,3	Obesitas	Obesitas
13	NP	16	L	10 IPA 5	18	BAIK	19	BAIK	38,4	40,1	1,7	Gizi Kurang	Gizi Kurang
14	KZ	17	P	10 IPA 6	10	KURANG	17	BAIK	43	43,8	0,8	Gizi baik	Gizi baik
15	MIG	16	L	10 IPA 6	9	KURANG	15	BAIK	73,7	73	0,7	Gizi baik	Gizi baik
16	DIG	16	P	10 IPA 6	16	BAIK	18	BAIK	55,9	60	4,1	Gizi baik	Gizi baik
17	RH	16	L	10 IPA 7	2	KURANG	13	CUKUP	54	54	0	Gizi baik	Gizi baik
18	YP	16	L	10 IPA 7	5	KURANG	12	CUKUP	88	86,5	1,5	Obesitas	Obesitas
19	CH	16	P	10 IPA 8	7	KURANG	16	BAIK	67	65,6	1,4	Gizi Kurang	Gizi Kurang
20	RBA	16	L	10 IPA 8	10	KURANG	16	CUKUP	69,5	68,8	0,7	Gizi Kurang	Gizi baik
21	MK	16	P	10 IPA 8	16	BAIK	18	BAIK	77	75,3	1,7	Obesitas	Obesitas
22	MZF	15	L	10 IPA 9	6	KURANG	15	BAIK	53,1	53,1	0	Gizi baik	Gizi baik
23	PDN	15	P	10 IPA 9	10	KURANG	17	BAIK	73,3	72	1,3	Obesitas	Obesitas
24	SN	16	P	10 IPA 9	16	BAIK	11	CUKUP	33,5	34,5	1	Gizi Kurang	Gizi baik

25	SNI	16	P	10 IPS 1	10	KURANG	15	BAIK	43	43,7	0,7	Gizi baik	Gizi baik
26	JKD	16	L	10 IPS 1	12	CUKUP	18	BAIK	89,1	88	1,1	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
27	IRS	16	P	10 IPS 2	9	KURANG	18	BAIK	48,8	49,5	0,7	Gizi baik	Gizi baik
28	NUS	16	P	10 IPS 2	9	KURANG	16	BAIK	83,6	82,2	1,4	Obesitas	Obesitas
29	MDA	16	L	10 IPS 2	17	BAIK	18	BAIK	59,7	60,5	0,8	Gizi baik	Gizi baik
30	RAS	16	L	10 IPS 3	11	CUKUP	19	BAIK	67,4	66	1,4	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
31	AI	17	P	10 IPS 3	10	KURANG	15	BAIK	36,9	38	1,1	Gizi Kurang	Gizi Kurang
32	SPA	16	P	11 IPA 1	10	KURANG	16	BAIK	41,8	42,3	0,5	Gizi baik	Gizi baik
33	DF	17	L	11 IPA 1	11	CUKUP	18	BAIK	64	62,8	1,2	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
34	ADI	16	L	11 IPA 2	11	CUKUP	19	BAIK	56	56,9	0,9	Gizi baik	Gizi baik
35	DSL	16	L	11 IPA 2	10	KURANG	16	BAIK	71	70,5	0,5	Gizi baik	Gizi baik
36	NIN	16	P	11 IPA 3	8	KURANG	13	CUKUP	80,2	78,6	1,6	Obesitas	Obesitas
37	GSS	17	P	11 IPA 3	10	KURANG	17	BAIK	44,2	44,2	0	Gizi baik	Gizi baik
38	NSA	16	L	11 IPA 4	10	KURANG	15	BAIK	55,4	56	0,6	Gizi baik	Gizi baik
39	CDM	17	P	11 IPA 4	10	KURANG	16	BAIK	43,7	45	1,3	Gizi Kurang	Gizi baik
40	MRI	16	L	11 IPA 5	11	CUKUP	18	BAIK	72	71,2	0,8	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
41	AFL	16	L	11 IPA 5	9	KURANG	14	CUKUP	48,1	49,3	1,2	Gizi baik	Gizi baik
42	OG	16	L	11 IPA 6	5	KURANG	11	CUKUP	52,8	53,2	0,4	Gizi baik	Gizi baik
43	NAS	17	P	11 IPA 6	11	CUKUP	18	BAIK	45,2	46	0,8	Gizi baik	Gizi baik
44	OC	17	L	11 IPA 6	10	KURANG	15	BAIK	58,1	59	0,9	Gizi baik	Gizi baik
45	MDA	16	L	11 IPA 7	16	BAIK	20	BAIK	40,4	41,5	1,1	Gizi Kurang	Gizi Kurang
46	DF	16	L	11 IPA 7	17	BAIK	20	BAIK	100,8	99,2	1,6	Obesitas	Obesitas
47	NAF	16	P	11 IPA 8	8	KURANG	16	BAIK	43,5	44	0,5	Gizi baik	Gizi baik
48	NS	17	P	11 IPA 8	7	KURANG	13	CUKUP	95,1	93,9	1,2	Obesitas	Obesitas
49	ZA	17	P	11 IPA 9	8	KURANG	14	CUKUP	58,5	58	0,5	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
50	KA	16	L	11 IPA 9	5	KURANG	15	BAIK	46	46,2	0,2	Gizi baik	Gizi baik
51	ALZ	15	P	11 IPA 9	6	KURANG	15	BAIK	64	63	1	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
52	HY	16	L	11 IPS 1	8	KURANG	17	BAIK	49,8	50	0,2	Gizi baik	Gizi baik

