

DAFTAR PUSTAKA

- Al, H. Et. (2020). Al-Asalmiya Nursing HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU.
- Ariyana, D., & Astiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
- Destrianti, I., Warlina, R., Netty, & Widyarni, A. (2020). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn 15 Banjarmasin
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/Keperawatan.V9i2.671>
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S. (2021). Study Literature Review Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 59–66.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Octaviani Sagala, C., & Noerfitri. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Gizi Lebih Mahasiswa Stikes Mitra
- Pantaleon, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri Ii Kota Kupang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.

- Saufani, I. A., Desmaneni, F., & Hanum, F. N. (2022). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*
- Wayan Reni Putri Sumantari. (2018). Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi Fast Food Siswa Sma Negeri 8 Denpasar. *Journal Of Nutrition Science*, 7(1), 6–11.
- Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.30743/best.v2i1.1776>
- Ariyana, D., & Astiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>
- Borrego, A. (2021). *PERBEDAAN EDUKASI GIZI TENTANG FAST FOOD MELALUI VIDEO DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 KOTA BENGKULU TAHUN 2021*. 10, 6.
- Firdayatun, F., Asfian, P., & Erawan, P. E. M. (2023). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sdn 1 Biwinapada Kabupaten Buton Selatan Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(1), 36–40. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i1.43205>
- Kustantya, N., & Anwar, & M. S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.22219/jk.v4i1.2378>
- Mardiana, Nilawati, N. S., & Eliza. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah dan Leaflet terhadap Perilaku Memilih Jajanan Murid di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012. *Jurnal Kesehatan*, 1(11), 17–23.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi

melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478.

<https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>

Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.

Rizal, S., Nisa, I. I., & Darsyah, M. Y. (2017). Analisis Pengaruh Status Bekerja Terhadap Jenis Kelamin Dan Umur Dengan Pendekatan Binary Logistic Regression. In ... *Seminar Nasional & ...* (hal. 317–322).

Tech, Kumar, R. R., Omments, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., MI, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., PREISER, W. F. E., OSTROFF, E., Choudhary, R., Bit-cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., ... Fellowship, W. (2021). PENGARUH PENYULUHAN GIZI MELALUI MEDIA ANIMASI DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DI DESA BINJAI. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.

Viera Nu'riza Pratiwi, N. A. (2017). Penyuluhan Dampak Negatif Konsumsi Fast Food Berlebihan Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik. *Unusa*, 1(2), 37–41.

Wahyu, T., Rian anugrah esa, & Darwis, D. (2022). Pengaruh Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 05 Seluma. *Svasta Harena Rafflesia*, 1(1). <https://doi.org/10.33088/shr.v1i1.157>

Lampiran 1. Master Tabel Jawaban Pengetahuan

Kode Sampel	Sebelum Intervensi																Sesudah Intervensi															
	Nilai Berdasarkan Pertanyaan																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jlh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jlh
S1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	12	
S2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	6	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	6
S3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13
S4	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
S5	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
S6	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	11
S7	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	11
S8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13
S9	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12
S10	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	10	
S11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	13
S12	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	8
S13	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
S14	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12
S15	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12
S16	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	10
S17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
S18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13
S19	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	11
S20	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13
S21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13

Kode Sampel	Sebelum Intervensi																Sesudah Intervensi															
	Nilai Berdasarkan Pertanyaan																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jlh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jlh
S22	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	11
S23	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	6	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	7
S24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
S25	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13
S26	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	6
S27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13
S28	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
S29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	12
S30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11
S31	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
S32	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	9
S33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	12
S34	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
S35	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	12
S36	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	11	
S37	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
S38	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	12
Total	26	21	31	31	24	25	33	24	27	28	15	18	6	24	10		31	28	38	36	33	29	36	25	34	34	24	20	11	31	20	

Lampiran 2. Master Tabel Sikap

Kode Sampel	Sebelum Intervensi											Sesudah Intervensi										
	Nilai Berdasarkan Pertanyaan																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jlh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jlh
S1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8
S3	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
S4	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S5	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
S6	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
S7	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
S8	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S9	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6
S10	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7
S11	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	6
S12	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6
S13	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	3	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
S14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S15	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7
S16	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
S17	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6
S18	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
S19	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
S20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
S21	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7

