DAFTAR PUSTAKA

Adimuntja NP, Asriati and Nurdin MA (2023) 'Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih', *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), pp. 218–229.

Agita, M., Sari, K. and Lestari, Y.N. (2024) 'Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 15 Semarang) Risk Factors Associated with the Incident of Obesity in Adolescents (Case Study at SMA Negeri 15 Semarang)'.

Ariani, M. *et al.* (2023) 'Identifikasi Pengetahuan Tentang Program Traffic Light Diet Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 15(3), pp. 1471–1478.

Asih, L.K., Atikah, C. and Nulhakim, L. (2023) 'Pengaruh Video Animasi Berbasis Animaker Dalam Efektivitas Belajar Siswa Kelas V Sd', *JTPPm (Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran) : Edutech and Intructional Research Journal*, 10(1), pp. 91–102.

Diorarta, R. and Mustikasari (2020) 'Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus', *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), pp. 111–120.

Fadila, A.R. and Kurniasari, R. (2022) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), pp. 113–119.

Fajar, M.M., Eka Murtinugraha, R. and Arthur, R. (2023) 'Kajian Literatur: Efektivitas Media Video Animasi pada Pembelajaran Bersifat Teori', *Prosiding Seminar Pendidikan Kejuruan dan Teknik Sipil (E-Journal*, 1(3), pp. 148–163.

Fayzah, P. *et al.* (2025) 'Efektivitas Media Video dalam Pembelajaran', 2.

Gloria Tutu, A. (2023) 'Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2 SE-Artikel), pp. 29–34.

Hanum, A.M. (2023) 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja', *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), pp. 137–147.

Hartanti, A. *et al.* (2024) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali', *Jurnal Cakrawala*

Keperawatan, 01(02), pp. 134–145.

Hidayatullah, R. (2025) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Terkait Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Jurusan Dkv Kelas X1 Dan X2 Smk Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025', 5, pp. 867–879.

Humaerah Zahra, S., Abdul Gani, R. and Santa (2023) 'Pengembangan Media Animasi Menggunakan Storyset Pada Subtema Manusia Dan Lingkungan', *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), pp. 5503–5510.

Inggita Senosa Ginting *et al.* (2023) 'Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam', *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(1), pp. 180–198.

Irawan, A., Sarniyati and Friandi, R. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Masyarakat Terhadap Penderita Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022', *Prosiding*, 1(2), pp. 705–713.

Irawan, A.T., Siti Nuryawati, L. and Dwiyana, P. (2025) 'The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Obesity in Children at Majalengka Wetan VII Elementary School', *HealthCare Nursing Journal*, 7(1), pp. 181–187.

Istanti, N., Ernawati, Y. and Antara, A.N. (2024) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi risiko obesitas pada remaja di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta', 12(2), pp. 206–217.

Juliatin (2024) 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja', *Student Research Journal*, 2(6), pp. 137–149. Available at: https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1633.

Kemenkes RI (2015) *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*, *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*

Klaudia BR Semimbing (2021) 'Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Animasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Remaja di Desa Binjai', p. 6.

Kusuma, R. (2024) 'Gambaran pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas di SMAN 1 Palangka Raya', (Table 10), pp. 4–6.

Mardiana, M., Yusuf, M. and Sriwiyanti, S. (2022) 'Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang', *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), pp. 63–70.

Mustakim, SMK, M. (2023) ‘Buku Ajar Gizi Dan Penyakit’, *Repository UMJ*, pp. 97–111.

Notoadmodjo, S. (2021) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*, *Jakarta: EGC*.
Nurhidayah, N. (2025) ‘jurnal obes.pdf’.

Pendidikan, E. *et al.* (2023) *Miratunnisa nim. p07223119073*.

Pertiwi, Y. and Niara, S.I. (2022) ‘Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), pp. 96–104.

Pratama, D.U.O. *et al.* (2023) ‘Pengaruh Penyuluhan Obesitas pada Remaja di Banjarnegara’, *Jurnal Implementasi*, 3(2), pp. 118–124.

Putri, S. *et al.* (2025) ‘Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial’, 8(9).

Al Rahmad, A.H. and Annisa, S.F. (2025) ‘Video Animasi Sebagai Media Penyuluhan Dapat Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Bahaya Fast Food’, *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), pp. 11–18.

Rahmadhani, H. (2023) ‘Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Obesitas Melalui Media Edukasi Aplikasi Berbasis Android di SMKN 1 Sumatera Barat Kota Padang’, pp. 1–23.

Rahman, D.O. (2021) ‘Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Anak Usia Sekolah Dasar Ummusshabri Dan Lazuardi Ibnu Sina Kendari 2021.

Raho, B. (2023) *Teori Sosiologi Modern*.

Riany, P., Ahmad, A. and Ismail, N. (2021) ‘Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case- Control’, *Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), pp. 80–86.

Salma, A. and Mardiana, M. (2019) ‘Pengaruh Media Komik terhadap Pengetahuan tentang Sarapan pada Siswa SDN Padangsari 02’, *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp. 12–18.

Septionona, A.C., Nugraheni, W.T. and Ningsih, W.T. (2024) ‘Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP N 6 Tuban’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), pp. 1–8.

Sonya, R.A. (2020) ‘Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2

Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak', *Otonomi*, 20(3), pp. 396–406.

Sulistyowati, D., Suryanti, S. and Rita Benya Adriani (2024) 'Penyuluhan Tatalaksana Dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Dan Remaja', *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 3(2), pp. 55–60.

Sumiyati, S. and Irianti, D. (2021) 'Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja', *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), pp. 80–85.

Suriati, I. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas', 10(1), pp. 922–928.

Suryana, E. *et al.* (2022) 'Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), pp. 1917–1928.

Wa Ode Siti Nur Asnia, Devi Savitri Effendy and Ruwiah Ruwiah (2025) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024', *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), pp. 86–93.

Zahara, R. (2023) 'Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Siswi Smk Lubuk Pakam-Deliserdang Tentang Gizi Seimbang Dan Indeks', *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 12(1), pp. 11–16.

