

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Agus Khoirul, Jurusan Keperawatan, and Poltekkes Kemenkes Malang. 2019. “Agus Khoirul Anam Pendahuluan Kesadaran Masyarakat Akan Masalah Diketahui Cara Mana Yang Paling Efektif 2017).
- Poli Syaraf RSUD Ngudi Waluyo Poliklinik 2017 Sekitar 20-50 Pengunjung Poli Syaraf Metode Desain Dan Metode Penelitian .Experimental (Pretest.” 002(2).
- Aritama, Raihan Aditya. 2021. “Edukasi Gizi Seimbang Dan Pola Makan Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya.”
- 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.
- Gracia, A., Tsabita, S. K., Nugroho, T. S., & Imrar, I. F. (2023). Pengaruh edukasi obesitas dengan metode focus group discussion terhadap pengetahuan gizi remaja di Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.
- I, Nur Ratna. 2008. “File Kuisisioner.” *Fkm Ui*.
- Vivian W. Fam., Holt, R. R., Keen, C. L., & Scherr, R. E. (2021). *Gamified Nutrition Education with Mastery Learning and Spaced Repetition Theory Can Improve Nutrition Knowledge*. *American Journal of Health Education*, 52(4), 217–225.
- Nurkhoiriyah, A., Wijayanti, H., & Prasetyo, B. (2023). Pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video animasi pada remaja kegemukan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(2), 101–109.
- Ivena, Valencia. 2022. “Perancangan Dunia Peran Profesi Untuk Edukasi Anak Dengan Pendekatan Tema Simbolis.” *Jurnal Ruang Luar Dan Dalam* 04(01):44–51.
- Nugraha, E. A., Tursilowati, S., Novardi, A., Susiloretni, K. A., & Mintarsih, N.

- (2023). Efektivitas edukasi gizi dengan media Instagram terhadap pengetahuan, sikap, dan pola makan untuk pencegahan obesitas pada siswa SMA. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1).
- Okta, Welni, Yusni Arni, Riska Ulandari, Atika Evi Meliana, and Sri Wahyuni. 2025. "Pengembangan Media Smart Box Terhadap Pembelajaran Kewarganegaraan Materi Nilai-Nilai Pancasila Di SD Negeri 165 Palembang."
- Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2020.
- Pradana, Afista Galih, and Sekreningsih Nita. 2019. "Rancang Bangun Game Edukasi 'Amudra' Alat Musik Daerah Berbasis Android." *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Komunikasi (SENATIK)* 2(1):49–53.
- Putri, A. B., & Makmun, A. (2021). Pola makan terhadap obesitas. *Indonesian Journal of Health*.
- Ginting, I. S., Angkat, A. H., Pasaribu, S. F., & Lestari, W. (2024). Pengaruh penyuluhan gizi tentang obesitas menggunakan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 2(1), 180–198.
- Handayani, R., Siregar, D., & Lubis, F. (2022). Efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang obesitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Mardiana, D., Sari, P., & Rahmawati, N. (2025). Edukasi gizi media flipbook berpengaruh terhadap pengetahuan dan kebiasaan konsumsi fast food pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 12–20.
- Suryadinata, Rivan Virlando, and Devitya Angielevi Sukarno. 2019. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa." *The Indonesian Journal of Public Health* 14(1):104
- Susindra, Y., & Permatasari, R. A. W. (2023). Pengaruh media pembelajaran infografis berbasis aplikasi Android terhadap tingkat pengetahuan mengenai obesitas pada remaja putri. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Triatmaja, N. T. (2019). Peningkatan pengetahuan gizi remaja puteri terkait anemia melalui edukasi gizi. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 88–94.

- Wityadarda, Carissa, Maura Hardjanti, 2021 “Efektivitas Forum Group Discussion Dan Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Obesitas Dan Gizi Seimbang Di SMAN 2 Padalarang.”
- Wulandari, Devi. 2019. “Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja.” Jurnal Ilmiah WUNY 1(1).
- Yulianti, Nova, Sigit Widiyanto, Dellia Mila Vernia, Siti Alifah, Husain Nurisman, Nur Rizkiyah, and Hugo Aries Suprpto. 2024. “Penyuluhan Hidup Sehat Dan Pola Makan Seimbang Bagi Siswa.” 7(2).

