

FTAR PUSTAKA

- Agriafa, R., Sari, D. P., & Lestari, E. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 45–54. <https://doi.org/10.1234/jgk.v16i1.2024>
- Andreansyah, R. (2023). Efektivitas media booklet sebagai sarana edukasi gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 112–120.
- Ardhyantama, M., Suryani, D., & Wibowo, A. (2022). Media booklet dalam peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 23–30.
- Babakal, A., Kalesaran, A. F. C., & Rattu, A. J. M. (2023). Faktor yang memengaruhi kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 89–97.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2021). *Keamanan pangan jajanan anak sekolah*. Jakarta: BPOM RI.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2023). *Laporan tahunan pengawasan pangan jajanan anak sekolah*. Jakarta: BPOM RI.
- Fitri, R., Handayani, S., & Nurhayati. (2022). Pendidikan dan penyuluhan gizi sebagai upaya peningkatan perilaku hidup sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um044v3i2p153-163>
<https://doi.org/10.30602/pnj.v1i2.288>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2023 tentang persyaratan higiene sanitasi pangan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kesehatan Lingkungan*, 13(3), 176–184.
- Laoli, M., Simanjuntak, R., & Hutagalung, T. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pemilihan makanan jajanan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 134–141.
- Mudli'ah, S., & Manik, D. (2023). Karakteristik dan perilaku konsumsi jajanan anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Anak*, 9(1), 15–22.
- Nasution, E., Hidayat, H. P., & Sihotang, U. (2024). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak dalam memilih makanan jajanan sehat pada anak sekolah dasar. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 157–166. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.2124>
- Nasution, R. S., Lubis, Z., & Harahap, N. R. (2024). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Terapan*, 5(2), 66–74.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Parwiyati, D., Kusuma, A., & Lestari, W. (2022). Media cetak sebagai sarana promosi kesehatan pada anak sekolah. *Jurnal Media Kesehatan*, 7(1), 41–49.

Permadi, M. R., Adnyani, I. A. M., & Astari, R. (2021). The influence of booklet media on knowledge improvement of junior high school students in choosing healthy snacks. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(1), 16–21.

Santoso, A., Devi, M., & Kurniawan, A. (2018). Peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat menggunakan media minicard. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 153–163.

Sari, K., & Seniwati. (2019). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku siswa memilih jajanan sehat di sekolah dasar. *Journal of Public Health Research*, 3(2), 153–163.

sehat pada anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(1), 52–60.

Septiana, P., & Suaebah, S. (2019). Edukasi media kartu bergambar berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat. *Pontianak Nutrition Journal*, 1(2), 56–62.

Septiwiharti, R. (2022). Pengembangan booklet edukatif untuk meningkatkan pemahaman gizi anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(2), 98–105.

Sukraniti, D., Putri, N. E., & Astuti, Y. (2019). Kelebihan dan keterbatasan media booklet dalam pendidikan kesehatan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1), 55–62.

Swamilaksita, P. D., Aprilia, V., & Pradana, A. (2021). Keamanan pangan jajanan anak sekolah dan faktor risikonya. *Jurnal*

Tarigan, E. (2022). Edukasi gizi dan perilaku memilih makanan jajanan

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Exemption



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.01.26.3479/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Chyntia Nurnaretti Sagala
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenks Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Dalam Pemilihan Makanan Jajanan SD Swasta Trisakti Lubuk Pakam"

"The Influence of Nutrition Education Using Booklet Media on Students' Knowledge and Attitudes in Choosing Snack Food at Trisakti Private Elementary School, 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 10 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 10 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 10, 2026 until August 10, 2027.

August 10, 2026
Chairperson,


Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2 Bukti Surat Penelitian



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Medan
 Jalan Jendral Gatot Subroto KM 15,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 Telp. 061-4196033
 E-mail: poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakem, 25 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1337/2025
 Lampiran : 1 (Satu)
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SD Swasta TRISAKTI LUBUK PAKEM
 di _____
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SD Swasta TRISAKTI LUBUK PAKEM. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Chyntia Numanetti Sagala	P01031222012	Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pengetahuan Dan Sikap siswa Terhadap Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Media Booklet SD Swasta TRISAKTI LUBUK PAKEM

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

Kemendagri dan Kemendikbud telah menetapkan bahwa setiap instansi pemerintah harus memiliki logo. Logo instansi adalah simbol yang menunjukkan identitas instansi pemerintah, yang digunakan untuk keperluan administrasi dan komunikasi.