Lampiran 1 Master Data

no	ID Sampel	Kelas	Umur	Jenis kelamin	skor pengetahuan		skor sikap	
					Pre test	Post test	pre test	post test
1	T1	X RPL-1	16 tahun	PR	7	14	32	53
2	T2	X RPL-1	18 tahun	PR	9	14	34	51
3	T3	X RPL-1	15 tahun	PR	8	15	41	55
4	T4	X RPL-1	16 tahun	LK	10	13	38	58
5	T5	X RPL-1	16 tahun	LK	9	15	36	49
6	T6	X RPL-1	15 tahun	PR	11	14	33	52
7	T7	X RPL-1	19 tahun	PR	7	15	35	48
8	T8	X RPL-1	16 tahun	LK	11	15	36	57
9	T9	X RPL-1	16 tahun	PR	7	14	36	54
10	T10	X RPL-1	16 tahun	LK	9	14	40	56
11	T11	X RPL-1	16 tahun	PR	9	13	35	52
12	T12	X RPL-1	17 tahun	PR	10	15	37	57
13	T13	X RPL-1	16 tahun	PR	11	15	41	60
14	T14	X RPL-1	16 tahun	PR	9	14	40	49
15	T15	X RPL-1	16 tahun	PR	9	14	39	45
16	T16	X RPL-1	17 tahun	PR	7	15	29	51
17	T17	X RPL-1	16 tahun	PR	11	15	28	44
18	T18	X RPL-1	17 tahun	PR	9	14	32	54
19	T19	X RPL-1	16 tahun	PR	11	15	35	57
20	T20	X RPL-2	16 tahun	PR	7	13	33	55
21	T21	X RPL-2	17 tahun	LK	9	13	31	51
22	T22	X RPL-2	16 tahun	PR	7	14	38	49
23	T23	X RPL-2	17 tahun	PR	10	15	31	59
24	T24	X RPL-2	16 tahun	PR	10	15	39	56
25	T25	X RPL-2	15 tahun	PR	11	15	31	54
26	T26	X RPL-2	15 tahun	PR	9	14	30	50
27	T27	X RPL-2	16 tahun	PR	9	14	28	53
28	T28	X RPL-2	16 tahun	LK	7	15	29	54
29	T29	X RPL-2	16 tahun	LK	10	15	34	60
30	T30	X RPL-2	16 tahun	PR	10	14	32	58
31	T31	X RPL-2	16 tahun	LK	8	15	28	51
32	T32	X RPL-2	16 tahun	PR	8	13	31	55
33	T33	X RPL-2	16 tahun	PR	9	14	29	52
34	T34	X RPL-2	16 tahun	PR	10	15	31	60
35	T35	X RPL-2	16 tahun	PR	11	15	32	57
36	T36	X RPL-2	16 tahun	LK	11	15	30	60

37	T37	X RPL-2	16 tahun	PR	10	15	34	60
38	T38	X RPL-3	16 tahun	PR	8	15	29	47
39	T39	X RPL-3	17 tahun	PR	7	13	28	45
40	T40	X RPL-3	16 tahun	PR	12	15	28	60
41	T41	X RPL-3	18 tahun	PR	8	15	30	52
42	T42	X RPL-3	16 tahun	PR	9	15	28	58
43	T43	X RPL-3	16 tahun	LK	8	14	28	56
44	T44	X RPL-3	16 tahun	PR	9	14	28	43
45	T45	X RPL-3	16 tahun	PR	9	15	29	49
46	T46	X RPL-3	16 tahun	PR	8	15	26	57
47	T47	X RPL-3	16 tahun	PR	7	13	25	54
48	T48	X RPL-3	15 tahun	PR	8	15	28	58
49	T49	X RPL-3	16 tahun	PR	9	14	28	42
50	T50	X RPL-3	15 tahun	PR	7	14	28	38
51	T51	X RPL-3	16 tahun	PR	11	15	28	57
52	T52	X RPL-3	16 tahun	PR	10	15	29	52
53	T53	X RPL-3	16 tahun	PR	8	15	26	44
54	T54	X RPL-3	16 tahun	PR	12	15	25	55
55	T55	X RPL-3	16 tahun	PR	9	15	27	48

Lampiran 2 Hasil Olah Data

15. Kategori Kelas Sampel

kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X RPL-1	19	34,5	34,5	34,5
	X RPL-2	18	32,7	32,7	67,3
	X RPL-3	18	32,7	32,7	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

16. Kategori Umur Sampel

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	6	10,9	10,9	10,9
	16 tahun	40	72,7	72,7	83,6
	17 tahun	6	10,9	10,9	94,5
	18 tahun	2	3,6	3,6	98,2
	19 tahun	1	1,8	1,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

17. Kategori Jenis Kelamin Sampel

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	10	18,2	18,2	18,2
	perempuan	45	81,8	81,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

18. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Pre Test dan Post Test Penyuluhan Gizi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_pengetahuan	55	6	11	8,98	1,298
posttest_pengetahuan	55	13	15	14,44	,714
Valid N (listwise)	55				

19. Rata-Rata dan Standar Deviasi Sikap Pre Test dan Post-Test Penyuluhan Gizi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_sikap	55	19	42	30,64	3,817
posttest_sikap	55	45	60	52,76	3,271
Valid N (listwise)	55				

20. Uji Normalitas (Pengetahuan dan Sikap)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest_pengetahuan	,178	55	,000	,926	55	,002
posttest_pengetahuan	,349	55	,000	,725	55	,000
pretest_sikap	,171	55	,000	,930	55	,003
posttest_sikap	,171	55	,000	,938	55	,007

21. Hasil Uji Pengetahuan Pre Test dan Post Test Penyuluhan Gizi Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_pengetahuan - pretest_pengetahuan	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	55[b]	28,00	1540,00
	Ties	0[c]		
	Total	55		

a. posttest_pengetahuan < pretest_pengetahuan

b. posttest_pengetahuan > pretest_pengetahuan

c. posttest_pengetahuan = pretest_pengetahuan

Test Statistics[a]

	posttest_pengetahuan - pretest_pengetahuan
Z	-6,514[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

22. Hasil Uji Sikap Pre Test dan Post Test Penyuluhan Gizi Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_sikap - pretest_sikap	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	55[b]	28,00	1540,00
	Ties	0[c]		
	Total	55		

a. posttest_sikap < pretest_sikap

b. posttest_sikap > pretest_sikap

c. posttest_sikap = pretest_sikap

Test Statistics[a]

	posttest_sikap - pretest_sikap
Z	-6,456[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 3 Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir:

Alamat :

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia turut berpartisipasi menjadi responden penelitian berjudul:

"Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Obesitas dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin". yang akan dilakukan oleh:

Nama	:	Tiara Hagaina Br Tarigan
Instansi	:	Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Alamat	:	Lubuk Pakam
No HP	:	081536968556

Lubuk Pakam , 2026

Peneliti Responden

(Tiara Hagaina Br Tarigan) ( )

Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP) I

Topik	:	Mengenal Obesitas Pada Remaja
Hari/Tanggal	:	Jumat, 27 Januari 2026
Waktu	:	30 menit
Sasaran	:	Remaja SMK Negeri 1 Beringin
Tempat	:	SMK Negeri 1 Beringin
Penyuluh	:	Tiara Hagaina Br Tarigan

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah dilaksanakan penyuluhan, peserta diharapkan memahami definisi obesitas dan klasifikasi obesitas, serta mampu mengidentifikasi status gizi berdasarkan IMT.

