

DAFTAR PUSTAKA

- A.R., P. and N, R. (2021) 'Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah serta Tingkat Pengetahuan Gizi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), pp. 42–50.
- Abyan, M.A., Eksa, D.R. and Artini, I. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Berserat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung', *Malahayati Nursing Journal*, 3(4), pp. 578–586. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i4.4375>.
- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Aini, A., Sari, S.D. and Juliyani, N. (2022) 'Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayuran Pada Anak Pra Sekolah (3-6 Tahun)', *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 7(2), pp. 124–132.
- Asra, S.M. Al (2023) *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Di Smk Ibu Kartini Kota Semarang*.
- Azzahra, J. *et al.* (2023) 'Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020', *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), pp. 72–79. Available at: <https://doi.org/10.33096/FMJ.V3I1.181>.
- Bawono, Y. (2023) *Perkembangan Anak & Remaja*. 4th edn. Sumatra Barat: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Claudina, I., Rahayuning, D. and Kartini, A. (2018) 'Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di SMA Kesatrian 1 Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), pp. 486–495.
- Dewi, D.P.K. and Kusumaningati, W. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Faktor Lainnya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA Negeri 6 Depok', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(1), pp. 95–104.
- Dwi Nurbadriyah, W. (2020) *Asuhan Keperawatan Konstipasi dengan Pendekatan 3S SDKI, SLKI dan SIKI*. Malang: Literasi Nusantara.
- Fikroh, W.K. (2021) *Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah, Asupan Serat dan Cairan Terhadap Kejadian Konstipasi pada Remaja di SMP N 1 Depok*. Poltekkes Jakarta II.
- Firdawiyanti, B.S. and Kurniasari, R. (2023) 'Pengaruh penggunaan media edukasi video TikTok dan infografis terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(5), pp. 925–930. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3166>.
- de Geus, A. *et al.* (2023) 'An Update of Pharmacological Management in Children with Functional Constipation', *Pediatric Drugs*, 25(3), pp. 343–358. Available at: <https://doi.org/10.1007/S40272-023-00563-0>.
- Hendra *et al.* (2023) *Media Pembelajaran Berbasis Digital (Teori & Praktik)*, PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Available at: [https://repository.uinmataram.ac.id/2683/1/Media pembelajaran berbasis digital.pdf](https://repository.uinmataram.ac.id/2683/1/Media%20pembelajaran%20berbasis%20digital.pdf).

- Indrawan, I., Wiguna, I.M.A. and Wijoyo, H. (2020) *Media Pembelajaran Berbasis Multimedia*. Jawa Tengah: CV. Vena Persada. Available at: https://www.researchgate.net/publication/342304272_MEDIA_PEMBELAJARAN_BERBASIS_MULTIMEDIA.
- Kartika Sari, A.D. and Wirjatmadi, B. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun', *Media Gizi Indonesia*, 11(1), pp. 40–47. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.40-47>.
- Kemenkes (2024) *Makanan Berserat Bukan Sekadar Pencabar, Sehat Negeriku Kementerian Kesehatan*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240605/2745661/makanan-berserat-bukan-sekadar-pencabar/>.
- Kemenkes BKPK (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kemenkes RI (no date) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khafifah, Z., Wilson and Tejoyuwono, A.A.T. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Kedokteran', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 11(1), pp. 24–34. Available at: <https://doi.org/10.7454/jpdi.v11i1.1529>.
- Khairunnisa, D.Y. and Kurniasari, R. (2022) 'Literature Review : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Kie Gizi Terhadap Pengetahuan Mengenai Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja', *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), pp. 42–52.
- Khomsan, A. (2022) *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. 1st edn. Bogor: IPB Press.
- Mulhem, E., Khondoker, F. and Kandiah, S. (2022) 'Constipation in Children and Adolescents: Evaluation and Treatment', *American Family Physician*, 105(5), pp. 469–478. Available at: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2022/0500/p469.html>.
- Muna, N.I. and Mardiana (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.15294/SPNJ.V1I1.31187>.
- Novelia, T., Ramlan, H. and Nurlinda (2022) 'Pengaruh Pemberian Media Animasi Makanan Sehat Buah Dan Sayur Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Anak SD Negeri 20 Kota Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 5(1), pp. 566–573. Available at: <https://doi.org/10.31850/MAKES.V5I1.922>.
- Novi Berliana, O. *et al.* (2021) 'Sumber Informasi, Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Remaja Terhadap Pencegahan Kehamilan Bagi Remaja Di Kota Jambi Tahun 2021', *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), pp. 213–218. Available at: <https://doi.org/10.53625/JIRK.V1I6.648>.
- Novitasari, P. *et al.* (2022) 'Intervensi Video Tiktok Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar', *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, pp. 263–270. Available at:

- <https://tin.persagi.org/index.php/tin/article/view/64> (Accessed: 23 March 2025).
- Pakar Gizi Indonesia (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Edited by Hardinsyah and I.D.N. Supariasa. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pakpahan, M. *et al.* (2021) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*, Jakarta: EGC. Yayasan Kita Menulis.
- Patimah, S. (2022) *Pendidikan Gizi & Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Piana, P., Patroni, R. and Dumaryono, D. (2022) 'Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu*, 2(2), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.33088/Jurnalprosehatkuu.V2I2.243>.
- Primadiamanti, A. *et al.* (2022) 'Pengenalan Macam-Macam Vitamin yang Terkandung Pada Buah dan Sayur', *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2), pp. 103–108.
- Purnamaningsih, N.A., Sukraniti, D.P. and Kencana, I.K. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Serat Dan Konsumsi Serat Terhadap Status Obesitas Pada Remaja Di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar', *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(4), pp. 257–262.
- Putri, W.H., Jurnal, Y.D. and Edison (2019) 'Hubungan status gizi dengan kejadian konstipasi pada siswa sd di kecamatan padang barat, sumatera barat, indonesia', *Cdk-234*, 42(11), pp. 807–810.
- Qur'ani, B. *et al.* (2023) *Media Pembelajaran Kejuruan*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Rachmi, C.N. *et al.* (2019) *Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-modul-pendidikan-gizi>.
- Rarastiti, C.N. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), pp. 281–288. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jupin.80>.
- Riskesdas Sumut (2018) *Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan. Available at: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3878>.
- Rizal, M.W. *et al.* (2024) 'Hubungan Asupan Serat, Konsumsi Air Putih, Aktivitas Fisik, dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Siswa/ Siswi SMA Negeri 1 Praya Timur, Lombok Tengah', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), pp. 864–880. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14579732>.
- Safraji, H.F. and Farapti, F. (2024) 'Literature Review: Korelasi antara Asupan Serat dan Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Anak Remaja', *Media Gizi Kesmas*, 13(2), pp. 869–877. Available at: <https://doi.org/10.20473/MGK.V13I2.2024.869-877>.
- Salma, A. and Mardiana, M. (2019) 'Pengaruh Media Komik terhadap Pengetahuan tentang Sarapan pada Siswa SDN Padangsari 02', *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp. 12–18. Available at: <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31203>.

