

DAFTAR PUSTAKA

- Mokolensang OG, Manampiring AE, . F. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *J e-Biomedik*. 2016;4(1).
- Dianah R, Andari EA, Elvira Anjani Putri, Cahya Chita Dwinanti, Nafisah DN. Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *J Abdimas ADPI Sains dan Teknol*. 2022;3(3):41–50.
- Waluyani I, Siregar FN, Anggreini D, Aminuddin A, Yusuf MU. Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth J Kesehat Masy*. 2022;1(1):28–35.
- Assidhiq MR, Prihatin S, Susiloretni KA. Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *J Ris Gizi*. 2022;10(2):138–43.
- Prakoso AA, Samtani H, Maulana AY. The Effect of E-booklet Media on Efforts to Prevent Stunting in Mothers in RW . 05 Pegangsaan Dua Village , North Jakarta. 2024;8(2):110–22.
- Amalia TP, Sulistyowati E, Mintarsih SN. Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Overweight di Batang. *J Ris Gizi*. 2023;11(1):13–7.
- Purba EM, Sandy YD, Damanik KY, Purba S, Nainggolan AW. Effectiveness of an E-booklet on Exclusive Breastfeeding in Enhancing Knowledge and Attitudes of Third-Trimester Pregnant Women. *Amerta Nutr*. 2024;8(3SP):305–14.

- Niruri R, Rakhmawati R, Saputri RN, Farida Y. Efektifitas Media untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Perilaku Hidup Bersih-Sehat Siswa Sekolah Dasar saat Adaptasi Kebiasaan Baru Era COVID-19. JPSCR J Pharm Sci Clin Res. 2023;8(3):291.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, Linda Linda. Perkembangan Masa Remaja. JISPENDIORA J Ilmu Sos Pendidik Dan Hum. 2024;3(2):259–73.
- N SW, Mulyati R, Santoso B, Safarina L. PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS TEKNOLOGI DIGITAL KESEHATAN. 2024;5(5):8544–7.
- Hanafi S, Hafid W. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Kampurui J Kesehat Masy (The J Public Heal. 2019;1(1):6–10.
- Ramadhany RA, Wahyuningsih U, Sufyan DL, Simanungkalit SF. Determinan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja Usia 13-15 Tahun di DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2018). Amerta Nutr. 2023;7(2SP):124–31.
- Masdar H, Saputri PA, Rosdiana D, Chandra F, Darmawi D. Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. J Gizi Klin Indones. 2016;12(4):138.
- Sari MAK, Lestari YN. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 15 Semarang). Media Gizi Kesmas. 2024;13(1):386–96.
- Windi Noveria Saragih, Abdul Hairuddin Angkat. The Effect of Nutrition Counseling with Animation Media about Obesity on Knowledge and Habits of Fast Food Consumption in Class VIII Obese Adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Indones J Interdiscip Res Sci Technol. 2023;1(9):791–804.

- Kemenkes RI. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Vol. 1, Gastronomía ecuatoriana y turismo local. 2015. 5–24 p.
- Windari F, Huda KK. Edukasi ISI PIRINGKU Menggunakan Booklet Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan. 2024;4(2):57–60.
- Nathaniel A, Sejati GP, Perdana KK, Lumbantobing RDP, Heryandini S. Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indones Bus Rev.* 2018;1(2):186–200.
- Putri RA, Shaluhiah Z, Kusumawati A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2020;8:332–7. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Aziz SA, Pramana Y, Sukarni S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2023;3(4):1115–24.
- Amanah S. Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *J Penyul.* 2007;3(1).
- Fadillah M. Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa Dengan Pemanfaatan Media Audio-Visual Di Kelas Rendah. *J Penelitian, Pendidik dan Pengajaran JPPP.* 2020;1(1):16.
- Nurul Audie. Peran Media Pembelajaran Meningkatkan Hasil Belajar. *Posiding Semin Nas Pendidik FKIP.* 2019;2(1):586–95.
- Prasanti D, Fuady I. Pemanfaatan Media Komunikasi Dalam Penyebaran Informasi Kesehatan Kepada Masyarakat. *J Reformasi.* 2018;8(1):8–14.

- Rehusisma LA, Indriwati SE, Suarsini E. Pengembangan Media Pembelajaran Booklet Dan Video Sebagai Penguatan Karakter Hidup Bersih Dan Sehat. *J Pendidik Teor Penelitian, dan Pengemb* [Internet]. 2017;2(9):1238–43. Available from: <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Puspita A, Kurniawan AD, Rahayu HM. Pengembangan Media Pembelajaran Booklet Pada Materi Sistem Imun Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Xi Sman 8 Pontianak. *J Bioeducation*. 2017;4(1):64–73.
- Ramurty Okiningrum A, Woro Kasmini Handayani O. Efektivitas Penggunaan Media E-Booklet Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang (Studi Di Smp Setiabudhi Semarang). *Nutrizone* [Internet]. 2023;03(02):22–9. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Pralisaputri K R, Heribertus S, Chatarina M. Pengembangan Media Booklet Berbasis SETS Pada Materi Pokok Mitigasi Dan Adaptasi Bencana Alam Untuk Kelas X SMA. *J GeoEco*. 2016;2(2):147–54.
- Rukmi, O. D., & Aditya, R. R. (2021). [Judul Artikelnya]. *Jurnal Tawadhu*, 2(2), 143–159.
- Sutarto S. Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Islam Couns J Bimbing Konseling Islam*. 2017;1(2):1.
- Anas N. Komunikasi antara Kognitif dan Kemampuan Berbahasa. *EUNOIA (Jurnal Pendidik Bhs Indones* [Internet]. 2021;1(1):1–8. Available from: <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/eunoia/article/view/997/775>
- Kim J, Jang J, Kim B, Lee KH. Effect of the PRECEDE-PROCEED model on health programs: a systematic review and meta-analysis. *Syst Rev* [Internet]. 2022;11(1):1–12. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02092-2>

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). Health program planning, implementation, and evaluation: Creating behavioral, environmental, and policy change (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.

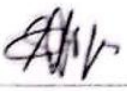
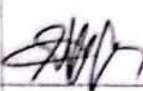
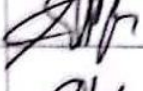
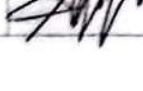
Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.

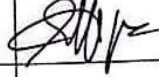
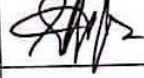
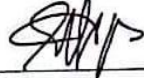
Setyandari F, Rahayuningsih FB. The effectiveness of reproductive health education to increase knowledge among adolescents. *Malahayati Int J Nurs Health Sci*. 2023;6(6):458–463. doi:10.33024/minh.v6i6.13062.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Hikaru Nitchi
 Nim : P01031222145
 Judul : Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Dan Pencegahan Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan
 Dosen Pembimbing : Efendi Nainggolan SKM, M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Senin, 17 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	Selasa, 18 Februari 2025	Mengajukan judul		
3	Kamis, 27 Februari 2025	Diskusi terkait judul		
4	Jum'at, 7 Maret 2025	Penyerahan BAB I		
5	Senin, 10 Maret 2025	Membahas perkembangan penulisan proposal		
6	Selasa, 22 April 2025	ACC Judul		
7	Jumat, 26 April 2025	Uji Pendahuluan		
8	Jumat, 9 Mei 2025	Revisi BAB I-III serta lampiran		
9	Rabu, 21 Mei 2025	Seminar Proposal		

10	Senin, 30 Juni 2025	Revisi BAB I-III serta lampiran		
11	Senin, 7 Juli 2025	ACC Usulan Skripsi dengan dosen pembimbing		
12	Selasa 12 Agustus 2025	ACC Usulan Skripsi dengan dosen penguji 1 dan penguji 2		
13	Rabu, 13 Agustus 2025	Jilid sambung Usulan Skripsi		
14	Kamis, 22 Januari 2025	Revisi BAB IV-V		
15	Selasa, 3 Februari, 2026	ACC BAB IV-V		
16	Kamis, 5 Februari, 2026	Seminar Hasil Skripsi		
17	Senin 11 Mei 2026	Diskusi mengenai perbaikan skripsi dengan dosen pembimbing		
18	Rabu 13 Mei 2026	ACC Perbaikan Skripsi dari dosen pembimbing		
19	Kamis 14 Mei 2026	Diskusi mengenai perbaikan Skripsi dari penguji 1		
20	Jum'at 15 Mei 2026	ACC Perbaikan Skripsi dari penguji 1		
21	Senin 18 Mei 2026	Diskusi mengenai perbaikan Skripsi dari penguji 2		
22	Selasa 19 Mei 2026	ACC Perbaikan Skripsi dari penguji 2		
23	9 Juni 2026	Diskusi mengenai Abstrak Skripsi dengan dosen pembimbing		
24	14 Agustus 2026	Paraf Turnitin bersama Dosen Pembimbing		

Lampiran 2.Surat Survei Pendahuluan



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jl. Jend. Sudirman Lintang KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8308633
🌐 <http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 24 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/607/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMP N 27 Medan
 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 Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di Sekolah SMP N 27 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Hikaru Nitchi	P01031222145	Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja SMP N 27 Medan Melalui Penyuluhan
2.	Maria Gracia V. Sinaga	P01031222089	Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Mengenai Obesitas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Berupa Penyuluhan Menggunakan Media Video Animasi Pada Siswa Remaja Di SMP N 27 Medan

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima esop dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi esop atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ris.kemkes.go.id/verifysp>



