

DAFTAR PUSTAKA

- Agustien, R., Umamah, N., & Sumarno, S. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Dua Dimensi Situs Pekauman Di Bondowoso Dengan Model Addie Mata Pelajaran Sejarah Kelas X IPS. *Jurnal Edukasi*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.19184/Jukasi.V5i1.8010>
- Alfalah, N. J., Hasni, D., Warlem, N., & Febrianto, B. Y. (2022). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Minangkabau Relationship Of Obesity With Hypertension Minangkabau Women Fakultas Kedokteran , Universitas Baiturrahmah , Padang , Indonesia ,. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 360–364.
- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). Health Counseling About Nutrition, Growth And Development In Children At PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 5(1), 69–78.
- Armitha, Syaipuddin, & Jamaluddin, M. (2024). Hubungan Antara Asupan Garam Harian Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Aswad, H., & Nani. (2018). Hubungan Obesitas Berdasarkan Lingkar Pinggang Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 6.
- Aulia Chairani, Yanti Harjono Hadiwardjo, Melly Kristanti, & Isniani Ramadhani Sekar Prabarini. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengenalan Isi Piringku Pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.33533/Segara.V1i2.7301>
- 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. <https://doi.org/10.32734/Trophico.V2i1.8657>

- Budiarso, F., Budiarso, N., Ottay, R., & Pontoh, W. (2019). IPTEKS Penyuluhan Tentang Obesitas Dan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pada Masyarakat Kelurahan Malendeng Kecamatan Paal 2 Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 6(2), 281–283.
- Dermawan, D. F., Dimyati, A., & Mahardhika, D. B. (2023). Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Masa New Normal Covid-19 Di Mts Se-Kabupaten Karawang. *SABAJAYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–9.
- Fadila, A. R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Mts Al-Khairiyah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 113–119.
- Farokah, A., Amira, I. N., & Dewi, E. C. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Video Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19. *Jurnal Klinik*, 1(1), 43–49.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior And Lack Of Physical Activity Among Children In Indonesia. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/Children10081283>
- Henry, D., Ackerman, M., Sancelme, E., Finon, A., Esteve, E., Nwabudike, L. C., ... Rello, J. (2020). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pendapatan Dengan Literasi Keuangan Pelaku Usaha Burjo. *Journal Of The European Academy Of Dermatology And Venereology*, 34(8), 709.E1-709.E9.
- Istianah, I., & Rolag, A. M. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Binawan Student Journal*, 5(3), 54–62.

- Johari, A., Hasan, S., & Rakhman, M. (2016). Penerapan Media Video Dan Animasi Pada Materi Memvakum Dan Mengisi Refrigeran Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal Of Mechanical Engineering Education*, 1(1), 8.
- Kadita, Pati, K., Indeks, N., Ig, G., Glikemik, B., Tingkat, D. A. N., ... Kumo, F. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal Of Nutrition*, 4(Jilid 5), 360–367.
- Kemenkes. (2013). PMK RI No. 78 Tahun 2013 Tentang Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 65(879), 2004–2006.*
- Kemenkes RI. (2020). Standar Antropometri Anak, (3), 1–78.
- Leonardo, C., Dary, & Christovel Dese, D. (2021). Gambaran Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
- Medi, I., Anggrayni, Y. L., & Siska, I. (2023). Pengaruh Kombinasi Jenis Gula Terhadap Karakteristik Susu Kefir Whey. *Journal Of Animal Center (JAC)*, 5(1), 8–16.
- Meliono, Irmayanti, Dkk. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Disminorhoe Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe Di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect Of Health Education Level Of Knowladge About Disminorhoe Teen Prinvers Disminorhoe On In Class XI SMAN 2. *Jurnal*, 3(2), 37–54.
- Nugraha, F., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. . (2021). Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih Dan Obesitas Di Indonesia: Analisis Data Ifls 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
- Nugraha, N. P., Ilmi, A. A., & Patima, P. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah:Telaah Literatur. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 2(2), 118–134.

- Permenkes. (2014). Pmk No 14 Pedoman Gizi Seimbang, (July),
[Http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/1714/%0Ahttps://Osf.Io/Yejcm/%0A](http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/1714/%0Ahttps://Osf.Io/Yejcm/%0A)
- Prihaningtyas, R. A., Widjaja, N. A., Hanindita, M. H., & Irawan, R. (2020). Diet Dan Sindrom Metabolik Pada Remaja Obesitas. *Amerta Nutrition*, 4(3), 191.
- Rahmayanti, L., & Istianah, F. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sdn Se-Gugus Sukodono Sidoarjo Laily Rahmayanti Pgsd Fip Universitas Negeri Surabaya Abstrak. *Jurnal PGSD*, 6(4), 429–439.
- Rahmayanti, R., Gizi Dan Dietetika, T., Gizi, J., Kemenkes Banjarmasin, P., & Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, J. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi The Effect Of Nutrition Education Using Animated Video Media On Knowledge And Attitude About The Importance Of Breakfast. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 6(1), 2024.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Salsabila, S. T. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powepoint Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- Sidiartha, I. G. L., & Juliantini, N. P. L. (2018). Hubungan Riwayat Obesitas Pada Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(12), 1–13.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., & Dahrizal, D. (2018). Edukasi Gizi Dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 289–294.
- SKI. (2018). Survei Kesehatan Indonesia Tahun. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun*, 1–68.