- Salsabila, H. and Kurniasari, R. (2024) 'Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja : Literature Review', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), pp. 3051–3058. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25726>.
- Saputri, R.E., Mutiarawati and Meyliya (2025) 'Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Stunting melalui Edukasi Interaktif di Sekolah', *Jurnal Surya Masyarakat*, 8(1), pp. 70–83. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jsm.8.1.2025.70-83>.
- Sari, D.P. and Lestari, V. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Serat dengan Kejadian Gangguan Pencernaan pada Remaja.', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), pp. 85–93.
- Sembiring, L.P. (2017) 'Konstipasi pada Kehamilan', *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.26891/JIK.V9I1.2015.7-10>.
- Shoffa, S. *et al.* (2023) *Media Pembelajaran*. Sumatera Barat: CV. Afasa Pustaka.
- Sianjpar, M.M., Punuh, M.I. and Malonda, N.S.. (2021) 'Gambaran Kecukupan Mineral Mikro Pada Tenaga Pendidid Dan Kependidikan Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesmas*, 10(2), pp. 78–86.
- Sirait, E., Krisnasary, A. and Yulianti, R. (2024) 'Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Frekuensi Buang Air Besar pada anak remaja di SMAN 7 Kota Bengkulu', *Nutrire Diaita*, 16(01), pp. 14–18. Available at: <https://doi.org/10.47007/NUT.V15I01.7029>.
- Sulaiman, H. *et al.* (2020) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jln. Ibu Inggih Garnasih No. 40 Bandung 40252: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suwaryo, P.A.W. and Yuwono, P. (2017) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor', *Urecol University Research Colloquium*, pp. 305–314. Available at: <http://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1549>.
- Syamsidah and Suryani, H. (2018) *Pengetahuan Bahan Makanan*. Edited by Deepublish. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Thea, F., Sudiarti, T. and Djokosujono, K. (2020) 'Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), pp. 129–136. Available at: <https://doi.org/10.22146/IJCN.47987>.
- Wulandari, A., Aizah, S. and Wati, S.E. (2022) 'Efektifitas Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting di Posyandu Rambutan Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri', *Seminar Nasional Sains, Kesehatan dan Pembelajaran*, 2(1), pp. 311–316. Available at: <https://doi.org/10.29407/Seinkesjar.V2I1.3037>.

Lampiran 1. Surat Survei Pendahuluan



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 16 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/524/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
di _

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Putri Hasanah Siregar	P01031222039	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Satur Dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifPDF>.



Lampiran 2. Surat Balasan Survei



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 1 LUBUKPAKAM
 Jalan Kartini Nomor 4, Lubukpakam 20516
 Telepon (061) 7951023 Pos-el: smpn1_pakam@yahoo.com
 NPSN 10213879 NSS 201070116007

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 400.3/54/SMPN1.LP/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini

nama : Elfan Lubis, S. Pd., M. Si
 jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa

nama : Putri Hasanah Siregar
 NIM : P01031222039
 program studi : S1 Gizi
 maksud : Benar telah melaksanakan survei pendahuluan di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang digunakan untuk keperluan penyusunan Usulan/Proposal Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Satur dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam*" yang dilaksanakan pada Sabtu, 19 April 2025

Demikian disampaikan untuk dipergunakan.

19 April 2025
 Kepala Sekolah,



Elfan Lubis, S.Pd., M.Si
 Pembina Utama Muda
 NIP. 196802101995121004

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Lubuk Pakam, 25 Agustus 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1639/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP N 1 Lubuk Pakam
di_

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP N 1 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Putri Hasanah Siregar	P01031222039	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja Di SMP N 1 Lubuk Pakam

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 1 LUBUKPAKAM
 Jalan Kartini Nomor 4, Lubukpakam 20516
 Telepon (061) 7951023 Pos-el: smpn1_pakam@yahoo.com
 NPSN 10213879 NSS 201070116007

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 400.7.22.1/218/SMPN1.LP/IX/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini

nama : Elfian Lubis, S. Pd., M. Si
 jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa

nama : Putri Hasanah Siregar
 NIM : P01031222039
 program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
 maksud : Benar telah melaksanakan penelitian di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang digunakan untuk keperluan penyusunan Skripsi yang berjudul *"Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja Di SMP N 1 Lubuk Pakam "* yang dilaksanakan dari tanggal 25 Agustus s.d. 8 September 2025

Demikian disampaikan untuk dipergunakan.

8 September 2025
 Kepala Sekolah,



Elfian Lubis, S.Pd., M.Si
 Pembina Utama Muda
 NIP 196802101995121004

Lampiran 5. EC Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 & Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 ● <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2532/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Putri Hasanah Siregar
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi Remaja di SMP N 1 Lubuk Pakam"

"The Effect of Nutrition Education with TikTok Video Media on Knowledge about the Importance of Vegetable and Fruit Consumption as a Prevention of Constipation in Adolescents at SMP N 1 Lubuk Pakam"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 Desember 2025 sampai dengan tanggal 19 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 19, 2025 until December 19, 2026.

December 19, 2025
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6. *Informed Consent*

PERNYATAAN KETERSEDIAAN RESPONDEN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan Hormat,

Saya Putri Hasanah Siregar, mahasiswa semester VII, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan akan mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam pencegahan konstipasi. Manfaat penelitian ini bagi responden adalah diperoleh informasi tentang pengetahuan gizi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.

Agar tercapainya tujuan dari penelitian ini, saya selaku peneliti mengharap partisipasi siswa/siswi sebagai responden. Segala sesuatu dalam penelitian ini yang berhubungan dengan informasi yang diberikan responden menjadi tanggung jawab peneliti untuk menjaga kerahasiaannya dan semua data hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dalam penelitian ini, responden akan diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Pertemuan akan diadakan sebanyak 5 kali dengan waktu $\pm$ 50 menit setiap kali pertemuan sesuai dengan jadwal yang disepakati.

Partisipasi anda akan sangat membantu dalam keberhasilan pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : _____

Umur : _____

Alamat : _____

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam" yang akan dilakukan oleh:

Nama : Putri Hasanah Siregar
 Alamat : Jln. Industri, Jatisari, Gg Putra Solo, Kec. Lubuk Pakam
 Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan
 Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
 No. HP : 087859182507

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapa pun.