Lampiran 3.Data Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Populasi

No	Nama	Tgl Puldat	Tgl Lahir	Umur	Jk	BB (Kg)	TB (Cm)	Imt/U
R1	M.Fr	26 april-2025	21-12- 2011	14	Lk	30	152	-3,59 (Berat badan sangat kurus)
R2	Chr	26 april-2025	18-11-2012	14	Pr	30	152	-3,59 (Berat badan sangat kurus)
R3	Evs	26 april-2025	26-03-2012	13	Lk	30,5	148	-3,90 (Berat badan sangat kurus)
R4	Ran	26 april-2025	22-02-2012	13	Lk	57,9	146,5	2 ,16 (Berat badan lebih)
R5	Ram	26 april-2025	10-04-2012	13	Lk	41,2	161	-1,32 (Berat badan normal)
R6	Nja	26 april-2025	10-05-2012	13	Pr	30,6	139	-1,32 (Berat badan normal)
R7	Aka	26 april-2025	19-07-2012	12	Pr	46,20	146,5	1,02 (Risiko berat badan lebih)
R8	RfA	26 april-2025	30-10- 2012	12	Pr	22,6	133,9	-3,89 (Berat badan sangat kurus)
R9	Ade	26 april-2025	04-06- 2012	12	Pr	47,5	148	1,29 (Risiko berat badan lebih)
R10	Nay	26 april-2025	24-12-2012	12	Pr	57,5	157,9	1,51 (Risiko berat badan lebih)
R11	Qar	26 april-2025	09-08-2012	13	Lk	44,2	136,3	1,60 (Risiko berat badan lebih)
R12	Faz A	26 april-2025	29-07-2012	13	Lk	35,5	145,9	-0,71, (Berat badan normal)
R13	Phn M	26 april-2025	08-08-2012	13	Pr	43,5	159,9	-0,70 (Berat badan normal)
R14	M. N A	26 april-2025	01-03- 2012	13	Lk	47,5	159	-0,05 (Berat badan normal)
R15	Put A	26 april-2025	08-08-2012	13	Pr	43,8	142,5	1,01(Risiko berat badan lebih)
R16	Ana	26 april-2025	18-11-2012	12	Pr	38,2	152,9	-0,95 (Berat badan normal)
R17	Ais	26 april-2025	12-09-2012	12	Pr	49,60	152	1,01 (Risiko berat badan lebih)
R18	Shi A	26 april-2025	14-10-2011	14	Pr	50	149,5	1,02 (Risiko berat badan lebih)
R19	Fer	26 april-2025	10-09-2012	12	Lk	35,3	146,5	-0,91 (Berat badan normal)
R20	Adi S	26 april-2025	16-02-2012	13	Lk	31,9	146,5	-2,12 (Berat badan kurang)
R21	Esath	26 april-2025	04-11-2012	12	Pr	53,9	149,9	1,68 (Risiko berat badan lebih)
R22	Jhn N	26 april-2025	26-09-2012	12	Pr	49,9	144	1,67 (Risiko berat badan lebih)
R23	Dhi D	26 april-2025	02-04- 2012	13	Lk	48,70	149	1,02 (Risiko berat badan lebih)
R24	Dnl	26 april-2025	07-04-2012	13	Lk	46,5	155,6	0,40 (Berat badan normal)
R25	Iwh	26 april-2025	14-01-2012	13	Lk	39,4	158,5	-1,56 (Berat badan normal)

R26	Aya A	26 april-2025	17-02-2012	13	Pr	33,9	153,2	-2,49 (Berat Badan kurang)
R27	Fiz	26 april-2025	28-03-2012	13	Lk	41,1	146,5	1,82 (Risiko berat badan lebih)
R28	Bhn	26 april-2025	26-03-2012	14	Lk	54,90	161	1,03 (Risiko berat badan lebih)
R29	Nzw	26 april-2025	07-08-2012	12	Pr	67,6	152,8	2,74 (Berat badan berlebih)
R30	Slv	26 april-2025	26-07-2012	12	Pr	39,0	145,5	-0,07 (Berat badan normal)
R31	Adk M	26 april-2025	14-07-2012	12	Lk	40,8	152,5	-0,47 (Berat badan normal)
R32	May	26 april-2025	10-08-2012	12	Pr	50,5	166,5	-0,14 (Berat badan normal)
R33	Atya A	26 april-2025	01-04-2012	12	Lk	37,0	146,5	-0,52 (Berat badan normal)
R34	Syd	26 april-2025	13-06-2012	12	Lk	49,2	149	1,30 (Risiko berat badan lebih)
R35	May	26 april-2025	02-01-2012	13	Pr	38,8	146,5	-0,18 (Berat badan normal)
R36	Snd	26 april-2025	13-06-2011	13	Lk	52,4	153,2	1,28 (Risiko berat badan lebih)
R37	Rsy	26 april-2025	10-12-2011	13	Lk	35,7	150,3	-1,51 (Berat badan normal)
R38	M.Zki	26 april-2025	04-10-2012	12	Lk	26,3	139,1	-3,02 (Berat Badan sangat kurang)
R39	Ksh	26 april-2025	04-11-2012	12	Lk	31,0	138,9	-0,99 (Berat badan normal)
R40	M.Ab	26 april-2025	17-05-2012	12	Lk	34,6	146,5	-1,13 (Berat badan normal)
R41	Anes	26 april-2025	15-12-2011	13	Pr	58,2	151,1	2,06 (Berat badan lebih)
R42	Kyl	26 april-2025	14-04-2012	13	Pr	34,5	144,1	-1,01 (Berat Badan normal)
R43	Sipl	26 april-2025	17-03-2012	13	Lk	39,4	148	-0,37 (Berat badan normal)
R44	Aurl	26 april-2025	18-09-2012	12	Pr	77,1	167	2,58 (Berat badan lebih)
R45	Yln	26 april-2025	18-11-2011	12	Pr	40,60	137,6	1,05 (Risiko berat badan lebih)
R46	Gta A	26 april-2025	26-06-2012	12	Pr	42,3	154	-0,35 (Berat badan normal)
R47	Ris	26 april-2025	06-08-2011	12	Pr	41,6	145	0,45 (Berat badan normal)
R48	M.rf	26 april-2025	23-12-2011	13	Lk	43	160,3	-0,91 (Berat badan normal)
R49	Ata S	26 april-2025	27-12-2011	13	Pr	34,3	137	-0,07 (Berat badan normal)
R50	Afk	26 april-2025	21-11-2012	13	Pr	33,3	137,9	-0,23 (Berat badan normal)
R51	Adi	28-april-2025	10-10-2012	13	Lk	34,6	145	-0,95 (Berat badan normal)
R52	Tgar	28-april-2025	26-08-2011	14	Lk	36,8	155	-1,98 (Berat badan normal)
R53	Mhd. I	28-april-2025	01-06-2012	13	Lk	46,7	143	1,15 (Risiko berat badan lebih)
R54	Aid S	28-april-2025	10-04-2012	13	Lk	50,5	145	1,87 (Risiko berat badan lebih)
R55	Maw	28-april-2025	10-09-2012	12	Lk	46,3	146,5	1,03 (Risiko berat badan lebih)

R56	Hik	28-april-2025	09-09-2012	12	Pr	46,3	160,9	-0,04 (Berat badan normal)
R57	Ame	28-april-2025	16-04-2012	13	Pr	46,3	157	0,23 (Berat badan normal)
R58	Age	28-april-2025	10-10-2011	13	Pr	34,1	148	-1,75 (Berat badan normal)
R59	Sfa B	28-april-2025	20-09-2012	12	Pr	34,5	143	-0,73 (Berat badan normal)
R60	Ay A	28-april-2025	09-08-2012	12	Pr	25,1	135,9	-3,08 (Berat badan sangat kurus)
R61	Chr	28-april-2025	21-08-2011	13	Lk	36,5	141,9	-0,49 (Berat badan normal)
R62	Chr	28-april-2025	26-11-2011	13	Pr	47,9	162	-0,36 (Berat badan normal)
R63	Erna	28-april-2025	19-05-2012	13	Pr	64	157	2,24 (Berat badan lebih)
R64	Fli	28-april-2025	07-08-2012	12	Lk	35,5	156,9	-2,26 (Berat badan kurang)
R65	Fira	28-april-2025	11-01-2013	12	Lk	40	155	-0,73 (Berat badan normal)
R66	Ris	28-april-2025	05-12-2011	13	Pr	47	146,9	0,89 (berat badan normal)
R67	M.Rf	28-april-2025	17-04-2012	12	Lk	34,5	146,9	-1,25 (Berat badan normal)
R68	Ily	28-april-2025	11-11-2011	13	Pr	44,8	148	0,75 (Berat badan normal)
R69	Rg P	28-april-2025	15-08-2011	12	Lk	47,7	148	1,09 (Risiko berat badan lebih)
R70	Idh	28-april-2025	04-11-2011	13	Pr	39,4	152,9	-0,89 (Berat badan normal)
R71	Jon	28-april-2025	02-12-2011	13	Pr	36	142	-0,33 (Berat badan normal)
R72	Jon	28-april-2025	13-03-2011	13	Pr	39,9	151	-0,77 (Berat badan normal)
R73	Jlit	28-april-2025	08-08-2012	12	Pr	54,8	151,9	1,63 (Risiko berat badan lebih)
R74	Chl	28-april-2025	01-03-2012	12	Pr	56,6	153	1,95 (Risiko berat badan lebih)
R75	Lnd P	28-april-2025	05-12-2011	13	Lk	43	156	-0,42 (Berat badan normal)
R76	Dnl	28-april-2025	22-11-2011	13	Lk	48,5	164,3	-0,28 (Berat badan normal)
R77	Jli	28-april-2025	08-11-2011	13	Lk	34,9	144,4	-0,95 (Berat badan normal)
R78	Mch	28-april-2025	16-03-2011	14	Lk	61,6	145,1	2,53 (Berat Badan lebih)
R79	Aql	28-april-2025	29-07-2012	12	Pr	49,1	148	1,41 (Risiko berat badan lebih)
R80	Alms	28-april-2025	14-02-2012	13	Lk	55,0	159,1	1,75 (Risiko berat badan lebih)
R81	Fatq	28-april-2025	13-06-2012	12	Pr	67,1	151,2	2,53 (Berat badan lebih)
R82	Zlha	28-april-2025	16-02-2012	13	Pr	48,2	147,5	1,03 (Risiko berat badan lebih)
R83	M.zk	28-april-2025	12-02-2012	13	Lk	24,4	134,9	-3,42 (Berat badan sangat kurus)
R84	Bst	28-april-2025	24-06-2011	13	Lk	42,6	162,9	-1,53 (Berat badan normal)

