

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Di, S., Nurul, P., & Meulaboh, F. (2021). *HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PESANTREN NURUL FALAH MEULABOH TAHUN 2019 Saiful*. 1(7), 194–203.
- Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalyna, I. N. T. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 18–39. <https://ojs.poltekkes-malang>.
- Eka Nurma, A. Y., Astrika, F. Y., Studi III Kebidanan Fakultas Kedokteran UNS, P. D., Eka Nurma, A., & III Kebidanan Fakultas Kedokteran, P. D. (n.d.). *The Influence of Posyandu Illunination to Cadres Ability in Colomadu Primary Health Care Region 1 dan 2 in Karanganyar Regency*
- Fatie, S. D., Anjar Briliannita., & W. F. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.30595>.
- Habsidiani, R. A., & Ruhana, A. (2023). Tingkat konsumsi gula dan lemak

- antara remaja obesitas dan non obesitas usia 15-18 tahun di SMAN 1 Kota Mojokerto. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), 320–327 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/52>
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hasanah, S. U., & Basuki, P. P. (2016). Asupan Lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul pada Mahasiswa STIKES Wira Husada di Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/4>
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Sma Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1), 17–27. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.835>
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Sma Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i2.3889>
- Lumenta, M., Punuh, M., & Sanggelorang, Y. (2024). Gambaran Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Pemuda dan Remaja Desa Pineleng pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 65–72. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.50762>
- Lutfi, & Hafriana, D. U. (2020). Analisis kadar glukosa pada kentang rebus (*solanum tuberosum*) sebagai pengganti nasi bagi penderita diabetes melitus dengan menggunakan spektrofotometri. *Jurnal Medis Laboran Manggala*, T., Suminar, J. R., & Hafiar, H. (2021). Faktor-Faktor Keberhasilan Program Promosi Kesehatan “Gempur Stunting” Dalam Penanganan Stunting di Puskesmas Rancakalong Sumedang.

CoverAge: Journal of Strategic Communication, 11(2), 91–102.

- Maulani, H., Fransisca, Amal, R. I., & Farokhah, L. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun di Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–9. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/11288%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/11288/646>
- Mulalinda, C. W., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2019). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII dan VIII Di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 8(6), 283–288.
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63–74. <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/8248/Lukman-Abdul-Rauf-Laliyo-Koresponden-Deskripsi-Pemahaman-Konseptual-Siswa-Pada-Materi-Hidrolisis-Garam.pdf>
- Page, M. T., Erviana, E., & Sikin, A. G. (2023). Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(1), 36–45. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i1.568>
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rahayu, P. S., Suparman, S., Dewi, M., Agung, F., & Hastuti, W. (2022). Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 995–1003. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.888>
- Rarastiti, C. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and*

- Food*, 2(1), 30–34. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Rokhayati, U. A., Gubali, S. I., & Dako, S. (2022). Uji kadar lemak dan protein air susu kambing etawa dengan pemeliharaan secara tradisional. *Gorontalo Journal of Equatorial Animals*, 1(2), 66–72. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gijea>
- Salwa Shalimar, Intje Picauly, & Marselinus Laga Nur. (2024). Pengaruh Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Pengetahuan tentang Gizi dan Body Image terhadap IMT Remaja Putri di MAN 2 Manggarai. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 82–91.
- Setiawati, D., Nuhriawangsa, A., & Wasita, B. (2019). Hubungan Magnesium Serum Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Dewasa Overweight Dan Obesitas. *Amerta Nutrition*, 3(4), 239.
- Setyowati, P. (2021). Pengaruh Bimbingan Karir Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pemahaman Pilihan Studi Lanjut. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten, Proceeding of The 13th University Research Colloquium 2021: Mahasiswa (Student Paper)*
- Sma, D. I., Kota, N., Tahun, B., Sulistian, V. I., & Rizal, A. (2023). *SHR : Svasta Harena Rafflesia GAMBARAN POLA KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Bengkulu*
- Yanti Rahmita, Nova Maria, & Rahmi Aulia. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53.
- 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), 11–16.
- Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2019). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL)*, 1, 581–588. <http://ojs.uho.ac.id/index>.