2. Tujuan Khusus

Setelah kegiatan, siswa diharapkan mampu:

a. Memahami pengertian obesitas.
b. Menyebutkan klasifikasi obesitas menurut WHO.
c. Menghitung IMT menggunakan rumus yang tepat.
d. Mengetahui perbedaan overweight dan obesitas.
e. Menyadari pentingnya memantau status berat badan secara berkala.

D. Materi

1. Definisi obesitas
2. Pengertian Indeks Massa Tubuh
3. Perhitungan IMT
4. Klasifikasi obesitas

E. Metode

1. Pemutaran video
2. Diskusi dan Tanya jawab interaktif

F. Media dan Alat Bantu

1. LCD proyektor
2. Laptop
3. Speaker
4. Animasi eduktif tentang Mengenal Obesitas Pada Remaja

No	Tahap kegiatan	waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta	media
1.	Pembukaan	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan dan cakupan materi 4. Kontrak waktu	Memberi respon dan menyimak	Lisan
2.	Penyajian materi	5 menit	1. Memutar animasi eduktif 3 menit sesuai narasi (cerita kebiasaan Rani sehari-hari dan berisikan materi : a. Definisi obesitas b. Cara hitung IMT c. klasifikasi WHO). d. Menjelaskan poin penting dari video. e. Mengajak peserta menghitung IMT bersama	Menonton animasi secara seksama	Video animasi, LCD proyektor , laptop dan speaker
3.	Diskusi	10 menit	Melakukan sesi tanya jawab	Bertanya , menjawab	Lisan

				dan menyimak	
4.	Penutup	5 menit	1. Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutya. 2. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam.	Mendengarkan dan menjawab	lisan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP) II

Topik	:	Penyebab dan Dampak Obesitas
Hari/Tanggal	:	Selasa, 30 januari 2026
Waktu	:	25 menit
Sasaran	:	Remaja SMK Negeri 1 Beringin
Tempat	:	SMK Negeri 1 Beringin
Penyuluh	:	Tiara Hagaina Br Tarigan

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah penyuluhan, peserta diharapkan memahami kebiasaan yang dapat memicu obesitas, penyebab obesitas pada remaja, serta dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Khusus

Setelah kegiatan, siswa diharapkan mampu:

a. Menyebutkan kebiasaan yang dapat memicu obesitas.
b. Memahami factor penyebab obesitas .
c. Mengidentifikasi dampak obesitas terhadap kesehatan fisik, mental dan sosial.
d. Menyadari pentingnya menghindari gaya hidup yang memicu obesitas.

B. Materi

1. Kebiasaan yang memicu obesitas
2. Penyebab obesitas
3. Dampak obesitas

C. Metode

1. Pemutaran video animasi
2. Diskusi dan Tanya jawab interaktif

D. Media dan Alat Bantu

1. LCD proyektor
2. Laptop
3. Speaker
4. Animasi eduktif tentang penyebab dan dampak obesitas.

No	Tahap kegiatan	waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta	media
1.	Pembukaan	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Review singkat pertemuan 1 3. Menyampaikan tujuan penyuluh dan cakupan materi 4. Kontrak waktu	Memberi respon dan menyimak	Lisan
2.	Penyajian materi	5 Menit	1. Memutar video animasi 4 menit sesuai narasi dan berisikan materi tentang obesitas, penyebab, dan dampak obesitas. 2. menjelaskan point penting dari video dan memberi contoh nyata yang dekat dengan kehidupan remaja.	Menonton animasi secara seksama dan mendengarkan	Video animasi, LCD proyektor, laptop dan speaker.
3.	Diskusi	10 menit	1. Mengajak peserta menyebutkan kebiasaan yang mereka rasa bisa memicu obesitas. 2. Membahas dampak yang mereka ketahui atau pernah lihat. 3. Menguatkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat.	Berdiskusi, Bertanya, menjawab dan menyimak	Lisan

4.	Penutup	5 menit	1. menyimpulkan materi 2. Mengingatkan pertemuan berikutnya akan membahas cara mencegah obesitas. 3. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam.	Mendengarkan dan menjawab	lisan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP) III

Topik	:	Langkah Sehat Remaja Untuk mencegah Obesitas
Hari/Tanggal	:	Jumat, 3 Jumat 2026
Waktu	:	25 menit
Sasaran	:	Remaja SMK Negeri 1 Beringin
Tempat	:	SMK Negeri 1 Beringin
Penyuluh	:	Tiara Hagaina Br Tarigan

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta diharapkan memahami langkah-langkah pencegahan obesitas dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan khusus

Setelah kegiatan, siswa diharapkan mampu:

a. Menyebutkan cara mencegah obesitas melalui kebiasaan sehari-hari yang sehat.
b. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik, sarapan, pola makan seimbang, dan tidur cukup.
c. Menunjukkan kesediaan untuk menerapkan gaya hidup sehat di sekolah maupun di rumah.
d. Menunjukkan sikap positif tehadap tubuh sendiri dan menghindari diet ekstrim