Kode Sampel	Sebelum Intervensi											Sesudah Intervensi										
	Nilai Berdasarkan Pertanyaan																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jlh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jlh
S22	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
S23	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
S24	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
S25	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
S26	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
S27	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S28	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
S29	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
S30	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
S31	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
S32	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S33	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
S34	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
S35	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
S36	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7
S37	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	5	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
S38	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4
Total	23	23	30	12	24	31	24	26	21	15		30	32	38	12	28	36	31	34	34	24	

Lampiran 3. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMENT CONSENT)

Kepada Yth :

Siswa/i

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Alamat :

Telp/HP :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh

Nama : Febrini Yosephin

Prodi/Semester : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika/VIII

Judul Penelitian : **“Pengaruh Penyuluhan Tentang Fast Food Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang”**

Demikian Penyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian, serta tidak menimbulkan kerugian bagi sampel atas perhatian dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.

Peneliti

Sampel

Febrini Yosephin

()

Lampiran 4. Surat Ijin 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, 29 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0933 /2023
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

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 bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan ijin penelitian di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Febrini Yosephin	P01031219019	Pengaruh Penyuluhan Tentang Fast Food Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001



Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 3 GALANG
NPSN : 10261202 NSS : 211070112005

Jl. Pendidikan Dusun III Desa Nogorojo Kecamatan Galang - 20585
email : smpnegeri3galang@gmail.com http://smpnegeri3galang.blogspot.com

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor: 421.3/041/SMPN3G/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 3 Galang menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : Febrini Yosephin
NIM : P01031219019
Program Studi : Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Jenjang Studi : Diploma Sarjana Terapan
Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Tentang Fast Food Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

Adalah benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Galang.
Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Galang, 12 Juni 2023

Kepala SMP Negeri 3 Galang



MUHAMMAD RASYIDIN, S.Pd.I
NIP. 198092006041012

Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi	: Fast Food
Tempat	: Ruang Kelas SMPN 3 Galang
Waktu	: ± 60 menit
Metode/Media	: Penyuluhan dengan media leaflet
Sasaran	: Siswa/i SMPN 3 Galang yang dijadikan sampel
Penyuluh	: Febrini Yosephin

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan siswa/i dapat memahami tentang dampak mengkonsumsi fast food

b. Tujuan Khusus

1. Siswa/i dapat mengetahui apa itu fast food
2. Siswa/i dapat mengetahui kandungan zat gizi yang terdapat dalam fast food
3. Siswa/i dapat mengetahui dampak mengkonsumsi fast food dalam jumlah yang banyak

2. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab

3. Pokok Bahasan

- a. Pengertian fast food
- b. Jenis-jenis fast food
- c. Kandungan zat gizi yang terdapat pada fast food
- d. Dampak mengkonsumsi fast food
- e. Cara mencegah atau mengurangi konsumsi fast food

4. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
1	15 menit	Pembukaan : 1. Pembukaan penyuluhan 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan kedatangan 4. Pengisian pre-test	1. Memberikan respon 2. Menyelesaikan kusioner pre-test
2	45 menit	Pelaksanaan : 1. Pembagian leaflet sebagai media penyampaian materi 2. Menjelaskan apa itu fast food 3. Menjelaskan jenis-jenis fast food 4. Menjelaskan kandungan zat gizi yang terdapat pada fast food 5. Menjelaskan dampak mengkonsumsi fast food 6. Menjelaskan cara mencegah atau mengurangi konsumsi fast food	1. Dapat mengikuti materi yang disajikan 2. Dapat memahami materi yang disajikan 3. Mampu mengulangi penjelasan yang diberikan
3	15 menit	Penutup : 1. Tanya jawab 2. Penutup 3. Salam	1. Dapat memberikan pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan 2. Merespon salam

Lampiran 7. Materi Penyuluhan

FAST FOOD

1. Pengertian Fast Food

Makanan cepat saji (fast food) adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana dan siap santap dengan waktu relatif cepat seperti fried chicken, hamburger atau pizza. Makanan cepat saji umumnya banyak mengandung kalori, lemak, garam, dan gula namun rendah akan kandungan serat, vitamin, asam lemak, kalsium dan folat.