Lampiran 1. Master Tabel

No	Nama	Kelas	JK	Umur	BB	TB	IMT	Status	Rata-Rata Asupan Sebelum			Rata-Rata Asupan Sebelum		
					(kg)	(cm)	(cm)	Gizi	KH (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	KH (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)
1	RN	X-C	L	15	68.5	163.5	25.63	Overweight	365.4	96.8	86.7	334.0	95.6	73.3
2	RR	X-C	L	14	75	168	26.58	Overweight	354.9	95.1	83.6	353.2	85.7	69.1
3	RK	X-C	P	15	76.2	164.5	28.13	Obesitas	384.0	98.3	71.7	336.3	93.3	78.6
4	MD	X-C	P	15	50.9	139.6	26.12	Overweight	368.6	96.3	94.8	339.2	86.1	83.1
5	M	X-C	P	15	69.4	166.1	25.16	Overweight	374.3	98.2	97.7	328.2	80.9	80.9
6	MP	X-C	L	15	59.1	153	25.25	Overweight	353.3	100.6	90.6	328.6	90.0	74.3
7	CS	X-C	L	15	76	170.7	26.09	Overweight	368.0	104.3	93.2	332.4	80.8	81.6
8	ND	X-C	P	15	67.2	161.9	25.64	Overweight	341.5	96.9	79.7	368.4	99.0	76.7
9	WM	X-E	P	15	69.6	159.6	27.33	Obesitas	389.0	111.5	89.8	332.4	89.1	75.5
10	OT	X-B	L	15	65.1	160.1	26.4	Overweight	366.7	113.6	95.5	337.0	100.5	88.6
11	KT	X-D	P	15	60.5	154.5	25.35	Overweight	329.4	105.0	89.2	361.5	94.7	78.5
12	MJ	X-G	L	15	90.6	160	35.4	Obesitas	392.3	95.3	93.4	326.7	74.5	88.2
13	AO	X-H	P	15	66.9	157.6	26.94	Overweight	366.2	114.1	89.9	332.2	95.7	72.0
14	HC	X-H	P	15	78	150	34.67	Obesitas	389.8	97.6	83.4	364.6	84.3	70.9
15	JM	X-H	P	15	84.3	169.3	29.42	Obesitas	388.6	99.6	85.8	353.4	91.2	78.0
16	DG	X-H	L	15	80	162	30.49	Obesitas	350.9	95.4	81.1	346.8	82.0	66.2
17	RH	X-J	L	15	64.9	161	25.04	Overweight	337.1	106.9	91.3	324.6	83.6	77.2
18	RA	X-D	P	15	71.7	148.6	32.47	Obesitas	354.0	108.6	94.8	338.9	94.3	88.9
19	CM	X-D	P	14	68.7	158.1	27.49	Obesitas	362.4	99.6	80.7	334.6	84.6	68.0
20	EL	X-D	P	15	75.4	158.2	30.13	Obesitas	379.3	103.0	87.9	344.1	84.8	71.9
21	CN	X-D	P	15	64.8	158.5	26.8	Overweight	358.9	100.2	83.8	328.2	79.3	70.5
22	MY	X-D	L	15	67.3	163	25.34	Overweight	339.2	111.1	83.5	335.9	94.6	66.9