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Medan

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, 16 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/519/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMP Nusantara Lubuk Pakam
di
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di sekolah yang Bapak pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Marta Irma Manurung	P01031222028	Pengaruh Smart Box Sebagai Media Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik untuk Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di SMP Nusantara 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://tite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Balasan Surat Izin Penelitian



YAYASAN PERGURUAN NUSANTARA SMP NUSANTARA LUBUK PAKAM

Jln. Tengku Raja Muda No.1 ☎ (061) 7951791 Lubuk Pakam
KABUPATEN DELI SERDANG – PROVINSI SUMATERA UTARA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 6662/ SMP-NUS/LP/2025.

Yang bertanda tangan di bawah ini ,

Nama : ELWIN RIZAPAHLEPI, S.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Nusantara
Alamat : Jln. TR.Muda No. 1 Lubuk Pakam

Dengan ini saya menerangkan bahwa benar nama tersebut dibawah ini :

Nama : MARTA IRMA MANURUNG
NIM : P01031222028

Telah melakukan Penelitian di Sekolah SMP Nusantara Kelas 8 dan 9, Guna untuk melengkapi kewajiban menyusun Skripsi sesuai dengan Kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi. Bimbingan dari Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD ,
Dengan Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam. Kecamatan Lubuk Pakam , Kabupaten Deli Serdang, Tahun Pembelajaran 2024 / 2025 .

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Lubuk Pakam, 7 Agustus 2025

Kepala Sekolah.



ELWIN RIZAPAHLEPI, S.Pd.

Lampiran 3. EC Penelitian



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.01.26.3144/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Marta Irma Manullang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam"

"The Effect of Nutrition Education Using Smartbox Media on the Knowledge and Eating Habits of Obese Adolescents at Nusantara Junior High School, 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 08 Juli 2026 sampai dengan tanggal 08 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 08, 2026 until July 08, 2027.

July 08, 2026
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Greace Sihombing
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuk Pakam / 14 Juni 2014
Alamat : Lubuk Pakam

Dengan ini bersedia turut berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul:
"Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox Terhadap Pengetahuan dan
Kebiasaan Makan Pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam", yang
akan dilakukan oleh:

Nama : Marta Irma Manullang
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program Studi Sarjana
Terapan Gizi dan Dietetika
No HP : 085362197142

Lubuk Pakam, 16 Juli 2025

Peneliti



(Marta Irma Manullang)

Responden



(Greace)

Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi

Lampiran 3

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama

: Marta Irma Manullang

Nim

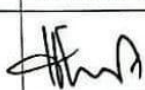
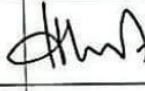
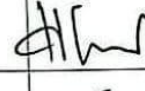
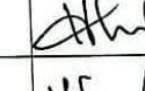
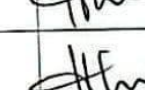
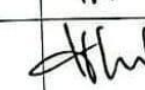
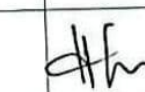
: P01031222028

Judul

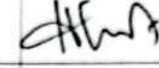
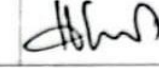
: Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Smartbox
Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Remaja
Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam.

Dosen Pembimbing

: Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes.RD

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1	20 Februari 2025	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing dan pengenalan diri		
2	25 Februari 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
3.	4 Maret 2025	Mengajukan Judul		
4	6 Maret 2025	ACC judul		
5	12 Maret 2025	Meminta tanda tangan untuk survey pendahuluan ke sekolah		
6	14 Maret 2025	Mengajukan BAB I		
7	24 Maret 2025	Revisi BAB I		
8	19 April 2025	Mengajukan BAB II		
9	21 April 2025	Revisi BAB II		