R85	Jnth	28-april-2025	27-06-2013	11	Lk	64	157	2,24 (Berat badan lebih)
R86	Afk	28-april-2025	13-12-2012	12	Lk	56,20	164,5	1,03 (Risiko berat badan lebih)
R87	Svn J	28-april-2025	05-08-2011	13	Lk	32,6	137,5	-0,76 (Berat badan normal)
R88	Ltte	28-april-2025	31-10-2012	12	Pr	33,5	146,4	-1,38 (Berat badan normal)
R89	Lut	28-april-2025	10-12-2011	13	Pr	53,60	155,5	1,00 (Berat badan normal)
R90	Mhd S	28-april-2025	01-10-2012	12	Pr	31,6	146,5	-2,25 (Berat badan kurang)
R91	Mci	28-april-2025	01-10-2012	12	Pr	38,2	157,3	-1,78 (Berat badan normal)
R92	Dnl P	28-april-2025	21-12-2011	12	Lk	52,8	159,2	1,03 (Risiko berat badan lebih)
R93	Nyr	28-april-2025	30-08-2011	13	Pr	56,4	143,5	2,07 (Berat badan lebih)
R94	Spdi	28-april-2025	10-05-2012	12	Lk	49,10	150,6	1,02 (Risiko berat badan lebih)
R95	Nzw	28-april-2025	06-09-2012	12	Pr	38,3	142,8	0,36 (Berat badan normal)
R96	Amr	28-april-2025	01-08-2012	12	Pr	42,2	155,5	-0,49 (Berat badan normal)
R97	Ang	28-april-2025	17-03-2012	13	Pr	48,6	161,8	-0,13 (Berat badan normal)
R98	Rni	28-april-2025	16-04-2012	13	Pr	39,4	152,9	-0,89 (Berat badan normal)
R99	Sdi P	28-april-2025	02-04-2012	12	Lk	49,1	148	1,41 (Risiko berat badan lebih)
R100	Snt	28-april-2025	03-03-2012	13	Pr	55,0	159,1	1,75 (Risiko berat badan lebih)
R101	Cri	28-april-2025	30-04-2012	13	Pr	50	151,20	1,01 (Risiko berat badan lebih)
R102	Sfi	28-april-2025	14-04-2012	13	Lk	40,3	145,1	0,38 (Berat badan normal)
R103	Rih	28-april-2025	22-12-2012	12	Lk	55,6	154,3	1,61 (Risiko berat badan lebih)
R104	Stv	28-april-2025	31-12-2011	13	Lk	44,0	161,6	-0,83 (Berat Badan normal)

Lampiran 4. Data Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Populasi

Id	Tgl lahir	Umur Thn	Kelas	Jk	BB (Kg)	TB (Cm)	Z-Score	Status Gizi
R1	02-Feb-2012	13	VIII-1	Pr	48.7	149.0	1.02	Resiko BB Lebih
R2	26-Sep-2012	12	VIII-1	Pr	49.9	144.0	1.67	Resiko BB Lebih
R3	04-Nov-2012	12	VIII-1	Pr	53.9	149.9	1.68	Resiko BB Lebih
R4	14-Oct-2011	13	VIII-1	Pr	50.0	149.5	1.02	Resiko BB Lebih
R5	12-Sep-2012	12	VIII-1	Pr	49.6	152.0	1.01	Resiko BB Lebih
R6	24-Dec-2012	12	VIII-1	Pr	47.5	148.0	1.29	Resiko BB Lebih
R7	09-Aug-2012	13	VIII-1	Lk	44.2	136.3	1.60	Resiko BB Lebih
R8	08-Aug-2012	13	VIII-1	Pr	43.8	142.5	1.01	Resiko BB Lebih
R9	19-Jul-2012	13	VIII-1	Pr	46.2	146.5	1.02	Resiko BB Lebih
R10	04-Jun-2012	13	VIII-1	Pr	47.5	148.0	1.29	Resiko BB Lebih
R11	26-Mar-2012	13	VIII-1	Lk	54.9	161.0	1.03	Resiko BB Lebih
R12	13-Jun-2012	13	VIII-2	Lk	49.2	149.0	1.30	Resiko BB Lebih
R13	13-Jun-2012	13	VIII-2	Pr	52.4	153.2	1.28	Resiko BB Lebih
R14	18-Nov-2011	13	VIII-2	Pr	40.6	137.6	1.05	Resiko BB Lebih
R15	28-Mar-2012	13	VIII-2	Pr	41.1	146.5	1.82	Resiko BB Lebih
R16	01-Jun-2012	13	VIII-2	Lk	46.7	143.0	1.15	Resiko BB Lebih
R17	10-Apr-2012	13	VIII-3	Lk	50.5	145.0	1.87	Resiko BB Lebih
R18	10-Sep-2012	12	VIII-3	Lk	46.3	146.5	1.03	Resiko BB Lebih
R19	15-Aug-2011	14	VIII-3	Pr	47.7	148.0	1.09	Resiko BB Lebih
R20	08-Aug-2012	13	VIII-3	Lk	54.8	151.9	1.63	Resiko BB Lebih
R21	01-Mar-2012	13	VIII-3	Pr	56.6	153.0	1.95	Resiko BB Lebih
R22	22-Dec-2012	12	VIII-3	Lk	55.6	154.3	1.61	Resiko BB Lebih
R23	29-Jul-2012	13	VIII-3	Pr	49.1	148.0	1.41	Resiko BB Lebih
R24	30-Apr-2012	13	VIII-4	Pr	50.0	151.2	1.01	Resiko BB Lebih
R25	03-Mar-2012	13	VIII-4	Pr	55.0	159.1	1.75	Resiko BB Lebih
R26	10-May2012	13	VIII-4	Pr	49.1	150.6	1.02	Resiko BB Lebih
R27	21-Dec-2012	12	VIII-4	Lk	52.8	159.2	1.03	Resiko BB Lebih
R28	13-Dec-2012	12	VIII-4	Lk	56.2	164.5	1.03	Resiko BB Lebih
R29	16-Feb-2012	13	VIII-4	Pr	48.2	147.5	1.03	Resiko BB Lebih
R30	14-Feb-2012	13	VIII-4	Lk	55.0	159.1	1.75	Resiko BB Lebih
R31	02-Apr-2012	13	VIII-4	Lk	49.1	148.0	1.41	Resiko BB Lebih

Lampiran 5. Satuan Penyuluhan

SATUAN PENYULUHAN (SAP)

Topik : Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah
Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan

Pokok bahasan : Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk
Mencegah Obesitas Pada Remaja

Sub Pokok bahasan

Penyuluhan Pertama :

1. Pengertian obesitas
2. Penyebab Obesitas Pada Remaja
3. Bahaya Obesitas bagi Kesehatan dan Kehidupan Remaja

Hari/tanggal : 23- Agustus- 2025

Jam : 09.23 s/d 11.00

Tempat : Ruang Kelas, SMP Negeri No 27 Medan

Penyuluh : Peneliti

Sasaran/Peserta : Siswa SMP Negeri No 27 Medan Kelas VII

A. Tujuan Umum:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memiliki perubahan pengetahuan tentang pola makan yang sehat untuk mencegah obesitas.

B. Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan dapat:

- Menjelaskan Materi yang di jelaskan
- Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

C. Materi

1. Pengertian obesitas

Definisi Obesitas: Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologis spesifik. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu Kesehatan. Bisa dikatakan juga bahwa Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangannya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan Sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh, Obesitas biasanya dinyatakan dengan adanya 25% lemak tubuh total pada pria dan sebanyak 35% atau lebih pada Wanita. Kejadian kegemukan obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius, karena akan berlanjut hingga usia dewasa, Terjadinya peningkatan obesitas di seluruh dunia memiliki dampak penting pada gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Obesitas memiliki kontribusi penting terhadap kejadian penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea di seluruh dunia.

Bagaimana Obesitas diukur: Dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT) kita. Ini adalah perbandingan antara berat badan dan tinggi badan, penilaian IMT tidak cukup hanya dengan nilai angka aja, tetapi harus dihubungkan dengan umur dan jenis kelamin, karena pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat bervariasi. Dokter atau ahli gizi bisa membantu menentukan apakah IMT kita masuk kategori normal, overweight, atau obesitas.

2. Penyebab Obesitas

Ada beberapa alasan utama mengapa remaja bisa mengalami obesitas:

Pola Makan yang Salah:

Makanan Cepat Saji:

- Sering makan burger, kentang goreng, pizza, atau makanan instan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam.
- Minuman Manis Berlebihan: Minuman bersoda, teh kemasan manis, jus kotak yang ditambahi gula. Gula cair ini seringkali tidak membuat kenyang, tapi kalorinya tinggi sekali.
- Kurang Sayur dan Buah: Tidak suka atau jarang makan sayuran dan buah-buahan yang kaya serat, vitamin, dan mineral. Hal ini penting untuk pencernaan

dan rasa kenyang.