<http://www.kemendagri.go.id>



Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian

YAYASAN PERGURUAN TRI SAKTI
SD TRI SAKTI LUBUK PAKAM
 Jl. P. Siantar No. 80 A Lubuk Pakam - Deli Serdang Telp. (061)7952115
 Email : tsakti_vp@yahoo.com
 NIS : 102070118007 NIS : 101660 NPSN : 10215239

Nomor : 070/SD.TS/LP/2025
 Lamp : -
 Hal : 1

Kepada
 Yth : Ketua Jurusan Gizi
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
 Di
 Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Medan Sumatera Utara

Sesuai dengan Surat saudara/i Nomor **KH.01.01/XIV.13/1337/2025** Tanggal 25 Juli 2025 Perihal Izin Penelitian Di SD Tri Sakti Lubuk Pakam untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa yang bersangkutan sudah kami terima.

No	Nama	Nim	Judul
1.	Chyntia Nurmawati Sagala	P01031222072	Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pengetahuan dan Sikap siswa terhadap pemilihan makanan jajanan dengan Media Booklet SD Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, segala informasi dan data-data yang diperlukan kami bersedia membantunya.

Lubuk Pakam, 5 Agustus 2025
 Kepala Sekolah
 SD Tri Sakti Lubuk Pakam

MENDALIWA HUTABRAT, S.Pd
 NIP. 197403101990001

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden / Informed Consent

**SUAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Yang saya maksud dengan dibawah ini, saya :

Nama : Rizki Dwiyo Kiki putranya putri
Kelas : 5 (enam)
Tanggal Lahir : 6 Agustus 2014
Umur : 8 tahun
Pemeriksaan dengan : ibu rumah TUGAS
Alamat : Jl. P. Kuter Duriy Gay Mandan Desa pager jah
No. : 082-6296-5460

Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh dosen Prodi Sastra Inggris dan Disertasi Psikologi Komunikasi Media yang bernama Chyette Narmetti Sagas dengan judul Penelitian Edukasi Gizi Tentang Pengelolaan Limbah Sisa Makanan Pemilihan Makanan Iquran Dengan Media Berbasis SD Siswa Triaktas Lulus Pakan. Saya memahami penelitian ini dilaksanakan untuk kepentingan peneliti dalam menyelenggarakan ujian penelitian tersebut, saya sudah mengetahui akan ada untuk berpartisipasi menjadi responden dalam mengisi lembar pertanyaan yang sudah disediakan. Persepsi saya akan bisa untuk membantu dan tidak ada paksaan dari mana pun. Demikian pernyataan saya saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lulus Pakan, 08-08-2023
Responden

(Dwiyo Kiki)

Lampiran 5 KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG MEMILIH MAKANAN JAJANAN

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk A (Pengetahuan): Beri tanda ✓ pada salah satu kolom **Benar** atau **Salah**.

Petunjuk B (Sikap): Beri tanda ✓ pada salah satu pilihan **SS, S, TS, STS**.

A. Kuesioner Pengetahuan (20 Pernyataan – Benar/Salah)

No	Pernyataan	B	S
1	Jajanan sehat adalah makanan yang aman, bergizi, dan bersih.	☐	☐
2	Permen warna-warni dan minuman bersoda termasuk jajanan sehat.	☐	☐
3	Buah segar, susu kotak, dan roti isi telur adalah contoh jajanan sehat.	☐	☐
4	Jajanan yang dikerubungi lalat tetap aman untuk dimakan.	☐	☐
5	Terlalu banyak makan makanan manis dapat menyebabkan gigi berlubang.	☐	☐
6	Membawa bekal dari rumah bisa mencegah kita jajanan sembarangan.	☐	☐
7	Label makanan harus dicek tanggal kedaluwarsa dan izin edar.	☐	☐
8	Vitamin dan mineral membantu menjaga daya tahan tubuh.	☐	☐
9	Protein bermanfaat untuk membentuk otot dan tubuh.	☐	☐
10	Karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.	☐	☐
11	Gorengan yang basi tetap aman jika digoreng ulang.	☐	☐
12	Air putih adalah minuman yang sehat dibandingkan soda.	☐	☐

