Lampiran 1 Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Kelas :
5. Alamat :
6. Suku :
7. Pendidikan Orang Tua :
8. Pekerjaan Orang Tua :
9. Penghasilan Orang Tua :

B. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling benar. Beri tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d.

1. Apakah yang dimaksud dengan gizi seimbang?
   a. susunan makanan sehari- hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
   b. Susunan makanan sehari – hari yang jumlah dan menu nya sesuai dengan keinginan
   c. Makanan dengan porsi besar setiap harinya
   d. Susunan makanan sehari – hari yang dikonsumsi sesuai usia dan Aktivitas

Kelompok pangan pada **Isi Piringku** yaitu makanan pokok, lauk – pauk, sayuran dan buah.

a. makanan pokok dan lauk pauk
b. sayuran dan buah
c. buah dan makanan pokok
d. lauk pauk dan sayuran

3. Makanan pokok merupakan sumber zat gizi ?
   a. lemak
   b. karbohidrat
   c. protein
   d. vitamin
4. berapakah jumlah makanan pokok untuk sekali makan ?
   a. ½ dari isi piringku
   b. 1/3 dari isi piringku
   c. ¼ dari isi piringku
   d. 1/6 dari isi piringku
5. Makanan dibawah ini yang merupakan sumber **protein nabati**?
   a. Tempe
   b. Telur
   c. Beras
   d. Tomat
6. Yang merupakan sumber **protein hewani** adalah?
   a. Tempe
   b. Tahu
   c. Brokoli
   d. Daging ayam
7. Setiap hari kita harus minum air putih sebanyak?
   a. 3 gelas
   c. 4 gelas
   b. 8 gelas
   d. 10 gelas
8. Makan pagi atau sarapan sebaiknya dilakukan?
   a. Setiap hari sebelum beraktivitas
   b. Saat makan siang
   c. Tidak perlu sarapan
   d. Hanya saat lapar

9. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari hari?
   a. 30 menit perhari
   b. Tidak tahu
   c. 40 menit perhari
   d. 20 menit perhari
10. Berapa jumlah buah- buahan untuk sekali makan?
   a. 1/6 dari isi piringku
   b. ½ dari isi piringku
   c. ¼ dari isi piringku
   d. 1/3 dari isi piringku
11. Konsep isi piringku terdiri dari?
   a. semua karbohidrat
   b. sayur buah, protein hewani dan nabati, makanan pokok
   c. hanya buah dan sayur
   d. makanan pokok dan buah
12. Buah – buahan merupakan sumber zat gizi ?
   a. vitamin
   b. karbohidrat
   c. protein
   d. lemak
13. Makanan dibawah ini yang **bukan** sumber karbohidrat adalah?
   a. beras
   b. jagung
   c. daging ayam'
   d. ubi
14. Berikut ini yang bukan manfaat sarapan pagi adalah?
   a. mencegah kenaikan berat badan
   b. menyegarkan otak
   c. membuat tubuh lemas
   d. meningkatkan konsentrasi otak
15. Ada berapa pilar gizi seimbang?
   a. 2 pilar
   b. 3 Pilar
   c. 4 pilar
   d. 6 pilar

C. Kuesioner Sikap

Berilah tanda ceklis (✔) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1	Setiap hari makan,jumlah sayur yang dikonsumsi sama dengan jumlah nasi.		
2	Setiap kali makan, remaja mengonsumsi makanan pokok setengah piring.		
3	Sarapan pagi penting agar konsentrasi belajar tidak terganggu.		
4	Saya mau mengingatkan teman agar tidak jajan sembarangan		
5	Sebaiknya remaja hanya mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok.		
6	Sebaiknya, remaja mengonsumsi makanan utama 2 kali dalam sehari.		
7	Lauk pauk penting dikonsumsi untuk pertumbuhan remaja		
8	Sebaiknya, remaja menimbang berat badan 1 kali dalam sehari		
9	Sayur mengandung serat tinggi yang menyebabkan sulit BAB		
10	Buah dikonsumsi sebagai sumber zat gizi vitamin dan mineral		

Lampiran

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap

Sasaran : Siswa kelas 11 IPA dan 11 IPS

Penyuluh : Ajeng Bella Sasmitha

Waktu : 09.00 – 09.40 WIB

Tempat : Di ruang kelas 11 SMA Swasta PAB 9 Patumbak

A. Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kesadaran pentingnya gizi seimbang.