10	24 April 2025	Mengajukan BAB III dan Kuesioner	3/4	HWA
11	28 April 2025	Revisi BAB III dan Kuesioner	3/4	HWA
12	30 April 2025	Mengajukan Media	3/4	HWA
13	19 Mei 2025	Tanda tangan maju usulan skripsi	3/4	HWA
14	2 Juni 2025	Seminar Proposal	3/4	HWA
15	13 Juni 2025	Revisi Proposal	3/4	HWA
16	15 Juli 2025	ACC Proposal Bersama Dosen Penguji I	3/4	HWA
17	16 Juli 2025	Revisi Proposal bersama dosen penguji II	3/4	HWA
18	17 Juli 2025	ACC Proposal Bersama Dosen Penguji II	3/4	HWA
19	2 Februari 2026	Bimbingan Bab IV	3/4	HWA
20	9 Februari 2026	Bimbingan Bab V	3/4	HWA
21	19 Februari 2026	Seminar Hasil	3/4	HWA
23	15 Mei 2026	Revisi Skripsi dengan Pembimbing	3/4	HWA
24	8 Juni 2026	ACC Skripsi Bersama Dosen Pembimbing	3/4	HWA
25	8 Juni 2026	Revisi Skripsi Bersama Dosen Penguji I	3/4	HWA

26	12 Juni 2026	ACC Skripsi Bersama Dosen Penguji I		
27	20 Juni 2026	Revisi Skripsi Bersama Dosen Penguji II		
28	25 Juni 2026	ACC Skripsi Bersama Dosen Penguji II		

Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Media Smartbox

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Tema : Obesitas
2. Hari/Tanggal : / Juli 2025
3. Waktu : 9:00-10:00
4. Sasaran : Siswa/Siswi Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam
5. Tempat : SMP Nusantara Lubuk Pakam

A. Tujuan

1) Tujuan Umum :

Setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media smartbox, siswa/siswi obesitas di SMP Nusantara diharapkan mengalami peningkatan pengetahuan gizi dan perbaikan kebiasaan makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

2) Tujuan Khusus :

1. Menjelaskan pengertian obesitas
2. Menyebutkan faktor-faktor penyebab obesitas
3. Menjelaskan cara mencegah obesitas
4. Mengidentifikasi makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi
5. Menjelaskan konsep isi piringku

B. Materi

1. Pengertian obesitas
2. Faktor penyebab obesitas
3. Cara mencegah obesitas
4. Makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi
5. Isi Piringku

C. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Media

Media Smartbox

E. Tahapan Kegiatan

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Media
1.	Pembukaan	5 mnt	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan 4. Menyampaikan kontrak waktu	Menjawab salam, mendengarkan & memperhatikan	-
2.	Pre - Test	10 mnt	1. Menjelaskan maksud dan tujuan pengisian kuesioner 2. Membagikan dan memandu pengerjaan kuesionernya	Lembar kuesioner	-
3.	Penyajian	20 mnt	1. Menjelaskan pengertian obesitas 2. Menjelaskan faktor faktor penyebab obesitas 3. Menjelaskan cara mencegah obesitas 4. Menjelaskan makanan yang baik dan tidak baik untuk obesitas	Mendengarkan dan memperhatikan	Smart-Box

			5. Menjelaskan prinsip Isi piringku		
4.	Tanya jawab	10 mnt	1. Melakukan sesi tanya jawab	Diskusi tanya jawab pada siswa/siswi mampu mengulang kembali penejelasan yang diberikan	-
5.	Penutup	5 mnt	a. Mengucapkan Terimakasih atas perhatian dan waktu b. Mengucapkan salam penutup	Mengucapkan salam penutup	-

Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelaksanaan Edukasi Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Smartbox Pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam

A. Identitas Kegiatan

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Smartbox terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam

Sasaran : Remaja obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam

Pelaksana : Peneliti

Tujuan : Meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan makan remaja obesitas melalui edukasi gizi menggunakan media Smartbox.

B. Persiapan Kegiatan

1. Berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal pelaksanaan edukasi.
2. Menyiapkan daftar hadir responden.
3. Menyiapkan media Smartbox yang berisi materi edukasi obesitas.
4. Menyiapkan kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan.
5. Menyiapkan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ).
6. Menyiapkan alat tulis dan lembar evaluasi.
7. Menyiapkan ruangan yang kondusif untuk pelaksanaan edukasi.

C. Persiapan Media Smartbox

Media Smartbox berisi materi sebagai berikut:

1. Pengertian obesitas.
2. Faktor penyebab obesitas.
3. Dampak obesitas terhadap kesehatan.
4. Makanan yang berisiko menyebabkan obesitas.
5. Pedoman isi piringku.
6. Pemilihan makanan sehat.
7. Gambar makanan sehat dan tidak sehat.
8. Pertanyaan evaluasi materi.

D. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

1. Tahap Pre-Test

- a. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden.
- b. Responden mengisi kuesioner pengetahuan (pre-test).
- c. Responden mengisi kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) sebagai data awal kebiasaan makan.

2. Tahap Edukasi Gizi Menggunakan Smartbox

Pertemuan I

Materi:

- a. Pengertian obesitas.
- b. Penyebab obesitas pada remaja.
- c. Faktor risiko obesitas.

Langkah Kegiatan:

- a. Peneliti membuka kegiatan dan melakukan apersepsi.
- b. Peneliti memperkenalkan media Smartbox.
- c. Peneliti menyampaikan materi menggunakan Smartbox.
- d. Responden mengamati media dan mengikuti diskusi.
- e. Peneliti memberikan kesempatan tanya jawab.
- f. Peneliti menyimpulkan materi.

Durasi: $\pm$ 15–20 menit.

Pertemuan II

Materi:

- a. Dampak obesitas terhadap kesehatan.
- b. Makanan pemicu obesitas.
- c. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula.

Langkah Kegiatan:

- a. Peneliti mengulas materi sebelumnya.
- b. Peneliti menyampaikan materi menggunakan Smartbox.
- c. Responden berpartisipasi dalam kegiatan identifikasi makanan sehat dan tidak sehat.

- d. Dilakukan diskusi dan tanya jawab.
- e. Peneliti memberikan penguatan materi.

Durasi: $\pm$ 15–20 menit.

Pertemuan III

Materi:

- a. Pedoman isi piringku.
- b. Pemilihan makanan sehat.
- c. Kebiasaan makan yang baik untuk mencegah obesitas.

Langkah Kegiatan:

- a. Peneliti mengulas materi sebelumnya.
- b. Peneliti menyampaikan materi menggunakan Smartbox.
- c. Responden mengikuti permainan edukatif yang terdapat pada Smartbox.
- d. Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya.
- e. Peneliti menyimpulkan seluruh materi edukasi.

Durasi: $\pm$ 15–20 menit.

3. Tahap Evaluasi

- a. Setelah intervensi terakhir, responden mengisi kuesioner post-test pengetahuan.
- b. Satu bulan setelah intervensi terakhir, responden mengisi kembali kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai perubahan kebiasaan makan.
- c. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kebiasaan makan responden.

E. Indikator Keberhasilan

1. Responden mengikuti seluruh rangkaian edukasi gizi.
2. Terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi.
3. Terjadi perbaikan skor kebiasaan makan setelah intervensi.
4. Responden mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan.

F. Dokumentasi

Seluruh kegiatan edukasi gizi menggunakan media Smartbox didokumentasikan dalam bentuk foto kegiatan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.

Lampiran 8. Kuesioner Penelitian

A. Kuesioner Karakteristik

Saya mohon kesediaan responden untuk menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar. “isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan yang tersedia”.

Hari/Tanggal :

1.	Nama responden	
2.	Tanggal lahir	
3.	Umur	
4.	Jenis kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan
5.	Pendidikan Ibu	1. Tidak sekolah 2. SD/MI 3. SMP/MTS 4. SMA/MA 5. S1/S2/S3
6.	Pekerjaan Ibu	
7.	Pendidikan Ayah	1. Tidak sekolah 2. SD/MI 3. SMP/MTS 4. SMA/MA 5. S1/S2/S3
8.	Pekerjaan Ayah	

B. Kuesioner Pengetahuan

Jawablah setiap pertanyaan dengan memilih satu jawaban yang paling benar. Mohon isi kuesioner ini secara jujur dan sesuai dengan pengetahuan yang kamu miliki.

