

DAFTAR PUSTAKA

- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Azwar, S. 2010. Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2015. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arza, P. A., & Nola Sari, L. (2021), Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 136–141. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>
- Budiman dan Agus Riyanto. 2013. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- BKKBN, 2022. Kajian Profil penduduk Remaja (10-24 tahun) : Ada apa dengan remaja. Policy Brief Puslitbang kependudukan-BKKBN
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133
- Diba, N. F., Pudjirahaju, ; Astutik, Nengah, ; I, Komalyna, T., Studi, P., Sains, S., Gizi, T., Dietetika, D., Kesehatan, P., & Malang, K. (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), 33–52.
- Harahap, Putri R, 2018. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (Min) Medan Senembakecamatan Tanjung Morawa. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Medan
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2014. Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka
- Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201–208.

- Masturoh, I., & Anggita, N. 2018. Metodologi penelitian kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018
- Mubarak. 2017. Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Mubarak dan Chayatin. 2019. Teori dan Aplikasi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pendidikan Kesehatan, Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan, edisi 1 hal 72, Jakarta. Salemba Medika
- Mulyani Erry Yudhya, (2014). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar Di SDN GU 12 Pagi, Jurnal Abdimas 1 No 1, 98-104
- Najahah Imtihanatun, (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. Jurnal Poltekes Kementrian Kesehatan Mataram. Vol.12, No.10. ISSN 2615-3505
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurarifah Khoirina. 2016. Hubungan Asupan Makronutrien (Karbohidrat, Lemak, Protein) Dan Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Polokarto Kab. Sukoharjo. Publikasi Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96-112.
- Parawiyati, W. Sumaker, dan D. Mardiningsih, (2014). Pengaruh media booklet pada peningkatan pengetahuan peternakan kambing tentang penyakit scabies di Ktt Ngupoyo Sato Desa Wonosari Kecamatan Patebon, *Animal Agriculture Journal*, 3(4): 581-585
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. (2014) Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2010. Kamus Gizi: Pelengkap Kesehatan Keluarga, Kompas Media Nusantara, Jakarta

- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374.
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118-127.
- Rachmat, M. (2015). Buku Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rahayuningsih, S.U. (2018). Psikologi Umum 2. Jakarta: gunadarma
- Rahmawati, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Obesitas Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Jurnal Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 3(1), 1–6
- Rahmawati, Farit. Rezal, P. E. (2017). Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198377.
- Ramadhani, R., Siagian, A., & Lubis, Z. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan Beragam Bergizi Seimbang Dan Aman Melalui Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Negeri 060895 Medan. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(5)
- Riskesdas. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Rizqiea, N. S., & Istiningtyas, A. (2019). Pengaruh Pemberian Bookletasi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu. *Jurnal Ilmiah Media Husada.*, 8(1), 15–21
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa

Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82-91

Suiraka, 2012, Media Pendidikan Kesehatan. Graha Ilmu, Yogyakarta.

Supriasa, IDN. (2014). Buku Pendidikan & Konsultasi Gizi, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Susanti, O. C. 2015. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Kemanan Makanan Jajanan antara Sebelum dan Sesudah Pendidikan Media Cergam di SMP N 1 KEBAKKRAMAT. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Suviati, F., Nurjanah, N., Widyastuti, T., & Ridwan, D. (2021). Gambaran Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Mahasiswa Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan*, 1(1), 23–31.

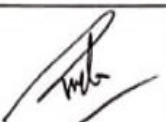
Waldani, Dina dkk. Pengaruh penyuluhan Gizi terhadap perubahan perilaku kebiasaan sarapan pagi murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol 7.No.2 .2018

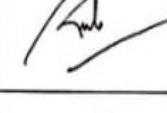
LAMPIRAN

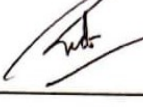
Lampiran 1. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Faulina Silalahi
NIM : P01031219121
Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi
Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap
Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di SMA
Negeri 10 Medan
Dosen Pembimbing : Rumida, SP, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	Selasa 26 April 2022	Perkenalan dan membahas topik skripsi		
2	Selasa 10 Mei 2022	Membahas topik skripsi		
3	Jum'at 20 Mei 2022	Diskusi topik dan judul skripsi		
4	Senin 23 Mei 2022	Kelanjutan diskusi topik dan judul skripsi		
5	Senin 30 Mei 2022	Diskusi judul skripsi		
6	Jum'at 24 Juni 2022	Mengajukan Judul		
7	Kamis 21 Juli 2022	Diskusi penulisan dan Revisi BAB I-III		

