DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. World health sWORLD HEALTH ORGANIZATION - World health statistics 2024. ISBN 9789240094703. tatistics 2024. 2024. 1–96 p.
2. Syifa EDA, Djuwita R. Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. J Kesehat Komunitas. 2023;9(2):368–78.
3. Riskesdas Sumut. Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara [Internet]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–596 p. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3878
4. Resty Muliani M, Magdalena. Hubungan Pola Konsumsi Gaya Hidup dan Lingkungan dengan Obesitas pada Polisi (Studi di Kepolisian Resor Kabupaten Tanah Laut). J Gizi Kesehat. 2024;16(1):23–35.
5. Frans Tjahyono, Dwi Purwoko, Titin Siswantining. Indeks Pembangunan Kesehatan Polri. J Litbang Polri. 2024;27(3):216–27.
6. Usia A, Kelamin J, Gizi P, Fisik A, Makan P, Ramayanti D, et al. Daerah Kalimantan Tengah. 2024;8(16):1391–8.
7. Sumarni S, Bangkele EY. Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako). 2023;9(1):58–64.
8. Walukow RAS, Rumampuk J, Lintong F. Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. J Biomedik. 2021;13(3):298.
9. Fadila AR, Kurniasari R. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. J Untuk Masy Sehat. 2022;6(2):113–9.
10. Mustikasari Kurnia Pratama R, Yugi Antari G, Mustika Handayani A, Permatasari G, Sri Yuliastuti LP. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. J Mutiara Kesehat Masy. 2022;7(2):144–50.

11. Nasution K. Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswi di SMPN 2 Huragi Tahun 2022. J Pengabdi Masy Darmais [Internet]. 2022;1(2):5–9. Available from: https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpuan.ac.id/index.php/jpmd
12. Mardiana M, Yusuf M, Sriwiyanti S. Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang. JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang). 2022;17(1):63–70.
13. Kemenkes RI. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Vol. 1, Gastronomía ecuatoriana y turismo local. 2015. 5–24 p.
14. Nourmayansa Vidya, Ritanti, Ratnawati D. Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. J Heal Educ Lit. 2022;5(1):1–7.
15. Agustina W, Lestari RM, Prasida DW. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. J Surya Med. 2023;9(1):1–8.
16. Putri AB, Makmun A. Pola Makan terhadap Obesitas. Indones J Heal. 2021;xx(xx):68–76.
17. Darmawan, Arif, Lumadi, Ageng, Sih, Firdaus, et al. Literature Review : Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. J Nurs Care Biomol. 2022;7(1):53–62.
18. Amiriya NP, Devriany A, Enardi OP. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup Pegawai Obesitas di Wilayah Kerja Kepolisian Resor Belitung Timur Knowledge Of Balanced Nutrition And Lifestyle Of Obese Employees In The Working Area Of The East Belitung Resort Police. 2024;5(Agustus):11–8.
19. Mayataqillah F, Nugraheni F, Zulkarnain O. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri 1 Bintan Timur. J Info Kesehatan2023. 2023;13(1):571–6.
20. Budyono C, Meiswaryasti P AASM, Lestarini IA, Putri R NA, Wedayani N, Yuliani EA, et al. Edukasi Tentang Faktor Risiko, Serta Bahaya Obesitas pada Pandemi Covid 19 di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Akademik

Universitas Mataram. J Pengabdi Magister Pendidik IPA. 2022;5(3):219–22.

21. Selvi S, Amisi MD, Sanggelorang Y. Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. Sam Ratulangi J Public Heal. 2022;2(2):066.
22. Kusmiyati, Dewa Ayu Citra Rasmi, Prapti Sedijani. Sosialisasi Tentang Tumpeng Gizi Seimbang untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat. J Pengabdi Magister Pendidik IPA. 2022;5(3):235–41.
23. Putri PR. Jurnal Pengabdian Komunitas. 2024;03(01):1–6.
24. Octaviana dila rukmi, Ramadhani reza aditya. [2]Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. J Tawadhu. 2021;2(2):143–59.
25. Wijayanti D, Purwati A, Retnaningsih R. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. J Asuhan Ibu dan Anak. 2024;9(2):67–74.
26. Irawan A, Sarniyati, Friandi R. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Masyarakat Terhadap Penderita Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022. Prosiding. 2022;1(2):705–13.
27. Pariati P, Jumriani J. Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. Media Kesehat Gigi Politek Kesehat Makassar. 2021;19(2):7–13.
28. Laoli J, Lase D, Waruwu S. Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'Oa Kota Gunungsitoli. J Ilm Simantek. 2022;6(4):145–51.
29. Marissa N. Pengaruh Sikap Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Geografi Siswa. Meretas J Ilmu Pendidik. 2022;9(1):32.
30. Febriani CA, Januartha H, Oktavia M, Veronica E. Edukasi Pencegahan Perundungan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Rajabasa Bandar Lampung. J Kreat Pengabdi Kpd Masy. 2024;7(6):2486–97.
31. Sari NI, Engkeng S, Rahman A, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S, et al. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik Tentang Bahaya Minuman Keras Di Smk Pertanian