Lubuk Pakam,.....2025

Mengetahui
 Peneliti

Yang Menyetujui
 Responden

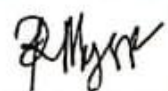
(Putri Hasanah Siregar)

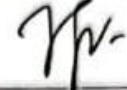
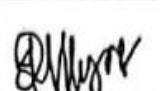
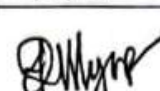
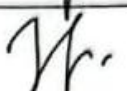
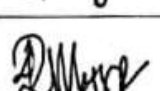
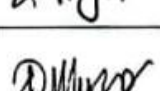
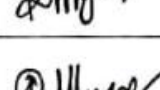
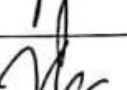
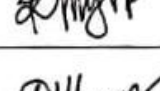
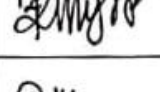
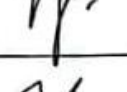
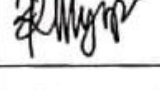
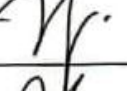
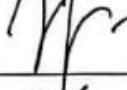
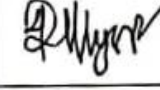
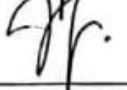
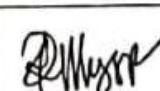
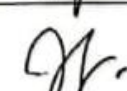
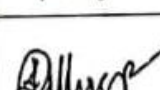
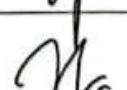
()

Lampiran 7. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Hasanah Siregar
 Nomor Induk Mahasiswa : P01031222039
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
 Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	28 Februari 2025	Memberikan surat bimbingan dan mendiskusikan dasar pembuatan proposal serta judul penelitian.		
2.	7 Maret 2025	Mengajukan judul		
3.	10 Maret 2025	Diskusi terkait judul		
4.	24 Maret 2025	Penyerahan BAB I		
5.	16 April 2025	Diskusi terkait lokasi penelitian		
6.	17 April 2025	Diskusi terkait BAB III		
7.	29 April 2025	Penyerahan BAB I-III serta lampiran		
8.	2 Mei 2025	Penyerahan Revisi BAB I-III serta Lampiran		

9.	9 Mei 2025	Seminar Proposal		
10.	26 Juni 2025	ACC dari pembimbing		
11.	3 Juli 2025	Revisi dengan penguji 1		
12.	16 Juli 2025	Revisi dengan penguji 1		
13.	1 Agustus 2025	ACC dari penguji 1		
14.	1 Agustus 2025	ACC dari penguji 2		
15.	14 Januari 2026	Revisi BAB IV dan V		
16.	15 Januari 20256	ACC BAB IV dan V		
17.	19 Januari 2026	Seminar Hasil		
18.	04 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing		
19.	08 Mei 2026	Revisi dengan penguji 1		
20.	11 Mei 2026	Revisi dengan penguji 2		
21.	13 Mei 2026	ACC dari penguji 2		
22.	03 Juni 2026	Revisi dengan penguji 1		
23.	18 Juni 2026	Revisi dengan penguji 1		
24.	19 Juni 2026	ACC dari penguji 1		

Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

INTERVENSI I

Materi	: Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi
Tempat	: Ruang aula SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
Waktu	: 50 menit
Metode/Media	: Video TikTok
Sasaran	: Siswa/siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti pertemuan ini siswa dapat memahami manfaat dan anjuran konsumsi sayur dan buah.

b. Tujuan Khusus

- 1) Siswa/siswi dapat memahami pengertian sayur dan buah
- 2) Siswa/siswi dapat memahami kandungan dan manfaat sayur dan buah
- 3) Siswa/siswi dapat memahami anjuran konsumsi sayur dan buah

2. Pokok Bahasan

- a. Pengertian sayur dan buah
- b. Kandungan dan manfaat sayur dan buah
- c. Anjuran konsumsi sayur dan buah

3. Metode

- a. Edukasi
- b. Tanya jawab

4. Kegiatan Edukasi

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	• Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tujuan edukasi	Menjawab salam, mendengarkan dan memperhatikan
2.	Penyajian	25 menit	• Pemutaran video • Penyampaian materi menggunakan PPT mengenai: - Pengertian sayur dan buah - Kandungan dan manfaat sayur dan buah - Anjuran konsumsi sayur dan buah	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	Evaluasi	15 menit	Melakukan sesi tanya jawab	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4.	Penutup	5 menit	• Memberitahukan pertemuan selanjutnya • Mengucap salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam penutup

5. Materi Edukasi

Modifikasi lagu Stecu-stecu

Lirik:

Tiga sayur dua buah setiap hari
 Setengah piring sayur buah jangan lupa
 Warna warni isi piringku, makin ceria kuat tubuhku
 Ayo patuhi isi piringku
 Sayur dan buah, kaya zat gizi
 Vitamin, mineral dan juga serat
 Pepaya vitamin C, tomat vitamin A
 Bayam tinggi zat besi, lawan anemia

Serat bantu buang air besar lancar, pencernaan aman dan juga lancar

Konstipasi serius, BAB kurang 3x
 Feses keras, perut begah, duduk tak tenang
 Efeknya wasir, infeksi juga
 Cegahanya mudah makan serat saja selalu

Sumber serat alami sayur dan buah, umbi umbian serta kacang kacangan (2x)

Rebus sayur jangan kelamaan
 Vitaminnya nanti juga bisa hilang
 Buah terbaik buah yang segar, bukan jus kemasan doang
 Kurang sayur buah, konstipasi pun datang

Remaja butuh 37 g serat
 Kalau kebanyakan kembungpun bisa datang
 Air 8-10 gelas, biar tubuh tetap bebas
 BAB sehat lebih 3x seminggu

Sayur buah makanan yang sehat kita
 Ayo jangan lupa makan sayur dan buah (2x)

Intervensi I: Pemahaman Dasar Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

a. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan buah adalah bagian dari tanaman yang dikonsumsi manusia karena mengandung berbagai zat gizi penting.

- Sayur terdiri dari bagian tumbuhan seperti daun (bayam), batang (seledri), akar (wortel), bunga (brokoli), dan biji (kacang panjang).
- Buah adalah bagian tanaman berbunga, biasanya memiliki rasa manis atau segar seperti pepaya, apel, jeruk, dan pisang.

b. Kandungan dan Manfaat Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit.

d. Serat Pangan

Sayur dan buah merupakan sumber utama serat pangan. Serat berfungsi untuk meningkatkan massa tinja, mempercepat transit usus, memperlancar buang air besar dan menjaga fungsi saluran pencernaan. Selain itu, serat juga dapat membantu mengontrol kadar gula darah, menurunkan kadar kolesterol, dan mendukung kesehatan sistem pencernaan secara keseluruhan.

e. Vitamin

- Vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan mata dan meningkatkan daya tahan tubuh. Sumber vitamin A meliputi sayuran dan buah berwarna merah kekuningan seperti wortel, tomat, pepaya, labu, ubi jalar, labu siam, semangka, avokad, serta berbagai sayuran daun hijau.
- Vitamin B1, B2, dan B3 berfungsi membantu proses metabolisme karbohidrat menjadi energi, terdapat dalam sayuran berdaun hijau.
- Vitamin B9 (asam folat) dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan pada masa remaja dan penting sebagai persiapan kehamilan bagi remaja perempuan, karena defisiensinya dapat menyebabkan kecacatan janin. Sumber vitamin B9 termasuk sayuran berdaun hijau dan buah jeruk.
- Vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah yang sehat.
- Vitamin C berfungsi memperkuat sistem imun tubuh serta membantu penyerapan zat besi. Vitamin ini banyak terdapat dalam buah pepaya, jeruk, jambu biji, anggur, tomat, mangga, nanas, dan buah segar lainnya.