- SKMI. (2014). Asupan Gula, Garam, Dan Lemak Di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1.
- Sukarini, L. P. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. *Jurnal Genta Kebidanan*, 6(2).
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated With Overweight/Obesity In Adolescent High School Students In Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378.
- Taufik, T., & Wardatul Jannah, S. (2024). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Istima'. *Edu Journal Innovation In Learning And Education*, 2(1), 31–39.
- Warjito, Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Peran Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Perilaku, Dan Sikap Konsumsi Remaja Di SMK Bhineka Karya Simo Boyolali. *Artikel Pemakalah Paralel*, 382–390.
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222.
- Zahra, R. S., & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 62–66.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penejelasan Penelitian

Saya Melly Purba Mahasiswa Poltekkes Kemekes Medan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika tahun 2025 bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Gula, Garam, Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan gula, garam, lemak (GGL) pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam. Bersama ini saya mengharapkan kesediaan siswa/i sebagai responden untuk:

1. Mengisi kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 20 pertanyaan.
2. Mengikuti wawancara *food recall* 24 jam sebanyak dua kali pada hari yang tidak berurutan (satu kali pada hari sekolah dan satu kali pada hari libur) untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir.
3. Mengikuti edukasi gizi dengan menonton video animasi gizi satu kali per minggu selama tiga minggu berturut-turut.

Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan. Siswa berhak untuk menolak atau mengundurkan diri jika tidak bersedia. Manfaat dari penelitian ini adalah siswa dapat mengetahui BB, TB serta cara untuk mencegah obesitas dan menjaga pola makan yang baik. Adapun kegiatan yang dilakukan selama penelitian ini adalah :

1. Pertemuan pertama, siswa mengisi kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 20 soal pertanyaan dan wawancara *food recall* 24 jam hari pertama.
2. Pertemuan kedua wawancara *food recall* 24 jam hari kedua
3. Pertemuan ketiga memberikan edukasi pertama dengan video animasi tentang obesitas dengan durasi 4 menit 6 detik.

4. Pertemuan keempat memberikan edukasi gizi kedua dengan video animasi tentang gizi seimbang dengan durasi 2 menit 41 detik
5. Pertemuan kelima memberikan edukasi gizi ketiga dengan video animasi tentang konsumsi gula, garam dan lemak dengan durasi 2 menit 21 detik.
6. Pertemuan ke enam siswa mengisi kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 20 soal pertanyaan dan peneliti melakukan wawancara food recall 24 jam hari pertama setelah diberikan edukasi gizi
7. Pertemuan ketujuh peneliti melakukan wawancara food recall 24 jam terakhir hari kedua setelah pemberian edukasi.

Pengambilan data dan spesimen yang dilakukan pada penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian dan bahaya bagi siswa karena kerahasiaan akan tetap terjaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Lubuk Pakam, 2025

Melly Purba

Lampiran 2.Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Alamat :

Kelas :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap pengetahuan gizi dan Asupan Gula, Garam, Lemak, (GGL) Pada Siswa Obesitas SMA Methodist Indonesia Lubuk Pakam” yang akan dilakukan oleh :

Nama :Melly Purba

Alamat :Jln Prona 1, Petapahan

Instansi :Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi

No. HP 082163515721

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

Lubuk Pakam,.....2025

Peneliti

Sampel

(Melly Purba)

()

Lampiran 3. Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Hari/tanggal :

Identitas responden

Nama :

Jenis kelamin :

Tanggal lahir :

Kelas :

Alamat :

No. WA :

Jumlah uang saku :

Data antropometri :

Berat badan : kg

Tinggi badan : cm

IMT/U : kg/m^2

Status gizi :

Lampiran 4.Kuesioner Pengetahuan Responden Tentang Gizi

Nama :

Kelas :

Lingkarilah pada kolom yang menurut Anda jawaban yang tepat.

1. Ketidak seimbangan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan dalam waktu yang lama disebut dengan
 - a. **Obesitas**
 - b. Gizi kurang
 - c. Wasting
2. Ambang batas untuk kategori status gizi obesitas adalah
 - a. -2SD sd +1 SD
 - b. +1SD sd +2SD
 - c. **>+2SD**
3. Faktor penyebab obesitas adalah
 - a. **Pola makan tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik**
 - b. Pola makan tinggi lemak dan banyaknya aktivitas fisik
 - c. Pola makan yang sedikit lemak dan banyaknya aktivitas fisik
4. Penyakit yang dapat ditimbulkan apabila obesitas adalah
 - a. Kurang gizi
 - b. Vertigo
 - c. **diabetes**
5. salah satu cara pencegahan obesitas adalah?
 - a. **Makan makanan dengan nilai gizi tinggi**
 - b. Makan makanan rendah serat
 - c. Membiasakan konsumsi makanan cepat saji
6. Susunan pangan sehari hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut?
 - a. Gizi
 - b. Zat gizi
 - c. **Gizi seimbang**
7. Sebutkan beberapa pilar pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
 - a. 3 pilar
 - b. **4 pilar**
 - c. 6 pilar
8. Jenis makanan yang beragam terdiri dari:
 - a. **Makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah**
 - b. Makanan pokok, protein hewani, sayur dan buah
 - c. Makanan pokok, protein hewani, sayur dan susu

9. Dibawah ini yang termasuk dalam makanan protein hewani adalah
- Susu kedelai
 - Ubi jalar
 - Ikan**
10. Dibawah ini yang termasuk makanan protein nabati adalah
- Ayam
 - Tempe**
 - Ikan
11. Perilaku hidup bersih dapat menghindarkan seseorang terhadap infeksi/ penyakit dengan cara:
- Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir**
 - Menyimpan sampah
 - Tidak memakai masker
12. Terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang ditandai dengan?
- Badan yang langsing
 - Badan yang gemuk
 - Badan yang normal**
13. Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari?
- 6 gelas sehari
 - 8 gelas sehari**
 - 12 gelas sehari
14. Apa akibat jika mengonsumsi lemak berlebihan?
- Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi
 - Melebihi kebutuhan zat gizi**
 - Tidak mempengaruhi kebutuhan gizi
15. Berapakah anjuran konsumsi gula dalam sehari?
- 3-4 sendok makan**
 - 5-6 sendok makan
 - 7-8 sendok makan
16. Penyakit yang diakibatkan Kelebihan mengkonsumsi gula adalah
- Diabetes melitus**
 - Gatal gatal
 - Hipertensi
17. Berapakah anjuran konsumsi garam dalam sehari ?
- 1 sendok teh**
 - 1 ½ sendok teh
 - 2 sendok teh
18. Selain di garam dapur, garam juga dapat ditemui pada
- Kue, madu, selai
 - Kecap, margarin, saus**