- **Porsi Berlebihan:** Terbiasa mengambil porsi yang sangat besar (Tidak sesuai dengan kebutuhan).
- **Ngemil:** Kebiasaan ngemil terus-menerus, terutama camilan tidak sehat seperti keripik, biskuit manis, cokelat.

Kurang Gerak :

- Lebih suka duduk atau rebahan di rumah sambil main gadget, menonton TV, atau main game berjam-jam.
- **Jarang Berolahraga:** Tidak punya jadwal olahraga rutin, atau tidak aktif di sekolah (misalnya, saat pelajaran olahraga).
- **Transportasi:** Ke mana-mana naik kendaraan, padahal jaraknya dekat dan tidak mau berjalan kaki atau bersepeda.

Faktor Lain yang Ikut Berperan:

- **Faktor Keturunan (Genetik):** Jika orang tua atau keluarga dekat ada yang obesitas, risiko kita bisa lebih tinggi. Tapi ini bukan berarti pasti obesitas ya, hanya risikonya.

Bahaya Obesitas Bagi Kesehatan Dan Kehidupan Remaja

Obesitas pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial:

- **Risiko Penyakit Degeneratif:** Remaja obesitas memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke di masa dewasa.
- **Gangguan psikologis:** Obesitas dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, dan kecemasan pada remaja.
- **Masalah Sosial:** Stigma social terhadap individu obesitas dapat menyebabkan isolasi social dan diskriminasi, yang berdampak pada kesejahteraan emosional remaja.

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	5 Menit	1. Memberi salam memperkenalkan diri 2. Menjelaskan Tujuan Penyuluhan	Jawab salam Memperhatikan
2	30 Menit	PELAKSANAAN: Memberikan Booklet setelah Memberikan Pretest Menjelaskan tentang materi penyuluhan secara teratur: Materi pertama penyuluhan: 1) Pengertian obesitas 2) Penyebab Obesitas Pada Remaja 3) Bahaya Obesitas bagi Kesehatan dan Kehidupan Remaja Materi booklet sesuai dengan materi penyuluhan	Menjawab Pretest Menyimak dan Memperhatikan Menjawab posttest
3	15 Menit	PENUTUP: 1) Evaluasi 2) Kesimpulan 3) Memberi salam penutup 4) Ucapan terima Kasih	1) Bertanya 2) Mengulang materi yang di sampaikan secara singkat 3) Menjawab pertanyaan

SATUAN PENYULUHAN (SAP)

Topik : Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan

Pokok bahasan : Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja

Sub Pokok Pembahasan

Penyuluhan Kedua :

1. Panduan Pola makan Sehari-hari
2. Pentingnya makanan sehat bagi remaja
3. Membatasi makanan tidak sehat

Hari/tanggal : 30 - Agustus - 2025

Jam : 09.16 s/d 10.00

Tempat : Ruang Kelas, SMP Negeri No 27 Medan

Penyuluh : Peneliti

Sasaran/Peserta : Siswa SMP Negeri No 27 Medan Kelas VIII

A. Tujuan Umum:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memiliki perubahan pengetahuan tentang pola makan yang sehat untuk mencegah obesitas.

B. Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan dapat:

- Menjelaskan Materi yang di jelaskan
- Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

C. Materi

1. Panduan Pola Makana Sehari-hari

Isi Piringku:"Isi Piringku" adalah panduan sederhana yang membantu kita tahu seberapa banyak porsi yang pas untuk setiap kelompok makanan dalam satu kali makan. Ini bukan cuma tentang apa yang kita makan, tapi juga berapa banyak.

Setengah Piring: Sayuran dan Buah-buahan.

- **Sayuran (1/2 dari setengah piring):** Contoh: kangkung, bayam, wortel, buncis, brokoli, labu siam. Makanlah sayur 2-3 porsi setiap hari. Penting untuk serat, vitamin, dan mineral.
- **Buah-buahan (1/2 dari setengah piring):** Contoh: pisang, apel, jeruk, pepaya, mangga, semangka. Makanlah buah 2-3 porsi setiap hari. Juga sumber vitamin, mineral, dan serat.
- **Seperempat Piring: Makanan Pokok (Sumber Karbohidrat)** Contoh: Nasi, roti gandum, ubi, jagung, kentang, sereal gandum utuh.

Fungsi: Sumber energi utama untuk beraktivitas, belajar, dan berpikir.

- **Seperempat Piring: Lauk-Pauk (Sumber Protein)** Contoh: Ayam tanpa kulit, ikan, telur, daging tanpa lemak, tahu, tempe, kacang-kacangan (kedelai, kacang hijau).

Fungsi: Penting untuk pertumbuhan otot, perbaikan sel-sel tubuh, dan menjaga kekebalan tubuh.

Jangan Lupa Air Putih: Minum air putih minimal 8 gelas sehari. Air itu sangat penting untuk semua fungsi tubuh.

2. Pentingnya Makanan Sehat untuk Remaja

Makan sehat itu bukan cuma biar kurus, tapi banyak manfaatnya:

- **Sumber Energi:** Membuat kita bertenaga untuk belajar, berolahraga, dan melakukan hobi.
- **Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan:** Remaja itu masa pertumbuhan pesat, jadi butuh gizi lengkap untuk tulang, otot, otak, dan organ tubuh.
- **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh:** Tidak mudah sakit, lebih jarang flu atau batuk.
- **Meningkatkan Konsentrasi Belajar:** Otak kita butuh gizi yang baik supaya bisa fokus dan berpikir.
- **Mencegah Penyakit:** Mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya di masa depan.

3. Membatasi makanan tidak sehat

Ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya kita batasi atau hindari karena tidak baik untuk kesehatan jika dikonsumsi berlebihan:

- **Makanan Olahan Tinggi Garam, Gula, dan Lemak:**

- 1) Mi instan, sosis, nugget, frozen food lainnya.
- 2) Keripik, camilan gurih kemasan.
- 3) Permen, coklat bar, biskuit manis.

Mengapa berbahaya?

Kalorinya tinggi tapi nutrisinya sedikit, bisa bikin ketagihan, dan memicu penumpukan lemak.

- **Minuman Manis Kemasan:**

Soda, teh botol manis, jus buah kemasan dengan gula tambahan.

Mengapa berbahaya?

Gula cair sangat cepat diserap tubuh, memicu lonjakan gula darah dan penumpukan lemak. Tidak membuat kenyang.

- **Makanan Cepat Saji (Fast Food):**

Burger, ayam goreng tepung, kentang goreng.

Mengapa berbahaya?

Sangat tinggi lemak trans dan lemak jenuh, garam, dan kalori.

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	13 Menit	1. Memberi salam 2. Memberikan Kuis	Jawab salam Menjawab
2	22 Menit	PELAKSANAAN: Memberikan Booklet setelah Menjelaskan tentang materi penyuluhan secara teratur: Materi Kedua penyuluhan: 1. Panduan Pola makan Sehari-hari 2. Pentingnya makanan sehat bagi remaja 3. Membatasi makanan tidak sehat Materi booklet sesuai dengan materi penyuluhan	Menyimak dan Memperhatikan
3	10 Menit	PENUTUP: 5) Evaluasi 6) Kesimpulan 7) Memberi salam penutup 8) Ucapan terima Kasih	4) Bertanya 5) Mengulang materi yang di sampaikan secara singkat 6) Menjawab pertanyaan

SATUAN PENYULUHAN (SAP)

Topik	: Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan
Pokok bahasan	: Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja

Sub Pokok Bahasan

Penyuluhan Ketiga:

1. Pengetahuan tentang strategi perencanaan pola makan sehat sehari-hari
2. Tips Peraktis memilih dan mengkonsumsi makanan sehat

Hari/tanggal	: 06 – September- 2025
Jam	: 09.10 s/d 09.10.00
Tempat	: Ruang Kelas, SMP Negri No 27 Medan
Penyuluh	: Peneliti
Sasaran/Peserta	: Siswa SMP Negri No 27 Medan Kelas VIII

A. Tujuan Umum:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memiliki perubahan pengetahuan tentang pola makan yang sehat untuk mencegah obesitas.

B. Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan dapat:

- Menjelaskan Materi yang di jelaskan
- Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

C. Materi

Memiliki pengetahuan tentang cara mengatur makanan adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan.

1. Pengetahuan tentang strategi perencanaan pola makan sehat sehari-hari

Strategi Jadwal Makan Teratur:

- **Sarapan:** Sarapan yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mencegah makan berlebihan di jam berikutnya.
- **Makan Siang & Makan Malam:** Mengetahui pentingnya waktu makan utama yang teratur untuk menjaga metabolisme tubuh dan menghindari rasa lapar

ekstrem yang bisa memicu konsumsi berlebihan.

- **Camilan Sehat:** Memahami peran camilan sehat sebagai penambah energi di antara waktu makan utama. Ini membantu mencegah kelaparan ekstrem yang seringkali membuat kita memilih camilan tidak sehat.

Pengetahuan tentang Konsep Porsi

Ukuran porsi yang direkomendasikan untuk remaja sesuai panduan "Isi Piringku". Misalnya, 1 porsi nasi atau sumber karbohidrat setara dengan 1 kepal tangan, porsi protein setara dengan telapak tangan tanpa jari, dan setengah piring untuk sayur dan buah. Mengetahui bagaimana mengestimasi porsi secara visual tanpa perlu alat ukur yang rumit.

2. Tips Peraktis memilih dan mengonsumsi makanan sehat

Remaja sering dihadapkan pada berbagai pilihan makanan di luar rumah.