Pembangunan Negeri Kalasey Kabupaten Minahasa. J KESMAS [Internet]. 2021;10(5):46–53. Available from: https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/kesmas/article/view/35110

32. Jatmika SED, Maulana M, Kuntoro, Martini S. Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Yogyakarta: K-Media; 2019. 129–130 p.
33. Jatmika SED, Maulana M, Kuntoro, Martini S. Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan [Internet]. K-Media. 2019. 271 p. Available from: http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN_1.pdf
34. Beno J, Silen A., Yanti M. No PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN METODE CERAMAH MENGGUNAKAN PUZZLE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA OVERWEIGHT DAN OBESITAS DI SD NEGERI 002 KARIMUN TAHUN 2022Title. Braz Dent J. 2022;33(1):1–12.
35. Qin H, Zhao M, Wu T, Zhu S, Qiao Y, Lei X, et al. Dietary and health risk behaviors for metabolic diseases in different age groups: a cross-sectional study in Chongqing, China. BMC Public Health. 2025;25(1).
36. Pu F, Lin J, Wei Y, Li J, Liao X, Shi L, et al. Association of dietary behavior patterns of middle-aged and older adults with their obesity metabolic phenotype: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2024;24(1).
37. Sapnita, Marpaung SH, Delimayani. Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Deli Serdang. J Farm dan Kesehat. 2024;1(3):53–60.
38. Syarief H, Meti Dwiriani C, Riyadi H. FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT DAN OBESE PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013) Risk Factors of Overweight and Obese in Indonesian Adults (Analysis Data of Basic Health Research 2013). Gizi Indones. 2015;38(2):91–104.
39. Prestwich A, Kenworthy J, Conner M. Health Behavior Change: Theories, Methods and Interventions. 2024.
40. Talango F, Kusdhiarningsih B. Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi

Hipertensi di Semarang. J Keperawatan Sumba. 2024;2(2):79–90.

41. Ariestiningsih ES, Faqihatus D, Has S, Ardhianto B, Yuliati L, Laurita HP, et al. Effectiveness of peer education based on social cognitive theory in preventing anemia among adolescent girls at the State Senior High Efektivitas peer education berbasis teori kognitif sosial dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kebomas Gre. 2025;10(2):461–70.
42. Dinanda C, Manikam RM, Annisa NA. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas. J Ilm Kesehat. 2024;16(2):432–42.
43. Raut S, KC D, Singh DR, Dhungana RR, Pradhan PMS, Sunuwar DR. Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. BMC Nutr. 2024;10(1):1–10.
44. Abu-Baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. Heliyon. 2021 Feb;7(2):e06348.
45. Devina Nur Astiza, Cahyono J, Wahyuningrum DR. The Effect of Nutrition Education Using Leaflet Media on Knowledge of Meal Planning in Type II Diabetes Mellitus Outpatients at the Pasundan Health Center in Samarinda. Formosa J Sci Technol. 2023;2(7):1901–12.
46. Zares NM, Simanungkalit SF. Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. Indones J Nutr Sci. 2021;1(1):8–15.
47. Beressa G, Whiting SJ, Belachew T. Effect of nutrition education integrating the health belief model and theory of planned behavior during pregnancy on gestational weight gain and birth weight in Southeast Ethiopia using complex analyses. BMC Pregnancy Childbirth. 2025;25(1):1–13.
48. Vasquez-Mamani LN, Cueva-Calizaya LA, Gálvez-Díaz NDC, Saintila J, Calizaya-Milla YE. Effect of a Nutrition Education Program on Knowledge, Attitudes, and Dietary Practices, Anthropometry, and Hemoglobin in

Peruvian Adolescents. J Multidiscip Healthc. 2025;18(March):1679–93.