Tujuan Khusus :

1. Siswa memahami Pengertian Gizi Seimbang
2. Siswa memahami pentingnya gizi seimbang
3. Siswa memahami prinsip gizi seimbang
4. Sisiwa memahami manfaat gizi seimbang
5. Siswa memahami Menyusun makanan dengan misi piringku

B. Penatalaksanaan Kegiatan

1. Topik : Gizi seimbang
2. Sasaran : Siswa kelas 11 ipa dan kelas 11 ips
3. Waktu : 09.00 – 09.40 WIB
4. Metode : Penyuluhan
5. Media : Booklet
6. Tempat : SMA Swasta PAB 9 PATUMBAK
7. Materi :

Lampiran 3 Materi Edukasi

MATERI EDUKASI

1. Definisi Remaja

   Masa remaja merupakan masa-masa transisi dari usia anak-anak menuju dewasa yang dipenuhi oleh banyak perubahan, meliputi perubahan mental, fisik, dan emosional. Menurut WHO, masa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut BKKBN, masa remaja berada di usia 10-24 tahun dan belum menikah.

2. Mengapa penting nya gizi seimbang

   Masa remaja dengan segudang aktivitas seperti sekolah, les, olahraga dan aktivitas lainnya membutuhkan gizi yang tinggi karena kebutuhan energi yang tinggi pula. Jika kebutuhan energi kamu pada masa remaja tidak terpenuhi, maka pertumbuhan dan kinerja otak dapat terhambat.

3. Pengertian Gizi seimbang

   Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur.

4. Manfaat gizi seimbang
   a. Meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar
   b. Bersemangat dan antusias dalam melakukan aktivitas
   c. Memperkuat daya tahan tubuh
   d. Kesempurnaan pada fisik dan kematangan seksual serta organ reproduksi

5. Prinsip Gizi Seimbang
   a. Cuci tangan pakai sabun
   b. Aktiviitas fisik 30 menit perhari
   c. Minum air 8 gelas per hari
   d. Pantau berat badan
   e. Kurangi gula, garam, lemak
   f. Biasakan sarapan pagi sebelum aktivitas

6. Tumpeng gizi seimbang

   Mempunyai 4 pilar gizi seimbang yaitu:
   a. Pilar 1 yaitu Konsumsi makanan yang beragam
   b. Pilar 2 yaitu Perilaku hidup bersih dan sehat
   c. Pilar 3 yaitu Melakukan aktivitas fisik secara teratur
   d. Pilar 4 yaitu Pemantauan berat badan

7. 13 Pesan gizi seimbang
   1. Makanlah aneka ragam makanan.
   2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
   3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan

energi.

4. Batasi konsumsi makanan lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beriodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya.
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
11. .Hindari minum minuman beralkohol.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label makanan yang dikemas.

8. Isi Piringku

Isi piringku adalah pedoman gizi seimbang yang dikeluarkan oleh kementerian Kesehatan RI untuk remaja dalam mengatur porsi makan yang sehat. Konsep nya yaitu :

a. Makanan Pokok (1/3 Piring): makanan pokok yang terdiri dari karbohidrat kompleks (biji - bijian/beras), artinya membatasi karbohidrat simpleks (gula, tepung-tepungan dan produk turunan dari tepung)
b. Lauk Pauk (1/6 Piring) : lauk pauk protein baik hewani maupun nabati (daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan)
d. Sayur-Sayuran (1/3 Piring) : berbagai jenis sayuran
e. Buah-Buahan (1/6 Piring) : berbagai jenis dan warna

Lampiran 4 Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :.....

Tempat Tgl Lahir :.....

Alamat :.....

Bersedia dan mau berpatisipasi menjadi sampel penelitian dengan judul " **Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa Di Sekolah SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak"** yang akan dilakukan oleh :

Nama : Ajeng Bella Sasmitha

Alamat : Jln Pertahanan Gg besi Dusun IV Kec Patumbak

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-IV

No HP : 083177116026

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Patumbak.....2025

Peneliti

Sampel

(Ajeng Bella Sasmitha)

(.....)