Memilih Makanan di Kantin Sekolah:

- Mengidentifikasi pilihan makanan yang dimasak dengan metode lebih sehat usahakan yang tidak digoreng).
- Memahami pentingnya selalu menambahkan sayuran atau buah ke piring jika tersedia.
- Memilih minuman yang bijak, yaitu mengutamakan air putih daripada minuman manis berkalori tinggi.

Mempersiapkan Bekal dari Rumah:

Memahami manfaat membawa bekal dari rumah, seperti kontrol penuh terhadap jenis, kualitas, dan porsi makanan, serta kebersihan makanan.

Membaca Label Gizi

Mampu menginterpretasi informasi nilai gizi pada kemasan makanan, seperti jumlah kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium (garam) per sajian.

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	14 Menit	1. Memberi salam 2. Memberikan kuis	Jawab salam Menjawab
2	19 Menit	PELAKSANAAN: Memberikan Booklet Menjelaskan tentang materi penyuluhan secara teratur: Materi Ketiga penyuluhan: 1. Pengetahuan tentang strategi perencanaan pola makan sehat sehari-hari 2. Tips Peraktis memilih dan mengkonsumsi makanan sehat Materi booklet sesuai dengan materi penyuluhan	Menyimak dan Memperhatikan Memberikan posttest
3	10 Menit	PENUTUP: 9) Evaluasi 10) Kesimpulan 11) Memberi salam penutup 12) Ucapan terima Kasih	7) Bertanya 8) Mengulang materi yang di sampaikan secara singkat 9) Menjawab pertanyaan

Lampiran 6. Surat Pernyataan Menjadi Sampel**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (SAP)
INFORMED CONSENT**

Saya sudah mendapat penjelasan secara rinci dan saya mengerti tentang penelitian Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan. Saya memutuskan untuk bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Nama :

Tempat\tanggal lahir :

Alamat :

Medan, 2025

(_____)

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Gubeng KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ 061 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 19 Agustus 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1581/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SMP Negeri No 27 Medan
 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 Bapak Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri No 27 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Hikaru Nitchi	P01031222145	Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum Dan Sesudah Penelitian

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://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8. *Ethical Clearance*



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.01.26.3455/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Hikaru Nitchi

Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Medan

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

**"PERBEDAAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA SMP
NEGERI NO 27 MEDAN SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN"**

**"DIFFERENCES IN KNOWLEDGE ABOUT EATING PATTERNS TO PREVENT OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMP
NEGERI NO 27 MEDAN BEFORE AND AFTER COUNSELING"**

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 02 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 02 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 02, 2026 until August 02, 2027.

August 02, 2026

Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian

	PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UPT SMP NEGERI 27 MEDAN Jalan Puncung Pasar IV Kelurahan Sidurejo Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Kode Pos 20222 NPSN 10210940 - NIS 001.07.00.0.304 - Akreditasi : A, Profil : smpn27medan.sch.id
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 421.4 / 165	
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT SMP Negeri 27 Medan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Propinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa :	
Nama N I M Program studi Perguruan Tinggi Judul Skripsi	: HIKARU NITCHI : P01031222145 : GIZI : POLITEKES MEDAN : PENINGKATAN PENGENTAHUAN POLA MAKAN UTUK MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA SMPN 27 MEDAN MELALUI PENYULUHAN
Telah melaksanakan Riset di UPT SMP Negeri 27 Medan untuk penyusunan Skripsi. Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan mestinya.	
Medan, 14 Agustus 2025 Kepala UPT SMP Negeri 27 Medan  <u>Drs. H. SANGKOT BASUKI, M.M</u> NIP. 19690817 199801 1 001	

Lampiran 10. Kuesioner

KUESIONER

Judul: Perbedaan pengetahuan pola makan untuk mencegah obesitas pada remaja smp negeri no 27 medan Sebelum dan sesudah penyuluhan

Hari/Tanggal Pengisian:

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Tanggal Lahir :
3. Umur :
4. Alamat :
5. Kelas :

B. PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN

Petunjuk: Lingkari jawaban yang benar

1. Skenario: Dalam pelajaran IPA, guru menjelaskan konsep "Isi Piringku" sebagai panduan makan sehat. Murid-murid bertanya tentang proporsi ideal untuk setiap jenis makanan.

Pertanyaan: Berdasarkan panduan "Isi Piringku" yang seimbang, berapa porsi ideal sayuran dan buah-buahan yang direkomendasikan untuk dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kesehatan optimal?

- A. Cukup 1 porsi gabungan sayur dan buah per hari.
- B. Masing-masing 2-3 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan per hari.
- C. Lebih dari 5 porsi untuk setiap jenis demi memenuhi semua vitamin.
- D. Tidak ada batasan porsi, semakin banyak semakin baik untuk serat.

2. **Skenario:** Dina ingin menyiapkan sarapan yang memberikan energi tahan lama untuk beraktivitas di sekolah. Dia memikirkan berbagai jenis makanan yang bisa dia konsumsi.

Pertanyaan: Dari pilihan berikut, kelompok makanan manakah yang paling tepat untuk menjadi 'makanan pokok' dan merupakan sumber energi utama yang baik untuk sarapan Dina?

- A. Telur rebus, dada ayam panggang, dan ikan bakar.

- B. Nasi merah, roti gandum, ubi rebus, atau jagung.
- C. Bayam tumis, wortel rebus, dan brokoli kukus.
- D. Keripik kentang, biskuit manis, dan cokelat batangan.

3. **Skenario:** Saat jam istirahat, sebagian besar siswa memilih minuman berwarna atau berpemanis. Guru kesehatan mengingatkan pentingnya minum air putih.

Pertanyaan: Apa alasan utama mengapa konsumsi air putih dalam jumlah cukup sangat penting bagi semua fungsi tubuh remaja?

- A. Hanya untuk membantu proses pencernaan agar tidak sembelit.
- B. Penting untuk menjaga semua fungsi organ tubuh berjalan optimal, termasuk regulasi suhu dan transportasi nutrisi.
- C. Untuk memberikan rasa kenyang instan sehingga tidak makan berlebihan.
- D. Agar kulit terlihat lebih cerah dan sehat, tanpa fungsi internal lainnya.

4. **Skenario:** Ibu kepala sekolah menekankan bahwa pola makan sehat pada remaja tidak hanya menjaga berat badan, tetapi juga membantu mereka tidak mudah sakit.

Pertanyaan: Pernyataan tersebut mengacu pada manfaat makan sehat bagi remaja, yaitu meningkatkan daya tahan tubuh. Apa makna paling akurat dari peningkatan daya tahan tubuh ini?

- A. Akan menjadi lebih mudah terserang penyakit seperti flu dan batuk.
- B. Akan lebih jarang jatuh sakit karena sistem kekebalan tubuhnya menjadi lebih kuat dalam melawan infeksi.
- C. Akan memiliki berat badan yang berlebihan karena asupan nutrisi yang banyak.
- D. Akan selalu merasa lapar dan kurang energi meskipun sudah makan teratur.

5. **Skenario:** Ani sering sekali mengonsumsi mi instan dan nugget karena praktis. Ibunya khawatir dan menyarankan untuk mengurangi asupan makanan olahan tersebut.

Pertanyaan: Mengapa makanan olahan tinggi garam, gula, dan lemak seperti mi instan dan nugget sebaiknya dibatasi dalam pola makan remaja?

- A. Karena rasanya terlalu enak sehingga membuat remaja bosan dengan makanan sehat.
- B. Karena umumnya tinggi kalori, rendah nutrisi esensial, dapat memicu

kecanduan, dan berkontribusi pada penumpukan lemak berlebih.

C. Karena mengandung banyak serat dan vitamin sehingga tidak perlu lagi makan sayur dan buah.

D. Karena sangat efektif untuk membentuk massa otot dengan cepat tanpa perlu olahraga.

6. **Skenario:** Sari sering merasa sangat lapar di antara waktu makan utama, yang membuatnya tergoda untuk membeli camilan tidak sehat di warung. Ibunya menyarankan untuk membawa camilan sehat.

Pertanyaan: Apa peran paling penting dari camilan sehat dalam membantu Sari menjaga pola makan teratur dan mencegah makan berlebihan di waktu makan utama?

A. Camilan sehat membuat Sari merasa sangat kenyang sehingga tidak perlu makan siang.

B. Camilan sehat dapat memberikan tambahan energi dan mencegah rasa lapar ekstrem, sehingga Sari tidak cenderung memilih camilan tidak sehat atau makan berlebihan saat makan utama.

C. Camilan sehat hanya berfungsi untuk memuaskan keinginan akan makanan manis tanpa manfaat gizi.

D. Camilan sehat mempercepat pencernaan sehingga Sari lebih cepat lapar lagi.

7. **Skenario:** Edo ingin mulai makan lebih sehat di kantin sekolah. Ada berbagai pilihan makanan, dan dia ingin membuat pilihan yang cerdas.

Pertanyaan: Tips praktis paling efektif yang harus Edo terapkan saat memilih makanan di kantin sekolah untuk memastikan asupan gizi yang baik adalah:

A. Memilih makanan yang paling banyak digoreng karena cenderung lebih murah dan lezat.

B. Selalu berusaha menambahkan porsi sayuran atau buah ke dalam piringnya jika tersedia, dan memilih air putih sebagai minuman utama.

C. Memprioritaskan minuman manis kemasan dengan klaim vitamin untuk energi instan.

D. Tidak perlu terlalu peduli dengan cara memasak makanan, yang penting rasanya enak.

8. **Skenario:** Orang tua Bima menyarankan agar Bima mulai membawa bekal makanan dari rumah setiap hari ke sekolah. Bima awalnya merasa merepotkan.