- 1) Menurut anda, apa yang dimaksud dengan obesitas?
 - a. Kelebihan berat badan
 - b. Kurang gizi
 - c. Kurang tinggi badan
 - d. Berat badan kesamping
- 2) Menurut anda, apa penyebab obesitas?
 - a. Makan banyak
 - b. Makan makanan yang mengandung banyak lemak
 - c. Makan banyak ikan
 - d. Makan makanan enak
- 3) Menurut anda, siapakah yang beresiko terkena obesitas?
 - a. Orangtua
 - b. Remaja
 - c. Anak kecil
 - d. Semua orang
- 4) Menurut anda, bagaimana cara menghindari obesitas?
 - a. Makan sesuai porsi kebutuhan tubuh
 - b. Makan sayur saja
 - c. Tidak makan makanan yang berlemak
 - d. Tidak minum minuman yang manis
- 5) Apakah obesitas berbahaya bagi kesehatan?
 - a. Berbahaya
 - b. Tidak berbahaya
 - c. Tidak tahu
 - d. Biasa saja

- 6) Menurut anda, kalau sering makan fast food (makanan cepat saji), apa yang bisa terjadi?
 - a. Badan semakin sehat
 - b. Berat badan bisa naik
 - c. Jadi lebih kurus
 - d. Gampang lapar
- 7) Makanan berserat seperti sayur dan buah bisa membantu?
 - a. Tidur nyenyak
 - b. Melancarkan BAB
 - c. Menghilangkan stress
 - d. Bikin lapar terus
- 8) Obesitas (berat badan berlebih) bisa mengakibatkan kita lebih mudah terkena?
 - a. Flu
 - b. Pusing
 - c. Penyakit jantung dan diabetes
 - d. Batuk
- 9) Makan terlalu banyak permen dan kue yang mengandung manis-manisan bisa menyebabkan?
 - a. Sakit perut
 - b. Berat badan turun
 - c. Berat badan naik
 - d. Gampang lapar
- 10) Menurut anda, contoh makanan sehat yang baik dikonsumsi setiap hari adalah?
 - a. Permen dan es krim
 - b. Nasi dan ayam goreng
 - c. Sayur dan buah
 - d. Keripik dan burger

- 11) Menurut anda, apa akibat dari terlalu sering mengonsumsi gorengan ?
 - a. Membuat tubuh menjadi kuat
 - b. Menambah vitamin dalam tubuh
 - c. Meningkatkan lemak dalam tubuh
 - d. Meningkatkan prestasi
- 12) Menurut anda, bagaimana cara yang sehat untuk mencegah obesitas adalah?
 - a. Sering mengonsumsi makanan manis
 - b. Tidak sarapan
 - c. Rajin olahraga dan makan makanan yang sehat
 - d. Makan hanya 1x sehari
- 13) Menurut anda, mengapa obesitas bisa membuat orang cepat lelah?
 - a. Karena makan terlalu banyak buah
 - b. Karena beban tubuh lebih berat
 - c. Karena sering minum air
 - d. Karena sering makan junk food
- 14) Menurut anda, apa yang bisa dilakukan jika berat badan sudah berlebih?
 - a. Diet ketat tanpa makan
 - b. Berkonsultasi dan mulai pola hidup sehat
 - c. Menangis
 - d. Semakin mengonsumsi junk food
- 15) Bagaimana cara memilih camilan yang sehat untuk mencegah obesitas?
 - a. Pilih yang manis dan gurih
 - b. Pilih yang tinggi serat dan rendah gula
 - c. Pilih yang banyak iklannya
 - d. Pilih sesuai keinginanmu

Sumber : (Iiv et al. 2022)

C. Kuesioner Perilaku Makan (FFQ)

Berilah tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir).

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						
		>3 kali/hari	2-3 kali/hari	1 kali/ hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak Pernah
		(50)	(35)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
1	Susu dan hasil olahannya							
	Yoghurt							
	Keju							
	Ice Cream							
	Lainnya, sebutkan							
2	Makanan Junk Food							
	Hamburger							
	Hotdog							
	Pizza							
	Fried Chicken							
	Spaghetti							
	French Fries							
	Donat							
	Bakso							
	Siomay							
	Batagor							
	Roti							
	Cake							
	Agar-agar							
	Coklat							

	Lainnya, sebutkan							
3	Soft Drink							
	Coca - Cola							
	Fanta							
	Sprite							
	Pepsi							
	Pop Ice							
	Lainnya, sebutkan							

Sumber : (Nur Ratna. I . 2008)