- Vitamin D penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang serta gigi. Sumbernya antara lain jamur dan buah jeruk.
- Vitamin E berperan dalam menjaga fungsi reproduksi dan kesehatan sel. Sumbernya meliputi alpukat, tauge, dan sayuran hijau.
- Vitamin K diperlukan dalam proses pembekuan darah. Vitamin ini banyak ditemukan dalam sayuran hijau, kol, dan tomat.

f. Mineral

Sayur dan buah menyediakan berbagai mineral penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium. Kalium membantu mengatur tekanan darah, magnesium berperan dalam kontraksi otot dan fungsi saraf, sedangkan kalsium penting untuk kesehatan tulang dan gigi. Konsumsi sayur dan buah yang cukup memastikan tubuh mendapatkan asupan mineral yang dibutuhkan untuk menunjang berbagai proses fisiologis dan menjaga keseimbangan elektrolit.

g. Zat Besi

Zat besi merupakan mineral penting yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia, terutama pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, dan menurunnya konsentrasi belajar. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, dan daun singkong merupakan sumber zat besi nabati yang baik. Agar penyerapannya lebih optimal, konsumsi sayuran ini sebaiknya disertai dengan makanan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk atau jambu biji, karena vitamin C membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

c. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Pedoman Gizi Seimbang dan WHO menganjurkan remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400–600 gram setiap hari untuk mencegah penyakit kronis.

- Sayur: 3–4 porsi (± 250 gram) per hari
- Buah: 2–3 porsi (± 150 gram) per hari

Contoh porsi:

- 1 porsi sayur = 1 gelas sayur matang
- 1 porsi buah = 1 buah pisang / 1 potong pepaya / $\frac{1}{2}$ buah apel / 2 buah jeruk

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpukat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel Merah	1 buah kecil	85
Jambu Air	2 buah sedang	100
Jambu Biji	1 buah besar	100
Jambu Bol	1 buah kecil	90
Jeruk Manis	2 buah sedang	100
Mangga	¾ buah besar	90
Melon	1 potong	90
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang Ambon	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

Panduan porsi untuk sekali makan:



Piring dibagi menjadi tiga bagian yang sama besar. 1/3 bagian piring untuk makanan pokok, dengan jumlah yang sama yaitu 1/3 bagian piring untuk sayuran, dan sisanya yaitu, 1/3 bagian piring berisi buah dan lauk-pauk dengan jumlah yang sama. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Remaja juga dianjurkan minum 8–10 gelas air putih per hari

Pemilihan metode pengolahan juga penting. Sayur sebaiknya tidak direbus terlalu lama, karena dapat menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral, khususnya vitamin C dan B yang larut dalam air. Buah sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan segar agar kandungan gizinya tetap utuh.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) INTERVENSI II

Materi	: Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi
Tempat	: Ruang aula SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
Waktu	: 50 menit
Metode/Media	: Video TikTok
Sasaran	: Siswa/siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti pertemuan ini siswa dapat memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.

b. Tujuan Khusus

- 1) Siswa/siswi dapat memahami sayur dan buah sebagai sumber serat
- 2) Siswa/siswi dapat memahami dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah
- 3) Siswa/siswi dapat memahami pengertian konstipasi
- 4) Siswa/siswi dapat memahami penyebab konstipasi
- 5) Siswa/siswi dapat memahami dampak konstipasi

2. Pokok Bahasan

- a. Sayur dan buah sebagai sumber serat
- b. Dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah
- c. Pengertian konstipasi
- d. Penyebab konstipasi
- e. Dampak konstipasi

3. Metode

- a. Edukasi
- b. Tanya jawab

4. Kegiatan Edukasi

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	• Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tujuan edukasi	Menjawab salam, mendengarkan dan memperhatikan
2.	Penyajian	25 menit	• Pemutaran video • Penyampaian materi menggunakan PPT mengenai: - Sayur dan buah sebagai sumber serat - Dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah - Pengertian konstipasi - Penyebab konstipasi - Dampak konstipasi	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	Evaluasi	15 menit	Melakukan sesi tanya jawab	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4.	Penutup	5 menit	• Memberitahukan pertemuan selanjutnya • Mengucap salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam penutup

Intervensi II: Dampak Kurangnya Serat dan Konstipasi

a. Sayur dan Buah Sebagai Sumber Serat Makanan

Sayur dan buah merupakan sumber serat yang sangat penting untuk kesehatan saluran cerna. Serat membantu memperlancar buang air besar, menjaga kadar gula darah, dan menurunkan kolesterol.

Menurut AKG 2019, kebutuhan serat harian remaja:

- Remaja perempuan umur 13-18 tahun yaitu 29 gr per hari
- Remaja laki-laki umur 13-15 tahun yaitu 34 gr per hari dan umur 16-18 tahun yaitu 37 gr per hari

Contoh menu sehari untuk kecukupan 37 g serat :

Waktu Makan	Makanan Sumber Serat	Kandungan Serat
Sarapan	- Rolled oat 4 sdm (40 g)	4 g
	- Alpukat 1 ½ buah (75 g)	5 g
Makanan Selingan	- Apel fuji kecil (158 g)	3,3 g
Makan Siang	- Nasi merah 7 sdm (100 g)	4,2 g
	- Brokoli 7 sdm (100 g)	2,4 g
Makanan Selingan	- Pir 1 buah (178 g)	5,5 g
Makan Malam	- Kentang 1 buah (100 g)	1,5 g
	- Kacang polong ½ cup (98 g)	8 g
	- Wortel 1 buah (100 g)	3,1 g
Total Serat		37 g

b. Dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah

Kurangnya konsumsi sayur dan buah menyebabkan tubuh kekurangan serat, sehingga meningkatkan risiko konstipasi (sembelit).