Pertanyaan: Apa manfaat utama yang paling signifikan dari kebiasaan membawa bekal makanan dari rumah bagi kesehatan Bima?

- A. Hanya sekedar menghemat uang saku, tanpa dampak kesehatan berarti.
- B. Memberikan kontrol penuh terhadap jenis, kualitas bahan, porsi, dan kebersihan makanan yang dikonsumsi.
- C. Mempermudah Bima untuk memilih makanan tidak sehat di luar karena sudah kenyang.
- D. Membebaskan Bima dari keharusan makan sayur dan buah karena sudah disiapkan di rumah.

9. **Skenario:** Ibu guru menjelaskan konsep "konsep porsi" dalam panduan makan sehat. Beliau menyarankan siswa untuk mengestimasi porsi makanan tanpa perlu timbangan.

Pertanyaan: Bagaimana "konsep porsi" mengajarkan kita cara mengestimasi jumlah makanan secara visual untuk makanan pokok dan protein?

- A. Dengan selalu menggunakan timbangan dapur untuk mengukur setiap gram makanan.
- B. Menggunakan cangkir ukur standar untuk setiap jenis makanan agar lebih akurat.
- C. Contohnya, 1 porsi nasi setara dengan kepalan tangan, dan 1 porsi lauk-pauk protein setara dengan telapak tangan tanpa jari.
- D. Dengan makan sebanyak-banyaknya hingga merasa sangat kenyang.

10. **Skenario:** Dalam sesi konseling gizi, seorang ahli gizi menekankan pentingnya remaja memahami dan merencanakan pola makan sehat sehari-hari.

Pertanyaan: Mengapa memiliki pengetahuan tentang strategi perencanaan pola makan sehat sehari-hari sangat krusial bagi remaja?

- A. Agar remaja bisa bebas makan apa saja tanpa perlu batasan atau pertimbangan kesehatan.
- B. Untuk membantu menjaga metabolisme tubuh, mencegah rasa lapar ekstrem, dan menghindari konsumsi makanan berlebihan yang tidak terkontrol.

- C. Hanya agar remaja bisa mengikuti tren diet yang sedang populer di media sosial.
- D. Karena perencanaan menghilangkan kebutuhan untuk memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.

C. PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS

11. **Skenario:** Pak Andi adalah seorang guru di SMP Harapan Bangsa. Ia memperhatikan beberapa muridnya cenderung memiliki berat badan berlebih. Pak Andi ingin menjelaskan apa sebenarnya obesitas agar murid-muridnya memahami kondisinya.

Pertanyaan: Dalam konteks penjelasan Pak Andi, definisi obesitas yang paling tepat adalah kondisi di mana tubuh memiliki:

- A. Berat badan yang lebih rendah dari rata-rata usia dan jenis kelamin.
- B. Akumulasi jaringan lemak yang tidak normal atau berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan.
- C. Massa otot yang sangat tinggi akibat aktivitas fisik intensif.
- D. Tingkat energi yang sangat rendah karena kurangnya asupan makanan.

12. **Skenario:** Ibu Siti adalah seorang perawat sekolah yang ingin melakukan skrining awal obesitas pada siswa. Dia membutuhkan metode sederhana namun akurat untuk menentukan status berat badan siswa yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Pertanyaan: Metode pengukuran obesitas yang paling direkomendasikan dan relevan untuk remaja SMP, yang mempertimbangkan pertumbuhan mereka, adalah menggunakan:

- A. Pengukuran lingkar pinggang saja untuk melihat distribusi lemak.
- B. Berat badan murni tanpa mempertimbangkan tinggi badan atau usia.
- C. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diinterpretasikan sesuai kurva pertumbuhan berdasarkan umur dan jenis kelamin.
- D. Perbandingan tinggi badan dengan tinggi badan rata-rata teman sebaya.

13. **Skenario:** Kelompok siswa OSIS sedang mendiskusikan mengapa begitu banyak teman mereka mengalami masalah berat badan. Mereka menyadari bahwa kebiasaan makan berperan besar.

Pertanyaan: Dari kebiasaan berikut, manakah yang paling signifikan berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas pada remaja saat ini?

- A. Mengonsumsi porsi sayur dan buah yang berlebihan setiap hari.
- B. Sering mengonsumsi makanan cepat saji tinggi lemak, gula, dan garam, serta minuman berpemanis dalam kemasan.
- C. Memilih makanan kaya protein tanpa lemak untuk setiap kali makan.
- D. Rutin membawa bekal makanan rumahan yang dimasak sendiri dengan bahan segar.

14. **Skenario:** Seorang ahli gizi sedang menjelaskan kepada orang tua siswa bahwa obesitas tidak hanya disebabkan oleh apa yang dimakan, tetapi juga gaya hidup secara keseluruhan.

Pertanyaan: Selain pola makan, faktor gaya hidup lain yang paling dominan berkontribusi pada obesitas pada remaja adalah:

- A. Kebiasaan membaca buku fiksi hingga larut malam.
- B. Kurangnya aktivitas fisik atau cenderung pasif, seperti lebih banyak waktu dihabiskan untuk bermain gadget atau menonton TV.
- C. Terlalu banyak tidur siang setelah pulang sekolah.
- D. Melakukan hobi yang membutuhkan ketelitian tinggi dan duduk lama, seperti merakit model.

15. **Skenario:** Sarah, seorang remaja dengan obesitas, mulai menunjukkan tanda-tanda menarik diri dari pergaulan dan sering merasa sedih. Orang tuanya khawatir akan perubahan perilaku ini.

Pertanyaan: Dari situasi Sarah, bahaya obesitas yang paling mungkin terkait dengan kondisi psikologisnya adalah:

- A. Peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik.
- B. Rendahnya harga diri, perasaan tertekan (depresi), dan kecemasan sosial.
- C. Peningkatan kepercayaan diri karena penampilan yang menonjol.
- D. Kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik di lingkungan baru.

16. **Skenario:** Dalam sebuah diskusi kesehatan di kelas, minuman manis kemasan menjadi sorotan karena dianggap berbahaya bagi kesehatan remaja.

Pertanyaan: Mengapa konsumsi minuman manis kemasan secara berlebihan dianggap sebagai ancaman serius dalam memicu obesitas pada remaja?

- A. Karena rasa manisnya dapat menyebabkan kerusakan gigi secara instan.
- B. Karena minuman ini mengandung banyak serat yang memberatkan pencernaan.
- C. Karena kandungan kalorinya sangat tinggi dari gula, namun tidak memberikan rasa kenyang sehingga memicu konsumsi berlebih dan penumpukan lemak.
- D. Karena minuman ini meningkatkan massa otot secara cepat tanpa perlu olahraga.

17. **Skenario:** Dokter menjelaskan kepada orang tua bahwa obesitas pada anak mereka adalah "penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose."

Pertanyaan: Pernyataan dokter tersebut merupakan definisi obesitas dari aspek:

- A. Ekonomi, karena membutuhkan biaya pengobatan yang mahal.
- B. Fisiologis/Medis, karena menjelaskan perubahan biologis dalam tubuh.
- C. Psikologis, karena berdampak pada kesehatan mental.
- D. Sosial, karena memengaruhi interaksi dengan lingkungan.

18. **Skenario:** Kepala sekolah mengadakan seminar tentang pentingnya mencegah obesitas sejak dini di kalangan remaja. Ia menekankan bahwa ini bukan masalah sementara.

Pertanyaan: Mengapa obesitas pada remaja dianggap sebagai masalah kesehatan serius yang membutuhkan perhatian mendalam?

- A. Karena obesitas pada remaja biasanya bersifat sementara dan akan hilang seiring bertambahnya usia.
- B. Karena berisiko tinggi berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan kemungkinan terkena berbagai penyakit degeneratif kronis.
- C. Karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat remaja lebih aktif secara fisik.
- D. Karena hanya memengaruhi penampilan fisik tanpa dampak kesehatan yang signifikan.

19. **Skenario:** Seorang konselor kesehatan menjelaskan bahwa obesitas pada masa remaja dapat membawa risiko kesehatan jangka panjang yang serius hingga

dewasa.

Pertanyaan: Penyakit degeneratif kronis apa yang paling sering dikaitkan dengan peningkatan risiko pada individu yang mengalami obesitas sejak remaja?

- A. Flu biasa dan batuk musiman.
- B. Diabetes Tipe 2, hipertensi (tekanan darah tinggi), dan penyakit jantung koroner.
- C. Campak dan cacar air.
- D. Radang tenggorokan akut dan sariawan.

20. **Skenario:** Ibu Rina khawatir anaknya, Rio, sering menghabiskan waktu luangnya di rumah dengan bermain gadget daripada bergerak aktif.

Pertanyaan: Dari sudut pandang pencegahan obesitas, apa yang dimaksud dengan 'kurang gerak' yang dilakukan Rio?

- A. Rutin berolahraga intensif di pusat kebugaran setiap hari.
- B. Kecenderungan untuk menghabiskan waktu luang dengan duduk atau berbaring sambil bermain gadget atau menonton televisi.
- C. Berjalan kaki atau bersepeda setiap hari untuk jarak dekat ke sekolah.
- D. Berpartisipasi aktif dalam setiap pelajaran olahraga di sekolah.

Sumber: Nuryani, N.(2019). Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Hanun Siregar, M. (2022). Puspikawati, Sebayang, & Mathofani. (2024).