49. Hidayah ER. Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui Roda Putar Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Sd. J Nutr. 2020;23(1):22–31.
50. Alivia R, Fitriyaningsih E. Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku saku terhadap sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh. J SAGO Gizi dan Kesehat. 2025;6(1):107.
51. Oktanasari W, Yohana B, Ayuningtyas O. Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Menu Seimbang Anak TK Kasih Ibu Kebun Rimba Belian Kabupaten Sanggau. J Bina Cipta Husada. 2024;XX(Januari):29–40.
52. Wicaksana. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (Imt Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. Angew Chemie Int Ed 6(11), 951–952 [Internet]. 2018;3(1):10–27. Available from: https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf

LAMPIRAN

Lampiran 1.Master Tabel

No.	Nama	Umur	TB	BB	IMT	Status Gizi	Pengetahuan		Sikap	
							Pre	Post	Pre	Post
1	A.A	43	176	94	30,42	Obesitas	69	87	67	91
2	A.D	31	165	85	31,25	Obesitas	65	100	69	94
3	A.G	43	167	90	32,37	Obesitas	69	100	72	92
4	AL	22	167	84	30,21	Obesitas	69	100	69	94
5	AN	26	166	92	33,45	Obesitas	78	100	72	97
6	ANW	46	164	85	31,71	Obesitas	61	100	76	95
7	AR	39	163	89	33,58	Obesitas	78	91	80	84
8	ARI	53	170	103	35,64	Obesitas	48	96	64	95
9	BE	25	171	88	30,13	Obesitas	74	100	78	100
10	CA	53	169	97	34,03	Obesitas	39	96	66	94
11	DA	25	173	95	31,4	Obesitas	39	91	62	97
12	DE	50	170	119	41,2	Obesitas	69	100	70	98
13	ED	43	176	94	30,42	Obesitas	43	83	64	78
14	ER	46	171	88	30,13	Obesitas	35	96	59	97
15	EW	21	165	85	31,25	Obesitas	78	100	72	100
16	FA	50	164	84	31,34	Obesitas	35	87	62	84
17	FR	31	169	97	34,03	Obesitas	30	100	62	98
18	HE	45	167	93	33,45	Obesitas	39	96	61	92
19	H0	42	165	89	32,72	Obesitas	39	87	62	97
20	IB	45	163	80	30,18	Obesitas	74	100	80	100
21	IM	32	163	82	30,9	Obesitas	48	96	59	95
22	IN	45	170	93	32,17	Obesitas	17	96	53	73
23	JF	44	168	90	31,91	Obesitas	48	91	61	94
24	JG	22	163	82	30,9	Obesitas	30	91	62	92

25	JP	31	165	87	32	Obesitas	26	87	53	75
26	Li	28	162	80	30,53	Obesitas	78	100	72	97
27	MD	46	173	95	31,7	Obesitas	30	100	75	100
28	MF	22	171	95	32,5	Obesitas	74	100	67	100
29	MT	43	165	83	30,51	Obesitas	91	100	69	97
30	MAR	41	164	81	30,22	Obesitas	65	100	70	100
31	MAU	22	178	96	30,37	Obesitas	69	87	70	94
32	PAN	50	168	98	31,19	Obesitas	74	87	66	94
33	PAR	28	178	97	30,69	Obesitas	61	96	67	97
34	PE	25	171	95	31,7	Obesitas	65	91	69	95
35	PR	38	175	92	30,46	Obesitas	65	91	69	81
36	RA	50	164	81	30,22	Obesitas	65	96	59	87
37	RI	38	180	102	35,3	Obesitas	52	96	69	75
38	RIO	20	168	85	31,7	Obesitas	69	100	73	100
39	SA	51	165	82	30,1	Obesitas	74	91	70	86
40	YU	21	175	91	30,13	Obesitas	65	100	76	100
41	ZA	51	174	92	30,4	Obesitas	74	100	67	100

Lampiran 2.Master Tabel Pengetahuan

Pre-Test

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	PT	%
1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	69,56522
2	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	15	65,21739
3	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	16	69,56522
4	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	69,56522
5	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	78,26087
6	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	14	60,86957
7	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18	78,26087
8	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	11	47,82609
9	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	73,91304
10	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	39,13043
11	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	9	39,13043
12	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	69,56522