13	Tidak sarapan dapat menyebabkan sulit konsentrasi di sekolah.	☐	☐
14	Jajanan terlalu asin atau berminyak tidak baik untuk kesehatan.	☐	☐
15	Semua jajanan di kantin pasti sehat untuk dimakan.	☐	☐
16	Cuci tangan dengan sabun sebelum makan adalah kebiasaan baik.	☐	☐
17	PJAS adalah singkatan dari Pangan Jajanan Anak Sekolah.	☐	☐
18	Jajanan sehat dapat membuat tubuh kuat dan tidak mudah sakit.	☐	☐
19	Membaca label makanan tidak penting saat membeli jajanan.	☐	☐
20	Serat dari buah dan sayur membantu pencernaan.	☐	☐

**Lampiran 6 KUESIONER SIKAP TENTANG MEMILIH MAKANAN
JAJANAN**

B. Kuesioner Sikap (21 Pernyataan – SS, S, TS, STS)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya suka membeli jajanan yang bersih dan tertutup.	☐	☐	☐	☐
2	Membawa bekal dari rumah membuat saya lebih sehat.	☐	☐	☐	☐
3	Permen warna-warni lebih baik daripada buah potong.	☐	☐	☐	☐
4	Saya harus mencuci tangan sebelum makan.	☐	☐	☐	☐
5	Minuman bersoda lebih sehat daripada susu kotak.	☐	☐	☐	☐
6	Jajanan yang terlalu manis tidak baik untuk kesehatan.	☐	☐	☐	☐
7	Membaca label makanan itu penting sebelum membeli.	☐	☐	☐	☐
8	Saya mau memilih buah segar daripada permen.	☐	☐	☐	☐
9	Semua jajanan di kantin pasti sehat.	☐	☐	☐	☐
10	Saya ingin menghindari makanan yang terbuka dan dikerubungi lalat.	☐	☐	☐	☐
11	Saya akan memilih makanan yang bergizi meskipun lebih mahal.	☐	☐	☐	☐
12	Lebih baik sarapan di rumah daripada hanya jajan di sekolah.	☐	☐	☐	☐
13	Saya merasa lebih semangat belajar setelah makan jajanan sehat.	☐	☐	☐	☐
14	Saya setuju bahwa gorengan terlalu sering tidak baik untuk kesehatan.	☐	☐	☐	☐

15	Saya suka minum air putih daripada minuman berwarna.	☐	☐	☐	☐
16	Jajanan sehat membuat tubuh kuat dan tidak mudah sakit.	☐	☐	☐	☐
17	Saya akan memilih bekal rumah daripada jajanan sembarangan.	☐	☐	☐	☐
18	Saya percaya membaca label makanan bisa membantu memilih yang aman.	☐	☐	☐	☐
19	Saya lebih suka membeli jajanan karena warnanya menarik.	☐	☐	☐	☐
20	Saya ingin selalu memilih jajanan yang memberi energi untuk belajar dan bermain.	☐	☐	☐	☐
21	Saya berjanji untuk menghindari jajanan yang berbahaya.	☐	☐	☐	☐

Penyuluhan 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Lampiran 8 1 SATUAN ACARA PENYULUHAN

- ❖ **Judul SAP** : Penyuluhan Gizi “Yuk Pilih Jajanan Sehat di Sekolah”
- ❖ **Sasaran** : Siswa SD V & VI
- ❖ **Tempat** : Ruang kelas VI
- ❖ **Waktu** : ± 30–40 menit
- ❖ **Pelaksana** : Chyntia Nurmaretti Sagala
- ❖ **Media** : Booklet “Yuk Pilih Jajanan Sehat di Sekolah”

A. Tujuan

A. Tujuan

Umum

Setelah penyuluhan, siswa mampu memahami dan menerapkan cara memilih jajanan sehat di sekolah.