Gejala awalnya dapat berupa:

- Sulit buang air besar
- Feses keras
- Rasa tidak tuntas setelah BAB

c. Pengertian Konstipasi

Konstipasi adalah gangguan pencernaan ketika seseorang buang air besar kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Biasanya disertai dengan:

- Feses keras
- Kesulitan mengejan
- Perut terasa penuh

d. Dampak Konstipasi

- Impaksi Feses: Tinja jadi sangat keras dan menumpuk di usus, sampai susah keluar saat BAB.
- Wasir (Hemoroid): Benjolan di sekitar anus yang terasa sakit atau bisa berdarah saat BAB.
- Fisura Ani: Luka kecil di anus yang bikin sakit atau perih saat BAB.
- Prolaps Rektum: Bagian usus keluar dari anus karena sering mengejan terlalu keras.
- Peningkatan Risiko Kanker Kolorektal: Sembelit yang terjadi terus-menerus bisa membuat usus jadi rusak dan berisiko terkena kanker usus besar yang dapat mematikan.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

INTERVENSI III

Materi	: Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi
Tempat	: Ruang aula SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
Waktu	: 50 menit
Metode/Media	: Video TikTok
Sasaran	: Siswa/siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang dijadikan sampel

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti pertemuan ini siswa dapat memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.

b. Tujuan Khusus

- 1) Siswa/siswi dapat memahami pengertian sayur dan buah
- 2) Siswa/siswi dapat memahami kandungan dan manfaat sayur dan buah
- 3) Siswa/siswi dapat memahami anjuran konsumsi sayur dan buah
- 4) Siswa/siswi dapat memahami sayur dan buah sebagai sumber serat
- 5) Siswa/siswi dapat memahami dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah
- 6) Siswa/siswi dapat memahami pengertian konstipasi
- 7) Siswa/siswi dapat memahami penyebab konstipasi
- 8) Siswa/siswi dapat memahami dampak konstipasi

2. Pokok Bahasan

- a. Pengertian sayur dan buah
- b. Kandungan dan manfaat sayur dan buah
- c. Anjuran konsumsi sayur dan buah
- d. Sayur dan buah sebagai sumber serat
- e. Dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah
- f. Pengertian konstipasi
- g. Penyebab konstipasi
- h. Dampak konstipasi

2. Metode

- c. Edukasi
- d. Tanya jawab

3. Kegiatan Edukasi

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	• Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tujuan edukasi	Menjawab salam, mendengarkan dan memperhatikan
2.	Penyajian	25 menit	• Pemutaran video • Penyampaian materi menggunakan PPT mengenai konsumsi sayur dan buah serta pencegahan konstipasi	Mendengarkan dan memperhatikan
3.	Evaluasi	15 menit	Melakukan sesi tanya jawab	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4.	Penutup	5 menit	• Memberitahukan pertemuan selanjutnya • Mengucap salam penutup	Mendengarkan dan menjawab salam penutup

Intervensi III:

Pengulangan Materi tentang Konsumsi Sayur dan Buah serta Pencegahan Konstipasi

Remaja adalah masa pertumbuhan aktif, sehingga tubuh membutuhkan banyak zat gizi. Dua sumber zat gizi yang sangat penting bagi kesehatan adalah sayur dan buah. Sayur dan buah mengandung vitamin A, vitamin C, zat besi, dan serat pangan, yang semuanya sangat dibutuhkan untuk menjaga daya tahan tubuh, membantu proses pencernaan, dan mencegah penyakit.

Kita dianjurkan mengonsumsi:

- Sayur: 3–4 porsi per hari
- Buah: 2–3 porsi per hari

Dengan ukuran satu porsi sayur = 1 gelas sayur matang, dan satu porsi buah = 1 buah pisang atau 1 potong pepaya.

Pola makan seimbang juga digambarkan melalui panduan “Isi Piringku”, yaitu setengah dari isi piring terdiri dari sayur dan buah, dengan sayur lebih banyak daripada buah.

Serat dalam sayur dan buah sangat penting untuk memperlancar buang air besar. Kekurangan serat dapat menyebabkan konstipasi (sembelit), yaitu kondisi di mana seseorang kesulitan buang air besar, biasanya kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Agar pencernaan tetap lancar dan terhindar dari konstipasi, kita perlu:

- Rutin makan sayur dan buah
- Minum air putih 8–10 gelas per hari
- Tidak menahan buang air besar
- Aktif bergerak atau berolahraga

Jika konstipasi dibiarkan, bisa terjadi gangguan serius seperti wasir, fisura ani, bahkan impaksi feses.

Karena itu, sayur dan buah bukan hanya pelengkap, tetapi bagian penting dari gaya hidup sehat. Mari kita biasakan konsumsi sayur dan buah setiap hari untuk tubuh yang lebih sehat, bugar, dan siap belajar!

Lampiran 9. Daftar Nama Sampel

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-1
1.	Annisa Rahmadhani Syafitri Pane
2.	Canaya Alisia Putri Pane
3.	Fahira Syukri Gultom
4.	Fitri Nurjannah
5.	May Sari Marito Sinaga
6.	Rio Ferdinan
7.	Sandi Putra Sianturi
8.	Wahyu Hidayah

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-2
1.	Diana Novitata Romauli Br Sianturi
2.	Edo Syahputra
3.	Izzam Pratama
4.	Muhammad Mirza Pratama
5.	Nur Erika Marpaung
6.	Rendy Pratama Purba
7.	Rizky Ramadhan Khalik Lubis
8.	Zaskiyah Putri

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-3
1.	Amanda Nopianti Br Tarigan
2.	Arga Tama Purba
3.	Debby Shinta Tampubolon
4.	Dzaki Fadhila
5.	Khairul Alvi Samudra
6.	Khairunnisa
7.	Muhammad Ikhsan
8.	Nia Ramadhani

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-4
1.	Andika Pratama
2.	Aurel Natasya Br Lubis
3.	Balqis Qistina Suci
4.	Devi Sintia Siregar
5.	Fadil Indra Pratama
6.	Khoiri Nursyahira
7.	Taufik Hidayat Simbolon
8.	Zahrana Syah

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-5
1.	Anisa Azzara
2.	Apriana Br Tambunan
3.	Mhd. Riffat Darmawan
4.	Muhammad Rafa Anwar
5.	Putri Zahura
6.	Rifky Alfahri
7.	Sekar Arum Ayu Ningdyah
8.	Syifa Novianti

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-6
1.	Ananda Aulia Pratiwi
2.	Anugrah Pradana
3.	Auliya Rahmawati
4.	Gokma Asi Teguh Sirait
5.	Jhon Paska Sihalo
6.	Jihan Fariza
7.	Raffka Al-Fatir
8.	Randhika Prayoga

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-7
1.	Ayumi Azura
2.	Cinta Fadilah Husada
3.	Dina Lestari Napitupulu
4.	Fajar Al Farisi
5.	Muhammad Alriyansyah
6.	Muhammad Fitra
7.	Muhammad Sabri Syahputra
8.	Novita Panjaitan

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-8
1.	Adrian Pra Paskah Sinaga
2.	Alif Yusuf Siagian
3.	Anugrah Pratama
4.	Azzura Naila Zahra
5.	Edo Rahmat Anugrah
6.	Kanya Anazwa
7.	Rahel Nurika Sihalohe
8.	Yohana Floresia Sitindaon