23	RS	X-F	P	15	68.3	147.3	31.48	Obesitas	364.1	95.8	89.7	321.8	68.0	74.7
24	SA	X-G	P	15	82	156	33.7	Obesitas	375.9	109.9	82.9	345.3	89.8	66.4
25	YG	X-G	P	15	74.4	155.5	30.77	Obesitas	379.6	97.0	81.3	349.6	73.7	68.4
26	SA	X-D	P	15	67.8	146.8	31.47	Obesitas	368.6	105.0	98.4	348.0	92.3	79.5
27	MN	X-G	L	15	64.1	159.5	25.48	Overweight	365.7	94.4	77.4	325.9	84.5	73.2
28	CS	X-D	P	14	58.9	153	25.17	Overweight	349.2	74.6	80.7	341.4	73.7	65.7
29	MC	X-H	L	15	66.2	55.1	27.52	Overweight	351.4	96.3	99.5	327.1	84.2	81.5
30	WN	X-F	P	15	67.4	153.7	28.54	Obesitas	368.6	96.0	79.7	351.8	81.1	76.8
31	GT	X-G	P	14	59.1	153	25.24	Overweight	355.1	101.6	82.8	356.7	83.9	67.1
32	DA	X-D	P	15	52.2	144.2	25.11	Overweight	364.1	91.6	83.5	360.8	81.1	66.6
33	JS	X-H	L	14	85.8	170	29.59	Obesitas	361.8	102.1	82.5	344.5	99.9	82.1
34	RE	X-J	P	14	89	170.1	30.76	Obesitas	373.1	99.3	79.3	335.7	86.5	62.3
35	MA	X-G	L	15	79.3	160.3	30.87	Obesitas	363.1	91.7	77.3	344.7	89.9	69.9
36	EM	X-J	P	14	61.8	150.9	27.15	Obesitas	371.6	93.8	91.0	355.5	83.0	75.6
37	RE	X-J	P	15	67.7	160.3	26.35	Overweight	363.0	95.6	89.7	327.9	80.2	74.8
38	AB	X-D	L	15	106.1	171	36.29	Obesitas	379.3	108.4	89.0	341.4	83.0	75.7
39	GN	X-J	P	15	61	152.5	26.23	Overweight	365.4	98.2	76.8	335.1	71.7	68.7
40	LM	X-K	P	14	64	156	26.3	Overweight	354.9	72.1	70.8	356.7	69.3	68.4
41	JN	X-G	P	15	85	163.5	31.8	obesitas	384.0	86.2	80.7	345.3	77.3	79.5
42	SR	X-K	P	15	62	152	26.84	Overweight	344.3	104.8	80.1	345.2	88.3	75.5

Lampiran 2. Output Pengolahan Data

Frekuensi Variabel

3. Frekuensi Jenis Kelamin

jenis kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	14	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	28	66.7	66.7	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

4. Frekuensi Umur

umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	8	19.0	19.0	19.0
	15	34	81.0	81.0	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

5. Frekuensi Status Gizi

kategori status gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	20	47.6	47.6	47.6
	Overweight	22	52.4	52.4	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

6. Uji Kenormalan data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
karbohidrat sebelum	.097	42	.200*	.984	42	.816
karbohidrat sesudah	.098	42	.200*	.965	42	.224
lemak sebelum	.154	42	.064	.911	42	.003
lemak sesudah	.076	42	.200*	.979	42	.626
protein sebelum	.133	42	.068	.975	42	.470
protein sesudah	.083	42	.200*	.967	42	.267

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

Statistics

	karbohidrat sebelum	karbohidrat sesudah	lemak sebelum	lemak sesudah	protein sebelum	protein sesudah
N						
Valid	42	42	42	42	42	42
Missing	2	2	2	2	2	2
Mean	364.410	341.467	99.105	85.381	85.743	74.555
Std. Deviation	14.7813	11.9417	8.5815	8.1083	6.9804	6.5603
Minimum	329.4	321.8	72.1	68.0	70.8	62.3
Maximum	392.3	368.4	114.1	100.5	99.5	88.9

1. Uji T-Test KH

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Karbohidrat_sebelum	364.410	42	14.7813	2.2808
Karbohidrat_sesudah	341.467	42	11.9417	1.8426

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Karbohidrat_sebelum karbohidrat_sesudah	42	.194	.218

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Karbohidrat_sebelum karbohidrat_sesudah	22.9429	17.1041	2.6392	17.6128	28.2729	8.693	41	.000

2. Uji T-Test Lemak

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Lemak_sebelum	99.105	42	8.5815	1.3241
Lemak_sesudah	85.381	42	8.1083	1.2511

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Lemak_sebelum & lemak_sesudah	42	.604	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Lemak_sebelum Lemak_sesudah	13.7238	7.4430	1.1485	11.4044	16.0432	11.950	41	.000

3. Uji T-Test Protein

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Protein_sebelum	85.743	42	6.9804	1.0771
Protein_sesudah	74.555	42	6.5603	1.0123

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Protein_sebelum & protein_sesudah	42	.611	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Protein_sebelum protein_sesudah	11.1881	5.9816	.9230	9.3241	13.0521	12.122	41	.000

Lampiran 3. Surat Pendahuluan

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jemir Ginting KM. 13.5,
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8364633
<http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 12 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/3420/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

di _____ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Estelisah Hutaeruk	P01031221125	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak Dan Protein Pada Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