8	Rabu 27 Juli 2022	Diskusi penulisan dan Revisi BAB I-III	2 jam	
9	Jum'at 29 Juli 2022	Diskusi penulisan dan Revisi BAB I-III	2 jam	
10	Selasa 02 Agustus 2022	Diskusi penulisan dan Revisi BAB I-III dan finishing usulan penelitian	2 jam	
11	Selasa 09 Agustus 2022	Seminar proposal	2 jam	
12	Senin 15 Agustus 2022	Revisi proposal dengan dosen pembimbing	2 jam	
13	Selasa 23 Agustus 2022	ACC proposal dengan dosen pembimbing	2 jam	
14	Rabu 24-25 Agustus 2022	Revisi proposal dengan dosen penguji I	2 jam	
15	Jum'at 26 Agustus 2022	ACC proposal dengan dosen penguji I	2 jam	
16	Senin-Rabu 29-31 Agustus 2022	Revisi proposal dengan dosen penguji II	2 jam	
17	Jum'at 02 September 2022	ACC proposal dengan dosen penguji II	2 jam	
18	Jum'at 02 September 2022	Revisi keseluruhan proposal dengan pembimbing dan ACC proposal skripsi	2 jam	

19	Senin 15 Mei 2023	Revisi BAB IV dan V pertama	Zhamy	
20	Rabu 17 Mei 2023	Revisi BAB IV dan V kedua	Zhamy	
21	Senin 22 Mei 2023	ACC Seminar Hasil	Zhamy	
22	Rabu 31 Mei 2023	Seminar Hasil Skripsi	Zhamy	
23	Kamis 27 Juli 2023	Revisi skripsi dengan dosen pembimbing	Zhamy	
24	Jum'at 28 Juli 2023	ACC skripsi dengan dosen pembimbing	Zhamy	
25	Selasa 01 Agustus 2023	Revisi skripsi dengan dosen penguji I	Zhamy	
26	Rabu 02 Agustus 2023	ACC skripsi dengan dosen penguji I	Zhamy	
27	Kamis-Senin 03 Agustus- 21 Agustus 2023	Revisi skripsi dengan dosen penguji II	Zhamy	
28	Selasa 22 Agustus 2023	ACC skripsi dengan dosen penguji II	Zhamy	
29	Ju'mat 25 Agustus 2023	ACC Abstrak dengan dosen pembimbing	Zhamy	

Lampiran 2. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya Faulina Silalahi, Mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, bermaksud melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di SMA Negeri 10 Medan”. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam penyelesaian studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Saya berharap kesediaan siswa/siswi menjadi responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan wawancara dan pemberian penyuluhan gizi.

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Telp/HP :

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan kesediaan siswa/siswi menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Medan,2023

Peneliti

Responden

(Faulina Silalahi)

()

Lampiran 3. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi : 4 Pilar Gizi Seimbang
Tempat : Ruang Kelas SMA Negeri 10 Medan
Waktu : 60 menit
Metode/Media : Penyuluhan dengan Media Booklet
Sasaran : Siswa/i SMA Negeri 10 Medan yang dijadikan sampel
Penyuluh : Faulina Silalahi

1. Tujuan

a. Tujuan umum

Setelah mengikuti penyuluhan, siswa dapat memahami pentingnya 4 pilar gizi seimbang

b. Tujuan khusus

- 1) Siswa/siswi dapat memahami pengertian gizi seimbang
- 2) Siswa/siswi dapat memahami 4 pilar gizi seimbang

2. Pokok Bahasan :

- a. Pengertian gizi seimbang
- b. 4 pilar gizi seimbang

3. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

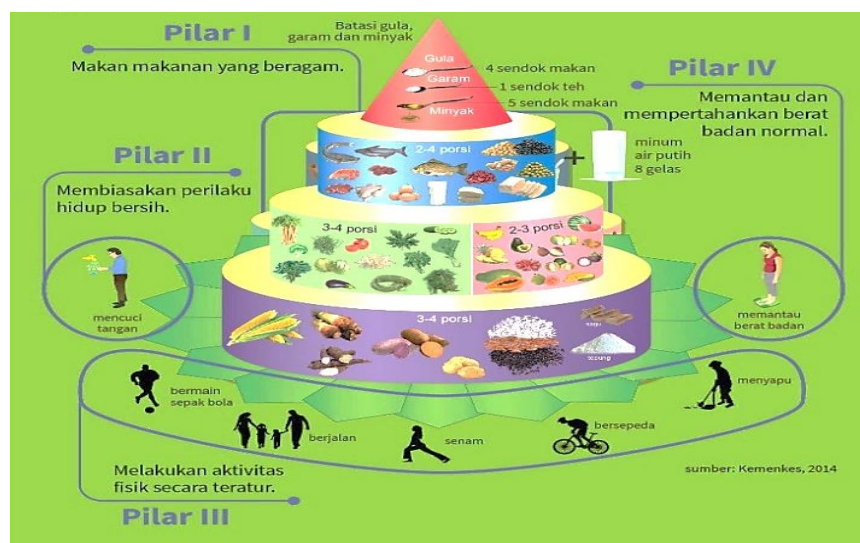
4. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Pemateri	Kegiatan Peserta
1	Pendahuluan	5 menit	i. Pembukaan penyuluhan ii. Memperkenalkan diri iii. Menyampaikan tujuan kedatangan	Menjawab salam Memperhatikan
2	Penyajian	30 menit	iv. Menjelaskan pengertian gizi seimbang v. Menjelaskan 4 pilar gizi seimbang (Menyanyikan lagu 4 pilar gizi seimbang)	Memperhatikan Mengikuti serta Menyanyikan dan memahami lagu 4 pilar gizi seimbang
3	Tanya Jawab	20 menit	vi. Melakukan sesi tanya jawab	Diskusi Tanya jawab Siswa mampu mengulang kembali penjelasan yang diberikan
4	Penutup	5 menit	vii. Menutup penyuluhan	Memperhatikan