B. Tujuan Khusus :

1. Menjelaskan pengertian jajanan sehat
2. Menyebutkan contoh jajanan sehat
3. Menyebutkan ciri jajanan tidak sehat
4. Menyebutkan akibat jajanan tidak sehat
5. Menjelaskan cara memilih jajanan sehat

C. Materi

- Pengertian jajanan sehat
- Contoh jajanan sehat
- Ciri jajanan tidak sehat
- Dampak jajanan tidak sehat
- Tips memilih jajanan sehat

D. Metode

- Ceramah, diskusi, tanya jawab

E. Media

- Booklet, papan tulis

F. Langkah Kegiatan

1. Pembukaan (5 menit)
2. Penyampaian materi (25 menit)
3. Penutup (5 menit)

G. Evaluasi

Tanya jawab dan post-test

H. Penutup

Anjuran memilih jajanan sehat

Lampiran 7 SATUAN ACARA PENYULUHAN

No	Kegiatan Mahasiswa	Waktu	Kegiatan Audiens
1	Pembukaan • Membuka kegiatan dan mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan pertemuan • Menyampaikan kontrak waktu	5 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Menyetujui
2	Pelaksanaan • Menjelaskan pengertian makanan dan jajanan sehat • Menjelaskan pengertian makanan dan jajanan tidak sehat • Menjelaskan ciri-ciri jajanan tidak sehat • Menjelaskan akibat mengonsumsi jajanan tidak sehat • Menjelaskan cara memilih jajanan sehat	35 menit	Mendengarkan dan memperhatikan

	• Menjelaskan manfaat jajanan sehat • Menjelaskan kandungan gizi dalam jajanan sehat serta tips memilih jajanan yang tepat		
3	Evaluasi •Mengajukan pertanyaan kepada siswa terkait materi penyuluhan •Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya •Melakukan post-test	10 menit	•Menjawab pertanyaan •Mengajukan pertanyaan • Mengisi post-test
4	Penutup •Menyampaikan kesimpulan materi penyuluhan • Memberikan motivasi untuk memilih jajanan sehat • Mengucapkan terima kasih • Menutup kegiatan dengan salam	5 menit	Mendengarkan • Menjawab salam

C. Materi Penyuluhan

► Pengertian Makanan dan Jajanan Sehat

Makanan jajanan merupakan makanan atau minuman yang dapat langsung dikonsumsi dan umumnya dibeli dari pedagang makanan, baik yang diproduksi sendiri oleh penjual maupun yang diproduksi oleh pihak lain tanpa melalui proses pengolahan lebih lanjut. Makanan jajanan banyak ditemukan di lingkungan sekolah dan diujakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa, serta ukuran yang menarik perhatian anak-anak. Menurut Food and Agriculture Organization (FAO), makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang disiapkan dan dijual di tempat umum, seperti di pinggir jalan atau lingkungan sekolah, yang telah dimasak atau dipersiapkan sebelumnya sebelum dikonsumsi.

Makanan dan jajanan sehat merupakan makanan yang aman dikonsumsi, bersih, bergizi, serta tidak mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah. Jajanan sehat umumnya berasal dari bahan makanan yang segar, diolah dengan cara yang higienis, disajikan dalam kondisi tertutup, serta memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh.

Jajanan sehat bagi anak sekolah dapat berupa buah segar, susu kemasan, roti isi, air mineral, serta makanan ringan yang tidak berlebihan mengandung gula, garam, dan lemak. Pemilihan jajanan sehat sangat penting karena berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

► **Pengertian Makanan dan Jajanan Tidak Sehat**

Jajanan tidak sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi serta sering kali mengandung bahan tambahan pangan seperti pewarna, pemanis buatan, dan pengawet. Selain itu, jajanan tidak sehat umumnya diolah dan disajikan dengan cara yang kurang higienis sehingga berisiko terkontaminasi debu, lalat, dan kuman. Konsumsi jajanan tidak sehat secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak.

► **Kandungan Gizi dalam Jajanan Sehat**

Jajanan sehat mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk aktivitas belajar dan bermain. Protein berperan dalam membantu pertumbuhan dan pembentukan jaringan tubuh serta otot. Vitamin berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit, sedangkan mineral berperan dalam menjaga kesehatan tulang dan gigi. Selain itu, serat berfungsi untuk melancarkan pencernaan sehingga membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan anak.