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

Pjh. Ketua Jurusan Gizi

Abdul Hamid Angkat, SKM, M.Kes
NIP.198203022005041001



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



Lampiran 4. Surat Balasan Survei Penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 LUBUK PAKAM Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Jln. Hamparan Perak No. 40 Desa Pagar Merbau III Kode Pos 20515 Telp. : 061-7954302 Laman : https://smandualubukpakam.sch.id Pos el : sman2lbpakam@gmail.com
Nomor : 421.3/035/SMA.2/1/2025	08 Januari 2025
Lamp. : -	Yth.
Hal : Ijin Penelitian	Ketua Jurusan Gizi
	Prodi Diploma VIII Gizi
	di
	Tempat
Menindaklanjuti Surat dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Poltekkes Medan Nomor: KH.03.03/F.XXII.13/3420/2024 tanggal 12 Desember 2024 Perihal Izin Penelitian. Maka dengan ini kami memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut di SMAN 2 Lubuk Pakam, dengan nama dibawah ini : Nama : Estelisah Hutaeruk NIM : P01031221125 Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan media leaflet terhadap asupan Karbohidrat, lemak dan protein pada siswa overweight di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Kepala Sekolah  Sar Manurung, S.Pd.,M.Pd Pembina Utama Muda NIP 19661010 198903 1 005 	
CS Dipindai dengan CamScanner	

Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Estelsah Hutaeruk
NIM : P01031221125
Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media
Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Protein
Pada Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
Pembimbing : dr.Ratna Zahara, M.Kes

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan mahasiswa	T.tangan pembimbing
1.	25 Maret 2024	Memberikan Surat Permintaan Sebagai Dosen Pembimbing		
2.	04 April 2024	Membahas topik yang akan diteliti		
3.	16 April 2024	Memberikan review jurnal terkait topik yang akan diteliti.		
4.	06 Mei 2024	Penetapan topik dan pembahasan judul yang diambil		
5.	14 Mei 2024	Revisi judul dan lokasi penelitian		
6.	21 Mei 2024	Diskusi judul dan lokasi penelitian serta mengerjakan Bab I-III		
7.	12 Juni 2024	Revisi usulan skripsi		
8.	20 Juni 2024	Survei lokasi penelitian		

9.	24 Juni 2024	Revisi BAB 1-3	ZA	h
10.	28 Juni 2024	Revisi BAB 3	ZA	h
11.	03 Juli 2024	Diskusi lokasi Penelitian	ZA	h
12.	04 juli 2024	Diskusi Media Leaflet dan bab 3	ZA	h
13.	17 Juli 2024	Survei pendahuluan ke lokasi penelitian	ZA	h
14.	22 Juli 2024	Revisi Perbaikan Proposal	ZA	h
15	26 juli 2024	Seminar Proposal	ZA	h
16	14 April 20025	Diskusi hasil penelitian	ZA	h
17	16 April 2025	Diskusi Bab IV-V	ZA	h
18	21 April 2025	Revisi Metode Penelitian	ZA	h
19	22 April 2025	Diskusi Bab IV-V dan ACC Sidang Skipsi	ZA	h
20	08 Mei 2025	Seminar Hasil	ZA	h
21	10 Mei 2025	Revisi IV-V	ZA	h

Lampiran 6. Informed Consent

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : *Siska Aurelia*
Tempat, tanggal lahir : *Tanjong Mulia, 26-11-2009*
Alamat : *Tanjong Mulia, Rahayu II Pagar Merbau*
Telp/hp : *0882017530302*

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian dengan judul " Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Leaflet Terhadap Asupam Karbohidrat, Lemak dan Protein pada Siswa Overweight di SMA Negeri 2 Lubuk Pakan Kabupaten Deliserdang" yang akan dilakukan Oleh:

Nama : *Estelisah Hutauruk*
Alamat : *Jalan Masjid, Jati Sari*
Instansi : *Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi*
Program Studi D-IV Gizi
No. hp : *087860204769*

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

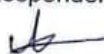
Lubuk Pakam, *13 Desember*2024

Penelitian



(Estelisah Hutauruk)

Responden



(*Siska Aurelia*.....)