5. Materi Penyuluhan

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan atau variasi makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan berat badan ideal (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).



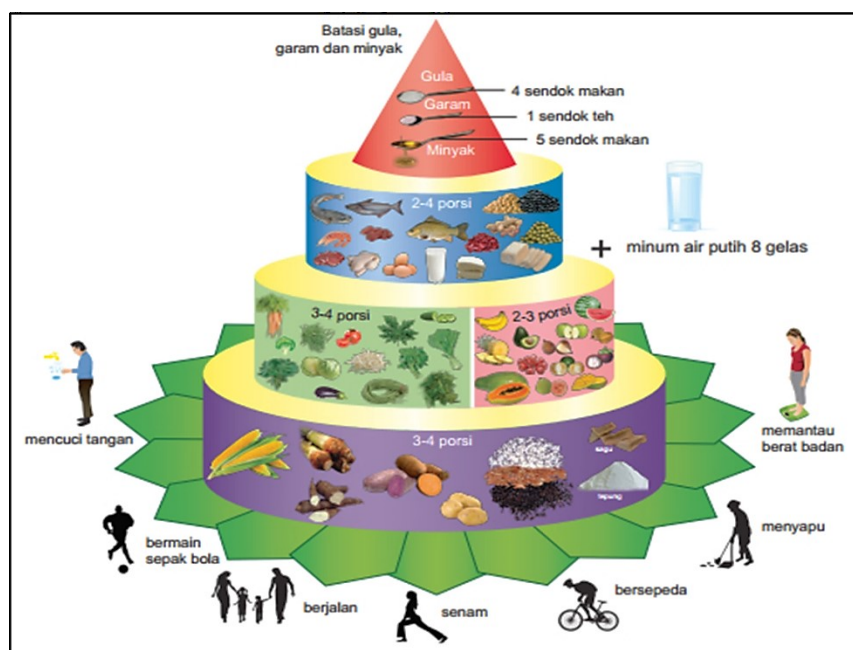
Gambar. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

b. Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan.



Gambar. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

1. Mengonsumsi keanekaragaman pangan

Mengonsumsi keanekaragaman pangan yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai:

- Setiap hari minum air paling sedikit 8 gelas atau 2 liter
- Makanan pokok (sumber karbohidrat seperti nasi, roti, ubi dll) 3-4 porsi sehari

- c) Golongan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Ukuran potongan sayur dalam TGS sengaja dibuat lebih besar yaitu 3-4 porsi sehari dibandingkan buah yang anjuran konsumsinya 2-3 porsi sehari
- d) Protein hewani seperti telur, ikan, daging, susu dan produk olahan susu (yogurt, mentega, dan keju) dan protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, dan oncom) 2-4 porsi.
- e) Pada puncak TGS tampak ukuran yang dibatasi untuk konsumsi minyak, gula, dan garam

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

Contoh:

- a) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typus dan disentri;
- b) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- c) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- d) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah semua kegiatan tubuh seperti olahraga untuk menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi, oleh karena itu aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang remaja salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG

DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN

SIKAP SISWA DI SMA NEGERI 10 MEDAN

I. Identitas Responden

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Alamat :

II. Kuesioner Penyaring

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap benar!