► **Ciri-Ciri Jajanan Tidak Sehat**

Jajanan tidak sehat biasanya disajikan dalam kondisi terbuka dan tidak tertutup, sehingga mudah terkena debu dan lalat. Jajanan tersebut sering memiliki warna yang terlalu mencolok, bau yang menyengat, serta rasa yang terlalu manis,

asin, atau pedas. Selain itu, jajanan tidak sehat sering kali dijual di tempat yang kurang bersih dan tidak memiliki kemasan yang aman.

► **Akibat Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat**

Mengonsumsi jajanan tidak sehat dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan pada anak. Dampak yang sering terjadi antara lain diare dan muntah akibat makanan yang terkontaminasi kuman atau lalat. Konsumsi makanan yang terlalu manis juga dapat menyebabkan gigi berlubang. Selain itu, anak dapat menjadi cepat lelah dan sulit berkonsentrasi karena jajanan tidak sehat tidak memberikan asupan gizi yang cukup. Jajanan yang kotor atau mengandung bahan berbahaya juga dapat menyebabkan sakit perut dan gangguan pencernaan lainnya.

► **Cara Memilih Jajanan Sehat**

Pemilihan jajanan sehat perlu diperhatikan sejak dini. Anak dianjurkan untuk memilih jajanan yang bersih dan disajikan dalam keadaan tertutup agar terhindar dari debu dan lalat. Selain itu, warna jajanan perlu diperhatikan dengan menghindari makanan yang memiliki warna terlalu mencolok. Anak juga disarankan untuk memeriksa kemasan jajanan, seperti label, tanggal kedaluwarsa, dan izin edar dari BPOM. Jajanan buatan rumah, seperti roti isi telur, buah potong, atau kue kukus, merupakan pilihan yang lebih aman dan sehat.

► **Manfaat Jajanan Sehat**

Mengonsumsi jajanan sehat memberikan banyak manfaat bagi anak. Jajanan sehat dapat memberikan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas belajar dan bermain di sekolah. Selain itu, jajanan sehat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak agar tumbuh kuat dan sehat. Konsumsi jajanan sehat juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, melindungi anak dari penyakit, serta membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Penyuluhan 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Judul SAP : Penyuluhan Gizi “Yuk Pilih Jajanan Sehat di Sekolah”

Sasaran : Siswa SD kelas V dan VI

Tempat : Ruang Kelas VI

Waktu : 35 40 menit

Pelaksana : Chyntia Nurmaretti Sagala

Media : Booklet “Yuk Pilih Jajanan Sehat di Sekolah”

A. Tujuan

❖ Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, siswa mampu memahami dan menerapkan cara memilih jajanan sehat di sekolah.

Tujuan Khusus

1. Menjelaskan pengertian jajanan sehat
2. Menyebutkan syarat jajanan yang aman dikonsumsi
3. Menyebutkan contoh jajanan sehat dan tidak sehat
4. Menyebutkan dampak jajanan tidak sehat
5. Menjelaskan kebiasaan baik sebelum membeli jajanan

B. Materi

1. Pengertian jajanan sehat
2. Syarat jajanan yang aman dimakan
3. Contoh makanan dan minuman jajanan
4. Dampak mengonsumsi jajanan tidak sehat
5. Manfaat memilih jajanan sehat
6. Kebiasaan baik sebelum membeli jajanan
7. Cerita edukatif “Budi Si Pintar Pilih Jajanan”

C. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan Mahasiswa	Waktu	Kegiatan Audiens
1	Pembukaan Membuka kegiatan dan mengucapkan salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan penyuluhan Menyampaikan kontrak waktu	5 menit	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan c. memperhatikan d. Mendengarkan dan memperhatikan e. Menyetujui
2	Pelaksanaan • Menjelaskan pengertian jajanan sehat • Menjelaskan syarat jajanan yang aman dikonsumsi • Menjelaskan contoh jajanan sehat dan tidak sehat • Menjelaskan ciri-ciri jajanan tidak sehat • Menjelaskan dampak mengonsumsi jajanan tidak sehat • Menjelaskan manfaat memilih jajanan sehat	35 menit	Mendengarkan dan memperhatikan