Lampiran 9. Master Tabel

No.	Id Sampel	Umur	Skor Pengetahuan		Skor Kebiasaan Makan	
			Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
1	R1	15	12	14	110	95
2	R2	16	7	14	155	240
3	R3	16	8	10	430	385
4	R4	15	12	15	410	165
5	R5	15	10	15	500	385
6	R6	15	13	15	85	115
7	R7	15	12	13	145	165
8	R8	16	7	15	175	260
9	R9	15	13	14	225	295
10	R10	15	12	14	210	450
11	R11	15	6	15	75	280
12	R12	16	12	13	410	430
13	R13	15	12	15	85	170
14	R14	14	5	15	145	190
15	R15	14	13	14	200	230
16	R16	14	11	15	155	575
17	R17	14	14	15	185	135
18	R18	14	8	15	65	170
19	R19	14	11	14	200	420
20	R20	14	10	15	210	280
21	R21	15	11	13	80	165
22	R22	14	9	11	180	285
23	R23	15	12	15	275	290
24	R24	14	8	15	210	280
25	R25	14	13	14	515	575
26	R26	14	9	15	175	85
27	R27	14	14	15	105	260
28	R28	15	12	14	195	345

29	R29	14	12	13	45	205
30	R30	14	13	13	160	165
31	R31	14	10	14	75	105

[illegible]

16	R16	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
17	R17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
18	R18	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	8
19	R19	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11
20	R20	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
21	R21	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
22	R22	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9
23	R23	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
24	R24	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	8
25	R25	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
26	R26	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9
27	R27	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
28	R28	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
29	R29	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
30	R30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
31	R31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	10
Jumlah		27	21	10	18	22	21	24	21	19	24	26	25	25	23	25	
% Benar		87%	68%	32%	58%	71%	68%	77%	68%	61%	77%	84%	81%	81%	74%	81%	

% Saalah	13%	32%	68%	42%	29%	32%	23%	32%	39%	23%	16%	19%	19%	26%	19%	
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

[illegible]

14	R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
15	R15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
17	R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
19	R19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
20	R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
21	R21	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
22	R22	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
23	R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
24	R24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
25	R25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
26	R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
27	R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
28	R28	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
29	R29	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
30	R30	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	R31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14

Jumlah	31	27	26	22	29	31	31	31	29	28	31	31	29	30	31	
% Benar	100%	87%	84%	71%	94%	100%	100%	100%	94%	90%	100%	100%	94%	97%	100%	
% Saalah	0%	13%	16%	29%	6%	0%	0%	0%	6%	10%	0%	0%	6%	3%	0%	

Lampiran 10. Hasil Olah Data

1. Kategori Umur Sampel

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	15	48.4	48.4	48.4
	15	12	38.7	38.7	87.1
	16	4	12.9	12.9	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

2. Kategori Kelas Sampel

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII-A	6	19.4	19.4	19.4
	VII-B	12	38.7	38.7	58.1
	VIII-A	6	19.4	19.4	77.4
	VIII-B	7	22.6	22.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

3. Kategori Jenis Kelamin Sampel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	18	58.1	58.1	58.1
Perempuan	13	41.9	41.9	100.0
Total	31	100.0	100.0	

4. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Menggunakan Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Pengetahuan Post Test - Pengetahuan Pre Test
Z	-4.802 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

5. Hasil Uji Normalitas Kebiasaan Makan Menggunakan uji Shapiro-Wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELISIH_FF	.111	31	.200	.977	31	.738
Q			*			

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

c. Lilliefors Significance Correction

6. Kategori Tingkat Pengetahuan Sebelum Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	16	51.6	51.6	51.6
Cukup	8	25.8	25.8	77.4
Kurang Baik	7	22.6	22.6	100.0
Total	31	100.0	100.0	

7. Kategori Tingkat Pengetahuan Sesudah Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	29	93.5	93.5	93.5
Cukup	2	6.5	6.5	100.0
Total	31	100.0	100.0	

8. Kategori Tingkat Kebiasaan Makan Sebelum Intervensi

Kategori Kebiasaan Makan Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	16	51.6	51.6	51.6
Tidak Baik	15	48.4	48.4	100.0
Total	31	100.0	100.0	

9. Kategori Tingkat Kebiasaan Makan Sesudah Intervensi

Kategori Kebiasaan Makan Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	17	54.8	54.8	54.8
Tidak Baik	14	45.2	45.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

10. Rata-Rata dan Standar Deviasi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan pretest	31	5	14	10.68	2.414
Pengetahuan posttest	31	10	15	14.10	1.221
Valid N (listwise)	31				