Lampiran 5 Bukti Bimbingan

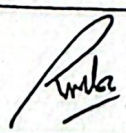
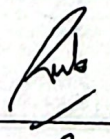
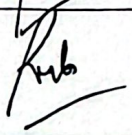
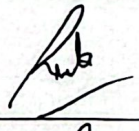
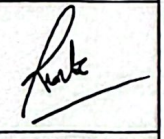
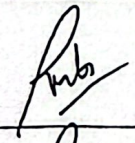
Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Ajeng Bella Sasmitha

NIM : P01031222063

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	21 Februari 2025	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	24 Februari 2025	Diskusi topik masalah		
3	27 Februari 2025	Menentukan topik masalah		
4	3 Maret 2025	Diskusi judul		
5	5 Maret 2025	ACC judul		
6	14 April 2025	Diskusi bab 1		
7	28 April 2025	Mengajukan BAB I , BAB II dan BAB III		
8	26 mei 2025	Revisi BAB I, BAB II dan BAB III		
9	25 Juni 2025	ACC Proposal Skripsi		
10	26 Juni 2025	Seminar Proposal		
11	21 Juli 2025	Revisi Usulan Skripsi dengan dosen Pembimbing		

12	21 Juli 2025	Acc dari dosen pembimbing		
13	30 juli 2025	Revisi usulan skripsi dengan penguji I		
14	4 agustus 2025	Acc dosen Penguji I		
15	4 agustus 2025	Revisi usulan skripsi dengan penguji II		
16	8 agustus 2025	ACC penguji II		
17	13 mei 2026	Revisi skripsi dengan dosen pembimbing		
18	19 mei 2026	ACC skripsi		
19	26 mei 2026	Ujian Skripsi		
20	24 juni 2026	Revisi skripsi pembimbing		
21	08 agustus 2026	Revisi skripsi pembimbing ke 2		
22	15 september 2026	Revisi Skripsi Penguji 1		
23	17 september 2026	Revisi skripsi pembimbing 2		
24	17 september 2026	Acc Abstrak		
25	05 oktober 2026	Acc Turnitin		
26	12 oktober 2026	Jilid lux		

Lampiran 6 Perencanaan Anggaran Biaya

Rencana Anggaran Biaya Penelitian

No	Kegiatan	Jumlah	Satuan	Jumlah
1.	Print Proposal	4	Rp. 24.000	Rp. 96.000
2.	Print Booklet	58	Rp. 20.000	Rp. 1.160.00
3.	Transportasi	5	Rp. 10.000	Rp. 50.000
4.	Print Kuesioner	116	Rp. 1500	Rp. 17.400
	Total			Rp. 1. 132.400

Lampiran 7 Data Hasil Olahan

Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Pengetahuan	58	5	13	8.90	1.870
Posttest Pengetahuan	58	8	15	11.98	1.712
Pretest Sikap	58	2	8	4.76	1.514
Posttest Sikap	58	4	10	7.28	1.673
Valid N (listwise)	58				

Statistics

		Pretest Pengetahuan	Posttest Pengetahuan	Pretest Sikap	Posttest Sikap
N	Valid	58	58	58	58
	Missing	0	0	0	0

Kategori pengetahuan Pre - Test

Pretest Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	8.6	8.6	8.6
	Cukup	29	50.0	50.0	58.6
	Kuran	24	41.4	41.4	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kategori Pengetahuan Post test

Posttest Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	38	65.5	65.5	65.5
	Cukup	17	29.3	29.3	94.8
	Kurang	3	5.2	5.2	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kategori Pre test sikap

Pretest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	40	69.0	69.0	69.0
	Positif	18	31.0	31.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kategori Posttest sikap

Posttest Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	11	19.0	19.0	19.0
	Positif	47	81.0	81.0	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kategori Hasil Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Pengetahuan	.108	58	.088	.971	58	.170
Posttest Pengetahuan	.159	58	.001	.947	58	.013
Pretest Sikap	.140	58	.006	.953	58	.026
Posttest Sikap	.167	58	.000	.927	58	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8 Master Tabel Pengetahuan

PRE-TEST PENGETAHUAN																		
No	**Nama**	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**Total**	**Skor**	**Kategori**
1	R001	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	9	60	Cukup
2	R002	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33	Kurang
3	R003	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	10	66,67	Cukup
4	R004	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7	46,67	Kurang
5	R005	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	53,33	Kurang
6	R006	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	7	46,67	Kurang
7	R007	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9	60	Cukup
8	R008	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7	46,67	Kurang
9	R009	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
10	R010	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	8	53,33	Kurang
11	R011	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	12	80	Baik
12	R012	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	9	60	Cukup
13	R013	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53,33	Kurang
14	R014	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	11	73,33	Cukup

15	R015	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9	60	Cukup
16	R016	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	8	53,33	Kurang
17	R017	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8	53,33	Kurang
18	R018	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	8	53,33	Kurang
19	R019	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33	Kurang
20	R020	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	9	60	Cukup
21	R021	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	10	66,67	Cukup
22	R022	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10	66,67	Cukup
23	R023	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11	73,33	Cukup
24	R024	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	10	66,67	Cukup
25	R025	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	9	60	Cukup
26	R026	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	9	60	Cukup
27	R027	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	7	46,67	Kurang
28	R028	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	7	46,67	Kurang
29	R029	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	8	53,33	Kurang
30	R030	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	10	66,67	Cukup
31	R031	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	10	66,67	Cukup