B. Materi

1. Aktifitas fisik teratur
2. Pentingnya sarapan dan membawa bekal sehat
3. Pola makan seimbang
4. Mengatur waktu tidur

C. Metode

1. Pemutaran video animasi
2. Diskusi dan Tanya jawab interaktif

D. Media dan Alat Bantu

1. LCD proyektor
2. Laptop
3. Speaker
4. Animasi eduktif tentang Langkah Sehat Remaja Untuk mencegah Obesitas

No	Tahap kegiatan	waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta	media
1.	Pembukaan	5 menit	1. Mengucapkan salam . 2. review singkat pertemuan 2. 3. Menyampaikan tujuan dan cakupan materi. 4. Kontrak waktu.	Memberi respon dan menyimak	Lisan
2.	Penyajian materi	5 Menit	1. Memutar video animasi 4 menit 2. Menjelaskan poin penting dari video dan memberi contoh cara mudah olahraga, sarapan, dan pola makan sehat.	Menonton animasi secara seksama dan mendengarkan	Video animasi, LCD proyektor, laptop dan speaker
3.	Diskusi	10 menit	1. Mengajak peserta menceritakan kebiasaan sehat yang sudah mereka lakukan. 2. Mengajak menyusun rencana	Bertanya , menjawab dan menyimak	Lisan

			kebiasaan sehat di sekolah dan rumah. 3. Memberikan motivasi		
4.	Penutup	5 menit	1. Menyimpulkan materi. 2. Memberi motivasi untuk konsisten menjalankan gaya hidup sehat 3. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam.	Mendengarkan dan menjawab	lisan

Lampiran 5 Angket Pengetahuan

1. Identitas Responden

a. Nama :

b. Umur :

c. Kelas :

d. Jenis kelamin :

2. Soal Pengetahuan

1. Apa yang dimaksud dengan obesitas?
   a. Kekurangan berat badan
   b. Kelebihan berat badan
   c. Kelebihan protein di dalam tubuh
   d. Kekurangan nutrisi yang mengakibatkan keterhambatan perekembangan mental

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 01.45) animasi 1**

2. Obesitas terjadi karena...
   a. Adanya kekurangan lemak di dalam tubuh
   b. Adanya kekurangan nutrisi di dalam tubuh
   c. Adanya penumpukan lemak di dalam tubuh
   d. Adanya penumpukan glukosa di dalam darah

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 01.45) animasi 1**

3. Makanan yang menyebabkan obesitas adalah.....
   a. Buah-buahan
   b. Sayur-sayuran
   c. makanan cepat saji
   d. Telur rebus

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(detik 01.16) animasi 2**

4. Kapan waktu yang baik dianjurkan untuk menjaga pola makan sehat adalah...?
   a. Pagi, siang, dan malam
   b. Pagi dan sore
   c. Hanya sore

d. Siang dan malam

Bersumber : (Kusuma, 2024) **(Detik 00.53) animasi 3**

5. Minuman yang dapat menyebabkan obesitas adalah.....
   a. Minuman manis dan bersoda
   b. Air mineral
   c. Susu rendah lemak
   d. Jus buah

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(detik 01.16) animasi 2**

6. Menurut Anda, berapa kali sebaiknya makan dalam sehari?
   a. Sekali
   b. Tiga kali
   c. Dua kali
   d. Empat kali

Bersumber (Kusuma, 2024) **(Detik 00.58 animasi 3)**

7. Apa akibat terlalu gemuk (obesitas) pada remaja?
   a. Sulit bernapas saat tidur
   b. Sering batuk saat tidur
   c. Tidak bisa makan lagi
   d. Tidak bisa jalan sama sekali

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 03.57) animasi 2**

8. Dampak obesitas pada remaja adalah....
   a. Cenderung terkena demam berdarah
   b. Cenderung terkena diare
   c. Cenderung terkena demam
   d. Cenderung terkena diabetes mellitus

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 04.10) animasi 2**

9. Dampak obesitas secara psikologis bagi penderitanya adalah...
   a. Munculnya rasa tidak percaya diri dan depresi
   b. Munculnya rasa bahagia terhadap diri sendiri
   c. Munculnya rasa ingin bergaul dengan teman

d. Meningkatnya rasa percaya diri

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 04.18 animasi 2)**

10. Aktivitas yang dapat mencegah obesitas adalah....
    a. berolahraga minimal 30 menit
    b. Bermain mobile games
    c. Menonton TV
    d. Mengkonsumsi makanan tinggi lemak

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 03.07) animasi 3**

11. Untuk mencegah obesitas, sebaiknya yang dilakukan oleh remaja sebelum berangkat sekolah adalah....
    a. Minum minuman bersoda
    b. Sarapan pagi yang sehat
    c. Tidak sarapan pagi
    d. Menggosok gigi

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 02.33 animasi 3)**

12. Untuk mencegah obesitas, sebaiknya yang dilakukan oleh remaja adalah....
    a. Meningkatkan konsumsi makanan cepat saji
    b. Membatasi aktivitas fisik
    c. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur
    d. Meningkatkan konsumsi makanan manis

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(02.28 animasi 3)**

13. Hal yang dapat dilakukan remaja di sekolah sebagai pencegahan obesitas adalah...
    a. Tidak mengikuti mata pelajaran olahraga
    b. Konsumsi gorengan saat istirahat
    c. Konsumsi minuman manis istirahat
    d. Membawa bekal makanan sehat ke sekolah

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 02.03) animasi 3**

14. Cara mempertahankan berat badan normal adalah...
    a. Mengkonsumsi makanan tinggi lemak

b. Mengkonsumsi makanan tinggi gula
c. Rutin aktivtas fisik
d. Mengkonsumsi air mineral kurang dari 7 gelas per hari

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 03.28 animasi 3)**

15. Hal yang dapat dilakukan remaja setelah pulang sekolah sebagai pencegahan obesitas adalah...
    a. bersantai
    b. Bermain game di HP terus-menerus
    c. menonton TV sepanjang hari
    d. Melakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan

Bersumber : (Rahmadhani, 2023) **(Detik 03.14) animasi 3**

KUNCI JAWABAN

1. B	6. B	11. B
2. C	7. A	12. C
3. C	8. D	13. D
4. A	9. A	14. C
5. A	10. A	15. D

Lampiran 6 Angket Sikap

Soal Sikap

(ceklislah (✓) jawaban yang sesuai dengan pendapatmu)

No	Pernyataan	Sangat Setuju	setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	Obesitas adalah kondisi di mana lemak tubuh menumpuk terlalu banyak, sehingga mengalami kelebihan berat badan.				
2.	Obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit lain				
3.	Makan berlebihan jika tidak diimbangi aktivitas fisik akan menyebabkan badan semakin gemuk.				
4.	Kita harus menjaga pola makan agar terhindar dari obesitas.				
5.	Konsumsi makanan yang manis berlebihan dapat meningkatkan berat badan				
6.	Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan meningkatkan risiko obesitas				
7.	Membawa bekal makanan sehat dari rumah dapat dilakukan remaja untuk memperoleh berat badan ideal				