11. Rata-Rata dan Standar Deviasi Kebiasaan Makan Sebelum dan sesudah Intervensi

Statistics

	Skor_FFQ Pretest	Skor_FFQ Posttest
N Valid	31	31
Missing	0	0
Mean	224.19	188.87
Median	190.00	165.00
Std. Deviation	126.030	87.509
Range	450	305
Minimum	65	80
Maximum	515	385

Lampiran 11. Hasil Screening Awal Status Gizi

No	Nama Siswa	Kelas	BB	TB	IMT	Status Gizi
1.	Andina Zira Syahputri	VIII-B	41,35	160,5	18,0	Underweight
2.	Arsya Fabiano Hasugian	VIII-B	42,9	147,9	19,67	Normal
3.	Asyifa Syahputri	VIII-B	70,45	157,5	26,53	Obesitas I
4.	Bagus Sajiwo	VIII-B	49,4	165,2	21,5	Normal
5.	Claudia Nopriani Butar Butar	VIII-B	65	154	25,3	Obesitas I
6.	Devran Perdana	VIII-B	42,2	162	16,1	Underweight
7.	Firman Syahputra Siagian	VIII-B	42,45	163	16	Underweight
8.	Gracia Miracle Sinaga	VIII-B	53,8	158	21,52	Normal
9.	Hennoek Dwiputri N.	VIII-B	77,5	170,9	26,54	Obesitas I
10.	Jovan Marleandro Vikananda	VIII-B	41,3	160,5	16,07	Underweight
11.	Laura Triseptian	VIII-B	42,36	161,9	16,17	Underweight
12.	Muhammad Chiko A.	VIII-B	48,63	163	18,35	Underweight
13.	Nauval Abel Syakhi	VIII-B	59,2	149,5	26,5	Obesitas I
14.	Rafa Ibnu Fiqih	VIII-B	44,65	147,9	20,48	Normal
15.	Roy Ganda S.	VIII-B	57,38	155	23,9	Overweight
16.	Sarah Ramadhan Yani	VIII-B	61,7	149,7	27,54	Obesitas I
17.	Riezly Dwi Naqsah	VIII-B	68,1	161	26,1	Obesitas I
18.	Fahreza Vito Andara	VIII-B	80,25	159	31,84	Obesitas II
19.	Azizi Meysya Billa	VIII-B	55,6	162,8	20,9	Normal
20.	Ahmad Zikri	VIII-A	48,3	154	20,37	Normal
21.	Al Hafiz Wahyudi	VIII-A	57,15	166,5	25,17	Obesitas I
22.	Azmi Khairul Syafiq	VIII-A	57,25	163	21,6	Normal
23.	Dante	VIII-A	32,25	142,7	16,22	Underweight
24.	Jihan Azzahra	VIII-A	55,45	149	25,20	Obesitas I
25.	Juan Abdila	VIII-A	54,8	162	21,0	Normal

26.	Muhammad Nizam Faris	VIII-A	50,00	172	17,24	Underweight
27.	Muhammad Alfaroby Pratama	VIII-A	57,8	170	20,64	Normal
28.	Muhammad Fazrul Akbar nst.	VIII-A	63,1	154	26,62	Obesitas I
29.	Mauliza Bilqis Khumaira	VIII-A	50,00	145	23,80	Overweight
30.	Michael Pratama	VIII-A	50,4	158	20,16	Normal
31.	Muhammad Rifai	VIII-A	58,0	160,4	27,78	Obesitas I
32.	Nadia Natasya	VIII-A	41,90	146,4	19,57	Normal
33.	Nazwa Astsani	VIII-A	43,2	154,8	18	Underweight
34.	Nitis Rohan Ras	VIII-A	43,35	140,0	22,11	Normal
35.	Railhan Al-huda Pane	VIII-A	53,55	150,3	23,6	Overweight
36.	Rizky Pratama	VIII-A	43,8	151,0	19,21	Normal
37.	Silvi Adelya	VIII-A	55,8	150,4	24,69	Overweight
38.	Sarwis Raas	VIII-A	74,40	163,0	28,07	Obesitas I
39.	Ufairah Nafisah	VIII-A	58,0	152	25,1	Obesitas I
40.	Wahyu Ferdiansyah Eleven	VIII-A	48,56	152	21	Normal
41.	Zahwatun Balqis	VIII-A	40,0	161,2	15,38	Underweight
42.	Andhieny Keysha Ginting	VII-A	41,15	150,5	18,2	Underweight
43.	Arya	VII-A	47,56	154,8	19,82	Normal
44.	Dava Ardiansyah	VII-A	53,4	156,8	25,25	Obesitas I
45.	Dzakwan Rifqi Amin	VII-A	34,95	147,8	16,03	Underweight
46.	Ghyta Apriandhini G	VII-A	46,5	157,5	18,75	Normal
47.	Hafis Azuhri	VII-A	59,5	145	28,3	Obesitas I
48.	Keyla Suhada	VII-A	40,25	145,8	18,98	Normal
49.	Muhammad Chandra	VII-A	48,8	149	21,98	Normal
50.	Muhammad Ridho	VII-A	53,8	152	23,3	Overweight