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-9
1.	Aldino Pratama Damanik
2.	Alikha Safira
3.	Balqis Cahyani Sinaga
4.	Fhaiz Pratama
5.	Khadiza
6.	Muhammad Alifelo Arafat
7.	Muhammad Wildan
8.	Naila Husna

No.	Nama Siswa/siswi Kelas VIII-10
1.	Iklas Cornelius Telaumbanua
2.	Marisa Putri Ronauli Sihite
3.	Michael Siagian
4.	Nova Erika Sihombing
5.	Rejeki Sitinjak
6.	Saras
7.	Sitara
8.	Yoshua Stevanus Nainggolan

Lampiran 10. Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

A. Identitas Responden

Nama : _____

Umur : _____

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Kelas : _____

B. Pengetahuan

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda adalah jawaban paling benar, kemudian berilah tanda silang (x) pada jawaban tersebut. Anda diharapkan menjawab dengan jujur dan tidak bekerjasama dengan teman lainnya.

1. Menurutmu, berapa banyak sayur dan buah yang harus kita konsumsi dalam satu hari?

(1 porsi sayur = kurang lebih sebanyak 1 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)

(1 porsi buah = 1 buah pisang sedang / 1 potong sedang papaya / ½ buah sedang apel / 2 buah sedang jeruk manis)

- < 1 porsi (0)
- 1 porsi (0)
- Minimal 2 porsi sayur dan 3 porsi buah (0)
- Minimal 3 porsi sayur dan 2 porsi buah (1)
- Tidak harus mengonsumsi setiap hari (0)

2. Jika gambar berikut adalah piring makanmu, menurutmu gambar mana yang paling tepat dalam pembagian proporsi jenis makanan dalam satu kali makan?

- a. Piring A (0) b. Piring B (1) c. Piring C (0) d. Piring D (0) e. Piring E (0)



3. Menurutmu, sayur dan/atau buah merupakan bahan makanan sumber zat gizi.....
 - a. Energi dan protein (0)
 - b. Karbohidrat, Protein, dan lemak (0)
 - c. Vitamin, mineral, dan serat (1)
 - d. Karbohidrat (0)
 - e. Lemak (0)
4. Apa manfaat utama vitamin yang terdapat pada sayur dan buah?
 - a. Menurunkan berat badan (0)
 - b. Meningkatkan kekebalan tubuh (1)
 - c. Memperlancar pencernaan (0)
 - d. Menghilangkan rasa sakit (0)
 - e. Menjaga kesehatan tubuh (0)
5. Menurutmu, apa vitamin yang banyak terdapat pada buah pepaya?
 - a. Vitamin A (0)
 - b. Vitamin B (0)
 - c. Vitamin C (1)
 - d. Vitamin D (0)
 - e. Vitamin E (0)
6. Menurutmu, apa vitamin yang banyak terdapat pada tomat?
 - a. Vitamin A (1)
 - b. Vitamin B (0)
 - c. Vitamin C (0)
 - d. Vitamin D (0)
 - e. Vitamin E (0)
7. Zat gizi apa yang banyak terdapat pada sayur bayam?
 - a. Kalium (0)
 - b. Natrium (0)
 - c. Yodium (0)
 - d. Protein (0)
 - e. Zat besi (1)
8. Apa manfaat salah satu manfaat zat besi yang terdapat pada bayam tersebut?
 - a. Memperkuat tulang (0)
 - b. Melancarkan pencernaan (0)
 - c. Menyehatkan mata (0)
 - d. Mencegah anemia (1)
 - e. Menurunkan berat badan (0)
9. Apa manfaat utama serat yang terdapat pada sayur dan buah?
 - a. Menurunkan berat badan (0)
 - b. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh (0)
 - c. Memperlancar pencernaan (1)
 - d. Menghilangkan rasa sakit (0)
 - e. Menjaga kesehatan tubuh (0)

10. Menurutmu, apa yang dapat jika sayur direbus terlalu lama?
 - a. Lebih mudah untuk dicerna tubuh (0)
 - b. Kehilangan vitamin dan mineral (1)
 - c. Menghilangkan cita rasa (0)
 - d. Perubahan tekstur sayur (0)
 - e. Tidak terjadi perubahan apapun (0)
11. Bagaimana cara mengonsumsi buah yang paling baik?
 - a. Diolah menjadi sari buah/jus (0)
 - b. Diolah menjadi manisan (0)
 - c. Buah yang dikalengkan (0)
 - d. Buah dalam keadaan segar (1)
 - e. Buah yang direbus/kukus (0)
12. Apa yang dapat terjadi jika kita kurang mengonsumsi sayur dan/atau buah?
 - a. Sakit (0)
 - b. Lemas (0)
 - c. Magh (0)
 - d. Sembelit/Konstipasi (1)
 - e. Tidak konsentrasi (0)
13. Berikut manakah makanan sumber serat?
 - a. Kacang, keju, dan susu (0)
 - b. Umbi-umbian, beras, dan mie (0)
 - c. Sayuran, beras, dan daging (0)
 - d. Buah, sayur, kacang, dan umbi (1)
 - e. Daging, ayam, dan ikan (0)
14. Menurutmu berapa jumlah serat yang harus dikonsumsi dalam satu hari yang dianjurkan untuk remaja laki-laki umur 16-18 tahun berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG)?
 - a. 35 (0)
 - b. 30 (0)
 - c. 37 (1)
 - d. 20 (0)
 - e. 25 (0)
15. Apa yang dapat terjadi jika kita mengonsumsi serat dalam jumlah yang berlebih?
 - a. Konstipasi/sembelit (0)
 - b. Perut kembung (1)
 - c. Meningkatkan nafsu makan (0)
 - d. Obesitas/kegemukan (0)
 - e. Mual dan muntah (0)
16. Berapakah konsumsi cairan yang dianjurkan dalam satu hari?
 - a. 1-3 gelas (0)
 - b. 2-4 gelas (0)
 - c. 5-7 gelas (0)
 - d. 8-10 gelas (1)
 - e. 11-13 gelas (0)

17. Frekuensi buang air besar yang baik dalam seminggu yaitu?
 - a. Tidak buang air besar (0)
 - b. 1x dalam seminggu (0)
 - c. 2x dalam seminggu (0)
 - d. $\geq 3x$ dalam seminggu (1)
 - e. Tidak tahu (0)
18. Apa yang kamu ketahui tentang konstipasi/sembelit?
 - a. Merasa puas setelah buang air besar (0)
 - b. Buang air besar kurang dari 3x per minggu (1)
 - c. Feses menjadi lunak (0)
 - d. Perut terasa kembung (0)
 - e. Buang air besar setiap hari (0)
19. Apa dampak serius yang dapat terjadi dari konstipasi / sembelit?
 - a. Gagal ginjal (0)
 - b. Wasir/hemoroid (1)
 - c. Diabetes Melitus (DM) (0)
 - d. Kanker serviks (0)
 - e. Demam (0)
20. Bagaimana cara mencegah konstipasi /sembelit?
 - a. Konsumsi makanan tinggi protein (0)
 - b. Tidur tepat waktu (0)
 - c. Konsumsi makanan berlemak (0)
 - d. Konsumsi sayur dan buah (1)
 - e. Mengurangi konsumsi garam (0)