	•Menjelaskan kebiasaan baik sebelum membeli jajanan •Membacakan cerita “Budi Si Pintar Pilih Jajanan”		
3	Evaluasi • Mengajukan pertanyaan kepada siswa terkait materi penyuluhan • Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya • Melakukan post-test untuk mengetahui pemahaman siswa	10 menit	• Menjawab pertanyaan •Mengajukan pertanyaan • Mengisi post-test
4	Penutup •Menyampaikan kesimpulan materi penyuluhan • Memberikan motivasi kepada siswa untuk memilih jajanan sehat • Mengucapkan terima kasih • Menutup kegiatan dengan salam	5 menit	• Mendengarkan • Menjawab salam

Materi Penyuluhan

1. Pengertian Jajanan Sehat

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang aman dikonsumsi, bersih, dan tidak mengandung bahan berbahaya bagi tubuh. Jajanan sehat tidak menggunakan bahan beracun, pewarna berbahaya, pemanis buatan berlebihan, serta tidak menggunakan bahan yang sudah basi atau busuk. Jajanan sehat juga diolah dan disajikan dengan cara yang higienis sehingga tidak menimbulkan penyakit.

2. Syarat Jajanan yang Aman Dikonsumsi

Jajanan yang aman dikonsumsi harus memenuhi beberapa syarat, yaitu:

- Tidak mengandung bahan beracun
- Tidak menggunakan pengawet berbahaya
- Tidak menggunakan pewarna dan pemanis buatan yang berlebihan
- Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah basi atau busuk
- Tidak menggunakan bumbu atau penyedap secara berlebihan
- Disajikan dalam kondisi bersih dan tertutup

3. Contoh Jajanan Sehat dan Tidak Sehat

a. Contoh Jajanan Sehat

- Buah potong yang disimpan dalam wadah tertutup
- Susu kotak
- Agar-agar atau jelly
- Tahu, tempe, bakwan
- Nasi dengan lauk sederhana dan sayur

b. Contoh Jajanan Tidak Sehat

- Makanan berwarna mencolok
- Minuman berwarna dengan pemanis berlebihan
- Makanan yang terbuka dan dikerubungi lalat
- Makanan ringan dengan bahan tambahan berlebihan

4. Ciri-Ciri Jajanan Tidak Sehat

- Warna terlalu mencolok dan tidak alami
- Rasa terlalu manis atau terlalu gurih

- Tidak tertutup dan mudah terkena debu
- Dijual di tempat yang kotor
 - Menggunakan bahan tambahan makanan secara berlebihan

5. Dampak Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat

Mengonsumsi jajanan tidak sehat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain:

- Nafsu makan menurun
- Menyebabkan gangguan kesehatan seperti sakit perut dan diare
- Menjadi salah satu penyebab kegemukan pada anak
- Menyebabkan kekurangan gizi karena kandungan gizinya tidak terjamin
- Menimbulkan pemborosan

6. Manfaat Memilih Jajanan Sehat

Memilih jajanan sehat memberikan banyak manfaat bagi tubuh, di antaranya:

- Tubuh menjadi lebih kuat dan tidak mudah sakit
- Otak lebih mudah berkonsentrasi dan memahami pelajaran
- Gigi lebih sehat dan tidak mudah berlubang
- Perut terasa nyaman karena makanan bersih
- Membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini

Lampiran 8 Dekumentasi Penelitian

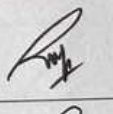
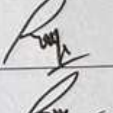
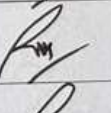
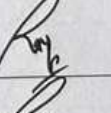
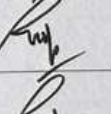
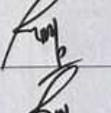
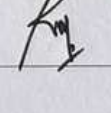


Lampiran 9 Media Booklet



Lampiran 10 BUKTI BIMBINGAN USULAN PENELITIAN

Nama Chyntia Nurmaretti Sagala
 Nim P01031222072
 Dosen Pembimbing Rumida,SP,M.Kes
 Judul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Bokklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Di SD Swasta Trisakti Lubuk Pakam