1. Apakah anda pernah mendengar 4 pilar gizi seimbang?
 - a. Pernah
 - b. Jarang
 - c. Tidak pernah
 - d. Tidak tau
2. Jika pernah, darimana anda pernah memperoleh informasi tentang 4 pilar gizi seimbang?
 - a. Petugas Kesehatan
 - b. Televisi/Radio
 - c. Koran/Majalah/Internet
 - d. Keluarga/Teman

III. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - b. Susunan zat gizi sehari-hari yang bermanfaat bagi tubuh disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehari-hari
 - c. Susunan minuman sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan ukuran yang sesuai dengan kebutuhan manusia.
 - d. Menu hidangan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap dalam jenis dan bentuk yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
2. Apa yang dimaksud dengan mengkonsumsi keanekaragaman pangan?
 - a. Mengkonsumsi jenis pangan yang beragam termasuk proporsi makanan yang seimbang
 - b. Mengkonsumsi jenis pangan yang beragam termasuk jenis yang sesuai kebutuhan
 - c. Mengkonsumsi snack yang beragam sesuai dengan selera masing-masing orang
 - d. Mengkonsumsi makanan yang disediakan pada daftar menu makanan di restoran
3. Apa yang dimaksud dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?
 - a. Melakukan segala kegiatan kesehatan yang dapat menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi
 - b. Melakukan segala kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi
 - c. Melakukan setiap kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang jauh dari segala jenis penyakit
 - d. Memantau segala kegiatan kesehatan yang dapat menolong seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi

4. Apa yang dimaksud dengan memantau berat badan (BB) secara teratur?
 - a. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan agar badan tetap langsing
 - b. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan untuk mempertahankan berat badan normal
 - c. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan agar badan tetap bagus dipandang
 - d. Melakukan pengukuran berat badan setiap ingin mau mengukur berat badan saja
5. Yang termasuk contoh mengkonsumsi keanekaragaman pangan adalah?
 - a. Konsumsi beranekaragam makanan pokok dan protein nabati
 - b. Konsumsi beranekaragam protein nabati dan hewani
 - c. Konsumsi beranekaragam sayuran dan buah
 - d. Konsumsi beranekaragam makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah
6. Yang termasuk contoh membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah?
 - a. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih
 - b. Menutup makanan agar tidak basi dan bau
 - c. Menutup mulut jika sakit dan malas berbicara
 - d. Menggunakan kaus kaki saat berpergian keluar kota
7. Yang termasuk contoh melakukan aktivitas fisik yang benar adalah?
 - a. Berolahraga
 - b. Menonton televisi
 - c. Bermain gadget
 - d. Shopping
8. Yang termasuk contoh dari memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal adalah?
 - a. Melakukan pengukuran berat badan setiap saat

- b. Melakukan pengukuran berat badan setiap bulan
 - c. Melakukan pengukuran berat badan saat ingin saja
 - d. Melakukan pengukuran berat badan saat ada waktu
9. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi makanan pokok?
- a. 3-5 porsi
 - b. 3-4 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
10. Apa saja bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat?
- a. Nasi, ubi, kentang, jagung, bihun
 - b. Nasi, telur, ubi, ikan, daging
 - c. Nasi, telur, ubi, daging, tempe
 - d. Nasi, daging, kentang, kacang, jagung
11. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi bahan makanan kelompok sayur-sayuran?
- a. 3-4 porsi
 - b. 3 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
12. Apa saja bahan makanan yang tergolong kelompok sayur-sayuran?
- a. Bayam, kangkung, wortel, ubi
 - b. Bayam, kangkung, wortel, kacang panjang
 - c. Sawo, bayam, kangkung, sawi
 - d. Sawi, bayam, wortel, salak
13. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengkonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan?
- a. 2-4 porsi
 - b. 2-3 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi

14. Apa saja bahan makanan yang tergolong kelompok buah-buahan?
- Semangka, jeruk, wortel, tomat
 - Semangka, jeruk, papaya, kangkung
 - Semangka, jeruk, pisang, manga
 - Bayam, jeruk, pisang, nanas
15. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein nabati?
- 2-5 porsi
 - 2-4 porsi
 - 2 porsi
 - 1 porsi
16. Berapa porsi dalam sehari sebaiknya kita mengonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein hewani?
- 2-5 porsi
 - 2-4 porsi
 - 2 porsi
 - 1 porsi
17. Berapa gelas dalam sehari sebaiknya kita minum air putih?
- 8 gelas sehari
 - 6 gelas sehari
 - 5 gelas sehari
 - 2 gelas sehari
18. Mengapa kita perlu membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?
- Agar terhindar dari berbagai penyakit
 - Agar hidup aman dan tentram
 - Mencegah kelebihan berat badan
 - Meningkatkan nafsu makan seseorang
19. Apa fungsi dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari?
- Meningkatkan ketentraman keluarga
 - Meningkatkan kualitas kesehatan

- c. Meningkatkan kualitas produk
- d. Mencegah kelebihan berat badan

20. Apa yang dimaksud dengan berat badan yang normal/ ideal?

- a. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya
- b. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran lengan atas (LILA)
- c. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran pinggang
- d. Berat badan yang sesuai dengan lingkaran kepala