32	R032	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	9	60	Cukup
33	R033	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	7	46,67	Kurang
34	R034	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	9	60	Cukup
35	R035	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	6	40	Kurang
36	R036	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12	80	Baik
37	R037	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	11	73,33	Cukup
38	R038	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	8	53,33	Kurang
39	R039	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	11	73,33	Cukup
40	R040	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	10	66,67	Cukup
41	R041	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
42	R042	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	11	73,33	Cukup
43	R043	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	11	73,33	Cukup
44	R044	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	33,33	Kurang
45	R045	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9	60	Cukup
46	R046	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	Baik
47	R047	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	40	Kurang
48	R048	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10	66,67	Cukup

49	R049	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	6	40	Kurang
50	R050	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	7	46,67	Kurang
51	R051	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	73,33	Cukup
52	R052	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	5	33,33	Kurang
53	R053	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	9	60	Cukup
54	R054	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	10	66,67	Cukup
55	R055	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	9	60	Cukup
56	R056	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10	66,67	Cukup
57	R057	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	7	46,67	Kurang
58	R058	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	40	Kurang

POST-TEST PENGETAHUAN

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total	Skor	Kategori
1	R001	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	10	66,67	Cukup
2	R002	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	10	66,67	Cukup
3	R003	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	Baik
4	R004	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	8	53,33	Kurang

5	R005	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11	73,33	Cukup
6	R006	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	Baik
7	R007	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	10	66,67	Cukup
8	R008	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	12	80	Baik
9	R009	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33	Kurang
10	R010	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86,67	Baik
11	R011	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik
12	R012	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11	73,33	Cukup
13	R013	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	66,67	Cukup
14	R014	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik
15	R015	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10	66,67	Cukup
16	R016	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	9	60	Cukup
17	R017	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	11	73,33	Cukup
18	R018	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	9	60	Cukup
19	R019	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	86,67	Baik
20	R020	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	12	80	Baik
21	R021	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik

22	R022	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	73,33	Cukup
23	R023	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	86,67	Baik
24	R024	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	12	80	Baik
25	R025	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	Baik
26	R026	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
27	R027	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93,33	Baik
28	R028	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12	80	Baik
29	R029	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik
30	R030	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik
31	R031	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33	Kurang
32	R032	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93,33	Baik
33	R033	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	86,67	Baik
34	R034	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik
35	R035	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13	86,67	Baik
36	R036	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik
37	R037	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	86,67	Baik
38	R038	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11	73,33	Cukup

39	R039	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	80	Baik
40	R040	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik
41	R041	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
42	R042	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12	80	Baik
43	R043	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	80	Baik
44	R044	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12	80	Baik
45	R045	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12	80	Baik
46	R046	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Cukup
47	R047	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93,33	Baik
48	R048	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	86,67	Baik
49	R049	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	12	80	Baik
50	R050	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Cukup
51	R051	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	Baik
52	R052	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik
53	R053	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	12	80	Baik
54	R054	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Cukup
55	R055	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	12	80	Baik

56	R056	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	11	73,33	Cukup
57	R057	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	11	73,33	Cukup
58	R058	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik

Lampiran 9 Master Tabel Sikap

PRE-TEST SIKAP														
No	**Nama**	**S1**	**S2**	**S3**	**S4**	**S5**	**S6**	**S7**	**S8**	**S9**	**S10**	**Total**	**Skor**	**Kategori**
1	**R001**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0**	**1**	**0**	**0**	**4**	**40**	**Negatif**
2	**R002**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**6**	**60**	**Positif**
3	**R003**	**0**	**0**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**0**	**1**	**6**	**60**	**Positif**
4	**R004**	**1**	**0**	**1**	**0**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**7**	**70**	**Positif**
5	**R005**	**1**	**0**	**0**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**5**	**50**	**Negatif**
6	**R006**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0**	**0**	**0**	**1**	**4**	**40**	**Negatif**
7	**R007**	**0**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**0**	**6**	**60**	**Positif**
8	**R008**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**3**	**30**	**Negatif**
9	**R009**	**1**	**0**	**0**	**1**	**1**	**0**	**0**	**1**	**1**	**0**	**5**	**50**	**Negatif**
10	**R010**	**0**	**1**	**1**	**0**	**1**	**0**	**1**	**0**	**1**	**0**	**5**	**50**	**Negatif**