Lampiran 7. Data Identitas Sampel Siswa

Data Identitas Sampel siswa

Nomor Responden :
Tanggal Wawancara : 13 Desember 2024
Nama pewawancara : Estelisah Hutauruk

1. Nama Siswa : Siska Aurelia
2. Kelas : X-6
3. Jenis kelamin : laki-laki/perempuan (pilih salah satu)
4. Tanggal lahir : 26-11-2009
5. Umur : 15 tahun
6. Pekerjaan orangtua : Ibu rumah tangga
7. Alamat : Tanjung mulia, Rahayu II Pagar Merbau
8. TB : 1416 cm
9. BB : 67,8 kg

Lampiran 8. Hasil Food Recall 24 Jam

FOOD RECALL 24 JAM (Nutri Survey)

=====

HASIL PERHITUNGAN DIET/

=====

Nama Makanan carbohydr.	Jumlah	energy
----------------------------	--------	--------

Pagi (07.00) Nasi putih + kembung goreng + tumis sawi

nasi putih kukus 57,2 g	200 g	260,0 kcal	
ikan kembung goreng 0,0 g	60 g	121,2 kcal	
tumis sawi g	45 g	12,6 kcal	0,7

Meal analysis: energy 393,8 kcal (19 %), carbohydrate 57,9 g (20 %)

Selingan (10.30) bakwan + risol

cireng/bakwan 39,2 g	100 g	539,9 kcal	
risoles 16,6 g	50 g	123,4 kcal	

Meal analysis: energy 663,4 kcal (32 %), carbohydrate 55,8 g (19 %)

Siang (12.30) bakso

mie bakso	400 g	564,1 kcal	113,2 g
-----------	-------	------------	---------

Meal analysis: energy 564,1 kcal (27 %), carbohydrate 113,2 g (39 %)

Malam (19.00) Nasi putih + ayam goreng + gule daun singkong

nasi putih kukus 57,2 g	200 g	260,0 kcal	
----------------------------	-------	------------	--

daging ayam goreng 2,2 g	60 g	199,2 kcal
daun singkong mentah 2,9 g	40 g	14,8 kcal
santan (kelapa dan air) 0,5 g	10 g	10,6 kcal

Meal analysis: energy 484,7 kcal (23 %), carbohydrate 62,8 g (22 %)

=====

HASIL PERHITUNGAN

=====

Zat Gizi	hasil analisis	rekomendasi	
persentase	nilai	nilai/hari	
pemenuhan			
energy	2105,9 kcal	1900,0 kcal	111 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	66,9 g(13%)	48,0 g(12 %)	
139 %			
fat	72,8 g(31%)	77,0 g(< 30 %)	95 %
carbohydr.	289,8 g(56%)	351,0 g(> 55 %)	83 %
dietary fiber	11,9 g	30,0 g	40 %
alcohol	0,0 g	-	
-			
PUFA	32,0 g	10,0 g	320
%			

Cholesterol	110,4 mg	-	-
Vit. A	343,7 µg	800,0 µg	43 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E	0,0 mg	-	-
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	55 %
Vit. B2	0,5 mg	1,2 mg	42 %
Vit. B6	1,0 mg	1,2 mg	81 %
folic acid eq.	0,0 µg	-	-
Vit. C	25,5 mg	100,0 mg	25 %
sodium	96,3 mg	2000,0 mg	5 %
potassium	1021,2 mg	3500,0 mg	29 %
calcium	196,0 mg	1000,0 mg	20 %
magnesium	209,1 mg	310,0 mg	67 %
phosphorus	855,3 mg	700,0 mg	122 %
iron	7,1 mg	15,0 mg	48 %
zinc	6,8 mg	7,0 mg	97 %

Lampiran 9. Leaflet Pertemuan Ke-1 (Overweight)



PENCEGAHAN OVERWEIGHT PADA REMAJA

- Aneka ragam pangan, cukup sayuran hijau dan buah berwarna
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
- Konsumsi karbohidrat kompleks dan Batasi konsumsi karbohidrat sederhana (gula)
- Batasi konsumsi gorengan dan lemak trans (margarin)
- Jadwal makan teratur, porsi sedikit tapi sering dengan pola makan 3x makanan utama 2x selingan
- Biasakan makan dengan model isi piringku

RISIKO KELEBIHAN BERAT BADAN



- Jantung Koroner
- Diabetes Melitus
- Struke
- Varises
- Nyeri Sendi
- Tekanan darah tinggi
- Kanker Ovarydara




OVERWEIGHT



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA 2024



Kelebihan berat badan merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan akibat massa lemak tubuh yang berlebihan



Penyebab

Overweight terjadi karna adanya ketidak seimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar. Sehingga energi yang masuk (asupan makanan dan minuman) lebih tinggi dibandingkan dengan energi yang keluar