- c. Santan, mayonaise, cookies
19. Berapakah anjuran konsumsi minyak/ lemak dalam sehari?
- a. 3 sendok makan
 - b. 5 sendok makan**
 - c. 7 sendok makan
20. Salah satu tips untuk mengkonsumsi lemak yang baik adalah
- a. Biasakan memasak dengan menggoreng
 - b. Memakan makanan tinggi kolesterol seperti kuning telur
 - c. Kurangi penggunaan minyak dan santan saat mengolah makanan**

Lampiran 5. Formulir food recall 24 jam

FORMULIR RECALL – 24 JAM

Nama:	
Kelas:	

[illegible]

Lampiran 6.Satuan Acara Penyuluhan

Pertemuan I :Edukasi gizi tentang obesitas

- Tempat :Ruangan kelas X-1 SMA Swasta Methodist Indonesia
Lubuk Pakam
- Waktu : ± 30 menit
- Media :Edukasi gizi dengan media video animasi
- Sasaran :Siswa obesitas SMA Swasta Methodist Indonesia
Lubuk Pakam yang dijadikan sampel
- Penyuluh :Melly Purba

1) Tujuan kegiatan:

a) Tujuan umum:

Setelah mengikut penyuluhan, siswa obesitas mampu memahami konsep dasar obesitas serta cara pencegahannya

b) Tujuan khusus:

- i. Siswa obesitas dapat menyebutkan defenisi obesitas
- ii. Siswa obesitas dapat menjelaskan penyebab dan dampak obesitas
- iii. Siswa obesitas mampu menghitung IMT/U
- iv. Siswa obesitas memahami cara pencegahan obesitas

2) Metode pembelajaran

- a) Pemutaran video animasi gizi tentang obesitas
- b) Diskusi tanya jawab
- c) Evaluasi pemahaman siswa

3) alat dan media

- a) Meja
- b) Kursi
- c) Tv Proyektor
- d) Video
- e) Alat tulis

4) Materi pokok

a) Pengertian obesitas

Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama.

b) Penyebab obesitas

1. Pola makan tidak sehat (makanan tinggi lemak/gula. Junk food, fast food
2. Kurangnya aktivitas fisik / kurang bergerak
3. Faktor psikologis dan lingkungan

c) Dampak obesitas

1. Risiko penyakit tidak menular (diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung)
2. Gangguan psikologis (depresi, perasaan rendah diri)
3. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan

d) Cara menghitung IMT/U

$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (cm)}^2}$$

Hasil kemudian disesuaikan dengan standar IMT menurut umur

Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3SD sd ≤ 2SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+1SD + 2 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

e) Pencegahan obesitas

1. Mengatur pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang dan hindari makanan tinggi gula. Garam dan lemak berlebihan
2. Rutin aktivitas fisik minimal 60/menit/hari
3. Memiliki kebiasaan hidup sehat sejak dini

5) kegiatan penyuluhan

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan pemateri	Metode
1.	Pembukaan	10 menit	- Penyuluh memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penyuluhan	Ceramah
2	Pelaksanaan	20 menit	- Penyuluh Menayangkan video animasi tentang obesitas sebagai media bantu penyampaian materi yang berdurasi 4 menit 6 detik. - Menjelaskan kembali tentang obesitas dan dampak obesitas terhadap kesehatan - siswa dipersilahkan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat tentang materi yang telah disampaikan	-Pemutaran video -Ceramah - Diskusi - Tanya jawab
3	Penutup	5 menit	- Penyuluh memberikan kesimpulan dari materi yang sudah disampaikan - Penutupan dengan ucapan terimakasih	- Ceramah

Pertemuan II :Edukasi Gizi Tentang Gizi Seimbang

- Tempat : Ruangan kelas XI-A3 SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- Waktu : ± 30 menit
- Media :media video animasi
- Sasaran :Siswa obesitas SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- Penyuluh :Melly Purba

1) Tujuan kegiatan

1) Tujuan umum

Siswa obesitas dapat memahami konsep gizi seimbang dan prinsip gizi seimbang

2) Tujuan khusus

1. Mengetahui definisi gizi seimbang
2. Mengetahui 4 pilar pedoman gizi seimbang

2) Metode pembelajaran

1. Pemutaran video animasi tentang gizi seimbang
2. Diskusi dan tanya jawab

3) Alat dan media

- | | |
|-----------------|---------------|
| a) Meja | d) Video |
| b) Kursi | e) Alat tulis |
| c) Tv Proyektor | |

4) Materi Pokok

a) Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, usia dan status kesehatan.

b) Pedoman gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk yang terdiri dari :

- i. Konsumsi Makanan Yang Beraneka Ragam
- ii. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih
- iii. Melakukan Aktivitas Fisik
- iv. Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur

5) Kegiatan penyuluhan

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan pemateri	Metode
1	Pembukaan	10 menit	Penyuluh menyapa, dan mereview kembali materi I	Ceramah dan tanya jawab
2	Pelaksanaan	20 menit	- Penyuluh Menayangkan video animasi tentang gizi seimbang sebagai media bantu penyampaian materi dengan durasi 2 menit 41 detik - Menjelaskan kembali tentang gizi seimbang - siswa dipersilahkan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat tentang materi yang telah disampaikan	- Pemutaran video animasi - Ceramah - Tanya jawab
3	Penutup	5 menit	- Penyuluh memberikan kesimpulan dari materi yang sudah disampaikan - Penutupan dengan ucapan terimakasih	Ceramah

Pertemuan 3: Edukasi Gizi Tentang Asupan Gula Garam Dan Lemak

- Tempat : Ruangan kelas X2 SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- Waktu : $\pm$ 30 menit
- Media : Edukasi gizi dengan media video animasi
- Sasaran : Siswa obesitas SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- Penyuluh : Melly Purba