11	R011	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5	50	Negatif
12	R012	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	30	Negatif
13	R013	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6	60	Positif
14	R014	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6	60	Positif
15	R015	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	20	Negatif
16	R016	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	5	50	Negatif
17	R017	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	20	Negatif
18	R018	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5	50	Negatif
19	R019	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	5	50	Negatif
20	R020	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80	Positif
21	R021	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	5	50	Negatif
22	R022	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60	Positif
23	R023	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7	70	Positif
24	R024	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	50	Negatif
25	R025	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6	60	Positif
26	R026	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	3	30	Negatif
27	R027	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3	30	Negatif

28	R028	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	70	Positif
29	R029	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	4	40	Negatif
30	R030	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6	60	Positif
31	R031	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7	70	Positif
32	R032	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	20	Negatif
33	R033	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	4	40	Negatif
34	R034	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	40	Negatif
35	R035	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70	Positif
36	R036	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	30	Negatif
37	R037	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	50	Negatif
38	R038	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	80	Positif
39	R039	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	4	40	Negatif
40	R040	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	5	50	Negatif
41	R041	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	20	Negatif
42	R042	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	50	Negatif
43	R043	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	4	40	Negatif
44	R044	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	5	50	Negatif

45	R045	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	4	40	Negatif
46	R046	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4	40	Negatif
47	R047	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	40	Negatif
48	R048	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	60	Positif
49	R049	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	30	Negatif
50	R050	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	3	30	Negatif
51	R051	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	40	Negatif
52	R052	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	60	Positif
53	R053	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	5	50	Negatif
54	R054	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3	30	Negatif
55	R055	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Negatif
56	R056	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	4	40	Negatif
57	R057	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	70	Positif
58	R058	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4	40	Negatif
POST-TEST SIKAP														
No	Nama	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total	Skor	Kategori
1	R001	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	70	Positif

2	R002	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70	Positif
3	R003	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	70	Positif
4	R004	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	Positif
5	R005	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	Positif
6	R006	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	Positif
7	R007	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	80	Positif
8	R008	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	80	Positif
9	R009	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	Positif
10	R010	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80	Positif
11	R011	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80	Positif
12	R012	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70	Negatif
13	R013	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Positif
14	R014	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70	Positif
15	R015	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80	Positif
16	R016	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	6	60	Negatif
17	R017	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Positif
18	R018	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	Positif

19	R019	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70	Positif
20	R020	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	Positif
21	R021	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	Positif
22	R022	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80	Positif
23	R023	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	Positif
24	R024	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80	Positif
25	R025	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80	Positif
26	R026	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60	Positif
27	R027	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	Positif
28	R028	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	Positif
29	R029	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	Positif
30	R030	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	70	Positif
31	R031	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	Positif
32	R032	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	70	Positif
33	R033	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6	60	Positif
34	R034	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80	Positif
35	R035	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	Positif

36	R036	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6	60	Positif
37	R037	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	Positif
38	R038	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	Positif
39	R039	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6	60	Positif
40	R040	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	Positif
41	R041	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	Positif
42	R042	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	6	60	Negatif
43	R043	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Positif
44	R044	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	6	60	Positif
45	R045	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7	70	Positif
46	R046	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80	Positif
47	R047	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	70	Positif
48	R048	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	70	Negatif
49	R049	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Negatif
50	R050	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Positif
51	R051	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90	Negatif
52	R052	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Positif

53	R053	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	70	Negatif
54	R054	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Negatif
55	R055	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Negatif
56	R056	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40	Positif
57	R057	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	Negatif
58	R058	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Negatif

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
[illegible]

Kemenkes
Poltekkes Medan

Lubuk Pakam, 14 Maret 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/379/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Persatuan Amal Bakti (PAB) 9 Patumbak

di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di Sekolah SMA Persatuan Amal Bakti (PAB) 9 Patumbak. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Ajeng Baila Sasmitha	P01031222063	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa-Siswi SMA Persatuan Amal Bakti (PAB) 9 Patumbak
2.	Asyfa Salsabila	P01031222069	Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Di SMA Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak

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 [illegible]. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman [illegible].