Fast food atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat baik memasak maupun menyediakan makanan. Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan mempengaruhi pola makan seseorang. Makanan siap saji mudah diperoleh di pasaran serta tersedia berbagai variasi sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk.

2. Jenis-jenis Fast Food

Menurut Wandansari (2015), makanan cepat saji dikelompokkan ke dalam dua jenis, yaitu:

- a. Fast food western. Beberapa fast food yang tergolong fast food modern adalah ayam goreng (fried chicken), pizza, sosis, nugget, hamburger, sandwich, french fries (kentang goreng), donat, ice cream, milk shake, dan soft drink.
- b. Fast food lokal. Beberapa fast food yang tergolong fast food tradisional adalah bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.

Menurut Septiyani (2011), terdapat beberapa jenis makanan cepat saji, antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Hamburger

Hamburger atau sering disebut dengan burger adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan di tengahnya

diisi dengan patty yang biasa diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat, dan bawang Bombay yang diberi berbagai jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis.

b. Pizza

Pizza adalah adonan roti yang umumnya berisi tomat, keju, saus dan bahan lain sesuai selera.

c. French fries (kentang goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

d. Fried Chicken (ayam goreng)

Fried Chicken atau ayam goreng pada umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

e. Spaghetti

Spaghetti adalah mie yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging dan isinya.

f. Sushi

Sushi adalah makanan yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak.

g. Fish and Chips

Fish and chips adalah makanan Barat yang terdiri dari kombinasi antara ikan dan kentang goreng

h. Hot Dog

Hot dog merupakan makanan siap saji berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayonaise dapat melengkapi isiannya.

i. Mie Instan

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, rendah vitamin, mineral. Kadar garam yang tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal,

meningkatkan tekanan darah dan mengandung translipid, memberatkan beban pembuluh darah jantung.

3. Kandungan Makanan Cepat Saji

Kandungan yang terdapat pada makanan cepat saji ada juga yang menggunakan pengawet seperti formalin, boraks, dll yang ditambahkan pada makanan seperti bakso yang kemudian dapat memperburuk kondisi tubuh manusia. Menurut Bonita (2016), makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan tinggi kalori, lemak, gula dan natrium serta rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat. Beberapa kandungan tinggi pada makanan cepat saji adalah sebagai berikut:

a. Tinggi kalori

Kalori yang diperoleh dari satu porsi fast food dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari yang berkisar 400-600 kalori atau bahkan sampai 1500 kalori. Asupan kalori yang tinggi dengan frekuensi sering dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

b. Tinggi lemak

Kalori suatu makanan fast food mengandung 40-60% lemak jenuh. Fried chicken yang umumnya digoreng dengan kulit mengandung kolesterol cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah daging dan telur mengandung kolesterol yang tinggi. Lemak dan kolesterol dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jika dikonsumsi berlebihan mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Contoh pada makanan fast food yang mengandung lemak seperti mie instant, ayam goreng kentucky, pangsit, siomay, gorengan, bakso, dll

c. Tinggi gula

Menu fast food banyak mengandung gula. Gula yang digunakan yaitu gula buatan yang tidak baik untuk kesehatan. Gula buatan dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda atau minuman bubuk seperti pop ice, cookies, dan cake mengandung banyak gula, serta sangat sedikit vitamin dan mineralnya.

d. Tinggi natrium

Beberapa fast food mengandung natrium yang tinggi. Konsumsi

natrium yang berlebihan menjadi faktor risiko munculnya penyakit hipertensi. Asupan natrium yang tinggi meningkatkan sekresi hormon natriuretik. Hormon tersebut menghambat aktivitas sel pompa natrium dan mempunyai efek penekanan pada sistem pengeluaran natrium. Hal ini dapat terjadi peningkatan volume cairan ekstraseluler yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah.

e. Rendah serat

Pada umumnya fast food sangat rendah serat atau tidak mengandung sayur. Sayur yang digunakan fast food terbatas pada selada dan kol yang tidak banyak mengandung vitamin serta mineral. Satu porsi french fries mengandung 3 gram serat, dan fried chicken mengandung kurang dari 1 gram serat. Hal ini sangat jauh dengan kebutuhan serat yang dianjurkan per hari yaitu 25-30 gram. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi dari hasil sisa empedu.