1) Tujuan kegiatan

a) Tujuan umum

Siswa obesitas dapat memahami pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak untuk kesehatan

b) Tujuan khusus

1. siswa obesitas dapat mengetahui sumber gula, dampak kelebihan konsumsi gula, anjuran konsumsi gula, dan cara membatasi konsumsi gula
2. siswa obesitas dapat mengetahui sumber garam, dampak kelebihan konsumsi garam, anjuran konsumsi garam dan cara membatasi konsumsi garam
3. siswa obesitas dapat mengetahui sumber lemak, dampak kelebihan konsumsi lemak, anjuran konsumsi lemak, dan cara membatasi konsumsi lemak

2) Metode pembelajaran

- a) Pemutaran video animasi tentang asupan gula. Garam dan lemak (GGL)
- b) Diskusi dan Tanya jawab

3) Alat dan media

- a) Meja
- b) Kursi
- c) Tv Proyektor
- d) Video

4) Materi Pokok

a) Asupan gula

- Pengertian
Asupan gula merupakan jumlah gula yang dikonsumsi seseorang melalui makanan dan minuman, baik yang alami maupun tambahan
- Jenis gula
Gula alami: fruktosa (buah) laktosa (susu)
Gula tambahan : gula pasir, sirup, pemanis buatan
- Sumber gula
Minuman manis, kue, permen, es krim, makanan olahan
- Dampak konsumsi berlebih
 - Diabetes melitus
 - Obesitas
 - Penyakit jantung
- Batasan konsumsi
Menurut kemenkes RI konsumsi gula maksimal 50 gr/ hari (sekitar 4 senok makan)
- Cara membatasi konsumsi gula
 - Membaca label gizi
 - Mengurangi konsumsi makanan/minuman manis
 - Memilih cemilan sehat seperti buah segar
 - Memasak sendiri dan mengontrol penggunaan gula

b) Asupan garam

- Pengertian
Asupan Garam merupakan jumlah garam yang dikonsumsi seseorang melalui makanan dan minuman setiap hari
- Sumber garam
Garam dapur
Makanan olahan : mie instan, makanan kaleng, saus, keripik, dll
- Batasan konsumsi garam
Menurut WHO anjuran konsumsi garam adalah < 5 gr/ hari atau sekitar 1 sendok teh

- Dampak konsumsi berlebih
 - Hipertensi
 - Penyakit jantung
 - Stroke
- Cara membatasi konsumsi garam
 - Kurangi garam saat memasak
 - Pilih produk rendah natrium
 - Hindari makanan olahan cepat saji
 - Gunakan rempah alami sebagai pengganti garam sebagai penyedap rasa makanan

3) asupan lemak

- Pengertian
Asupan lemak adalah jumlah lemak yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman
- Jenis lemak
Lemak hewani: daging, mentega, susu, keju
Lemak nabati : minyak kelapa, minyak sawit, kacang-kacangan, alpukat, biji-bijian
- Batasan konsumsi
Berdasarkan Kemenkes RI anjuran konsumsi lemak adalah 20-25% total energi harian atau ± 67 gram/hari
- Dampak kelebihan konsumsi lemak
 - Kelebihan berat badan
 - Gangguan kardiovaskular
 - Kolesterol tinggi
- Cara membatasi konsumsi lemak
 - Gunakan metode memasak sehat (rebus, kukus, panggang)
 - Hindari makanan cepat saji dan tinggi lemak
 - Perbanyak konsumsi sayur, buah, dan makanan tinggi serat

5) kegiatan penyuluhan

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan pemateri	Metode
1	Pembukaan	10 menit	Penyuluh menyapa, dan mereview kembali materi II tentang gizi seimbang	Ceramah dan tanya jawab
2	Pelaksanaan	20 menit	- Penyuluh Menayangkan video animasi tentang asupan gula garam dan lemak dengan durasi 2 menit 21 detik. - Menjelaskan kembali tentang asupan gula garam dan lemak - siswa dipersilahkan untuk bertanya dan menyampaikan pendapat tentang materi yang telah disampaikan	- Pemutaran video animasi - Ceramah - Tanya jawab
3	Penutup	5	- Penyuluh memberikan kesimpulan dari materi yang sudah disampaikan - Penutupan dengan ucapan terimakasih	Ceramah

Lampiran 7.Master Tabel

A. Identitas Sampel, Hasil Pengukuran Antropometri Dan Status Gizi

No.	NAMA	KELAS	JK	UMUR	UANG SAKU	BB	TB	Z- SCORE	IMT/U	STATUS GIZI
1	A.K.G	X-1	LK	15 thn, 1 bln	10.000	73	163.2	2.1	27	Obesitas
2	C.A	X-1	LK	15 thn 8 bln	10.000	108.9	177.7	3	35	Obesitas
3	G.E.R	X-1	PR	16 thn, 4 bln	15.000	74.5	154.5	2.4	31	Obesitas
4	J.E.K	X-1	LK	15 thn 3 bln	10.000	77.5	168.4	2	27	Obesitas
5	M.M.T	X-1	LK	15 Thn, 3 Bln	20.000	102.1	177	2.8	32	Obesitas
6	D.A	X-2	PR	15 thn	15.000	79.2	170.2	2.1	27	Obesitas
7	D.N.T.D	X-2	LK	15 thn, 4 bln	10.000	86.2	173.1	2.3	29	Obesitas
8	F.L	X-2	PR	15 Thn, 8 Bln	10.000	68	157	2.1	28	Obesitas
9	F.W	X-2	PR	15 thn, 9 bln	15.000	92.1	165.4	2.9	34	Obesitas
10	C.A.F.H	X-3	LK	15 Thn, 8 Bln	20.000	75	156.5	2.5	31	Obesitas
11	S.C.H	X-3	PR	16 thn, 6 bln	20.000	83.6	169	2	29	Obesitas
12	S.I	X-3	PR	16 thn 8 bln	10.000	78.1	164.2	2.1	29	Obesitas
13	G.F	X-3	LK	16 thn 5 bln	15.000	87.9	170.3	2.4	30	Obesitas
14	E.N.S	X-3	LK	15 thn 2 bln	15.000	84.7	171.4	2.3	29	Obesitas
15	F.A.S	X-4	LK	15 Thn, 7 Bln	15.000	95.5	171	2.8	33	Obesitas
16	S.M	X-4	PR	15 thn 2 bln	20.000	75.6	155	2.5	32	Obesitas
17	W.W.E	X-4	LK	15 Thn, 5 Bln	25.000	74.3	161.6	2.2	29	Obesitas
18	C.F.S	XI-A1	LK	16 thn 8 bln	20.000	75.3	159.5	2.2	30	Obesitas
19	T.M.Y	XI-A1	PR	16 tahun 5 bln	15.000	65.9	146	2.3	31	Obesitas
20	Y.M.P	XI-A1	PR	16 tahun 9 bln	10.000	90	153.2	3.3	38	Obesitas