51.	Muhammad Rizky	VII-A	39,0	157	15,85	Underweight
52.	Muhammad Winner Sitepu	VII-A	37,25	146,5	17,4	Underweight
53.	Raffi Surya Wijaya	VII-A	61,53	148,5	27,96	Obesitas I
54.	Rahmat Hidayat	VII-A	48,6	142,8	23,94	Overweight
55.	Steven Tanadi	VII-A	79,6	154	33,58	Obesitas II
56.	Vico AL-Hafiz	VII-A	58,7	149,7	26,20	Obesitas I
57.	Sanjani	VII-A	68,6	149,5	30,76	Obesitas II
58.	Maura Asyfa	VII-A	58,0	153,3	24,68	Overweight
59.	Aqila Dwi Cahya	VII-B	65,7	156,8	26,81	Obesitas I
60.	Afika Suci Wulandari	VII-B	55,43	153,2	23,68	Overweight
61.	Aloken Br.Ginting	VII-B	56,4	148,7	25,52	Obesitas I
62.	Ariska Savania	VII-B	48,35	145,8	22,80	Normal
63.	Aya Monica Br. Tarigan	VII-B	58,3	156,4	23,89	Overweight
64.	Azizah Tanjung	VII-B	45,67	145,8	21,54	Normal
65.	Casey Jhosua C.S	VII-B	59,15	148,9	26,76	Obesitas I
66.	Diaz Pratiwi	VII-B	53,15	155	22,14	Normal
67.	Domu Panjaitan	VII-B	42,45	160	16,58	Underweight
68.	Dhavi Adriansya	VII-B	27,15	137	14,51	Underweight
69.	Keaned Junior Variant	VII-B	56,3	145,6	26,68	Obesitas I
70.	Jerry Sandres	VII-B	58,45	148,7	26,44	Obesitas I
71.	M.Alby Gaisan	VII-B	37,9	164	14,14	Underweight
72.	M.Revan Aulia	VII-B	56,3	145,6	26,68	Obesitas I
73.	M.Zaki Chaniago	VII-B	45,35	152,4	19,54	Normal
74.	Michael.S	VII-B	44,8	150	19,91	Normal
75.	Radid Nur Walid	VII-B	61,9	155,7	25,57	Obesitas I
76.	Raditya	VII-B	57,68	158,9	22,88	Normal
77.	Rinjani Cahya Safitri	VII-B	45,46	148,5	20,66	Normal

78.	Rendy.S.M	VII-B	70,90	155	29,54	Obesitas I
79.	Sheyla Aisya	VII-B	61,6	153,4	25,95	Obesitas I
80.	Siti Raisya Amar	VII-B	58,5	155,8	24,17	Overweight
81.	Vio Aldiansyah	VII-B	45,67	150,9	20,11	Normal
82.	Vicky Afriliansyah	VII-B	47,60	163	17,96	Underweight
83.	Windy Aulia Rahmadani	VII-B	61,95	154,6	25,81	Obesitas I
84.	Aulia	VII-B	68,95	155,8	28,49	Obesitas I
85.	Mika Dinda	VII-B	62,0	154,2	26,16	Obesitas I

Lampiran 12. Dokumentasi

Pengukuran BB/TB



Pengerjaan Kuesioner Pre Test



Intervensi Pertama



Intervensi Kedua



Intervensi Ketiga



Pengerjaan Kuesioner Post Test