IV. Kuesioner Sikap Siswa

Petunjuk : Berilah tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang menggambarkan keadaan diri anda sesuai pernyataan yang tersedia

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

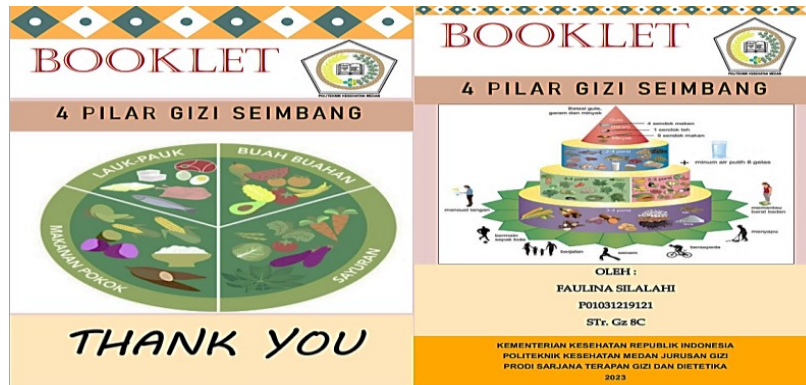
S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	4 pilar gizi seimbang sangat bermanfaat bagi kesehatan				
2	Keanekaragaman pangan yang saya konsumsi sesuai dengan jumlahnya saja				
3	Perilaku hidup bersih dan sehat dapat menghindari terkena penyakit				
4	Memantau berat badan tidak harus diukur setiap bulan				
5	Konsumsi keanekaragaman pangan dapat menyebabkan obesitas				
6	Mencuci tangan dengan air saja sudah baik untuk kesehatan				
7	Belanja ke pasar adalah contoh dari olahraga yang baik				
8	Pengukuran berat badan setiap bulan dan teratur dapat mempertahankan berat badan normal				
9	Makanan pokok sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi saja dalam sehari				
10	Makanan kelompok sayuran sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi saja dalam sehari				
11	Makanan kelompok buah-buahan sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi dalam sehari				
12	Makanan kelompok sumber protein sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2 porsi dalam sehari				
13	Minum air putih sebanyak 8 gelas dalam sehari sesuai dengan kebutuhan cairan remaja				
14	Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan				
15	Berat badan ideal adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan menurut umur seseorang				

Lampiran 5. Media Booklet Untuk Penelitian



(Halaman depan dan halaman belakang media booklet)

TABLE OF CONTENTS		CONTACT PERSON	
01. Pengertian Gizi Seimbang	1	WhatsApp	0822-5272-1645
02. Prinsip Gizi Seimbang	2	Gmail	faulinasilalahi04@gmail.com
A. Mengonsumsi Keanekaragaman Pangan	4	Facebook	Faulina Silalahi
B. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih	7	Instagram	Faulina Silalahi
C. Melakukan Aktivitas Fisik	9		
D. Memantau Berat Badan(BB)	10		
03. Lagu 4 Pilar Gizi Seimbang	11		

LAGU

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Taukah ?? Kamu...??
Kekurangan Gizi Itu... Tak baik??
Tak Baik...!!!

Tubuh kita mudah
Terserang berbagai macam penyakit

Protein !!!
Karbhidrat !!!
Vitamin !!!
Mineral !!!

Lengkapi gizi keluarga kita...
Jagalah lingkungan bersih, aman dan sehat
Untuk kita semua....

#Kembali ke Ya.. Ayo... 2X

1. PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan atau variasi makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan berat badan ideal (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

2. PRINSIP GIZI SEIMBANG

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

LAGU

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Ya.. Ayo...
Kita.. makan yang beragam..
Membiasakan berperilaku hidup sehat
Rajin berolahraga...
Jaga berat badan....

Itulah.. 4 Pilar Gizi Seimbang..
Bangsaku
Sehat !!!
Berprestasi !!!

4 PILAR GIZI SEIMBANG

D. MEMANTAU BERAT BADAN (BB) SECARA TERATUR UNTUK MEMPERTAHANKAN BERAT BADAN



Bagi remaja salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U).

10

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan.