BLU

Lampiran 11 Balasan Izin Penelitian

PERKUMPULAN AMAL BAKTI
SMAS PAB 9 PATUMBAK
KABUPATEN DELI SERDANG

Alamat : Jalan Pertahanan Ujung Patumbak - I Kecamatan Patumbak

Patumbak, 11 September 2025

Nomor : A.9/S.Ket.015/PAB/IX/2025
Lamp : -
Hal : Menerima ijin penelitian

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Kemenkes Poltekkes
Di –
Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat yang kami terima dengan Nomor : KH.03.01/XIV.13/1714/2025 yang masuk kepada kami, maka kami dengan ini kembali ingin memberitahukan bahwasannya Mahasiswa :

No	Nama Mahasiswa	NIM
1	Ajeng Bella Sasmitha	P01031222063

Menerima Ijin Penelitiannya, guna melengkapi data – data skripsinya dengan ketentuan yang berlaku disekolah.

Demikian Surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Kepala SMA PAB 9 Patumbak

Drs. Slamet Hamzah S.Pdl

Lampiran 12 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.01.26.3182/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Ajeng Bella Sasmitha
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak"

"The Effect of Balanced Nutrition Education Using Booklet Media on Knowledge and Attitudes Among Students at Persatuan Amal Bakti 9 Private Senior High School Patumbak."

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 09 Juli 2026 sampai dengan tanggal 09 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 09, 2026 until July 09, 2027.

July 09, 2026
Chairperson,

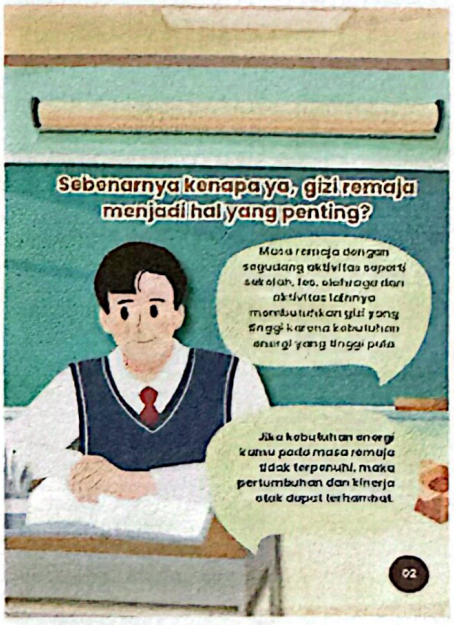
Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 13 Booklet









GANGGUAN KESEHATAN AKIBAT GIZI



KURANG ENERGI PROTEIN (KEP)

Penurunan berat badan yang di sebabkan oleh berkurangnya asupan makan energi yang menurun dan pengeluaran energi yang meningkat dapat berpengaruh pada metabolisme gizi yaitu kurang energi protein

GIZI LEBIH/ OBESITAS

Merupakan (IMT) ambang batas pada makan yang kurang gizi normal tinggi lebih, selain itu pola makanan yang salah tentang seseorang banyak makanan menyebabkan energi yang masuk tidak seimbang dengan kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih



ANEMIA



Suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit rendah dari normal. Pada usia 5-14 th normal adalah 14-16 g/dl dan eritrosit 4,6-5,5 juta/mm3. Sementara pada perempuan hemoglobin normal adalah 12-16 gr dengan eritrosit 4,0-4,5 juta/mm. Perempuan lebih mudah terserang anemia