4. Dampak Negatif Konsumsi Makanan Cepat Saji

Dampak yang akan timbul dari mengkonsumsi fast food dapat menyebabkan tubuh akan mengalami ketagihan untuk mengkonsumsi secara terus-menerus. Menurut Septiyani (2011), beberapa dampak negatif seringnya mengonsumsi makanan cepat saji antara lain adalah sebagai berikut:

a. Obesitas

Kegemukan terjadi akibat ketidak-seimbangan antara konsumsi dengan pengeluaran energi selama jangka panjang. Fast food dikenal sebagai makanan berenergi tinggi, tinggi lemak dan gula serta rendah serat sehingga berkaitan dengan bertambahnya simpanan lemak tubuh karena ketidak-seimbangan asupan dan pengeluaran energi.

b. Memicu Diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang

menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

c. Memicu Tekanan Darah Tinggi

Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

d. Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

e. Penyakit kardiovaskular

Lemak sebagai sumber energi terbesar dibandingkan karbohidrat dan protein. Tingkat lemak dalam makanan cepat saji cukup tinggi, seperti ayam goreng dan minat masyarakat saat ini terhadap ayam goreng sangat tinggi. Konsumsi lemak dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan aterosklerosis akibat plak kolesterol yang dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskular di masa yang akan datang.

f. Meningkatkan Risiko Kanker

Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

5. Cara Mudah Menghindari Fast Food

Rasa gurih dari fast food kerap menjadi alasan yang membuat orang-orang ketagihan akan fast food. Untuk mengurangi dampak negatif yang dapat ditimbulkan ketika mengonsumsi fast food. Bisa dimulai dengan memilih jenis makanan yang dapat mengalihkan keinginan untuk menyantap fast food serta meluangkan waktu untuk beraktivitas fisik.

Berikut beberapa cara lainnya:

a. Makan Lebih Banyak Protein

Makan lebih banyak protein dapat mengurangi nafsu makan dan mencegah kamu makan berlebihan, terutama junk food. Makan protein juga dapat mengurangi keinginan ngemil serta membantu merasa kenyang dan puas lebih lama.

b. Hindari Merasa Sangat Lapar

Kelaparan merupakan alasan terbesar untuk makan lebih banyak dari seharusnya. Untuk menghindari rasa lapar, mungkin ada baiknya untuk makan secara teratur dan memiliki stok camilan sehat.

c. Lawan Stres

Stres dapat menyebabkan kamu kurang bisa mengontrol perilaku makan. Stres juga meningkatkan kadar kortisol dalam darah, hormon yang meningkatkan risiko penambahan berat badan dan lemak terutama pada area perut.

d. Perhatikan waktu istirahat

Jumlah waktu yang dibutuhkan tubuh untuk beristirahat akan berpengaruh pada kebutuhan energi yang dibutuhkan. Ketika lelah dan kurang tidur, tubuh akan cenderung memilih makanan yang berkalori tinggi. Untuk itu perhatikan waktu tidur sehingga tidak mengonsumsi kalori secara berlebihan, terutama junk food.

e. Melatih Mindful Eating

Makan dengan penuh kesadaran mengajarkan untuk mengembangkan kesadaran akan kebiasaan makan, emosi, rasa lapar, keinginan mengidam, dan sensasi fisik ketika prosesi makan. Ketika makan dengan penuh kesadaran, kita dapat membedakan antara keinginan atau kebutuhan akan makan yang sebenarnya. Secara tidak langsung ini akan membantu memilih respons, alih-alih bertindak tanpa berpikir atau impulsif. Makan dengan penuh kesadaran melibatkan kehadiran fisik dan psikis saat makan, yang akan memperlambat dan mengunyah secara menyeluruh makanan yang masuk ke mulut, dan makan tanpa melakukan aktivitas lain.