KUNCI JAWABAN

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

Lampiran 11. Hasil Pretest -Posttest Pengetahuan Pola Makan

Id	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Tot_S1	S1_A	S2_A	S3_A	S4_A	S5_A	S6_A	S7_A	S8_A	S9_A	S10_A	Tot_S2
R1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
R2	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R5	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
R6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
R8	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5
R9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7
R10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R11	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6
R12	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
R13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
R14	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
R15	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R16	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
R17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
R18	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8
R19	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R20	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R21	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R22	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8
R23	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
R24	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R25	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7
R26	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8
R27	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8
R28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R29	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	4	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6
R30	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	5	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
R31	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Rata- Rata Nilai												Rata- rata nilai										
B	17	15	27	27	23	27	27	26	15	24		14	24	26	31	24	27	30	28	25	31	
S	14	16	4	4	8	4	4	5	16	7		17	7	5	0	7	4	1	3	6	0	

Lampiran 12. Hasil Pretest-Posttest Pengetahuan Obesitas

Id	O1	O2	O3	O4	O5	O6	O7	O8	O9	O10	Tot O1	O1_A	O2_A	O3_A	O4_A	O5_A	O6_A	O7_A	O8_A	O9_A	O10_A	Tot O2
R1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
R2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
R3	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
R4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
R5	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
R6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
R7	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R8	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
R10	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
R11	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5
R12	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
R13	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
R14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R16	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R17	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6
R18	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
R19	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
R20	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
R21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
R22	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
R23	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8
R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R25	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7
R26	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R28	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6
R29	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R30	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
R31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
Rata- Rata Nilai												Rata- Rata Nilai										
B	20	16	21	27	22	18	21	24	24	21		29	24	28	22	23	23	24	25	28	24	
S	11	15	10	4	9	13	10	7	7	10		2	7	3	9	8	8	7	6	3	7	

Lampiran 13. Daftar Responden Yang Menjawab Kuis Dengan Benar

No	Kuis booklet Pertama
	Identitas Responden
1.	R20
2	R10
3	R29
4	R15
5	R25
No	Kuis Booklet Ke Dua
	Identitas Responden
1	R24
2	R1
3	R3
4	R6
5	R27

Lampiran 14. Hasil Output SPSS

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	8	25.8	25.8	25.8
	13	22	71.0	71.0	96.8
	14	1	3.2	3.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Uji Shapiro-wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PretestPengetahuanPolaMakan	.298	31	.000	.827	31	.000
PosttestPengetahuanPolaMakan	.199	31	.003	.873	31	.002
PretestPengetahuanObesitas	.264	31	.000	.866	31	.001
PosttestPengetahuanObesitas	.240	31	.000	.840	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Pretest Pola Makan	31	3	9	7.29	1.811
Total Posttest Pola Makan	31	5	10	8.39	1.498
Total Pretest Obesitas	31	0	10	6.90	2.650
Total Posttest Obesitas	31	1	10	8.06	2.081
Valid N (listwise)	31				

Skor pretest pola makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	6.5	6.5	6.5
	4	1	3.2	3.2	9.7
	5	2	6.5	6.5	16.1
	6	5	16.1	16.1	32.3
	7	1	3.2	3.2	35.5
	8	11	35.5	35.5	71.0

9	9	29.0	29.0	100.0
Total	31	100.0	100.0	

SkorPosttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	2	6.5	6.5	6.5
6	2	6.5	6.5	12.9
7	3	9.7	9.7	22.6
8	8	25.8	25.8	48.4
9	7	22.6	22.6	71.0
10	9	29.0	29.0	100.0
Total	31	100.0	100.0	

SkorPretestObesitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	3.2	3.2	3.2
1	1	3.2	3.2	6.5
3	1	3.2	3.2	9.7
4	4	12.9	12.9	22.6
5	2	6.5	6.5	29.0
6	2	6.5	6.5	35.5
7	1	3.2	3.2	38.7
8	9	29.0	29.0	67.7
9	7	22.6	22.6	90.3
10	3	9.7	9.7	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Skor Posttest Obesitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3.3	3.3	3.3
3	1	3.3	3.3	6.7
5	1	3.3	3.3	10.0
6	2	6.7	6.7	16.7
7	2	6.7	6.7	23.3
8	8	26.7	26.7	50.0

9	8	26.7	26.7	76.7
10	7	23.3	23.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total Posttest Pola Makan -	Negative Ranks	5 ^a	8.30	41.50
Total Pretest Pola Makan	Positive Ranks	19 ^b	13.61	258.50
	Ties	7 ^c		
	Total	31		
Total Posttest Obesitas - Total	Negative Ranks	6 ^d	8.50	51.00
Pretest Obesitas	Positive Ranks	17 ^e	13.24	225.00
	Ties	8 ^f		
	Total	31		

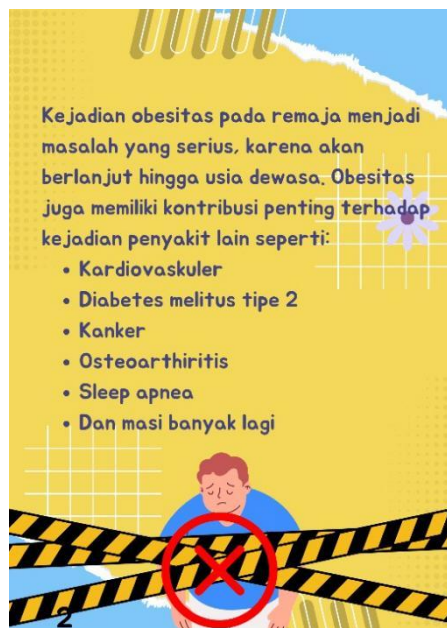
- a. Total Posttest Pola Makan < Total Pretest Pola Makan
b. Total Posttest Pola Makan > Total Pretest Pola Makan
c. Total Posttest Pola Makan = Total Pretest Pola Makan
d. Total Posttest Obesitas < Total Pretest Obesitas
e. Total Posttest Obesitas > Total Pretest Obesitas
f. Total Posttest Obesitas = Total Pretest Obesitas

	Total Posttest Pola Makan - Total Pretest Pola Makan	Total Posttest Obesitas - Total Pretest Obesitas
Z	-3.150 ^b	-2.675 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.007

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Lampiran 15. Booklet

Booklet Pertemuan Pertama



Kurang sayur dan buah
Tidak suka atau jarang makan sayuran dan buah-buahan yang kaya serat, vitamin, dan mineral. Hal ini penting untuk pencernaan dan rasa kenyang.



Porsi berlebihan
Terbiasa mengambil porsi yang sangat besar (Tidak sesuai dengan kebutuhan).



4

Ngemil
Kebiasaan ngemil terus-menerus, terutama camilan tidak sehat seperti keripik, biskuit manis, cokelat.



• Kurang Gerak :

1. Lebih suka duduk atau rebahan di rumah sambil main gadget,
2. Jarang Berolahraga
3. Transportasi: Ke mana-mana naik kendaraan, padahal jaraknya dekat dan tidak mau berjalan kaki atau bersepeda.



5

• Faktor Lain

Faktor Keturunan (Genetik): Jika orang tua atau keluarga dekat ada yang obesitas, risiko kita bisa lebih tinggi. Tapi ini bukan berarti pasti obesitas ya, hanya risikonya.



6

Bahaya Obesitas bagi kesehatan Dan Kesehatan Remaja

- Remaja obesitas memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke di masa dewasa.
- Obesitas dapat menyebabkan rendahnya harga diri, depresi, dan kecemasan pada remaja.
- Stigma social terhadap individu obesitas dapat menyebabkan isolasi social dan diskriminasi, yang berdampak pada kesejahteraan emosional remaja.



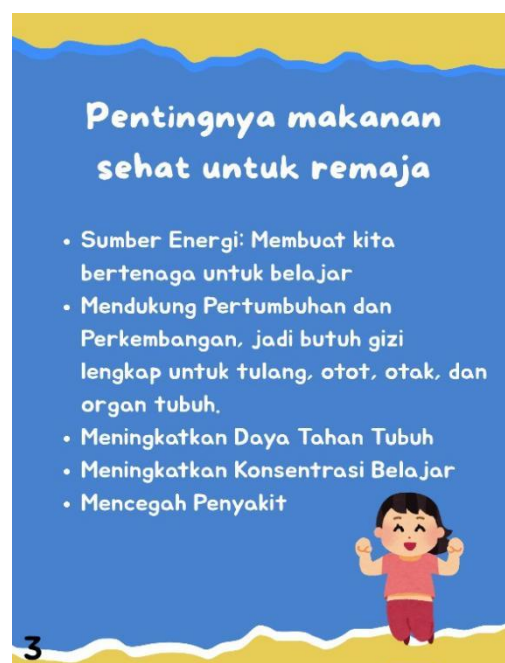
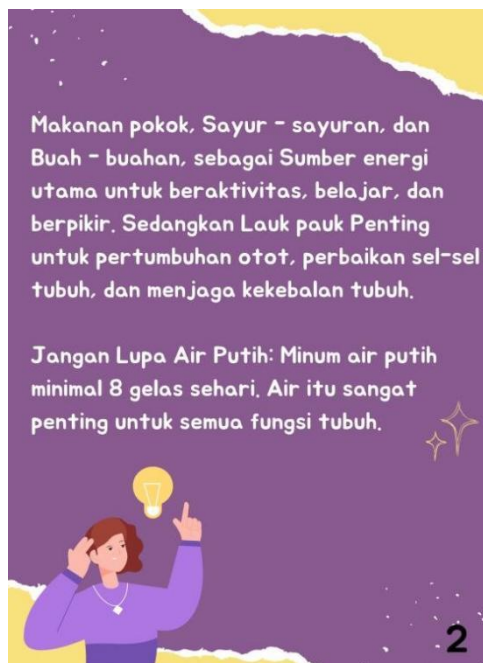
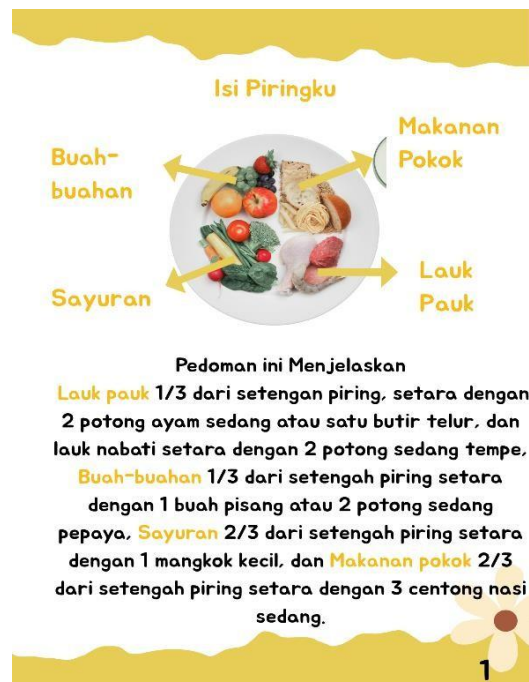
7



Sampai bertemu di booklet ke dua.