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Kamis,21Februari 2025	Menyerahkan surat pembimbing skripsi, memperkenalkan diri dan pengarahatan minat		
2	Senin,24 Februari 2025	Membahas topik penelitian yang akan dilakukan		
3	Selasa,27 Februari 2025	Menentukan Topik Masalah		
4	Selasa,3 Maret 2025	Diskusi Judul		
5	Kamis,5 Maret 2025	ACC Judul		
6	Rabu, 14April 2025	Diskusi BAB 1		
7	Jumat,17 April 2025	Revisi BAB 1		
8	Senin,24 April 2025	Diskusi BAB 2 & 3		

9	Kamis, 8 Mei 2025	Revisi Proposal BAB 1,2,3	Zmt	Ry
10	Senin, 14 Mei 2025	Penyerahan Proposal	Zmt	Ry
11	Jumat, 21 Mei 2025	Seminar Proposal	Zmt	Ry
12	Senin, 1 Juli 2025	Revisi Proposal	Zmt	Ry
13	Rabu, 3 Juli 2025	Revisi Proposal	Zmt	Ry
14	Kami, 4 Juli 2025	Revisi penguji 1	Zmt	Ry
15	Selasa, 8 Juli 2025	Revisi Penguji 1	Zmt	Ry
16	Jumat, 11 Juli 2025	Revisi Penguji 1	Zmt	Ry
17	Rabu, 16 Juli 2025	Revisi penguji 2	Zmt	Ry
18	Selasa, 22 Juli 2025	Revisi Penguji 2	Zmt	Ry
19	Senin, 28 Juli 2025	Revisi penguji 2	Zmt	Ry
20	Jumat, 1 Agustus 2025	Tanda Tangan Pembimbing dan penguji	Zmt	Ry
21	Senin, 4 Agustus 2025	Jilid Sambung	Zmt	Ry
22	Senin, 11 Agustus 2025	Penelitian	Zmt	Ry
23	Rabu, 21 Januari 2026	Bimbingan 3,4	Zmt	Ry
24	Rabu, 28 Januari 2026	Bimbingan BAB 1, Lampiran	Zmt	Ry

25	Senin 20 April 2026	Revisi BAB IV dan V	Zut	hm
26	Selasa 21 April 2026	ACC Skripsi	Zut	hm
27	Senin, 18 Mei 2026	Revisian Skripsi dengan Dosen Pembimbing	Zut	hm
28	Senin, 25 Mei 2026	Revisian dengan dosen Penguji 1	Zut	hm
29	Jumat, 29 Mei 2026	Revisian dengan dosen Penguji 1	Zut	hm
30	Selasa 2 Juni 2026	Revisian dengan dosen Penguji 1	Zut	hm
31	Jumat 5 juni 2026	ACC dosen Penguji 1	Zut	hm
31	Rabu 10 juni 2026	Revisian dengan dosen Penguji 2	Zut	hm
32	Senin 15 juni 2026	Revisian dengan dosen Penguji 2	Zut	hm
33	Kamis 18 Juni 2026	ACC dosen Penguji 2	Zut	hm
34	Selasa, 30 Juni 2026	Acc Abstrak	Zut	hm
35	Rabu 26 Agustus 2026	Acc Turnitin	Zut	hm
36	Senin, 31 Agustus 2026	Jilid Lux	Zut	hm

Lampiran 10 Perencanaan Anggaran Biaya Penelitian

No	Jenis Anggaran	Jumlah	Satuan	Harga (Rp)	Jumlah Harga (Rp)
1	Print Proposal	232	Lembar	215	50.000
2	Jilid Sambung	4	Buah	10.000	40.000
3	Print Booklet (contoh)	3	Buah	20.000	60.000
4	Buah Tangan	56	Buah	5.360	300.000
5	Transportasi	10	PP	20.000	200.000
6	Fotocopy Surat Pernyataan Responden	45	Lembar	2.000	90.000
7	Print Booklet	45	Lembar	6.670	300.000
8	Print Kuesioner Pre-test	45	Lembar	4.445	200.000
9	Print Kuesioner Post-test	45	Lembar	4.445	200.000
10	Buah Tangan Selesai Penelitian	3	Orang	33.335	100.000
11	Snack Siswa	45	Orang	8.890	400.000
12	Ongkos Selama Penelitian	15	PP	4.000	60.000
	TOTAL				Rp 2.000.000