Lampiran 8. Kusioner Pengetahuan

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH PENYULUHAN TENTANG FAST FOOD MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI UPT SPF SMP NEGERI 3 GALANG

A. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :
TEMPAT/TANGGAL LAHIR :
JENIS KELAMIN :
ALAMAT :
KELAS :

B. PENGETAHUAN TENTANG FAST FOOD

1. Pada umumnya 1 cup gelas pop ice banyak mengandung zat gizi ?
 - a. **Glukosa**
 - b. Lemak
 - c. Protein
2. Makanan cepat saji pada umumnya makanan yang mengandung zat gizi
 - a. **Kalori dan kadar lemak yang tinggi**
 - b. Serat dan lemak yang tinggi
 - c. Lemak dan vitamin yang tinggi
3. Apa saja yang termasuk jenis-jenis dari makanan cepat saji adalah
 - a. **Bakso bakar, mie ayam**
 - b. Buah-buahan
 - c. Sayuran
4. Apakah makanan cepat saji seperti mie instant, bakso bakar, mie ayam, gorengan, siomai, pangsit, donat, sosis ayam goreng kentucky baik untuk kesehatan jika dikonsumsi terlalu sering?
 - a. Baik
 - b. Sangat baik
 - c. **Tidak baik**
5. Apakah dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji yang secara terus-menerus?
 - a. Dapat menyebabkan penurunan berat badan

- b. Dapat memicu faktor kegemukan**
 - c. Penurunan fungsi paru-paru
- 6. Bagaimana cara mengatasi dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji?
 - a. Banyak minum obat-obatan
 - b. Harus diimbangi dengan olah raga.
 - c. Mengimbangi dengan pola makan lain yang sehat**
- 7. Pada umumnya makanan fast food (mie instant, bakso bakar, mie ayam, gorengan, siomai, pangsit, donat, sosis ayam goreng Kentucky) mengandung zat gizi ?
 - a. Serat
 - b. Lemak**
 - c. Vitamin
- 8. Makanan cepat saji seperti bakso banyak dijumpai mengandung boraks dan formalin, bagaimana ciri-ciri bakso yang menggunakan bahan pengawet tersebut?
 - a. Kenyal dan berwarna lebih putih**
 - b. Lembut dan berwarna lebih putih
 - c. Keras dan berwarna lebih putih
- 9. Hal apa yang dilakukan untuk meminimalkan efek negatif dari makanan cepat saji (fast food)?
 - a. Membuat makanan yang sehat di rumah tanpa membeli makanan olahan yang sudah jadi.**
 - b. Minum air soda saja saat setelah makan fast food
 - c. Tidak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan
- 10. Hal apa yang yang timbul jika suka mengkonsumsi makanan siap saji secara berlebihan ?
 - a. Kegemukan**
 - b. Berat badan ideal
 - c. Tubuh yang sehat
- 11. Hal yang dilakukan untuk meminimalkan dampak negatif dari makanan cepat saji (fast food) adalah?
 - a. Konsumsi fast food bersama es susu
 - b. Konsumsi fast food bersama jus buah**
 - c. Konsumsi fast food bersama minuman soda
 - d. Konsumsi fast food bersama es gula

12. Salah satu cara untuk mengatasi dampak negatif dari makanan cepat saji adalah?
- a. Konsumsi fast food setiap hari
 - b. Meluangkan waktu untuk beraktivitas fisik**
 - c. Kurang menerapkan pola makan yang sehat
 - d. Menerapkan pola tidur yang cukup
13. Salah satu dampak negatif dari mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) terlalu sering adalah?
- a. Membuat tubuh mengalami ketagihan**
 - b. Membuat tubuh mengalami pusing dan mual-mual
 - c. Membuat tubuh mengalami gangguan pencernaan
14. Selain itu, dampak mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) secara berlebihan adalah?
- a. Meningkatkan resiko terkena gejala flu
 - b. Menyebabkan pusing dan mual-mual
 - c. Meningkatkan resiko kelebihan berat badan**
15. Dampak yang dapat ditimbulkan dari tingginya kandungan natrium pada makanan cepat saji (fast food) adalah?
- a. Meningkatkan resiko kelebihan berat badan
 - b. Meningkatkan resiko gangguan pencernaan
 - c. Memicu tekanan darah tinggi**