13	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	10	43,47826
14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	8	34,78261
15	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	78,26087
16	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	8	34,78261
17	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	7	30,43478
18	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	39,13043
19	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9	39,13043
20	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	73,91304
21	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	11	47,82609
22	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	17,3913
23	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	11	47,82609
24	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	7	30,43478
25	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6	26,08696
26	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	78,26087
27	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	7	30,43
28	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	73,91304
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	91,30435

30	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	15	65,21739
31	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	69,56522
32	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	73,91304
33	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	14	60,86957
34	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	65,21739
35	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	65,21739
36	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	65,21739
37	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	12	52,17391
38	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16	69,56522
39	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17	73,91304
40	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	15	65,21739
41	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	73,91304

POST-TEST

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	PT	%
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	86,95652
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	91,30435
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	95,65217
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	91,30435
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	19	82,6087
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	86,95652
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	95,65217
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20	86,95652

20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
22	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
23	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	91,30435
24	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	91,30435
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	20	86,95652
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
31	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	86,95652
32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20	86,95652
33	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	91,30435
35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	91,30435
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	95,65217
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	91,304

																									35
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	100

Lampiran 3.Master Tabel Sikap

PRE-TEST

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	ST	%
1	4	3	3	3	1	3	3	1	4	2	3	2	2	3	3	3	43	67,1875
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	44	68,75
3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	46	71,875
4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	44	68,75
5	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	4	46	71,875
6	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	49	76,5625
7	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	51	79,6875
8	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	41	64,0625
9	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	50	78,125
10	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	42	65,625
11	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	40	62,5
12	3	2	4	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	4	45	70,3125
13	4	2	4	4	1	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1	41	64,0625
14	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	38	59,375
15	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	4	4	46	71,875
16	4	4	4	4	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	40	62,5
17	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	40	62,5
18	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	39	60,9375
19	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	40	62,5
20	4	2	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	51	79,6875

21	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	38	59,375
22	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	34	53,125
23	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	39	60,9375
24	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	40	62,5
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	34	53,125
26	4	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	4	46	71,875
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	75
28	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	43	67,1875
29	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	44	68,75
30	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	4	45	70,3125
31	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	45	70,3125
32	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	42	65,625
33	3	2	4	1	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	43	67,1875
34	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44	68,75
35	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	44	68,75
36	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	38	59,375
37	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	44	68,75
38	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	47	73,4375
39	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	45	70,3125
40	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	49	76,5625
41	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	43	67,1875

POST-TEST

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	ST	%
1	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	58	90,625
2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	60	93,75
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	59	92,1875
4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	60	93,75
5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	62	96,875
6	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	61	95,3125
7	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	54	84,375
8	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	61	95,3125
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
10	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	60	93,75
11	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	96,875
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	63	98,4375
13	4	4	3	3	3	1	3	4	4	1	4	4	4	4	3	1	50	78,125
14	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	96,875
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
16	4	4	3	3	4	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	54	84,375
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	63	98,4375
18	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	59	92,1875
19	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	96,875
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
21	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	61	95,3125

22	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50	78
23	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	60	93,75
24	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	59	92,1875
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	75
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	62	96,875
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
29	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	62	96,875
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
31	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	60	93,75
32	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	60	93,75
33	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	96,875
34	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	95,3125
35	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	52	81,25
36	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	56	87,5
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50	78
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
39	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	55	85,9375
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	100

Lampiran 4Output SPSS

Statistics

		Usia Responden	Kategori IMT
N	Valid	41	41
	Missing	0	0

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 - 25 Tahun	8	19.5	19.5	19.5
	26 - 35 Tahun	9	22.0	22.0	41.5
	36 - 45 Tahun	13	31.7	31.7	73.2
	46 - 55 Tahun	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Statistics

		Pre Intervensi (Pengetahuan)	Post Intervensi (Pengetahuan)	Pre Intervensi (Sikap)	Post Intervensi (Sikap)
N	Valid	41	41	41	41
	Missing	0	0	0	0

Pre Intervensi (Pengetahuan)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	16	39.0	39.0	39.0
	Cukup	20	48.8	48.8	87.8
	Baik	5	12.2	12.2	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Post Intervensi (Pengetahuan)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	41	100.0	100.0	100.0