21	G.F	XI-A1	LK	16 thn 5 bln	10.000	98.4	168.6	3	35	Obesitas
22	L.H	XI-A1	PR	16 thn 3 bln	10.000	89.4	169.3	2.5	31	Obesitas
23	J.K	XI-A2	LK	16 thn 6 bln	15.000	107.9	169	3.2	38	Obesitas
24	A.I	XI-A2	PR	16 thn 6 bln	15.000	96.6	169.6	2.8	34	Obesitas
25	G.C	XI-A2	LK	16 thn 8 bln	10.000	86	162.9	2.7	32	Obesitas
26	J.C	XI-A2	PR	16 thn 4 bln	10.000	87.4	159.7	2.9	34	Obesitas
27	V.A	XI-A2	PR	16 thn 4 bln	10.000	105.9	177.6	2.8	34	Obesitas
28	D.D.T	XI-A2	LK	16 thn 11 bln	15.000	90.6	169.4	2.5	32	Obesitas
29	R.F	XI-A3	PR	16 thn 2 bln	10.000	80.9	160.1	2.6	32	Obesitas
30	J.A	XI-A3	PR	16 thn, 4 bln	10.000	85.1	158.8	2.7	34	Obesitas
31	C.B	XI-A3	LK	16 thn 7 bln	15.000	78.1	162.1	2.2	30	Obesitas
32	F.C.L	XI-A3	PR	16 thn, 4 bln	10.000	75.8	160	2.1	30	Obesitas
33	R.Y.H	XI-A3	PR	16 thn 2 bln	15.000	65.7	149.8	2.1	29	Obesitas
34	A.O.P	XI-A4	PR	16 thn 8 bln	10.000	73.2	154.5	2.3	31	Obesitas
35	V.V.P.C	XI-A4	PR	16 thn 9 bln	10.000	98.9	167.2	2.9	35	Obesitas
36	W.F.F	XI-A4	LK	16 thn 11 bln	10.000	87.6	169.8	2.3	31	Obesitas
37	S.V.F	XI-A4	PR	16 thn 9 bln	15.000	76.9	158.6	2.3	31	Obesitas

Data Pengetahuan Responden

No	Nama	Sebelum Diberikan Intervensi		Sesudah Diberikan Intervensi	
		Nilai Pengetahuan	Kategori	Nilai Pengetahuan	Kategori
1	A.K.G	50	kurang	90	baik
2	C.A	60	cukup	85	baik
3	G.E.R	70	cukup	80	baik
4	J.E.K	60	cukup	80	baik
5	M.M.T	80	baik	90	baik
6	D.A	70	cukup	90	baik
7	D.N	45	kurang	80	baik
8	F.L	50	kurang	85	baik
9	F.W	65	cukup	85	baik
10	C.A.F	35	kurang	70	Cukup
11	S.C.H	50	kurang	80	baik
12	S.I	80	baik	90	baik
13	G.F	45	kurang	80	baik
14	E.N.S	55	kurang	85	baik
15	F.A.S	60	cukup	85	baik
16	S.M	45	kurang	80	baik
17	W.W.E	50	kurang	80	baik
18	C.F.S	60	cukup	85	baik
19	T.M.Y	45	kurang	80	baik
20	Y.M.P	50	kurang	85	baik
21	G.F	40	kurang	90	baik
22	L.H	55	kurang	85	baik
23	J.K	70	cukup	80	baik
24	A.I	50	kurang	90	baik
25	G.C	55	kurang	85	baik
26	J.C	40	kurang	80	baik
27	V.A	45	kurang	85	baik
28	D.D.T	70	cukup	80	baik
29	R.F	40	kurang	90	baik
30	J.A	55	kurang	85	baik
31	C.B	60	cukup	80	baik
32	F.C.L	45	kurang	80	baik
33	R.Y.H	35	kurang	80	baik
34	A.O.P	60	cukup	90	baik
35	V.V.P.	50	kurang	80	baik
36	W.F.F	45	kurang	85	baik
37	S.V.F	60	cukup	95	baik