Dampak Kurang Gizi



Mudah Mengantuk



Tidak Bertenaga



Kulit Pucat



Rambut Rontok



Tidak Konsentrasi



Hilang Kesadaran



Berat Badan Menurun



Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal

Manfaat Gizi Seimbang Untuk Remaja



Meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar

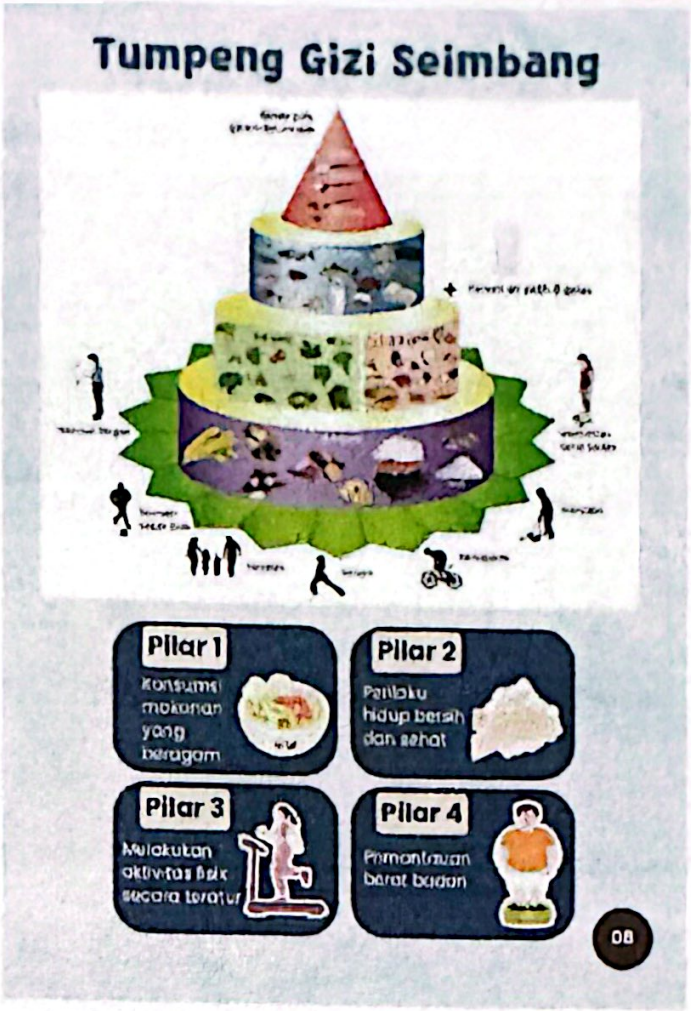


Lebih bersemangat dan aktivitas dalam melakukan sesuatu

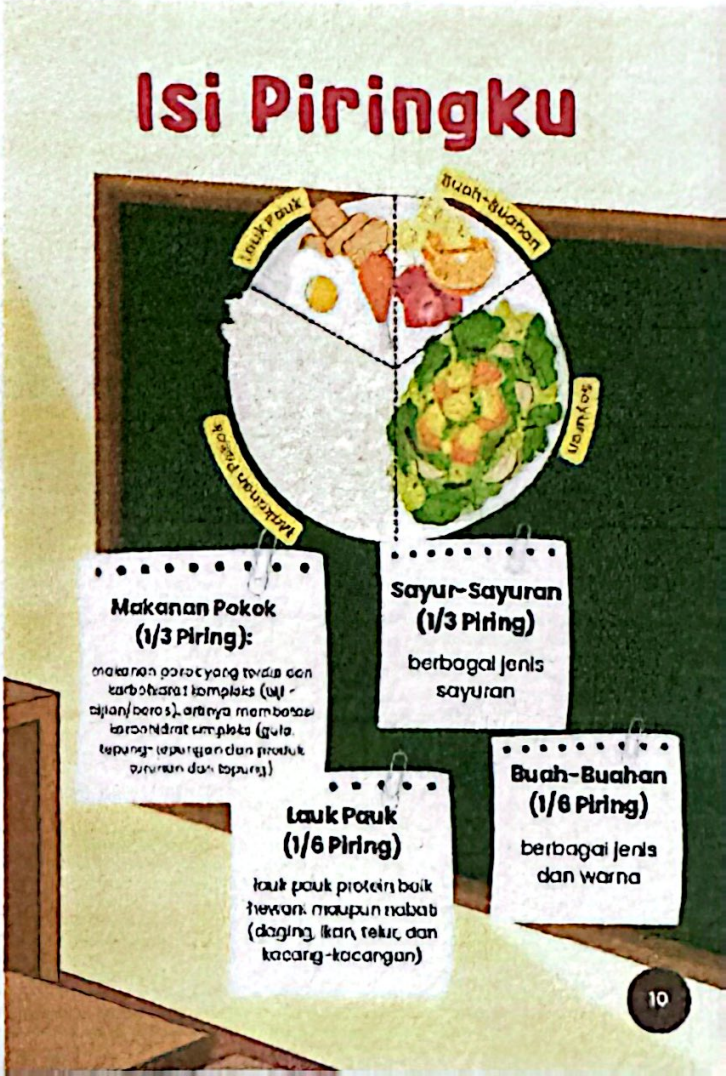





Prinsip Gizi Seimbang
07


Tumpeng Gizi Seimbang
Pilar 1
Konsumsi makanan yang beragam
Pilar 2
Perilaku hidup bersih dan sehat
Pilar 3
Melakukan aktivitas fisik secara teratur
Pilar 4
Pemantauan berat badan
08