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OVERWEIGHT



Faktor Genetik, resiko kelebihan berat badan meningkat akibat faktor keturunan



Faktor Lingkungan, perilaku atau gaya hidup dalam pola makan dan aktivitas fisik



Faktor Psikis, gangguan emosi



Faktor Gangguan Metabolisme, proses penguraian nutrisi dari makanan



$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

TABEL INDIKATOR IMT

STATUS GIZI	IMT (kg/m ²)
KURUS	< 18,5
NORMAL	18,5 - 22,9
GEMUK (OVERWEIGHT)	23 - 24,9
OBES I	25 - 29,9
OBES II	> 30

Lampiran 10. Leaflet Pertemuan Ke-2 (Gizi Seimbang Pada Remaja)



GIZI SEIMBANG PADA REMAJA



APA ITU Kelebihan Berat Badan?

Kelebihan berat badan pada remaja awal dapat menyebabkan penyakit kronis seperti serangan jantung, stroke, diabetes, dan hipertensi, serta kanker. Remaja perempuan berisiko terkena sindrom metabolik. WHO melaporkan lebih dari sembilan juta kematian akibat obesitas pada 2017.

Faktor-faktor Penyebabnya

- Aktivitas Fisik
- Genetik
- Pola Makan Berlebih
- Pola Asih Orang Tua
- Lingkungan
- Kualitas Tidur

GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah konsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh, mencakup keragaman menu, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) membantu memilih makanan yang tepat di Indonesia. Prinsip ini mencegah masalah gizi dan meningkatkan status gizi.

Pilar Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang di Indonesia, diterapkan sejak 1955 dan direvisi berdasarkan rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia 1992, menggantikan "4 sehat 5 sempurna" yang sudah tidak relevan. Pedoman ini bertujuan menyeimbangkan zat gizi masuk dan keluar serta memantau berat badan, terdiri dari 4 pilar utama.



Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar utama:

1. Mengonsumsi makanan beraneka ragam.
2. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
3. Melakukan aktivitas fisik.
4. Menjaga berat badan ideal.



Program "Isi Piringku" dari pemerintah Indonesia menggantikan "4 sehat 5 sempurna" untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang. Isi Piringku terdiri dari:

- 1/6 piring buah beragam.
- 1/6 piring lauk pauk protein.
- 1/3 piring makanan pokok (karbohidrat kompleks).
- 1/3 piring sayur-sayuran.



JAM MAKAN YANG TEPAT UNTUK BANTU NURUTIN BERAT BADAN

Remaja membutuhkan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) dan mikro (vitamin, mineral) yang tercakup dalam "Isi Piringku" untuk memenuhi kebutuhan energi harian. Remaja perempuan, sebagai calon ibu, perlu dipersiapkan dengan baik agar dapat melahirkan generasi bebas stunting dan berprestasi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan gizi mereka sejak dini.

Lampiran 11. Dokumentasi



Wawancara dengan mencatat jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi oleh sampel selama 24 jam yang lalu



Penyuluhan kepada siswa/i overweight dengan pembagian leaflet



Lampiran 12. Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2051/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Estelisah Hutauruk
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak Dan Protein Pada Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam"

"The Effect of Balanced Nutrition Education Using Leaflet Media on Carbohydrate, Fat, and Protein Intake among Overweight Adolescents at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 September 2025 sampai dengan tanggal 09 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 09, 2025 until September 09, 2026.



September 09, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 13. Pernyataan

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Estelisah Hutaauruk
NIM : P01031221125
Jabatan Fungsional : Mahasiswa
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Protein Pada Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Medan, 13 Juni 2025
Peneliti



Estelisah Hutaauruk
NIM: P01031221125

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Esteliah Hutaauruk
Tempat/Tanggal Lahir : Sipea-pea, 13 April 2001
Jumlah Anggota Keluarga : 10 orang
Alamat Rumah : JL. Sibolga-Barus desa Sipea-pea, Kab.
Tapanuli Tengah, Kec.Sorkam Barat, Provinsi
Sumatera Utara
No. HP/Telp. 082285137310
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 153018 Sipea-pea
2. SMP Negeri 1 Sokam Barat
3. SMA Negeri 1 Sorkam Barat
Hobi : Membaca
Motto : In God We Trust