Gambar Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)
Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

3

4 PILAR GIZI SEIMBANG

A. MENGONSUMSI KEANEKARAGAMAN PANGAN



Mengonsumsi keanekaragaman jenis pangan yang dimaksud adalah tidak hanya jenisnya yang beragam, tetapi termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

4

4 PILAR GIZI SEIMBANG

C. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK



- Aktivitas fisik adalah semua kegiatan tubuh seperti olahraga untuk menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sumber energi dalam tubuh.
- Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi, oleh karena itu aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

9

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Contoh :

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Menutup makanan yang disajikan akan menghindari makanan dihinggapi lalat, binatang serta debu
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

8

4 PILAR GIZI SEIMBANG



Gambar Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)
Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

5

4 PILAR GIZI SEIMBANG

Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai:

- Selap hari minum air paling sedikit 8 gelas atau 2 liter
- Makanan pokok (sumber Karbohidrat seperti nasi, roti, ubi, dll) 3-4 porsi
- Ukuran potongan sayur 3-4 porsi sehari dan buah 2-3 porsi sehari
- Protein hewani seperti telur, ikan, daging, susu dan produk olahan susu (yogurt, mentega, dan keju) dan protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya (tahu, tempe, dan oncom) 2-4 porsi
- Pada puncak TGS tampak ukuran yang dibatasi untuk konsumsi minyak, gula, dan garam

6

4 PILAR GIZI SEIMBANG

B. MEMBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.



7

(Isi materi pada media booklet)

Lampiran 6. Master Tabel

NO	Id Sampel	Umur (thn)	Jenis Kelamin	Kelas	Pengetahuan				Sikap			
					Skor Awal	Skor Akhir	Selisih	Keterangan	Skor Awal	Skor Akhir	Selisih	Keterangan
1	BAM	15	Pr	X-MIA 1	14	16	2	Meningkat	44	53	9	Meningkat
2	MAFF	15	Lk	X-MIA 1	14	17	3	Meningkat	38	52	14	Meningkat
3	MD	15	Pr	X-MIA 1	12	16	4	Meningkat	43	50	7	Meningkat
4	ACT	16	Lk	X-MIA 2	16	18	2	Meningkat	36	49	13	Meningkat
5	GAH	15	Lk	X-MIA 2	15	18	3	Meningkat	37	52	15	Meningkat
6	LWS	15	Pr	X-MIA 2	14	16	4	Meningkat	40	53	13	Meningkat
7	K	15	Pr	X-MIA 3	13	18	5	Meningkat	46	53	7	Meningkat
8	NES	15	Lk	X-MIA 3	10	16	6	Meningkat	40	50	10	Meningkat
9	YSM	15	Pr	X-MIA 3	14	17	3	Meningkat	38	49	11	Meningkat
10	AN	15	Pr	X-MIA 4	13	16	3	Meningkat	42	50	8	Meningkat
11	HHM	16	Lk	X-MIA 4	14	18	4	Meningkat	41	52	11	Meningkat
12	RAR	15	Pr	X-MIA 4	14	17	3	Meningkat	44	53	9	Meningkat
13	APP	15	Lk	X-IIS 1	17	20	3	Meningkat	45	52	7	Meningkat
14	FLM	15	Pr	X-IIS 1	14	18	4	Meningkat	49	53	4	Meningkat
15	SMH	16	Pr	X-IIS 1	13	16	3	Meningkat	45	50	5	Meningkat
16	AS	15	Pr	X-IIS 2	11	17	6	Meningkat	39	52	13	Meningkat
17	EI	15	Pr	X-IIS 2	7	14	7	Meningkat	41	50	9	Meningkat
18	FD	15	Lk	X-IIS 2	9	15	6	Meningkat	43	50	7	Meningkat
19	HRA	15	Pr	X-IIS 3	16	18	2	Meningkat	46	52	6	Meningkat
20	SP	15	Pr	X-IIS 3	13	16	3	Meningkat	40	50	10	Meningkat
21	SH	15	Pr	X-IIS 3	13	17	4	Meningkat	41	52	11	Meningkat
22	JCMJR	16	Lk	XI-MIA 1	12	16	4	Meningkat	40	52	12	Meningkat
23	MAT	16	Pr	XI-MIA 1	13	18	5	Meningkat	47	53	6	Meningkat
24	FA	16	Pr	XI-MIA 2	12	16	4	Meningkat	39	50	11	Meningkat