Lampiran 9. Kusioner Sikap

DAFTAR PERNYATAAN SIKAP TENTANG FAST FOOD PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG FAST FOOD PADA SISWA UPT SPF SMP NEGERI 3 GALANG

Bacalah setiap point pernyataan dengan seksama dan tentukan jawabannya sesuai dengan sikap anda. Berikan tanda cheklist (✓) pada salah satu kotak. Keterangan: S : Setuju TS : Tidak Setuju

No	Sikap	S	TS
1	Makanan siap saji (fast food) baik untuk kesehatan		✓
2	Makanan siap saji (fast food) lebih bergizi dibandingkan makanan yang diolah sendiri		✓
3	Makanan siap saji (fast food) sebaiknya tidak terlalu sering dikonsumsi	✓	
4	Jika saya mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) secara berlebihan dapat menyebabkan resiko terkena tekanan darah tinggi (hipertensi)	✓	
5	Meskipun saya mengetahui makanan cepat saji (fast food) yang dikonsumsi terlalu sering tidak aman bagi kesehatan, tetapi saya masih mau mengonsumsi fast food.		✓
6	Ketika saya mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) saya mengimbangnya dengan sayuran dan buah-buahan	✓	
7	Fast food banyak mengandung bahan tambahan makanan dimana apabila dikonsumsi terus-menerus akan tidak baik bagi kesehatan.	✓	
8	Ketika saya mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) secara berlebihan, saya mencegah dampaknya dengan olahraga	✓	
9	Jika teman saya memilih dan membeli fast food, maka saya juga ikut membeli/ mengonsumsinya		✓
10	Makanan siap saji (fast food) lebih praktis dan menghemat waktu dibandingkan membawa makanan (bekal) dari rumah		✓

Lampiran 10. Hasil Analisis Karakteristik Sampel

Kelas

		Kelas			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	VII-1	5	13.2	13.2	13.2
	VII-2	3	7.9	7.9	21.1
	VII-3	4	10.5	10.5	31.6
	VII-4	5	13.2	13.2	44.7
	VIII-1	4	10.5	10.5	55.3
	VIII-2	4	10.5	10.5	65.8
	VIII-3	5	13.2	13.2	78.9
	VIII-4	8	21.1	21.1	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Umur

		umur (tahun)			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	13	14	36.8	36.8	36.8
	14	22	57.9	57.9	94.7
	15	2	5.3	5.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
umur (tahun)	.340	38	.000	.735	38	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Hasil Analisis Pengetahuan Sampel

Hasil pengetahuan

pre pengetahuan P1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	12	31.6	31.6	31.6
	benar	26	68.4	68.4	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	17	44.7	44.7	44.7
	benar	21	55.3	55.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P3					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	7	18.4	18.4	18.4
	benar	31	81.6	81.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P4					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	7	18.4	18.4	18.4
	benar	31	81.6	81.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P5					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	14	36.8	36.8	36.8
	benar	24	63.2	63.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P6					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	13	34.2	34.2	34.2
	benar	25	65.8	65.8	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P7					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	5	13.2	13.2	13.2
	benar	33	86.8	86.8	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P8					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	14	36.8	36.8	36.8
	benar	24	63.2	63.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P9					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	11	28.9	28.9	28.9
	benar	27	71.1	71.1	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P10					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	10	26.3	26.3	26.3
	benar	28	73.7	73.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P11					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	23	60.5	60.5	60.5
	benar	15	39.5	39.5	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P12					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	20	52.6	52.6	52.6
	benar	18	47.4	47.4	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P13					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	32	84.2	84.2	84.2
	benar	6	15.8	15.8	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P14					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	14	36.8	36.8	36.8
	benar	24	63.2	63.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