Data Asupan Gula Responden

No	Nama	Asupan Gula Sebelum Intervensi				Asupan Gula Setelah Intervensi			
		H-1	H-2	Rata rata	kategori	H-1	H-2	Rata rata	Kategori
1	A.K.G	48.2	74.1	61.15	lebih	22.3	48	35.2	cukup
2	C.A	52.5	72.8	62.65	lebih	38.3	50	43.9	cukup
3	G.E.R	77.8	91.5	84.65	lebih	45.3	46	45.8	cukup
4	J.E.K	66.5	72.2	69.35	lebih	37.7	47	42.4	cukup
5	M.M.T	46.8	76	61.4	lebih	42.9	47	44.9	cukup
6	D.A	60.1	78.3	69.2	lebih	39.9	47	43.6	cukup
7	D.N	61.2	112	86.6	lebih	36.9	53	44.9	cukup
8	F.L	58.5	85.5	72	lebih	50.2	54	51.9	lebih
9	F.W	54.6	88	71.3	lebih	30.6	36	33.3	cukup
10	C.A.F	78.1	71	74.55	lebih	37.6	47	42.2	cukup
11	S.C.H	60.3	54.7	57.5	lebih	26.1	38	32.2	cukup
12	S.I	73.4	68	70.7	lebih	46.3	53	49.4	cukup
13	G.F	65.2	60.3	62.75	lebih	33.3	50	41.8	cukup
14	E.N.S	71.7	60.8	66.25	lebih	52.8	58	55.4	lebih
15	F.A.S	51.7	61.4	56.55	lebih	26.4	41	33.7	cukup
16	S.M	55.1	69.3	62.2	lebih	40.1	45	42.8	cukup
17	W.W.E	52.6	105.2	78.9	lebih	22.5	45	33.6	cukup
18	C.F.S	47.3	60.1	53.7	lebih	39.8	46	43.1	cukup
19	T.M.Y	54.8	65.8	60.3	lebih	35	37	36.1	cukup
20	Y.M.P	70.5	63.5	67	lebih	36.4	49	42.9	cukup
21	G.F	82	99.1	90.55	lebih	31	46	38.5	cukup
22	L.H	81.2	65.3	73.25	lebih	38.2	34	36.3	cukup
23	J.K	54.2	81.6	67.9	lebih	36.8	60	48.6	cukup
24	A.I	44.6	67.8	56.2	lebih	29.8	48	38.7	cukup
25	G.C	58.5	45	51.75	lebih	11.3	50	30.4	cukup
26	J.C	71	42.3	56.65	lebih	36.6	53	44.8	cukup
27	V.A	63.6	29.2	46.4	lebih	49.3	52	50.4	cukup
28	D.D.T	45.2	33.4	39.3	lebih	26.2	38	31.9	cukup
29	R.F	51.2	33.5	42.35	cukup	48.5	47	47.8	cukup
30	J.A	50.2	42.6	46.4	lebih	48.9	40	44.4	cukup
31	C.B	57.9	41.8	49.85	lebih	28.1	38	32.8	cukup
32	F.C.L	52.3	38.8	45.55	cukup	28.7	44	36.4	cukup
33	R.Y.H	61.6	40.3	50.95	lebih	47.5	37	42.3	cukup
34	A.O.P	64.9	35.2	50.05	lebih	21.5	41	31.3	cukup
35	V.V.P.	57.9	36.9	47.4	lebih	28	27	27.3	cukup
36	W.F.F	75.4	25.6	50.5	lebih	47.5	37	42	cukup
37	S.V.F	57.7	34.2	45.95	lebih	38	46	41.8	cukup

Data Asupan Garam Responden

No	Nama	Asupan garam sebelum intervensi				Asupan garam setelah intervensi			
		H-1	H-2	Rata-rata	Kategori	H-1	H-2	Rata-rata	kategori
1	A.K.G	7.7	6.5	7.1	lebih	4.3	3.9	4.1	cukup
2	C.A	7.9	5.1	6.5	lebih	3.5	3.3	3.4	cukup
3	G.E.R	10	8.8	9.6	lebih	4.7	4	4.35	cukup
4	J.E.K	4.7	8	6.4	lebih	3.5	3.2	3.35	cukup
5	M.M.T	7.3	8.1	7.7	lebih	4.6	3.3	3.95	cukup
6	D.A	5.9	7.1	6.5	lebih	3.3	3	3.15	cukup
7	D.N	7.9	8.9	8.4	lebih	4.9	3.9	4.4	cukup
8	F.L	4.6	5.2	4.9	cukup	2.7	2.7	2.7	cukup
9	F.W	7.2	7	7.1	lebih	6	3.8	4.9	cukup
10	C.A.F	4.2	6.7	5.5	lebih	2.9	2.2	2.55	cukup
11	S.C.H	6.9	5.8	6.4	lebih	6.3	3.7	5	cukup
12	S.I	6.3	8	7.2	lebih	3.8	2.5	3.15	cukup
13	G.F	5.8	7.3	6.6	lebih	5.1	3.2	4.15	cukup
14	E.N.S	4.7	5.3	5	cukup	3.6	2.7	3.15	cukup
15	F.A.S	6.8	9.7	8.3	lebih	5.6	3.5	4.55	cukup
16	S.M	5.8	4.6	5.2	lebih	3.8	4.3	4.05	cukup
17	W.W.E	5.8	7.3	6.6	lebih	5.4	4.2	4.8	cukup
18	C.F.S	6.5	5.2	5.9	lebih	4.8	4.2	4.5	cukup
19	T.M.Y	4.7	8.2	6.5	lebih	4.7	4.4	4.55	cukup
20	Y.M.P	6.4	5.8	6.1	lebih	4.5	4	4.25	cukup
21	G.F	4.5	11	7.9	lebih	4.3	3.2	3.75	cukup
22	L.H	5.2	7.2	6.2	lebih	4.6	5	4.8	cukup
23	J.K	5.2	5.5	5.4	lebih	3.8	3.5	3.65	cukup
24	A.I	6.5	5.1	5.8	lebih	4.7	3.8	4.25	cukup
25	G.C	5.1	8.5	6.8	lebih	4.5	3.8	4.15	cukup
26	J.C	7.3	5.6	6.5	lebih	4.8	3.3	4.05	cukup
27	V.A	3.9	6.5	5.2	lebih	2.2	3.3	2.75	cukup
28	D.D.T	4.4	5.4	4.9	cukup	4.8	4.3	4.55	cukup
29	R.F	5.5	4.9	5.2	lebih	4.3	4.4	4.35	cukup
30	J.A	6.2	4.6	5.4	lebih	3.3	5.2	4.25	cukup
31	C.B	4.8	3.8	4.3	cukup	3.1	4.8	3.95	cukup
32	F.C.L	6.2	6.3	6.3	lebih	3.4	4.3	3.85	cukup
33	R.Y.H	3.8	4.4	4.1	cukup	3.4	4.9	4.15	cukup
34	A.O.P	5.2	5.6	5.4	lebih	2.8	2.7	2.75	cukup
35	V.V.P.	4.8	4.2	4.5	cukup	3.8	4.7	4.25	cukup
36	W.F.F	5.4	6	5.7	lebih	2.1	4.2	3.15	cukup
37	S.V.F	4.2	4.9	4.6	cukup	3.9	4.6	4.25	cukup