25	KSS	17	Pr	XI-MIA 2	12	17	5	Meningkat	40	52	12	Meningkat
26	BL	16	Pr	XI-MIA 3	11	16	5	Meningkat	47	52	5	Meningkat
27	SJ	17	Pr	XI-MIA 3	15	18	3	Meningkat	46	55	9	Meningkat
28	DA	16	Pr	XI-IIS 1	15	18	3	Meningkat	44	52	8	Meningkat
29	ZZ	16	Pr	XI-IIS 1	15	17	2	Meningkat	41	52	11	Meningkat
30	HR	16	Pr	XI-IIS 2	17	19	2	Meningkat	41	49	8	Meningkat
31	NCA	16	Pr	XI-IIS 2	12	16	4	Meningkat	43	51	8	Meningkat
32	DKH	16	Pr	XI-IIS 3	14	16	2	Meningkat	47	52	5	Meningkat
33	S	16	Pr	XI-IIS 3	16	18	2	Meningkat	41	49	8	Meningkat
34	GY	17	Pr	XII-MIA 1	16	18	2	Meningkat	51	53	2	Meningkat
35	VS	17	Pr	XII-MIA 1	16	19	3	Meningkat	49	52	3	Meningkat
36	AAS	17	Pr	XII-MIA 2	16	20	4	Meningkat	51	53	2	Meningkat
37	SY	17	Pr	XII-MIA 2	17	20	3	Meningkat	49	53	4	Meningkat
38	EH	18	Pr	XII-MIA 3	16	18	2	Meningkat	47	52	5	Meningkat
39	SAW	17	Pr	XII-MIA 3	17	18	1	Meningkat	45	52	7	Meningkat
40	AJW	17	Lk	XII-IIS 1	16	19	3	Meningkat	47	51	4	Meningkat
41	JM	17	Pr	XII-IIS 1	14	16	2	Meningkat	44	52	8	Meningkat
42	DAF	17	Pr	XII-IIS 2	14	17	3	Meningkat	48	53	5	Meningkat
43	VAW	17	Pr	XII-IIS 2	15	19	4	Meningkat	41	52	11	Meningkat
44	IM	18	Lk	XII-IIS 3	13	17	4	Meningkat	43	50	7	Meningkat
45	SA	17	Pr	XII-IIS 3	12	17	5	Meningkat	42	49	7	Meningkat

Jumlah Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Topik Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Jawaban Benar		Jawaban Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pengertian gizi seimbang (P1)	23	51	22	49	45	100	0	0
Pengertian mengkonsumsi keanekaragaman pangan (P2)	32	71	13	29	45	100	0	0
Pengertian PHBS (P3)	13	29	32	71	35	78	10	22
Pengertian memantau berat badan (BB) secara teratur (P4)	30	67	15	33	35	78	10	22
Contoh mengkonsumsi keanekaragaman pangan (P5)	33	73	12	27	38	84	7	16
Contoh membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (P6)	31	69	14	31	38	84	7	16
Contoh melakukan aktivitas fisik yang benar (P7)	39	87	6	13	42	93	3	7
Contoh dari memantau berat badan (BB) secara teratur (P8)	30	67	15	33	40	89	5	11
Porsi konsumsi makanan pokok (P9)	32	71	13	29	39	87	6	13
Bahan makanan sumber KH (P10)	45	100	0	0	45	100	0	0
Porsi konsumsi sayur-sayuran (P11)	12	27	33	73	29	64	16	36
Bahan makanan kelompok sayuran (P12)	41	91	4	9	42	93	3	7
Porsi konsumsi buah-buahan (P13)	44	98	1	2	43	96	2	4
Bahan makanan kelompok buah(P14)	42	93	3	7	43	96	2	4
Porsi konsumsi sumber protein nabati (P15)	18	40	27	60	30	67	15	33
Porsi konsumsi sumber protein hewani (P16)	15	33	30	67	29	64	16	36
Kebutuhan minum air putih sehari (P17)	25	56	20	44	35	78	10	22

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (P18)	36	80	9	20	39	87	6	13
Fungsi dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (P19)	41	91	4	9	43	96	2	4
Pengertian berat badan yang normal/ideal (P20)	40	89	5	11	42	93	3	7

Jumlah Skor Pre-test dan Post-test Sikap

Topik Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
	Skor benar		Skor Salah		Skor Benar		Skor Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
4 pilar gizi seimbang (S1)	163	91	22	9	178	99	2	1
Mengkonsumsi keanekaragaman pangan (S2)	99	55	13	45	138	77	42	23
Pengertian PHBS (S3)	163	91	32	9	172	96	8	4
Pemantauan berat badan (BB) (S4)	107	59	15	41	127	71	53	29
Mengkonsumsi keanekaragaman pangan (S5)	99	55	12	45	143	79	37	21
Cara mencuci tangan yang baik (S6)	120	67	14	33	154	86	26	14
Contoh kegiatan olahraga (S7)	113	63	6	37	147	82	33	18
Pengukuran berat badan (BB) (S8)	144	80	15	20	158	88	22	12
Porsi konsumsi makanan pokok (S9)	110	61	13	39	143	79	37	21
Porsi konsumsi sayur-sayuran (S10)	100	56	0	44	137	76	43	24
Porsi konsumsi buah-buahan (S11)	147	82	33	18	160	89	20	11
Porsi konsumsi sumber protein (S12)	89	49	4	51	136	76	44	24
Kebutuhan minum air putih sehari (S13)	167	93	30	7	172	96	8	4
Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (S14)	169	94	3	6	177	98	3	2
Pengertian berat badan ideal (S15)	161	89	27	11	176	98	4	2