Pre Intervensi (Sikap)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	2	4.9	4.9	4.9
	Cukup	34	82.9	82.9	87.8
	Baik	5	12.2	12.2	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Post Intervensi (Sikap)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	1	2.4	2.4	2.4
	Baik	40	97.6	97.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Pretest Pengetahuan	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Hasil Posttest Pengetahuan	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Hasil Pretest Sikap	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
Hasil Posttest Sikap	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest Pengetahuan	.215	41	.000	.920	41	.007
Hasil Posttest Pengetahuan	.256	41	.000	.814	41	.000
Hasil Pretest Sikap	.110	41	.200*	.976	41	.515
Hasil Posttest Sikap	.241	41	.000	.818	41	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Posttest Pengetahuan - Hasil Pretest Pengetahuan	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	41[b]	21.00	861.00
	Ties	0[c]		
	Total	41		
Hasil Posttest Sikap - Hasil Pretest Sikap	Negative Ranks	0[d]	.00	.00
	Positive Ranks	41[e]	21.00	861.00
	Ties	0[f]		
	Total	41		

a. Hasil Posttest Pengetahuan < Hasil Pretest Pengetahuan
b. Hasil Posttest Pengetahuan > Hasil Pretest Pengetahuan
c. Hasil Posttest Pengetahuan = Hasil Pretest Pengetahuan
d. Hasil Posttest Sikap < Hasil Pretest Sikap
e. Hasil Posttest Sikap > Hasil Pretest Sikap
f. Hasil Posttest Sikap = Hasil Pretest Sikap

Test Statistics[a]

	Hasil Posttest Pengetahuan - Hasil Pretest Pengetahuan	Hasil Posttest Sikap - Hasil Pretest Sikap
Z	-5.583[b]	-5.583[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 5 Surat Melakukan Penelitian

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH SUMATERA UTARA
BIDANG HUMAS

Medan, 8 September 2025

Nomor : B / 324 / IV / HUM.6.6 /2025/ Humas
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pelaksanaan penelitian

Kepada

Yth. KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES
MEDAN

di

Medan

1. Rujukan:

   a. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia;

   b. Surat Kemenkes Poltekkes Medan pada tanggal 8 September 2025 perihal Izin Penelitian

2. Sehubungan dengan rujukan diatas, diberitahukan kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan bahwa mahasiswi tersebut di bawah ini telah melaksanakan penelitian di Polda Sumut atas nama sebagai berikut:

NO	NAMA	NPM
1	Chintia Afriani	P01031222133
2	Naomi Oprisacha Sahatma Simamora	P01031222162
3	Noelina Desi Tesalonika Tampubolon	P01031222164
4	Siti Marwah Hasibuan	P01031222176
5	Tia Deborah Sari Siahaan	P01031222178

3. Demikian untuk menjadi maklum.

KEPALA BIDANG HUMAS POLDA SUMUT

KEPALA

HADI WAHYUDI, S.I.K., S.H., M.H.
KOMISARIS BESAR POLISI NRP 77020506

Lampiran 6.Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Naomi Oprisacha Sahatma Simamora
NIM : P01031222162
Judul : Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang dan sikap terhadap gizi seimbang pada polisi yang mengalami obesitas di POLDA Sumatera Utara
Pembimbing : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes,RD

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2.	18 Februari 2025	Mencari dan diskusi topik		
3.	19 Februari 2025	Belajar mandeley dan aplikasi lainnya		
4.	28 Februari 2025	Membuat Jurnal review dari Topik Penelitian		
5.	6 Maret 2025	ACC topik penelitian		
6.	22 April 2025	Uji pendahuluan		
7.	23 April 2025	Menunjukkan hasil uji pendahuluan		
8.	24 April 2025	Usulan Proposal (BAB I - BAB III)		
9.	28 April 2025	Revisi BAB I-III		
10.	16 Mei 2025	Acc Proposal		

Dipindai dengan CamScanner

11	27 Mei 2025	Seminar Proposal		
12	16 Juni 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen pembimbing		
13	19 Juni 2025	ACC dari dosen pembimbing		
14	23 juni 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen penguji 1		
15	30 juni 2025	ACC dari dosen penguji 1		
16	7 Juli 2025	Revisi Seminar proposal dengan dosen penguji 2		
17	10 Juli 2025	ACC dari dosen penguji 2		
18	22 September 2025	Diskusi pengerjaan Bab IV dengan dosen pembimbing		
19	10 Oktober 2025	Diskusi pengerjaan Bab V dengan dosen pembimbing		
20	12 Januari 2026	ACC skripsi oleh dosen pembimbing		
21	14 Januari 2026	Seminar Hasil		

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7.Keterangan Layak Etik

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.01.26.3492/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Naomi Oprisacha Sahatma Simamora
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA"

"THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION COUNSELING USING LEAFLET MEDIA ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARDS BALANCED NUTRITION AMONG POLICE OFFICERS WITH OBESITY IN THE NORTH SUMATRA REGIONAL POLICE"

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 Concent, 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.