Disusun oleh:
Hikaru Nitchi

Booklet pertemuan kedua



Membatasi makanan tidak sehat

Ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya kita batasi atau hindari karena tidak baik untuk kesehatan jika dikonsumsi berlebihan:

- Makanan Olahan Tinggi Garam, Gula, dan Lemak:

- 1) Mi instan, sosis, nugget, frozen food lainnya.
- 2) Keripik, camilan gurih kemasan.
- 3) Permen, cokelat bar, biskuit manis.

Mengapa berbahaya?

Kalorinya tinggi tapi nutrisinya sedikit, bisa bikin ketagihan, dan memicu penumpukan lemak.



- Minuman Manis Kemasan:

Soda, teh botol manis, jus buah kemasan dengan gula tambahan.

Mengapa berbahaya?

Gula cair sangat cepat diserap tubuh, memicu lonjakan gula darah dan penumpukan lemak. Tidak membuat kenyang.

- Makanan Cepat Saji (Fast Food):

Burger, ayam goreng tepung, kentang goreng.

Mengapa berbahaya?

Sangat tinggi lemak trans dan lemak jenuh, garam, dan kalori.

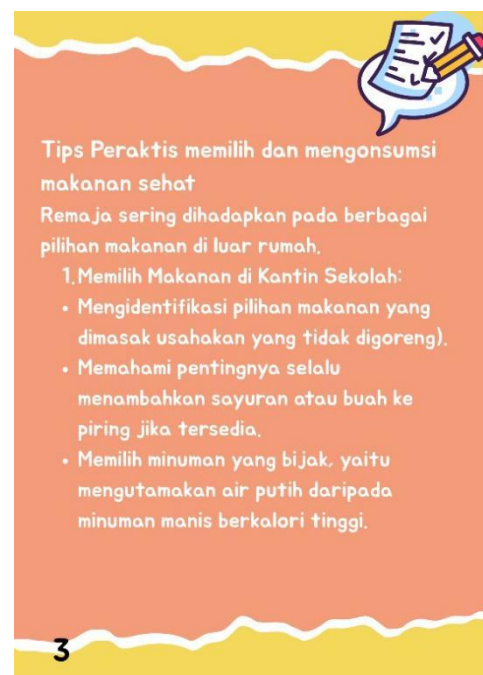
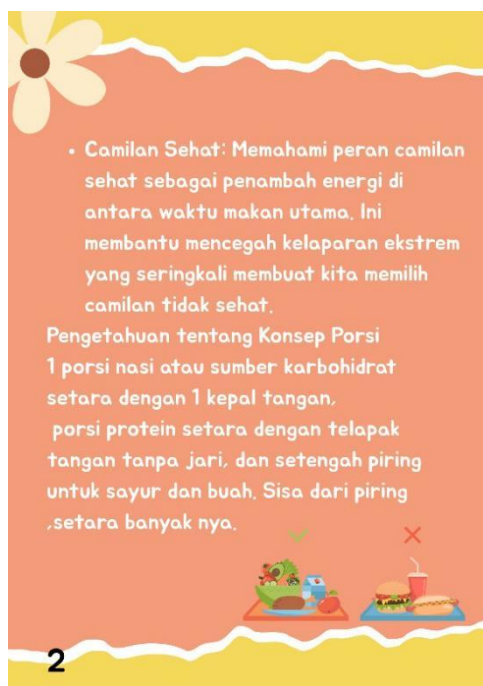
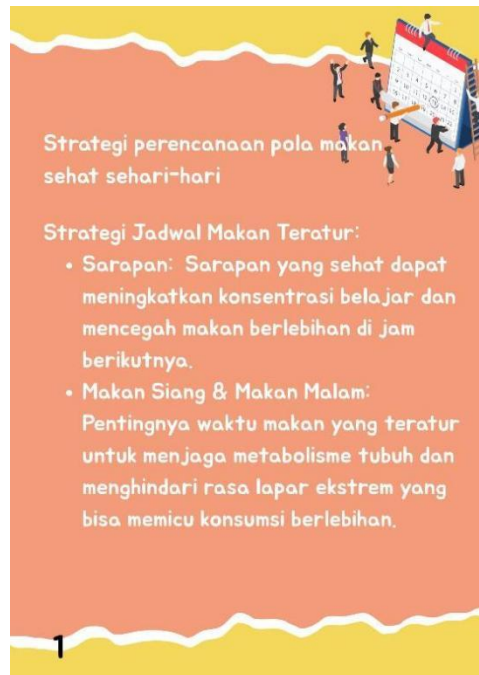


Sampai bertemu di
Booklet ke Tiga

Disusun oleh:
Hikaru Nitchi



Booklet pertemuan ketiga



2. Mempersiapkan Bekal dari Rumah:
Bekal dari rumah, seperti kontrol penuh terhadap jenis, kualitas, dan porsi makanan, serta kebersihan makanan.

3. Membaca Label Gizi
Mampu menginterpretasi informasi nilai gizi pada kemasan makanan, seperti jumlah kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium (garam) per sajian.

4



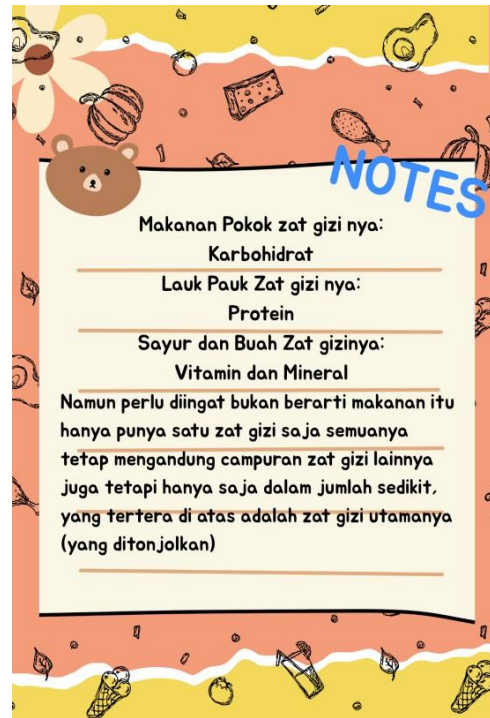
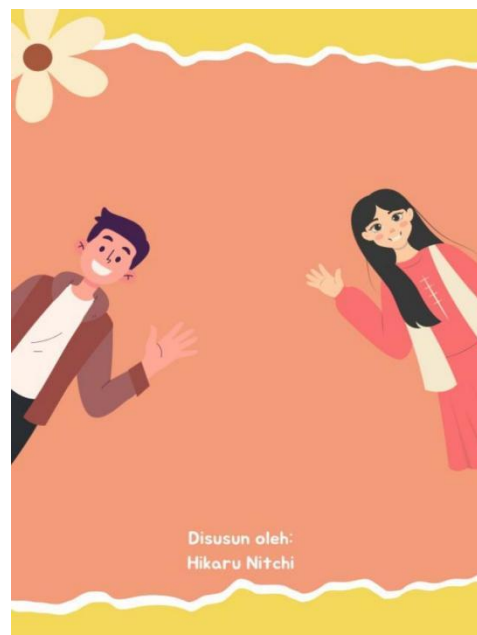
NOTES

Makanan Pokok zat gizi nya:
Karbohidrat

Lauk Pauk Zat gizi nya:
Protein

Sayur dan Buah Zat gizinya:
Vitamin dan Mineral

Namun perlu diingat bukan berarti makanan itu hanya punya satu zat gizi saja semuanya tetap mengandung campuran zat gizi lainnya juga tetapi hanya saja dalam jumlah sedikit, yang tertera di atas adalah zat gizi utamanya (yang ditonjolkan)

Lampiran 16. Dokumentasi

Minggu Pertama



Pengisian Pretest



Penyuluhan Menggunakan Booklet pertama

Minggu Ke Dua



Menjawab Kuis Pada Booklet pertemuan Pertama



Dokumentasi Yang Jawabannya Benar (5 Orang)



Penyuluhan Menggunakan Booklet ke Dua



Dokumentasi Bersama

Minggu Ke Tiga



Menjawab Kuis Pada Booklet Pertemuan Ke Dua



Penyuluhan Menggunakan Booklet ke Tiga

Minggu Ke Empat



Pengisian Posttest



Dokumentasi Yang Jawabannya Benar (5 Orang)