53	MR	16	L	11 IPS 1	6	KURANG	13	CUKUP	49	48,6	0,4	Gizi baik	Gizi baik
54	MRS	16	L	11 IPS 2	18	BAIK	20	BAIK	48,2	48,5	0,3	Gizi baik	Gizi baik
55	KH	17	L	11 IPS 2	11	CUKUP	20	BAIK	52,5	52	0,5	Gizi baik	Gizi baik
56	LM	15	P	11 IPS 3	4	KURANG	13	CUKUP	64	62,8	1,2	<i>overweight</i>	<i>overweight</i>
57	CN	16	P	11 IPS 3	11	CUKUP	20	BAIK	45,3	45,4	0,1	Gizi baik	Gizi baik
58	HZ	16	P	11 IPS 3	8	KURANG	15	BAIK	91	89,2	1,8	Obesitas	Obesitas

Master Tabel Pretes Pengetahuan

No	Nama	Umur	kelas	P A	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Nilai	kategori
1	SA	15	10 IPA 1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	9	Kurang
2	SH	15	10 IPA 1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	10	Kurang
3	HMA	15	10 IPA 2	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	10	Kurang
4	AF	16	10 IPA 2	2	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	17	Baik
5	FA	15	10 IPA 2	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	10	Kurang
6	CA	15	10 IPA 3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	5	Kurang
7	NF	16	10 IPA 3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	6	Kurang
8	ND	15	10 IPA 4	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10	Kurang
9	NM	16	10 IPA 4	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	8	Kurang
10	TSS	15	10 IPA 4	2	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9	Kurang
11	MF	16	10 IPA 5	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	10	Kurang
12	SI	16	10 IPA 5	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	8	Kurang
13	NP	16	10 IPA 5	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	18	Baik
14	KZ	17	10 IPA 6	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	10	Kurang
15	MIG	16	10 IPA 6	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	Kurang
16	DIG	16	10 IPA 6	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16	Baik
17	RH	16	10 IPA 7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	Kurang
18	YP	16	10 IPA 7	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	Kurang
19	CH	16	10 IPA 8	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	7	Kurang
20	RBA	16	10 IPA 8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	Kurang
21	MK	16	10 IPA 8	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	Baik
22	MZF	15	10 IPA 9	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	Kurang
23	PDN	15	10 IPA 9	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	15	1	0	1	1	1	0	0	1	0	10	Kurang
24	SN	16	10 IPA 9	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	16	Baik
25	SNI	16	10 IPS 1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	10	Kurang

26	JKD	16	10 IPS 1	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	12	Cukup
27	IRS	16	10 IPS 2	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9	Kurang
28	NUS	16	10 IPS 2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	9	Kurang
29	MDA	16	10 IPS 2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	17	Baik
30	RAS	16	10 IPS 3	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	11	Cukup
31	AI	17	10 IPS 3	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10	Kurang
32	SPA	16	11 IPA 1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	10	Kurang
33	DF	17	11 IPA 1	2	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11	Cukup
34	ADI	16	11 IPA 2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	11	Cukup
35	DSL	16	11 IPA 2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	10	Kurang
36	NIN	16	11 IPA 3	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	8	Kurang
37	GSS	17	11 IPA 3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	10	Kurang
38	NSA	16	11 IPA 4	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10	Kurang
39	CDM	17	11 IPA 4	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	10	Kurang
40	MRI	16	11 IPA 5	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	Cukup
41	AFL	16	11 IPA 5	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	9	Kurang
42	OG	16	11 IPA 6	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Kurang
43	NAS	17	11 IPA 6	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	11	Cukup
44	OC	17	11 IPA 6	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	10	Kurang
45	MDA	16	11 IPA 7	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	Baik
46	DF	16	11 IPA 7	2	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17	Baik
47	NAF	16	11 IPA 8	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	8	Kurang
48	NS	17	11 IPA 8	2	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	7	Kurang
49	ZA	17	11 IPA 9	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	8	Kurang
50	KA	16	11 IPA 9	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	5	Kurang
51	ALZ	15	11 IPA 9	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	Kurang
52	HY	16	11 IPS 1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	Kurang