8.	Olahraga berperan penting dalam menurunkan berat badan bagi remaja obesitas				
9.	Menghindari makanan manis adalah tindakan yang tepat untuk mencegah obesitas.				
10.	Minuman bersoda jika dikonsumsi terlalu sering bisa meningkatkan risiko obesitas.				
11.	Mengonsumsi makanan tinggi gula dapat mencegah obesitas dan baik untuk Kesehatan.				
12.	Berat badan berlebih dan obesitas dapat menyebabkan timbulnya rasa kurang percaya diri				
13.	Hidup akan sehat apabila mengalami obesitas				
14.	Untuk menghindari obesitas kita harus mengurangi makanan berlemak jenuh.				
15.	Ketika mengalami obesitas, maka akan menerapkan diet ekstrem atau bahkan tidak makan sama sekali dalam waktu yang singkat untuk menurunkan berat badan				

Lampiran 7 Naskah Media Animasi

Media animasi 1

Waktu (menit: detik)	Bagian atau judul	Narasi/judul
00:00-00:18	Pembukaan	Pernah nggak sih kamu ngerasa cepat Lelah atau capek, gampang ngantuk, atau kurang percaya diri sama bentuk badan sendiri? Banyak remaja sekarang ngalamin hal yang sama, dan sering kali itu berkaitan dengan berat badan yang disebabkan karena pola hidup yang kurang sehat dalam jangka yang lama. Hari itu adalah hari pertama Putri masuk SMK. Suasana sekolah tampak ramai oleh siswa-siswi baru yang sedang mengikuti kegiatan pengenalan lingkungan sekolah. Di tengah keramaian itu, Putri berjalan memasuki area sekolah sambil membawa tas di pundaknya. Setelah berjalan cukup jauh menuju lapangan, terlihat sedikit terengah-engah dan mengusap keringat di dahi. Saat sedang mencari tempat berkumpul, matanya tertuju pada seorang siswi yang wajahnya tampak tidak asing.
00:19-01:03	dialog	Bila: “Put, ini beneran kamu?” Putri: “iya, Bil. Lama banget ya kita ga ketemu” Bila: “ya, ampun, terakhir kita ketemu waktu lulus SD kan? Jujur saja, aku sampai hampir nggak ngenalin kamu”. Putri: “hahaha, gara-gara badanku sekarang ya?”. Bila: “Hehe, bukan hanya itu sih. Tapi iya, badan kamu memang terlihat lebih berisi dibandingkan waktu kelas 6 SD." Putri: “Iya, aku juga ngerasa begitu. Padahal waktu SD aku memang udah agak gemuk, tapi sekarang berat badanku naik jauh lebih banyak." Bila: “Oh ya? Memangnya kenapa bisa naik?” Putri: “ aku gada kegiatan apaun di rumah, aku juga malas untuk ngapa-ngapain dan kerjaan aku dirumah hanya rebahan, makan dan tidur aja. Hampir setiap hari aku tuh suka ngemil, suka makan makanan manis, gorengan, dan minum minuman manis seperti eskrim mixue itu terus aku juga selalu begadang” Bila: “Pantas saja. Kebiasaan seperti itu memang bisa membuat berat badan naik jika dilakukan terus-menerus”.

		Putri: “Iya, Bil. Porsi makanku juga jadi lebih banyak. Aku jadi bingung, harus gimana sekarang?”
01:04-01.52	Narasi dan definisi obesitas	Pertanyaan Putri mungkin juga pernah muncul di benak banyak remaja. Sebelum mencari cara mengatasinya, kita perlu memahami terlebih dahulu apa yang sebenarnya terjadi pada tubuh ketika berat badan terus bertambah. Apa yang dialami Putri juga sering terjadi pada banyak remaja. Kebiasaan kurang melakukan aktivitas fisik, sering ngemil, dan pola makan yang tidak seimbang dapat membuat berat badan naik secara perlahan. “Setiap remaja punya berat badan yang berbeda-beda. Ada yang berat badannya normal, ada berat badan nya kurang dan ada juga yang berlebih. Berat badan berlebih biasanya terjadi karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan berkurangnya aktivitas fisik. Jika berat badan terus naik dan lemak di dalam tubuh semakin banyak, kondisi ini akan menyebabkan kelebihan berat badan atau disebut dengan obesitas. “Obesitas adalah kondisi di mana adanya lemak menumpuk didalam tubuh terlalu banyak sehingga mengalami kelebihan berat badan”
01:53-02:06	Ilustrasi bentuk badan dan dialog singkat	Visual: Ilustrasi beberapa remaja dengan bentuk tubuh berbeda (kurus, normal, dan gemuk). "Namun, hanya melihat bentuk tubuh saja tidak cukup untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan normal atau berlebih. Lalu, bagaimana cara mengetahui apakah kondisi berat badan kita masih normal atau sudah berlebih, seperti yang dialami Putri? Putri& Bila: *(bersamaan, wajah bingung)* “Memangnya ada caranya ya?”
02:06-02:37	Definisi IMT	Untuk mengetahuinya, diperlukan suatu pengukuran. Salah satu cara sederhana yang bisa digunakan adalah dengan cara menghitung Indeks Massa Tubuh atau IMT, Putri: “apa itu IMT?” (dengan wajah bingung) IMT atau Indeks massa Tubuh adalah hasil perhitungan dari berat badan dan tinggi badan. Dari hasil IMT inilah kita dapat mengetahui apakah berat badan kita termasuk normal, overweight, atau obesitas.” Rumusnya: Berat badan dibagi tinggi badan kuadrat. Misalnya, berat badan Putri 60 kg dengan tinggi 150 cm, hasilnya 26,7.”