pre pengetahuan P15					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	28	73.7	73.7	73.7
	benar	10	26.3	26.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Post

post pengetahuan P1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	7	18.4	18.4	18.4
	benar	31	81.6	81.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	10	26.3	26.3	26.3
	benar	28	73.7	73.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P3					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	benar	38	100.0	100.0	100.0

post pengetahuan P4					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	2	5.3	5.3	5.3
	benar	36	94.7	94.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P5					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	5	13.2	13.2	13.2
	benar	33	86.8	86.8	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P6					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	9	23.7	23.7	23.7
	benar	29	76.3	76.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P7					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	2	5.3	5.3	5.3
	benar	36	94.7	94.7	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P8					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	13	34.2	34.2	34.2
	benar	25	65.8	65.8	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P9					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	4	10.5	10.5	10.5
	benar	34	89.5	89.5	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P10					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	4	10.5	10.5	10.5
	benar	34	89.5	89.5	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P11					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	14	36.8	36.8	36.8
	benar	24	63.2	63.2	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P12					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	18	47.4	47.4	47.4
	benar	20	52.6	52.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P13					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	27	71.1	71.1	71.1
	benar	11	28.9	28.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P14					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	7	18.4	18.4	18.4
	benar	31	81.6	81.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

post pengetahuan P15					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	salah	18	47.4	47.4	47.4
	benar	20	52.6	52.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Univariat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre pengetahuan	38	4	13	9.03	2.541
post pengetahuan	38	6	14	11.29	2.130
Valid N (listwise)	38				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre sikap	38	3	9	6.05	1.643
post sikap	38	4	10	7.87	1.298
Valid N (listwise)	38				

Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Bivariat

1. Pengaruh penyuluhan tentang fast food dengan media leaflet terhadap pengetahuan remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post pengetahuan - pre pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	33 ^b	17.00	561.00
	Ties	5 ^c		
	Total	38		

- a. post pengetahuan < pre pengetahuan
- b. post pengetahuan > pre pengetahuan
- c. post pengetahuan = pre pengetahuan

Test Statistics^a

post pengetahuan - pre pengetahuan	
Z	-5.055 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

2. Pengaruh penyuluhan tentang fast food dengan media leaflet terhadap sikap remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post sikap - pre sikap	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	33 ^b	17.00	561.00
	Ties	5 ^c		
	Total	38		

a. post sikap < pre sikap

b. post sikap > pre sikap

c. post sikap = pre sikap

Test Statistics^a

	post sikap - pre sikap
Z	-5.103 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 15. Foto



Lampiran 16. Leaflet

JENIS-JENIS MAKANAN CEPAT SAJI

1. **Fast food western**, seperti ayam goreng (fried chicken), pizza, sosis, nugget, hamburger, sandwich, french fries (kentang goreng), donat, ice cream, milk shake, dan soft drink.
2. **Fast food lokal**, seperti bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.




APA ITU FAST FOOD ?

Fast food merupakan makanan siap saji yang mudah disajikan, cepat, praktis, dan waktu pengolahannya yang singkat



Fast Food



Febrini Yosephin
(P01031219019)

Poltekkes Kemenkes Medan
Jurusan Gizi Prodi Sarjana
Terapan Gizi

KANDUNGAN ZAT GIZI PADA FAST FOOD

Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan :

- Tinggi kalori : kalori dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori
- Tinggi lemak : pada fast food dapat mengandung 40-60% lemak jenuh
- Tinggi natrium : jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan hipertensi
- Gula : gula yang digunakan yaitu gula buatan
- Rendah serat : kebutuhan serat yang diperlukan tubuh 25-30 gram,,







DAMPAK NEGATIF MENGGONSUMSI FAST FOOD

- Obesitas : Kegemukan terjadi akibat ketidakseimbangan antara konsumsi dengan pengeluaran energi selama jangka panjang
- Memicu diabetes :
- Memicu tekanan darah tinggi:
- Meningkatkan resiko serangan jantung
- Meningkatkan resiko kanker : Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker
- Penyakit kardiovaskular