53	MR	16	11 IPS 1	1	0	0	0	1	0	9	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	6	Kurang
54	MRS	16	11 IPS 2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Baik
55	KH	17	11 IPS 2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	11	Cukup
56	LM	15	11 IPS 3	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	Kurang
57	CN	16	11 IPS 3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	11	Cukup
58	HZ	16	11 IPS 3	2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	8	Kurang
Jumlah benar					3 7	1	4	41	36	43	6	14	39	52	45	37	13	31	31	32	31	29	22	23		
Jumlah salah					2 1	57	54	17	22	15	52	44	19	6	13	21	45	27	27	26	27	29	36	35		

Master Tabel Postes Pengetahuan

No	Nama	Umur	kelas	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Nilai	kategori
1	SA	15	10 IPA 1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
2	SH	15	10 IPA 1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Baik
3	HMA	15	10 IPA 2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	Baik
4	AF	16	10 IPA 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
5	FA	15	10 IPA 2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	15	Baik
6	CA	15	10 IPA 3	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	11	Cukup
7	NF	16	10 IPA 3	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	12	Cukup
8	ND	15	10 IPA 4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	16	Baik
9	NM	16	10 IPA 4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	15	Baik
10	TSS	15	10 IPA 4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Baik
11	MF	16	10 IPA 5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16	Baik
12	SI	16	10 IPA 5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	14	Cukup
13	NP	16	10 IPA 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik

14	KZ	17	10 IPA 6	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	Baik
15	MIG	16	10 IPA 6	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	15	Baik
16	DIG	16	10 IPA 6	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
17	RH	16	10 IPA 7	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	13	Cukup
18	YP	16	10 IPA 7	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	12	Cukup
19	CH	16	10 IPA 8	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	16	Baik
20	RBA	16	10 IPA 8	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
21	MK	16	10 IPA 8	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
22	MZF	15	10 IPA 9	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	15	Baik
23	PDN	15	10 IPA 9	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Baik
24	SN	16	10 IPA 9	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	11	Cukup
25	SNI	16	10 IPS 1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	15	Baik
26	JKD	16	10 IPS 1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Baik
27	IRS	16	10 IPS 2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Baik
28	NUS	16	10 IPS 2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	16	Baik
29	MDA	16	10 IPS 2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
30	RAS	16	10 IPS 3	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	Baik
31	AI	17	10 IPS 3	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15	Baik
32	SPA	16	11 IPA 1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	Baik
33	DF	17	11 IPA 1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
34	ADI	16	11 IPA 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	Baik
35	DSL	16	11 IPA 2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	Baik
36	NIN	16	11 IPA 3	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	13	Cukup
37	GSS	17	11 IPA 3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17	Baik
38	NSA	16	11 IPA 4	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	15	Baik
39	CDM	17	11 IPA 4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	16	Baik
40	MRI	16	11 IPA 5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Baik

41	AFL	16	11 IPA 5	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14	Cukup
42	OG	16	11 IPA 6	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	11	Cukup
43	NAS	17	11 IPA 6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18	Baik
44	OC	17	11 IPA 6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15	Baik
45	MDA	16	11 IPA 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	Baik
46	DF	16	11 IPA 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
47	NAF	16	11 IPA 8	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	Baik
48	NS	17	11 IPA 8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	13	Cukup
49	ZA	17	11 IPA 9	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	14	Cukup
50	KA	16	11 IPA 9	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	15	Baik
51	ALZ	15	11 IPA 9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	15	Baik
52	HY	16	11 IPS 1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
53	MR	16	11 IPS 1	1	0	1	1	0	9	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	13	Cukup
54	MRS	16	11 IPS 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
55	KH	17	11 IPS 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
56	LM	15	11 IPS 3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	13	Cukup
57	CN	16	11 IPS 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
58	HZ	16	11 IPS 3	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	15	Baik
Jumlah benar				54	32	48	48	43	58	38	40	51	56	47	48	43	43	46	45	47	42	39	53		
Jumlah salah				4	26	10	10	15	0	20	18	7	2	11	10	15	15	12	13	11	16	19	5		

Keterangan :

1. P1- P20 : Pertanyaan kuesioner tentang 4 pilar gizi seimbang (*lampiran 3*)
2. 1 : Benar
3. 0 : Salah
4. Baik : Jika nilai > 15
5. Cukup : Jika nilai 11-15
6. Kurang : Jika nilai < 11

Lampiran 9. Hasil Olahan Data

9.1 Kategori Umur Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	10	17.2	17.2	17.2
	16	36	62.1	62.1	79.3
	17	12	20.7	20.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