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

Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 8 Kuosioner Penelitian

KUOSIONER PENELITIAN

A.Karakteristik Responden

Hari/Tanggal :

Nama :

Tanggal Lahir :

Umur :

Jenis Kelamin :

No HP :

Pengukuran Antropometri

Tinggi Badan :

Berat Badan :

B.Kuosioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat.

Keterangan :

B = Benar S = Salah

	Pernyataan	B	S
1.	Makanan yang bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.		
2.	Fungsi utama karbohidrat adalah sumber utama energi bagi tubuh.		
3.	Kita harus mengkonsumsi aneka ragam makanan		
4.	Nasi Umbi-umbian, dan mie keduanya adalah karbohidrat.		
5	Konsumsi 2-3 porsi buah dalam sehari termasuk sudah memenuhi gizi seimbang.		

6	Mengonsumsi sayur dan buah dapat mengurangi resiko sulit buang air besar.		
7	Penggunaan garam beryodium adalah kebutuhan yang penting		
8	Tahu dan tempe termasuk protein nabati		
9	Daging ayam, sapi, kambing, ikan termasuk sumber zat besi yang penting untuk tubuh		
10	Kita perlu membatsi makanan manis untuk kesehatan		
11	Menggunakan garam beryodium sangat dianjurkan pada olahan masakan.		
12	Mengonsumsi minuman beralkohol baik bagi kesehatan.		
13	Membaca tanggal kadaluarsa pada label makanan adalah hal yang penting dilakukan sebelum membeli produk makanan.		
14	Fungsi label pada kemasan adalah agar tahu manfaat dari pangan tersebut.		
15	Sebelum makan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.		
16	Makanan yang bergizi adalah makanan yang enak.		
17	Membiasakan untuk sarapan pagi dapat menjaga gizi agar seimbang.		
18	Makanan siap saji harus jarang dikonsumsi karena tidak baik untuk kesehatan.		
19	Melakukan aktivitas seharian tanpa beristirahat adalah hal tidak baik.		
20	Berolahraga secara rutin dapat menjaga kesehatan.		

21	Lingkar pinggang yang lebih dari normal mendakan adanya obesitas		
22	Lingkar pinggang yang lebih dari normal memicu resiko penyakit degeneratif (diabetes, arthirtis, stroke, hipertensi, kanker, osteoporossis, penyakit jantung, dll)		
23	Lingkar pinggang yang lebih dari normal memicu resiko obesitas pada bayi yang akan dikandung		

C.Kuosioner Sikap terhadap Gizi Seimbang

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat.

Keterangan :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	**TS**	**S**	**SS**
1.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi, harus mengkonsumsi beraneka ragam makanan.				
2.	Kebutuhan energi saya telah terpenuhi jika berat badan saya normal.				
3.	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.				
4.	Untuk mendapatkan sumber serat dan vitamin atau mineral yang berbeda, makan buah dan sayur harus dilakukan secara bergantian.				
5	Masalah melewatkan sarapan akan mempengaruhi kesehatan Anda.				

6	Sayuran harus tetap dicuci sebelum dimasak.				
7	Setiap orang dapat memperoleh manfaat dari berpartisipasi dalam olahraga.				
8	Diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung semuanya berkorelasi dengan pola makan yang manis, asin, dan berminyak.				
9	Untuk meningkatkan konsentrasi, sangat penting untuk minum delapan gelas air setiap hari.				
10	Tidak tertarik membeli produk penambah kekebalan karena mungkin tidak sehat.				
11	Tidak tertarik dengan obat diet dengan berbagai bentuk.				
12	Lebih banyak makanan kaya zat besi harus dikonsumsi oleh wanita muda.				
13	Tidak ada satu jenis makanan pun yang lengkap kandungan gizinya.				
14	Lingkar pinggang merupakan salah satu tanda adanya obesitas				
15	Kelebihan berat badan, dapat digambarkan melalui lingkar pinggang.				
16	Menjaga lingkar pinggang dalam kategori normal merupakan hal yang penting.				

Sumber : (52)

Lampiran 9.Dokumentasi