Lampiran 11. Master Tabel

No.	Nama	Kelas	Umur	Jenis Kelamin	Pre-Test		Post-Test	
					Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1.	A.R.S.P	VIII-1	13 thn	Perempuan	4	Kurang	17	Baik
2.	C.A.P.P	VIII-1	13 thn	Perempuan	2	Kurang	13	Cukup
3.	F.S.G	VIII-1	13 thn	Perempuan	7	Kurang	20	Baik
4.	F.N	VIII-1	13 thn	Perempuan	6	Kurang	18	Baik
5.	M.S.M.S	VIII-1	13 thn	Perempuan	9	Kurang	20	Baik
6.	R.F	VIII-1	13 thn	Laki-laki	3	Kurang	12	Cukup
7.	S.P.S	VIII-1	13 thn	Laki-laki	9	Kurang	19	Baik
8.	W.H	VIII-1	13 thn	Laki-laki	6	Kurang	13	Baik
9.	D.N.R.S	VIII-2	12 thn	Perempuan	7	Kurang	20	Baik
10.	E.S	VIII-2	14 thn	Laki-laki	6	Kurang	14	Baik
11.	L.L.S.S	VIII-2	14 thn	Laki-laki	5	Kurang	12	Cukup
12.	M.M.P	VIII-2	14 thn	Laki-laki	3	Kurang	13	Cukup
13.	N.E.M	VIII-2	13 thn	Perempuan	7	Kurang	16	Cukup
14.	R.P.P	VIII-2	13 thn	Laki-laki	10	Kurang	20	Baik
15.	R.R.K.L	VIII-2	14 thn	Laki-laki	10	Kurang	18	Baik
16.	Z.P	VIII-2	13 thn	Perempuan	6	Kurang	20	Baik
17.	A.N.T	VIII-3	13 thn	Perempuan	4	Kurang	12	Cukup
18.	A.T.P	VIII-3	13 thn	Laki-laki	6	Kurang	12	Cukup
19.	D.S.T	VIII-3	13 thn	Perempuan	10	Kurang	15	Cukup
20.	D.F	VIII-3	13 thn	Laki-laki	12	Cukup	20	Baik
21.	F.M.A	VIII-3	13 thn	Laki-laki	10	Kurang	17	Baik
22.	K	VIII-3	13 thn	Perempuan	4	Kurang	19	Baik
23.	J.F.S	VIII-3	13 thn	Laki-laki	9	Kurang	17	Baik
24.	A.R.B	VIII-3	13 thn	Perempuan	11	Kurang	20	Baik
25.	M.R.A.S	VIII-4	13 thn	Laki-laki	5	Kurang	17	Baik
26.	A.N.L	VIII-4	13 thn	Perempuan	10	Kurang	19	Baik
27.	B.Q.S	VIII-4	13 thn	Perempuan	8	Kurang	17	Baik
28.	D.S.S	VIII-4	13 thn	Perempuan	13	Cukup	20	Baik
29.	F.I.P	VIII-4	14 thn	Laki-laki	3	Kurang	14	Cukup
30.	K.N	VIII-4	13 thn	Perempuan	13	Cukup	20	Baik
31.	T.F.S	VIII-4	13 thn	Laki-laki	3	Kurang	15	Cukup
32.	Z.S	VIII-4	12 thn	Perempuan	13	Cukup	19	Baik
33.	A.A	VIII-5	13 thn	Perempuan	7	Kurang	18	Baik
34.	A.T	VIII-5	13 thn	Perempuan	3	Kurang	17	Baik
35.	M.R.D	VIII-5	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	12	Cukup
36.	M.R.A	VIII-5	13 thn	Laki-laki	9	Kurang	17	Baik
37.	P.Z	VIII-5	13 thn	Perempuan	2	Kurang	15	Cukup
38.	R.A	VIII-5	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	12	Cukup
39.	S.A.A.N	VIII-5	13 thn	Perempuan	5	Kurang	17	Baik
40.	S.N	VIII-5	14 thn	Perempuan	8	Kurang	18	Baik
41.	A.A.P	VIII-6	13 thn	Perempuan	3	Kurang	16	Cukup
42.	A.P	VIII-6	13 thn	Laki-laki	5	Kurang	17	Baik
43.	A.R	VIII-6	13 thn	Perempuan	8	Kurang	18	Baik

44.	G.A.S.T	VIII-6	14 thn	Laki-laki	9	Kurang	14	Cukup
45.	J.P.S	VIII-6	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	16	Cukup
46.	J.F	VIII-6	13 thn	Laki-laki	3	Kurang	16	Cukup
47.	R.A.F	VIII-6	14 thn	Laki-laki	9	Kurang	17	Baik
48.	R.P	VIII-6	13 thn	Laki-laki	9	Kurang	20	Baik
49.	A.A	VIII-7	12 thn	Perempuan	5	Kurang	19	Baik
50.	E.D.J.P	VIII-7	13 thn	Perempuan	10	Kurang	19	Baik
51.	D.L.N	VIII-7	13 thn	Perempuan	8	Kurang	19	Baik
52.	F.A.F	VIII-7	13 thn	Laki-laki	8	Kurang	17	Baik
53.	M.A	VIII-7	13 thn	Laki-laki	9	Kurang	18	Baik
54.	T.F.D	VIII-7	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	16	Cukup
55.	M.S.S	VIII-7	14 thn	Laki-laki	10	Kurang	18	Baik
56.	N.P	VIII-7	13 thn	Perempuan	6	Kurang	15	Cukup
57.	A.P.P.S	VIII-8	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	18	Baik
58.	A.Y.S	VIII-8	13 thn	Laki-laki	8	Kurang	14	Cukup
59.	A.P	VIII-8	13 thn	Laki-laki	4	Kurang	17	Baik
60.	A.N.Z	VIII-8	12 thn	Perempuan	6	Kurang	17	Baik
61.	E.R.A	VIII-8	13 thn	Laki-laki	6	Kurang	18	Baik
62.	K.A	VIII-8	13 thn	Perempuan	5	Kurang	17	Baik
63.	R.N.S	VIII-8	12 thn	Perempuan	7	Kurang	19	Baik
64.	Y.F.S	VIII-8	13 thn	Perempuan	7	Kurang	16	Cukup
65.	A.P.D	VIII-9	14 thn	Laki-laki	12	Cukup	20	Baik
66.	A.S	VIII-9	13 thn	Perempuan	11	Kurang	20	Baik
67.	B.C.S	VIII-9	12 thn	Perempuan	6	Kurang	15	Cukup
68.	Y.R	VIII-9	13 thn	Laki-laki	8	Kurang	18	Baik
69.	K	VIII-9	14 thn	Perempuan	7	Kurang	13	Cukup
70.	M.A.A	VIII-9	13 thn	Laki-laki	7	Kurang	12	Cukup
71.	M.W	VIII-9	13 thn	Laki-laki	3	Kurang	18	Baik
72.	N.H	VIII-9	13 thn	Perempuan	5	Kurang	13	Cukup
73.	I.C.T	VIII-10	13 thn	Laki-laki	5	Kurang	16	Cukup
74.	P.S.S	VIII-10	12 thn	Perempuan	8	Kurang	17	Baik
75.	M.S	VIII-10	13 thn	Laki-laki	5	Kurang	15	Cukup
76.	N.E.S	VIII-10	13 thn	Perempuan	9	Kurang	17	Baik
77.	R.S	VIII-10	12 thn	Perempuan	7	Kurang	17	Baik
78.	S	VIII-10	14 thn	Perempuan	5	Kurang	16	Cukup
79.	S	VIII-10	13 thn	Perempuan	11	Kurang	19	Baik
80.	Y.S.N	VIII-10	13 thn	Laki-laki	6	Kurang	17	Baik