9.2 Tabel Distribusi Frekuensi Kelas Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X IPA	24	41.4	41.4	41.4
	X IPS	7	12.1	12.1	53.4
	XI IPA	20	34.5	34.5	87.9
	XI IPS	7	12.1	12.1	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

9.3 Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	26	44.8	44.8	44.8
	P	32	55.2	55.2	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

9.4 Tabel Distribusi Rata-Rata Nilai Pengetahuan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang pada Remaja SMAN 3 Medan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Pre	58	2	14	9.17	2.610
Nilai Post	58	11	20	15.90	2.397

9.5 Tabel Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Pretes Berdasarkan Kategori

Pretes					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	9	15.5	15.5	15.5
	Cukup	8	13.8	13.8	29.3
	Kurang	41	70.7	70.7	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Posttes					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	43	74.1	74.1	74.1
	Cukup	15	25.9	25.9	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

9.6 Distribusi Rata-Rata Berat Badan Sampel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BB Awal	58	33.5	100.8	57.938	16.0641
BB Akhir	58	34.5	99.2	57.841	15.2511
Valid N (listwise)	58				

11.7 Tabel Rata-Rata BB Kategori Obesitas dan *Overweight*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Obes_Over_Awal	21	56	101	74.02	12.790
Obes_Over_Akhir	21	54	99	72.29	12.760
Valid N (listwise)	21				

9.8. Tabel Rata-Rata BB Kategori Underweight

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Underweight_Awal	5	34	44	38.58	3.814
Underweight_Akhir	5	34	45	39.60	4.037
Valid N (listwise)	5				

9.9 Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum dan sesudah

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai Pre	.176	58	.000	.956	58	.036
Nilai Post	.113	58	.064	.962	58	.064

a. Lilliefors Significance Correction

9.10. Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Pre	58	2	14	9.17	2.610
Nilai Post	58	11	20	15.90	2.397

9.11 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pengetahuan

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Post - Nilai Pre			
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	58 ^b	29.50	1711.00
Ties	0 ^c		
Total	58		

a. Nilai Post < Nilai Pre

b. Nilai Post > Nilai Pre

c. Nilai Post = Nilai Pre

Test Statistics^b

	Nilai Post - Nilai Pre
Z	-6.667 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

9.12 Distribusi Rata-Rata Berat Badan Sampel

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
58	33.5	100.8	57.938	16.0641
58	34.5	99.2	57.841	15.2511
58				

9.13 Uji Normalitas Berat Badan

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BB Awal	.125	58	.025	.933	58	.003
BB Akhir	.127	58	.020	.929	58	.002

a. Lilliefors Significance Correction

9.14 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
BB Akhir - BB Awal Negative Ranks	26 ^a	32.21	837.50
Positive Ranks	27 ^b	21.98	593.50
Ties	5 ^c		
Total	58		

a. BB Akhir < BB Awal

b. BB Akhir > BB Awal

c. BB Akhir = BB Awal

Test Statistics^b

	BB Akhir - BB Awal
Z	-1.081 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.280

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

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



Nomor : KM.03.01/00/02/03/0703/1/2023
 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 *[Signature]*

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906311990032001

Tembusan :
 1. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Medan

Lubuk Pakam, 23 Mei 2023





**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/ 3 600 /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 kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI SUMATERA UTARA



ARWANSYAH CHAIRUL AMIN, SH, MM
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 11. Surat Balasan 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 / 570 / 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 : RUTH VEBIOLA DAMANIK N P M : P01031219044 Judul Penelitian : " Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Berat Badan 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 MURKILIS, S.Pd Pembina Tingkat I NIP. 19700808 199802 1 001	

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Ruth Vebiola Damanik

Tempat / Tanggal Lahir : Pematang Raya, 18 April 2000

Jumlah Anggota Keluarga : 6 (Enam) Orang

Alamat Rumah : Jalan Sudirman No 53, Pematang Raya,
Kecamatan Raya, Kabupaten Simalungun

No Hp/ Telp : 0812 20279977

Riwayat Pendidikan : 1. TK Bina Insani Pematang Raya (2005-
2006)
2. SDN 091316 Pematang Raya (2006-
2012)
3. SMPN 1 Pematang Raya (2012-2015)
4. SMAN 4 Pematangsiantar (2015-2018)
5. Poltekkes Kemenkes Medan
(2019-2023)

Hobby : Bernyanyi, Traveling, Mendengar musik,
Menonton film.

Motto : *"If the hurt comes so will the happiness"*

Lampiran 13. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ruth Vebiola Damanik

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219044

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



Ruth Vebiola Damanik

Lampiran 14. Surat Komisi Etika 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: 01.2023/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

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

“Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Berat Badan Remaja Di SMAN 3 Medan”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Ruth Veblola Damanik
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, 13 Juni 2023
Komisi Etika Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Ketua,

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