02:38-03:13	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	Visual**:** Muncul tabel klasifikasi IMT di layar dengan warna berbeda pada setiap kategori. Di samping tabel, terlihat animasi Putri berdiri di atas timbangan dan alat ukur tinggi badan. Angka 26,7 diberi highlight/lingkaran pada kolom *Obesitas Tingkat 1* sambil membaca Kesimpulan dari hasil perhitungan IMT Putri. Narator: "Menurut WHO, klasifikasi IMT dibagi menjadi: • IMT <18,5 kurus • IMT 18,5-22,9 Normal • 23-24,9 kelebihan berat badan • 25-29,9 obesitas Tingkat 1 • ≥30 obesitas Tingkat 2 Kesimpulan: Berdasarkan hasil perhitungan, IMT Putri adalah 26,7. Artinya, Putri termasuk dalam kategori obesitas tingkat 1."
03:13-03: 24	Narasi	Pada remaja, menjaga berat badan tetap normal itu penting. Bukan cuma soal penampilan, tapi juga supaya tubuh tetap sehat, aktif, dan bisa beraktivitas dengan nyaman di sekolah maupun di luar sekolah. Visual: Putri dan Bila berjalan di lorong sekolah menuju kelas. Dina tampak lebih tenang, namun sesekali memegang tas dan menarik napas. Kamera perlahan memperbesar wajah Dina yang terlihat berpikir.
03:25-03:43	Dialog	Putri: "Bil… aku tuh baru sadar, perubahan badanku ini bukan cuma soal penampilan. Aku jadi mikir, sebenarnya apa sih yang bikin berat badan bisa naik sampai segini… dan dampaknya ke tubuh aku ke depannya gimana ya?" Bila: "kita cari tahu sama sama ya, put. Aku akan terus dukung kamu" Putri: Makasi ya Bila, kamu udah mau bantu aku dan terus support aku!
03:43-04:00	Penutup	Seperti Putri, banyak remaja mulai menyadari perubahan pada tubuhnya, tapi belum memahami apa penyebabnya dan dampaknya bagi kesehatan. Lalu, kebiasaan apa saja yang bisa membuat berat badan naik? Dan apa dampaknya jika obesitas dibiarkan terlalu lama?" Sekian terimakasih.

Media animasi 2

Waktu (menit: detik)	Bagian atau judul	Narasi/judul
00:00-00:42	Pembukaan	Di video sebelumnya, Putri mulai menyadari bahwa berat badannya sudah masuk kategori obesitas tingkat 1. Tapi, apa sebenarnya yang membuat berat badan bisa naik seperti itu?" "Sekarang, coba kita lihat kebiasaan remaja zaman sekarang. Saat jam istirahat sekolah atau setelah pulang sekolah, banyak yang memilih pesan makanan lewat GoFood, minum minuman manis kekinian, lalu rebahan sambil scroll media social dan tidak melihat batas waktu. Kedengarannya familiar, kan?" Visual: Jam istirahat sekolah. Putri dan Bila duduk di bangku sekolah sambil memegang handphone dan membuka aplikasi pesan makanan.
00:43-00:54	dialog	Bila: "putri, kita makan apa nih?" Putri: "kita makan mie gacoan aja yuk. Minumnya kita beli es krim mixue aja" Bila: "okeyy, aku pesen dari aplikasi shoppe Food ya, Lumayan nih ada gratis ongkirnya." putri: "okeyy, Bil."
00:55-01:48	Narasi	Makanan yang sedang tren seperti mie gacoan, burger, seblak, dimsum, mie instan, dan makanan cepat saji lainnya, serta minuman boba, es krim Mixue, kopi susu, hingga minuman bersoda memang enak dan praktis. Namun, jika terlalu sering dikonsumsi, jenis makanan cepat saji dan minuman manis ini dapat menyebabkan obesitas karena kandungan gula, lemak, dan kalori yang sangat tinggi. Gula dan lemak dari makanan sebenarnya berfungsi sebagai energi, supaya tubuh bisa belajar, bergerak, dan beraktivitas Namun, kalau makanan yang masuk ke tubuh terlalu banyak, sementara Putri jarang bergerak, sisa energi itu tidak terpakai dan akhirnya disimpan di tubuh sebagai lemak. Inilah yang membuat berat badan Putri terus bertambah."
01:49-02:16	Narasi	**Narasi:** "Selain pola makan, kebiasaan sehari-hari Putri juga ikut berpengaruh." Putri sering melewatkan sarapan pagi karena terburu-buru berangkat ke sekolah. Akibatnya, saat jam istirahat,

		Putri menjadi sangat lapar dan cenderung memilih makanan yang cepat, enak, dan tinggi minyak. agi hari, Putri berangkat sekolah tanpa sarapan. Karena jarang sarapan, Putri jadi lebih sering jajan gorengan seperti bakwan goreng dan gorengan lainnya di sekolah."
02:16-02:55	Narasi	Kenapa Jajan Gorengan Bikin Berat Badan Naik? Karena Putri sering lupa sarapan, perutnya jadi keroncongan saat sampai di sekolah. Akhirnya, Putri jadi sering jajan gorengan seperti bakwan, tempe, atau tahu goreng buat mengganjal perut. Kenapa Jajan Gorengan Bikin Berat Badan Naik? karena, gorengan itu seperti 'spons' yang menyerap banyak minyak. Minyak ini mengandung lemak yang sulit dibakar oleh tubuh. Kalau Putri keseringan makan gorengan, lemak dari minyak itu bakal menumpuk ditubuh Putri, yang bikin berat badan Putri cepat naik. Jadi, bukannya kenyang sehat, gorengan malah bikin tubuh jadi lebih berat dan mudah lemas!"
02:56-03:35	Bahaya Begadang & Malas Gerak	Visual: Bila menginap dirumah Putri Visual: *Putri dan Bila sedang asyik bermain handphone sampai larut malam. Di samping mereka, berserakan sisa makanan junk food seperti bungkus bakso mercon yang pedas berminyak dan gelas es teh manis yang masih tersisa gulanya.* Narasinya: "Kebiasaan begadang sambil asyik bermain *gadget* seringkali membuat kita tidak sadar kalau tangan terus-menerus mengambil camilan, seperti bakso mercon atau minuman manis. Karena terlalu asyik duduk dan jarang berolahraga, tubuh Putri jadi kurang bergerak untuk membakar kalori dari makanan tadi. Padahal, saat begadang, tubuh sebenarnya butuh istirahat, bukan asupan lemak dan gula tambahan. Jika kebiasaan 'mager' (malas gerak) dan makan larut malam ini terus dilakukan, sisa energi akan menumpuk jadi lemak, berat badan akan naik drastis, dan risiko obesitas pun semakin besar."
03:36-05:31	Dampak Obesitas terhadap Kesehatan Mental	"Obesitas tidak hanya memengaruhi kesehatan tubuh putri, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan perasaan putri sehari-hari." 1. Gangguan Pernapasan dan Penyakit Serius "Selain memengaruhi mental, obesitas juga berdampak buruk pada fungsi organ tubuh. Putri mungkin akan merasa sulit bernapas saat tidur karena adanya penumpukan lemak di sekitar leher dan dada yang menyempitkan saluran