Hasil Penilaian Kuesioner Pre-Test																							
No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Nilai	Kategori
1.	A.R.S.P	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Kurang
2.	C.A.P.P	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
3.	F.S.G	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	Kurang
4.	F.N	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	Kurang
5.	M.S.M.S	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	9	Kurang
6.	R.F	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
7.	S.P.S	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	9	Kurang
8.	W.H	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Kurang
9.	D.N.R.S	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7	Kurang
10.	E.S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6	Kurang
11.	L.L.S.S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	Kurang
12.	M.M.P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Kurang
13.	N.E.M	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	7	Kurang
14.	R.P.P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	10	Kurang
15.	R.R.K.L	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10	Kurang
16.	Z.P	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	Kurang
17.	A.N.T	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Kurang
18.	A.T.P	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	Kurang
19.	D.S.T	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	10	Kurang
20.	D.F	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	12	Cukup
21.	F.M.A	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	10	Kurang

[illegible]

70.	M.A.A	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	Kurang
71.	M.W	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
72.	N.H	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Kurang
73.	I.C.T	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Kurang
74.	P.S.S	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	Kurang
75.	M.S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	Kurang
76.	N.E.S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	Kurang
77.	R.S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	Kurang
78.	S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	Kurang
79.	S	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	11	Kurang
80.	Y.S.N	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	Kurang
Total Benar		7	27	29	23	31	32	30	32	31	32	25	32	30	26	32	31	32	30	26	27		
Total Salah		73	53	51	57	49	48	50	48	49	48	55	48	50	54	48	49	48	50	54	53		

[illegible]

22.	K	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
23.	J.F.S	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
24.	A.R.B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
25.	M.R.A.S	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
26.	A.N.L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
27.	B.Q.S	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
28.	D.S.S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
29.	F.I.P	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	Cukup
30.	K.N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
31.	T.F.S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	15	Cukup
32.	Z.S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	Baik
33.	A.A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18	Baik
34.	A.T	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17	Baik
35.	M.R.D	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	12	Cukup
36.	M.R.A	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Baik
37.	P.Z	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Cukup
38.	R.A	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12	Cukup
39.	S.A.A.N	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
40.	S.N	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
41.	A.A.P	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
42.	A.P	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
43.	A.R	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
44.	G.A.S.T	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
45.	J.P.S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Cukup

46.	J.F	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
47.	R.A.F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	17	Baik
48.	R.P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
49.	A.A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	Baik
50.	E.D.J.P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	Baik
51.	D.L.N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	Baik
52.	F.A.F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17	Baik	
53.	M.A	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Baik	
54.	T.F.D	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
55.	M.S.S	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
56.	N.P	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Cukup
57.	A.P.P.S	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
58.	A.Y.S	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Cukup
59.	A.P	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
60.	A.N.Z	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
61.	E.R.A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
62.	K.A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
63.	R.N.S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
64.	Y.F.S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
65.	A.P.D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
66.	A.S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
67.	B.C.S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	15	Cukup
68.	Y.R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	18	Baik
69.	K	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	13	Cukup	

70.	M.A.A	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	12	Cukup
71.	M.W	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
72.	N.H	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	Cukup
73.	I.C.T	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
74.	P.S.S	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
75.	M.S	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Cukup
76.	N.E.S	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
77.	R.S	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Baik
78.	S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Cukup
79.	S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
80.	Y.S.N	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	17	Baik
Total Benar		52	69	70	49	70	69	67	68	68	69	51	71	71	73	75	75	69	67	67	68		
Total Salah		28	11	10	31	10	11	13	12	12	11	29	9	9	7	5	5	11	13	13	12		

Lampiran 12. Uji Statistik

HASIL OUTPUT SPSS

Uji Univariat

1. Umur sampel (tahun)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	8	10.0	10.0	10.0
	13	60	75.0	75.0	85.0
	14	12	15.0	15.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

2. Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	39	48.8	48.8	48.8
	Perempuan	41	51.3	51.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

3. Kelas sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VIII-1	8	10.0	10.0	10.0
	VIII-2	8	10.0	10.0	20.0
	VIII-3	8	10.0	10.0	30.0
	VIII-4	8	10.0	10.0	40.0
	VIII-5	8	10.0	10.0	50.0
	VIII-6	8	10.0	10.0	60.0
	VIII-7	8	10.0	10.0	70.0
	VIII-8	8	10.0	10.0	80.0
	VIII-9	8	10.0	10.0	90.0
	VIII-10	8	10.0	10.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor pengetahuan sebelum	80	2	13	7.04	2.702
Skor pengetahuan sesudah	80	12	20	16.72	2.444
Valid N (listwise)	80				

Kategori pengetahuan sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	75	93.8	93.8	93.8
	Cukup	5	6.3	6.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Kategori pengetahuan sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	30	37.5	37.5	37.5
	Baik	50	62.5	62.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Uji Bivariat

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor pengetahuan sesudah - Skor pengetahuan sebelum			
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	80 ^b	40.50	3240.00
Ties	0 ^c		
Total	80		

a. Skor pengetahuan sesudah < Skor pengetahuan sebelum

b. Skor pengetahuan sesudah > Skor pengetahuan sebelum

c. Skor pengetahuan sesudah = Skor pengetahuan sebelum

Test Statistics^a

	Skor pengetahuan sesudah - Skor pengetahuan sebelum
Z	-7.785 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13. Dokumentasi