Lampiran 7. Hasil Olahan Data Penelitian

7.1 Kategori Umur Sampel

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	18	40.0	40.0	40.0
	16 tahun	13	28.9	28.9	68.9
	17 tahun	12	26.7	26.7	95.6
	18 tahun	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

7.2 Kategori Jenis Kelamin Sampel

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	14	31.1	31.1	31.1
	Perempuan	31	68.9	68.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

7.3 Kategori Kelas Sampel

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	21	46.7	46.7	46.7
	XI	12	26.7	26.7	73.3
	XII	12	26.7	26.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

7.4 Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan					
	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Pengetahuan	45	7	17	13.82	2.188
Posttest Pengetahuan	45	14	20	17.27	1.338
Valid N (listwise)	45				

7.5 Rata-Rata dan Standar Deviasi Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Sikap					
	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Sikap	45	36	51	43.36	3.755
Posttest Sikap	45	49	55	51.51	1.440
Valid N (listwise)	45				

7.6 Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.132	45	.046	.937	45	.017
Posttest	.161	45	.005	.932	45	.011

a. Lilliefors Significance Correction

7.7 Hasil Uji Normalitas Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Sikap						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.135	45	.039	.973	45	.382
Posttest	.278	45	.000	.883	45	.000

a. Lilliefors Significance Correction

7.8 Hasil Uji Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest P - Pretest P	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	45 ^b	23.00	1035.00
	Ties	0 ^c		
	Total	45		

a. Posttest P < Pretest P

b. Posttest P > Pretest P

c. Posttest P = Pretest P

Test Statistics ^b	
	Posttest Pengetahuan - Pretest Pengetahuan
Z	-5.882 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

7.9 Hasil Uji Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest S - Pretest S	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	45 ^b	23.00	1035.00
	Ties	0 ^c		
	Total	45		

a. Posttest S < Pretest S

b. Posttest S > Pretest S

c. Posttest S = Pretest S

Test Statistics ^b	
	Posttest Sikap - Pretest Sikap
Z	-5.844 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 8. Data Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap	: Faulina Silalahi
Tempat/ Tanggal Lahir	: Marihat Dolok/ 01 April 2001
Nama Orangtua	:
Ayah	: Hotman Silalahi
Ibu	: Minaria Sinaga
Alamat rumah	: Marihat Dolok
No HP	: 082272227647
Riwayat Pendidikan	: 1. SDN 091461 Simpang Kawat 2. SMP Negeri 1 Dolok Panribuan 3. SMA Negeri 1 Dolok Panribuan
Hobby	: Menonton dan bermain badminton
Motto	: Kerjakan, doakan dan serahkan pada Tuhan

Lampiran 9. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faulina Silalahi

NIM : P01031219121

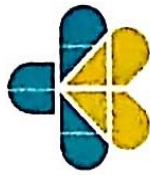
Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan jika tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Yang Membuat Pernyataan



(Faulina Silalahi)

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 14 Februari 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0241/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

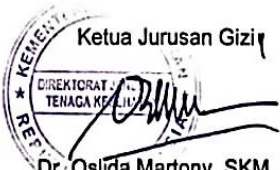
Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMA Negeri 10 Medan, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Faulina Silalahi
NIM : P01031219121
Judul : Pengaruh Penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 10 Medan .

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

Ketua Jurusan Gizi

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP.1964031219870310003



Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian



**DINAS PENDIDIKAN
PROPINSI SUMATERA UTARA
SMA NEGERI 10 MEDAN**

Jalan Tilak No.108 Medan-20214 Telepon (061) 7368461 Fax (061) 7368461
Email : sman10medan@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/281/Mei/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SRI MURNI, S.Pd
NIP : 19680204 200801 2 018
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa Mahasiswa yang tertera di bawah ini :

Nama : FAULINA SILALAH
NIM : P01031219121
Jurusan : GIZI
Judul Penelitian : " Pengaruh Penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 10 Medan. "

Adalah benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 10 Medan pada tanggal 25 Februari sampai dengan 25 Maret 2023. Demikian kami sampaikan dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya dalam urusan selanjutnya.

Medan, 08 Mei 2023
Kepala Sekolah SMAN 10 Medan

SRI MURNI, S.Pd
NIP. 19680204 200801 2 018

Lampiran 12. Dokumentasi



(Melakukan Pengisian Kuesioner Pre-Test)





(Melakukan Intervensi Gizi)



(Melakukan Pengisian Kuesioner Post-Test)

Lampiran 13. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.2293/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap
Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMA Negeri 10 Medan”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/

Peneliti Utama : **Faulina Silalahi**

Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 12 Juni 2023

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Poltekkes Kemenkes Medan



Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001