		pernapasan. Jika dibiarkan, obesitas pada usia remaja juga membuat Putri lebih rentan terkena penyakit kronis seperti diabetes melitus , penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hingga gangguan pernapasan kronis." 2. Kurang Percaya Diri Putri sering merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya." putri merasa penampilannya berbeda dari teman-temannya, sehingga putri menjadi malu dan ragu untuk tampil di depan umum. Dina menunduk di dalam kelas atau bercermin dengan wajah sedih. 3. Takut Diejek atau Dibully "Putri juga sering merasa takut diejek atau dibully oleh teman-temannya karena bentuk tubuhnya." Perasaan ini membuat Putri lebih memilih diam, menjauh dari pergaulan, dan merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah." 4. Merasa Sedih dan Stres Rasa minder dan tekanan dari lingkungan membuat Putri sering merasa sedih dan stres." "Hal ini bisa memengaruhi konsentrasi Putri saat belajar dan membuat Putri mudah merasa lelah." 5. Makan Berlebihan karena Emosi Ketika merasa sedih atau stres, Putri terkadang melampiaskannya dengan makan berlebihan." Tanpa disadari, kebiasaan ini justru membuat berat badan Putri semakin bertambah 6. Risiko Depresi "Jika perasaan sedih, stres, dan tekanan ini berlangsung dalam waktu lama, Putri berisiko mengalami depresi. "Depresi adalah kondisi ketika seseorang merasa sangat sedih, tidak bersemangat, dan kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasanya disukai."
05:32-05:53	Dialog	Visual: Putri duduk sendiri di kamar dengan lampu redup, terlihat murung. Oleh karena itu, menjaga berat badan tetap sehat bukan hanya penting untuk kesehatan tubuh Putri, tetapi juga sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, rasa percaya diri, dan kualitas hidup Putri sehari-hari."

		Lalu, kebiasaan apa saja yang bisa mulai diubah agar Putri bisa hidup lebih sehat?

Media Animasi 3

Waktu (menit: detik)	Bagian atau judul	Narasi/judul
00:00-00:25	Pembukaan	"Di video sebelumnya, Putri sudah memahami kebiasaan apa saja yang membuat berat badannya naik, serta dampak obesitas terhadap kesehatan fisik dan mental." "Sekarang, pertanyaannya adalah: Apa yang bisa Putri lakukan agar berat badannya tidak terus bertambah dan hidup lebih sehat?"
00:26 – 00:39	Dialog	Visual: Pagi hari di rumah Putri. Putri terlihat duduk di meja makan, masih terlihat ragu, lalu menarik napas sejenak. Putri: "Bu, aku kemarin ada nonton video tentang obesitas. Ternyata kebiasaan aku selama ini salah dan Aku pengen mulai hidup lebih sehat." Ibu Putri: "itu Keputusan yang bagus, Put. Perubahan kecil tapi konsisten jauh lebih baik dari pada yang instan
00:40-01:29	Kebiasaan yang baik untuk mencegah obesitas	1. Mulai dari Pola Makan Seimbang Salah satu cara utama untuk mencegah obesitas adalah dengan menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Waktu makan yang dianjurkan adalah pagi, siang, dan malam. Artinya, dalam sehari sebaiknya kita makan tiga kali sehari, dengan porsi yang cukup dan seimbang." "Makanan seimbang terdiri dari: • Makanan pokok (seperti nasi) • Lauk berprotein (seperti ikan, telur, ayam, tempe, tahu dan masih banyak lainnya) • Sayur dan buah • Air putih yang cukup" Visual Animasi Isi Piringku: • sayur dan buah •lauk protein •makanan pokok 2. Jangan Lewatkan Sarapan

		Sarapan penting untuk memberi energi di pagi hari dan mencegah makan berlebihan saat siang." "Remaja yang sarapan cenderung lebih fokus belajar dan tidak mudah lapar berlebihan."
01:29 – 02:01	Dialog	(di sekolah, jam istirahat) Bila: "Put, sekarang kamu udah jarang jajan gorengan ya?" Putri: "Iya, Bil. Sekarang aku juga selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, jadi nggak terlalu lapar deh pas istirahat." Bila: "Wah, keren! Oiya, kamu sekarang jadi rajin ya bawa bekal dari rumah ? Putri: "Iya dong. Aku sekarang lebih sering bawa bekal dari rumah. Soalnya kalau bawa bekal aku jadi nggak tergoda jajanan yang dikantin ataupun makanan yang sering kita pesan selalu Bila: " baguss dong, Put kalau begitu
02:02-02:46	Kebiasaan sehat sebelum dan sesudah sekolah dan Batasi Minuman Manis & Jajanan Tinggi Lemak	"Membawa bekal makanan sehat dari rumah dapat membantu remaja mengontrol asupan makanan, menghindari jajanan tinggi gula dan lemak, serta membantu mencapai berat badan ideal." Selain itu, untuk mencegah obesitas, remaja juga dianjurkan: • Mengurangi makanan manis, seperti minuman kemasan, bersoda dan es krim • Mengurangi makanan berlemak jenuh, seperti gorengan dan fast food • dan harus Meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari Minuman manis dan jajanan berminyak boleh dikonsumsi sesekali, tapi tidak setiap hari. Terlalu sering minum minuman manis bisa membuat asupan gula berlebihan tanpa disadari.
02:47 – 03:33	Dialog dan melakukan aktifitas fisik	Putri dan Bila sudah pulang sekolah dan janjjian akan bertemu di lapangan dan olahraga Bersama, lalu berganti adegan mereka jogging ringan Bila: "Put, capek nggak sih olahraga? Putri "Capek dikit, tapi badan aku malah terasa lebih ringan dan segar "Selain pola makan, aktivitas fisik juga sangat penting untuk mencegah obesitas." Aktivitas fisik juga berperan penting dalam mencegah obesitas. Remaja dianjurkan untuk berolahraga minimal 30 menit setiap hari, seperti jalan cepat, bersepeda, atau olahraga ringan setelah pulang sekolah." Tidak harus olahraga berat. Aktivitas sederhana seperti: • Jalan kaki • Naik turun tangga • Senam ringan