CARA MENCEGAH ATAU MEMINIMALISIR KONSUMSI FAST FOOD

Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang sehingga mengurangi konsumsi makanan yang dari luar atau jajanan luar. Mengonsumsi makanan yang gizi seimbang mulai dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah, serta melakukan aktifitas fisik setiap harinya

MARI MULAI HIDUP SEHAT, HINDARI KONSUMSI FAST FOOD BERLEBIHAN



Lampiran. 17 Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Febrini Yosephin
Nim : P01031219019
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Leaflet
Tentang Fast Food Terhadap Pengetahuan Dan
Sikap Remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang
Dosen Pembimbing: Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	10 Mei 2022	Diskusi topik penelitian		
2	11 Mei 2022	Penyusunan kerangka masalah topik penelitian		
3	30 Mei 2022	Menyusun Bab I Latar Belakang Masalah		
4	14 Juni 2022	Revisi Bab I Latar Belakang Masalah		
5	20 Juni 2022	Revisi Bab I Latar Belakang Masalah		

6	20 Juni 2022	Diskusi Bab II Tinjauan Pustaka		
7	04 Juli 2022	Revisi Bab II Tinjauan Pustaka		
8	09 Juli 2022	Diskusi Bab I - Bab III		
9	26 Juli 2022	Revisi Bab I – Bab III		
10	20 Agustus 2022	ACC Bab I – Bab III		
11	24 Agustus 2022	Seminar proposal penelitian		
12	29 Desember 2022	Revisi Bab I – Bab III		
13	30 Mei 2023	Melakukan penelitian		
14	12 Juni 2023	Diskusi pengolahan data hasil penelitian		
15	19 Juni 2023	Revisi Bab IV – Bab V		

16	21 Juni 2023	ACC Bab IV – Bab V		
17	26 Juni 2023	Seminar Hasil		
18	1 Agustus 2023	Revisi Bab 4- bab 5 dengan pembimbing		
19	16 Agustus 2023	Persetujuan Perbaikan Skripsi		
20	2 Oktober 2023	Revisi Skripsi dan Abstrak		
21	10 Oktober 2023	Revisi Skripsi dan Abstrak		

Lampiran 18. Rancangan Anggaran Biaya

A. Anggaran Biaya Proposal

No.	Jenis pengeluaran	Jumlah	Satuan	Biaya yang dikeluarkan
1.	Ongkos/transportasi survey pendahuluan	-	-	Rp. 50.000
2.	Print proposal	3	Unit	Rp. 100.000
3.	Paket internet	1	Unit	Rp. 150.000
TOTAL				Rp. 300.000

B. Anggaran Biaya Penelitian

No.	Jenis pengeluaran	Jumlah	Satuan	Biaya dikeluarkan
1.	Leaflet	-	-	Rp. 150.000
2.	Ongkos/transportasi penelitian	-	-	Rp. 50.000
3.	Biaya tek terduga	-	-	Rp. 400.000
TOTAL				Rp. 600.000

Total pengeluaran	Rp. 900.000
-------------------	-------------

Lampiran 19. Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febrini Yosephin

NIM : P01031219019

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

Yang membuat pernyataan


(Febrini Yosephin)

Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap	: Febrini Yosephin
Tempat/Tanggal Lahir	: Lubuk Pakam / 08 Februari 2002
Jumlah Anggota Keluarga	: 5 orang
Alamat Rumah	: Jl. Mangga Raya No. 19 P. BSP
No HP/Telepon	: 0822-6774-8988
Riwayat Pendidikan	: TK RK Bintang Timur Lubuk Pakam SD RK Serdang Murni Lubuk Pakam SMP Negeri 1 Lubuk Pakam SMA Negeri 1 Lubuk Pakam
Hobby	: Kuliner, Traveling, Shooping
Motto	: Berbuat baiklah tanpa perlu alasan

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



KES RI

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: 01.2190/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 Fast Food Melalui Media Leaflet Terhadap
Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Febrini Yosephin**
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, 7 Juni 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

W Ketua,

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