Data Asupan Lemak Responden

No	Nama	Asupan lemak sebelum intervensi				Asupan lemak setelah intervensi			
		H-1	H-2	Rata-rata	kategori	H-1	H-2	Rata-rata	kategori
1	A.K.G	62	43.5	52.95	cukup	33.7	48	40.7	cukup
2	C.A	56	37.2	46.7	cukup	30	39	34.3	cukup
3	G.E.R	87	62.7	74.65	lebih	47.8	49	48.4	cukup
4	J.E.K	33	37.6	35.05	cukup	29.6	49	39.1	cukup
5	M.M.T	59	58.5	58.95	cukup	36.5	50	43.2	cukup
6	D.A	62	48.2	54.95	cukup	28.2	39	33.6	cukup
7	D.N	81	62	71.45	lebih	56.7	34	45.4	cukup
8	F.L	52	36.5	44.4	cukup	32.5	42	37.3	cukup
9	F.W	74	65	69.3	lebih	51.1	51	51	cukup
10	C.A.F	41	44	42.35	cukup	17.4	30	23.9	cukup
11	S.C.H	64	44.3	54.15	cukup	67.4	51	59.1	cukup
12	S.I	49	65.6	57.1	cukup	19.5	36	27.5	cukup
13	G.F	72	56.7	64.25	cukup	39.2	41	40.1	cukup
14	E.N.S	49	48.6	48.95	cukup	21.9	40	31	cukup
15	F.A.S	69	76.1	72.6	lebih	52.1	47	49.3	cukup
16	S.M	51	42.3	46.4	cukup	19.3	40	29.6	cukup
17	W.W.E	70	70.4	70.15	lebih	44.4	51	47.8	cukup
18	C.F.S	69	65.2	66.95	cukup	35.4	42	38.6	cukup
19	T.M.Y	42	68.5	55.4	cukup	51.9	46	48.7	cukup
20	Y.M.P	86	49.8	67.9	lebih	37.2	58	47.5	cukup
21	G.F	33	125	78.55	lebih	31	27	28.9	cukup
22	L.H	49	40.2	44.75	cukup	49.9	58	54.1	cukup
23	J.K	51	54.4	52.65	cukup	31.8	35	33.6	cukup
24	A.I	65	51.3	58.05	cukup	57.3	44	50.4	cukup
25	G.C	49	66.4	57.6	cukup	39	37	37.9	cukup
26	J.C	84	45.3	64.45	cukup	55.1	52	53.5	cukup
27	V.A	30	39.4	34.85	cukup	14.4	25	19.5	cukup
28	D.D.T	46	49.6	47.85	cukup	57.7	39	48.5	cukup
29	R.F	67	21.5	44.15	cukup	31.4	50	40.9	cukup
30	J.A	58	52.2	55	cukup	26.6	61	44	cukup
31	C.B	51	22	36.45	cukup	20.6	39	30	cukup
32	F.C.L	67	52.6	59.6	cukup	26.3	33	29.7	cukup
33	R.Y.H	37	23.2	30.1	cukup	39.9	59	49.2	cukup
34	A.O.P	62	50.3	55.95	cukup	18.3	21	19.4	cukup
35	V.V.P.	63	25.4	44.25	cukup	41.8	51	46.2	cukup
36	W.F.F	58	54.2	56.05	cukup	19.9	32	26	cukup
37	S.V.F	35	34.5	34.95	cukup	39.8	58	48.7	cukup

Lampiran 8.Output SPSS

Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X-1	5	13.5	13.5	13.5
	X-2	4	10.8	10.8	24.3
	X-3	5	13.5	13.5	37.8
	X-4	3	8.1	8.1	45.9
	XI-A1	5	13.5	13.5	59.5
	XI-A2	6	16.2	16.2	75.7
	XI-A3	5	13.5	13.5	89.2
	XI-A4	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	17	45.9	45.9	45.9
	P	20	54.1	54.1	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Tabel Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	13	35.1	35.1	35.1
	16 tahun	24	64.9	64.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Tabel frekuensi berdasar kan uang saku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.000	7	18.9	18.9	18.9
	15.000	16	43.2	43.2	62.2
	20.000	11	29.7	29.7	91.9
	25.000	3	8.1	8.1	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Kategori pengetahuan gizi responden sebelum intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	23	62.2	62.2	62.2
	cukup	12	32.4	32.4	94.6
	baik	2	5.4	5.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Kategori pengetahuan gizi responden setelah intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	1	2.7	2.7	2.7
baik	36	97.3	97.3	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Frekuensi Asupan Gula Sebelum Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	2	5.4	5.4	5.4
lebih	35	94.6	94.6	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Kategori asupan gula setelah intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	35	94.6	94.6	94.6
lebih	2	5.4	5.4	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Kategori asupan garam sebelum intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	7	18.9	18.9	18.9
lebih	30	81.1	81.1	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Kategori asupan garam sesudah intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	37	100.0	100.0	100.0

Frekuensi Asupan Lemak Sebelum Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	30	81.1	81.1	81.1
lebih	7	18.9	18.9	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Frekuensi Asupan Lemak Setelah Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	37	100.0	100.0	100.0

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pengetahuan_gizi_sebelum & pengetahuan_gizi_sesudah	37	.365	.026
Pair 2 asupan_gula_sebelum & asupan_gula_setelah_intervensi	37	.216	.199
Pair 3 asupan_garam_sebelum & asupan_garam_sesudah_intervensi	37	.240	.153
Pair 4 asupan_lemak_sebelum_intervensi & asupan_lemak_sesudah_intervensi	37	.204	.226