		sudah cukup membantu membakar kalori. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik, berat badan dapat dipertahankan tetap normal, dan tubuh menjadi lebih sehat dan bugar.”
03:34 – 03:54	Tidur Cukup & Kurangi Begadang	“Tidur cukup membantu mengatur nafsu makan dan menjaga metabolisme tubuh.” Begadang terlalu sering bisa membuat tubuh mudah lapar dan ingin ngemil terus.” Putri menaruh handphone, mematikan lampu, dan tidur lebih awal. Dialog putri sedang chatan dengan Bila Putri: “Kayaknya aku harus mulai ngurangin begadang deh.” Bila: “Iya, put. Kamu jangan sering begadang lagi yaa Putri : “okey Bil”
03:55-04:33	Percaya Diri & Jangan Bandingkan Diri dengan Orang Lain	Setiap orang memiliki proses yang berbeda. Menjadi sehat bukan tentang menjadi paling kurus, tapi tentang membuat tubuh lebih kuat dan nyaman. Ada anggapan yang salah di kalangan remaja, yaitu: ‘Kalau obesitas, harus diet ekstrem atau bahkan tidak makan sama sekali supaya cepat kurus.’ Cara ini tidak benar dan berbahaya. Diet ekstrem dapat membuat tubuh kekurangan energi, mudah lemas, sulit konsentrasi, dan justru membuat berat badan mudah naik kembali.”
04:34-04:46	Narasi Penutup	Mencegah obesitas pada remaja bisa dimulai dari langkah-langkah kecil: makan lebih seimbang, lebih aktif bergerak, tidur cukup, dan menyayangi diri sendiri. Perubahan tidak harus instan, yang penting konsisten.

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Lubuk Pakam, 21 Januari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/22/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Beringin
di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kelas 8 (Delapan) Jurusan Gizi di mana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi Mahasiswa bimbingan Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes untuk melakukan penelitian di Sekolah SMK Negeri 1 Beringin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Tiara Hagaina Br. Tarigan	P01031222119	Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMK Negeri 1 Beringin.

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

Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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

Lampiran 9 Balasan Surat Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BERINGIN
Jalan Pendidikan No. 3 Emplasmen Kuala Namu, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang - 20552
Email : smknsatuberingin@gmail.com | Website : www.smknegeri1beringin.sch.id | NPSN : 10261468 | NSS : 531070117025

Nomor : 400.3.8.1/222/SMKN.01/II/2026 Beringin, 23 Februari 2026
Lamp : --
Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Ketua Jurusan

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Kemenkes Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/22/2026, tertanggal 21 Januari 2026 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Beringin menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Tiara Hagaina Br. Tarigan	P01031222119	Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadapa Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMK Negeri 1 Beringin.

Benar telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 1 Beringin Tahun Pelajaran 2025/2026, dan mahasiswa tersebut telah memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Kepala SMK Negeri 1 Beringin

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
KECAMATAN BERINGIN
SMK NEGERI 1
KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN

Aston Barnabara, S.Pd., M.Si.
NIP. 197312162005021003

Lampiran 10 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.01.26.3775/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Tiara Hagaina Br Tarigan
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin"

"The Effect of Nutrition Counseling on Obesity Using Animation Media on the Knowledge and Attitudes of Adolescents at State Vocational School 1 Beringin"

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 28 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 28 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 28, 2026 until August 28, 2027.

August 28, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11 Bukti Bimbingan Penelitian

Nama : Tiara Hagaina Br Tarigan

Nim : P01031222119

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin

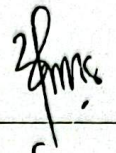
Nama Dosen Pembimbing: dr. Ratna Zahara, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bahasan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 Feb 2025	Penyerahan Surat Permintaan Sebagai Dosen Pembimbing		
2.	20 Feb 2025	Mencari sumber-sumber jurnal/ penelitian yang berhubungan dengan judul		
3.	27 Feb 2025	Mendiskusikan judul dan menetapkan judul		
4.	05 Mar 2025	Acc Topik penelitian		
5.	26 Apr 2025	Survey pendahuluan		
6.	30 April 2025	Perbaikan BAB I-III		
7.	7 Mei 2025	Perbaikan BAB I-III		

Dipindai dengan CamScanner

8.	26 Mei 2025	Pemeriksaan BAB I-III		
9.	03 Juni 2025	Ujian Proposal		
10.	17 Juni 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen pembimbing		
11.	11 Agustus 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen penguji 1		
12.	14 Agustus 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen penguji 1		
13.	18 Agustus 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen penguji 2		
14.	22 Agustus 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen penguji 2		
15.	28 Agustus 2025	Revisi perbaikan ujian Proposal dengan dosen penguji 2		
16.	04 Mei 2026	Bimbingan pemeriksaan BAB I-V oleh dosen pembimbing		
17.	05 Mei 2026	Bimbingan pemeriksaan BAB I-V oleh dosen pembimbing		
18.	11 Mei 2026	Bimbingan pemeriksaan BAB I-V oleh dosen pembimbing		

Dipindai dengan CamScanner

19.	19 Mei 2026	Ujian Sidang Skripsi		
21.	22 Juni 2026	Revisi perbaikan ujian Skripsi dengan dosen pembimbing		
20.	25 Juni 2026	Revisi Perbaikan Skripsi dengan dosen Penguji 1		
21.	26 Juni 2026	Revisi Perbaikan Skripsi dengan dosen penguji 1		
22.	29 Juni 2026	ACC Perbaikan Skripsi dengan dosen penguji 1		
23.	30 Juni 2026	Revisi perbaikan Perbaikan Skripsi dengan dosen penguji 2		
24.	29 Juli 2026	Revisi perbaikan Perbaikan Skripsi dengan dosen penguji 2		
25	12 Agustus 2026	Revisi perbaikan Perbaikan Skripsi dengan dosen penguji 2		

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11 Dokumentasi

Pre-test




Penyuluhan 1




Penyuluhan 2




Penyuluhan 3







Post-test





Lampiran 12 Grup WhatApp Responden