13
PESAN GIZI SEIMBANG
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
09


Isi Piringku
Lauk Pauk
Buah-Buahan
Sayuran
Makanan Pokok
Makanan Pokok (1/3 Piring):
makanan pokok yang tinggi dan karbohidrat kompleks (nasi - jagung/sorgum), artinya mengandung karbohidrat kompleks (gula, tepung, tepung dan produk olahan dari tepung)
Sayur-Sayuran (1/3 Piring)
berbagai jenis sayuran
Lauk Pauk (1/6 Piring)
lauk pauk protein baik hewani maupun nabati (daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan)
Buah-Buahan (1/6 Piring)
berbagai jenis dan warna
10

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

1. Melakukan Pengisian Kuesioner Pre – Test

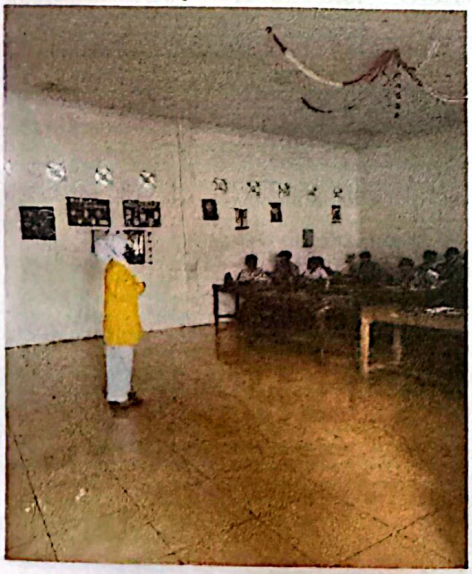






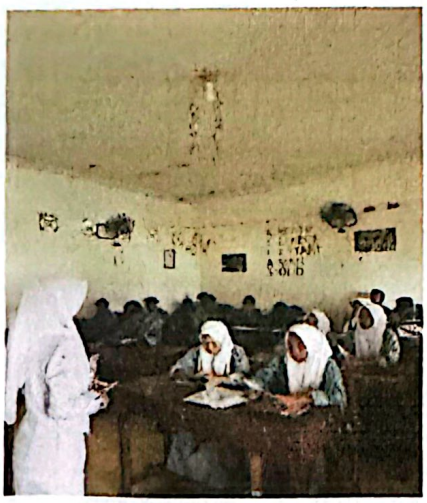
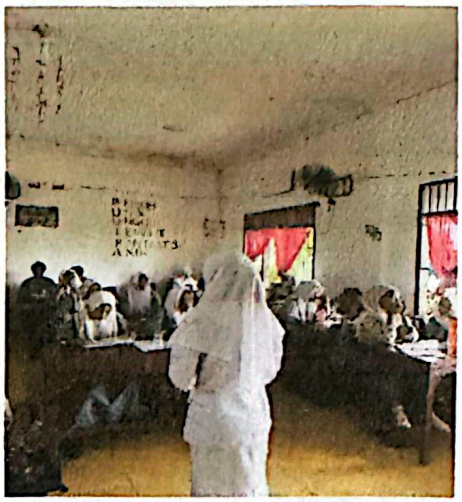


2. Penyuluhan 1

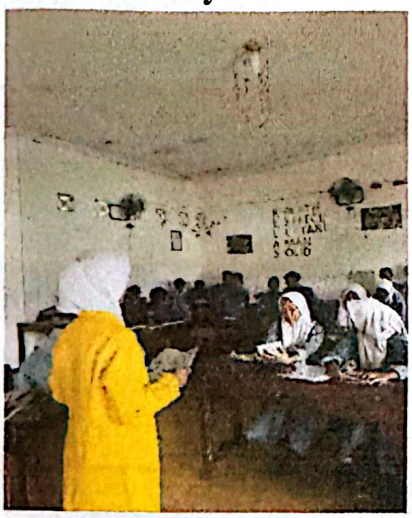
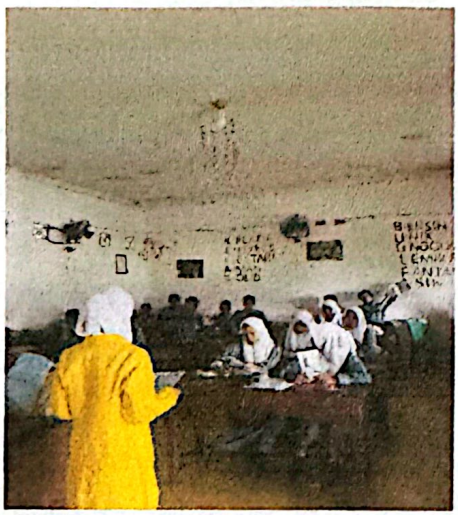




3. **Penyuluhan 2**

4. **Penyuluhan 3**

5. Melakukan Pengisian Post- Test