Tabel Statistik Frekuensi Mean, Std.Deviation, Minimum Dan Maximum

	Pengetahuan gizi sebelum intervensi	Pengetahuan gizi setelah intervensi	Asupan gula sebelum intervensi	Asupan gula setelah intervensi	Asupan garam sebelum intervensi	Asupan garam setelah intervensi	Asupan lemak sebelum intervensi	Asupan lemak setelah intervensi
N Valid	37	37	37	37	37	37	37	37
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	54.05	83.92	62.449	40.612	6.135	3.9432	54.320	39.8838
Std. Deviation	11.477	4.878	11.4513	6.6297	1.2186	.66103	12.3641	10.21531
Minimum	35	70	42.4	27.3	4.1	2.55	30.1	19.40
Maximum	80	95	90.6	55.4	9.6	5.00	78.6	59.10

Lampiran 9. 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.01.26.2272/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Melly Purba
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK (GGL) PADA SISWA OBESITAS DI SMA SWASTA METHODIST INDONESIA LUBUK PAKAM"

"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING ANIMATED VIDEO MEDIA ON NUTRITION KNOWLEDGE AND SUGAR, SALT, FAT (GGL) INTAKE IN OBESITY STUDENTS AT METHODIST INDONESIA PRIVATE SENIOR HIGH SCHOOL IN 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 07 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 07 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 07, 2025 until October 07, 2026.
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

01138/EE/2025/0159231271

Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian



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

Lubuk Pakam, 28 Februari 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/219/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kelas Alih Jenjang Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester II diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH untuk melakukan Survei Pendahuluan di Sekolah SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Melly Purba	P01031224190	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gula, Garam, Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas Di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

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

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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



Lampiran 11.Surat Balasan Penelitian



PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA TK/SD/SMP/SMA

Telpun (061) 7951015; 7952412 Fax (061) 7952412
Jalan Teuku Cik Ditiro No. 34 Lubukpakam 20512 Kabupaten Deli Serdang
SUMATERA UTARA - INDONESIA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 178/SMA/MI-LP/04.2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Swasta Methodist Lubuk Pakam, kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Melly Purba	P01031224190	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gula, Garam, Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas Di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

Adalah benar bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam pada tanggal 28 Februari 2025 sampai dengan 21 Maret 2025.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan, untuk dapat dipergunakan seperlunya, dan pihak-pihak yang berkepentingan menjadi maklum.

Lubukpakam, 11 April 2025
Kepala SMA
SMA SWASTA
METHODIST
INDONESIA
Drs/Sangap Ginting, M.Pd

Lampiran 12. Bukti Bimbingan Skripsi

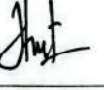
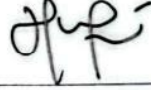
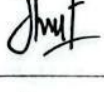
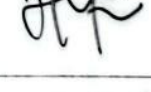
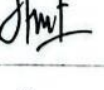
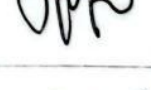
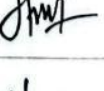
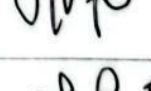
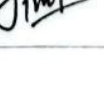
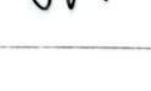
Nama : Melly Purba

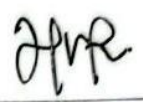
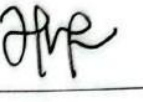
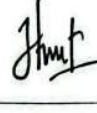
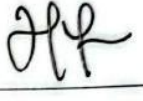
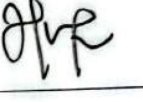
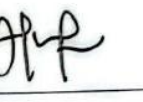
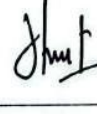
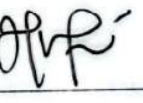
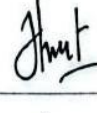
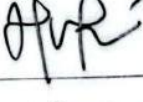
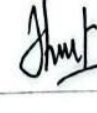
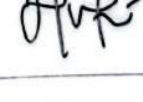
Nim : P00731224190

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi
Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Gula, Garam,
Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas di SMA Swasta
Methodist Indonesia Lubuk Pakam

Dosen pembimbing : Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH

NIP : 197408231997032001

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	4 Nov 2024	Perkenalan dan diskusi judul		
2	11 Nov 2024	Menentukan judul usulan skripsi		
3	25 Nov 2024	Membahas hasil survei awal		
4	2 Des 2024	Mengajukan BAB I		
5	9 Nov 2024	Mengajukan BAB II		
6	16 Nov 2024	Mengajukan BAB III		
7	2 Jan 2025	Revisi keseluruhan usulan skripsi		

8	10 Jan 2025	Pembuatan dan pemeriksaan PPT oleh dosen pembimbing		
9	13 Jan 2025	Penandatanganan surat pernyataan persetujuan usulan skripsi		
10	25 April 2025	Diskusi data penelitian yang telah diperoleh		
11	19 Mei 2025	Diskusi pengolahan data penelitian		
12	26 Mei 2025	Mengajukan BAB IV		
13	28 Mei 2025	Revisi perbaikan BAB IV		
14	15 Mei 2025	Mengajukan bab V		
15	30 Juni 2025	Revisi perbaikan BAB V		
16	1 Juli 2025	Revisi keseluruhan skripsi		
17	3 Juli 2025	Penandatanganan surat persetujuan skripsi		
18	4 Juli 2025	Pembuatan dan pemeriksaan PPT seminar skripsi		

Lampiran 13. Daftar Riwayat Penulis

Nama lengkap : Melly Purba

Tempat/ tgl lahir :Lumban Gaol, 10 Oktober 2003

Alamat rumah :Pakkat Toruan, Kec. Doloksanggul, Kab.

Humbang Hasundutan, Prov. Sumatera Utara

No HP 082163515721

Riwayat pendidikan :

SD : SD N 173432 Pakkat Toruan

SMP : SMP N 2 Dolok Sanggul

SMA : SMA N 1 Dolok Sanggul

DIII : Politeknik Kesehatan Medan

Lampiran 14. Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melly Purba

NIM : P00731224190

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

Yang membuat pernyataan,



Melly Purba

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi Pengukuran Antropometri