Lampiran 11 Output Pengolahan Data SPSS

Kelas					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	20	44.4	44.4	44.4
	6	24	53.3	53.3	97.8
	Kelas	1	2.2	2.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Umur					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	11	24.4	24.4	24.4
	11	16	35.6	35.6	60.0
	12	17	37.8	37.8	97.8
	Umu r	1	2.2	2.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jenis kelamin	1	2.2	2.2	2.2
	laki laki	1	2.2	2.2	4.4
	Laki laki	19	42.2	42.2	46.7
	perempuan	24	53.3	53.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

pkerjan_ortu		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berdagang	1	2.2	2.2	2.2
	Buru harian lapas	2	4.4	4.4	6.7
	Buruh	2	4.4	4.4	11.1
	Guru	2	4.4	4.4	15.6
	ibu rumah tangga	1	2.2	2.2	17.8
	Ibu Rumah Tangga	9	20.0	20.0	37.8
	Jualan	1	2.2	2.2	40.0
	kantoran	1	2.2	2.2	42.2
	pedagang	2	4.4	4.4	46.7
	pekerjaan orang tua	1	2.2	2.2	48.9
	Pendeta	1	2.2	2.2	51.1
	Penjaga Tokoh	1	2.2	2.2	53.3
	penjualan	1	2.2	2.2	55.6
	perawat	2	4.4	4.4	60.0
	Petani	3	6.7	6.7	66.7
	PNS	1	2.2	2.2	68.9
	Supir angkot	4	8.9	8.9	77.8
	Supir bus	1	2.2	2.2	80.0
	Tukang becak	1	2.2	2.2	82.2
	Tukang cuci	1	2.2	2.2	84.4
	wiraswata	7	15.6	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 12 Lampiran Hasil Olahan Data Pengetahuan Dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17.00
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	19.00
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19.00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20.00
5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20.00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9.00
7	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20.00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	19.00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20.00
10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	19.00
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	18.00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20.00
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19.00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18.00
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16.00
16	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	18.00

17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12.00
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19.00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16.00
20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14.00
21	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18.00
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15.00
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18.00
24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20.00
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	20.00
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16.00
27	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	17.00
28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18.00
29	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20.00
30	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	18.00
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	19.00
32	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	19.00
33	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20.00
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18.00
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20.00
36	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17.00

ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Skor
1	2	1	4	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	46.00
2	1	2	4	1	3	2	2	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	32.00
3	1	1	4	2	4	1	2	1	3	4	2	1	1	1	2	1	1	2	4	2	1	33.00
4	1	1	3	1	4	1	1	3	3	4	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	42.00
5	1	1	3	1	3	4	1	1	4	4	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	38.00
6	1	1	4	1	3	3	2	2	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	2	3	4	38.00
7	1	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	38.00
8	2	2	3	1	4	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	35.00
9	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	42.00
10	2	1	3	2	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	33.00
11	1	2	4	1	4	4	2	1	1	3	4	2	1	1	2	1	1	1	4	1	1	36.00
12	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	42.00
13	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	45.00
14	1	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	34.00
15	1	1	3	2	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	44.00
16	1	1	2	2	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	41.00
17	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	42.00
18	1	1	3	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	3	3	54.00
19	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	30.00

20	1	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41.00
21	2	1	2	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	35.00
22	1	1	2	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	42.00
23	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	47.00
24	1	1	3	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	41.00
25	2	1	4	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	40.00
26	1	2	4	1	3	2	2	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	40.00
27	1	1	4	2	4	1	2	1	3	4	2	1	1	1	2	1	1	2	4	2	45.00
28	1	1	3	1	4	1	1	3	3	4	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	36.00
29	1	1	3	1	3	4	1	1	4	4	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	37.00
30	1	1	4	1	3	3	2	2	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	2	3	33.00
31	1	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	36.00
32	2	2	3	1	4	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	42.00
33	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	36.00
34	2	1	3	2	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	33.00
35	1	2	4	1	4	4	2	1	1	3	4	2	1	1	2	1	1	1	4	1	40.00
36	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	33.00
37	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	30.00
38	1	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	30.00
39	1	1	3	2	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	40.00
40	1	1	2	2	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	33.00
41	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	28.00

