

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Rizalul, M. (2022). Flash Card Sebagai Media Pembelajaran. In M. P. . Moh. Nasrudin (Ed.), *Haura Utama* (I). Haura Utama. https://www.researchgate.net/publication/362333534_Flash_Card_sebagai_Media_Pembelajaran_dan_Penelitian
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Florona : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat : Literature Review. *National Nutrition Journal*, 16(2), 130–138.
- Annisa, M., Atmadja, T. F. A.-G., & Susilowati, P. E. (2022). Tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5804>
- Dias Utami, K., Ferianto, Hastari, F., Devi Septiyani, A., & Sumiyarini, R. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Dengan Menggunakan Media Animasi di SDN Banguntapan. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(2), 69–75. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i2.955>
- Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 7–18. <https://doi.org/10.58794/jkems.v1i2.493>
- Hotimah, C. B. & E. (2022). Penggunaan Media Flashcard Dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis Deskripsi. *Bale Aksara*, 3(2), 47–57. <https://doi.org/10.31980/ba.v3i2.2032>
- Iklima, N. (2020). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 33–38. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20606-2_2
- Irawan, D. H. D. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk food, dan Makanan Berserat terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman*. Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi Dan kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.
- Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>

- Milenia, P. E. (2022). Pengaruh Pemberian Media Flashcard terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* Vol. 3, No. 1, 19-25 Doi: <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1039>.
- Nandy. (2025). *Junk food: Pengertian, Jenis, dan Bahayanya Bagi Kesehatan*. <https://www.gramedia.com/literasi/>
- Pertiwi, N. K. N. A. (2022). *Hubungan Pola Konsumsi Junk food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jimbaran* (Vol. 33, Issue 1). Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Ni_Kadek_Nadila_Ayu_Pertiwi.
- Prasetya, S. K. O. & G. (2024). Pengaruh Edukasi Melalui Media Puppet Show dan Flashcard Mengenai Jajanan Aman di SDN Wanasari 12 Cibitung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 4(2), 1–8.
- Purba, A. J. B. (2021). *Gambaran Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Jajan Sembarangan Di Desa Kuta Gugung Kec. Naman Teran Kab. Karo Sumatera Utara Tahun 2021*. STIKes Santa Elisabeth Medan. <https://www.gramedia.com/literasi/>
- Ratnaningsih, T., Indatul, S., & Peni, T. (2017). *Tumbuh kembang dan stimulasi* (Edisi Pert). Indomedia Pustaka.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Safitri, P. A. & L. E. (2023). Edukasi Kesehatan tentang Bahaya Konsumsi *Junk food* pada Siswa di SMAN 1 Moyo Utara. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(2), 114–121. <https://doi.org/10.54066/jkb.v1i2.662>
- Saputro, G. I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). Game Card Sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 50–58.
- Shifa, S. (2023). *Efektivitas Penggunaan Media FlashCard Tentang Pendoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kec. Deli Tua*. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Medan, Sumatera Utara.
- Sutrisna, M. A. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri Di SMPN 33 Kota Bekasi* (Issue 1). Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi.
- Taruli Rohana Sinaga, Laeli Nur Hasanah, Lea Andy Shintya Ahmad Faridi, Ira Kusumawati, Ecia Meilonna Koka Asima Sirait, K. H. (2022). *Gizi Dalam*

Siklus Kehidupan. In *Yayasan Kita Menulis* (Issue May).

Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi *Junk food* Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>

Lampiran 1. Flashcard



**ANJURAN
KONSUMSI
GARAM PER HARI**



GARAM

Konsumsi garam (Paling banyak ½ sendok teh/hari)

Asupan garam yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko stroke dan penyakit jantung

**ANJURAN
KONSUMSI LEMAK
PER HARI**



MINYAK/LEMAK

Konsumsi Minyak/Lemak (paling banyak 5 sendok makan/hari)

Konsumsi lemak berlebihan dapat menyebabkan risiko penyakit jantung dan stroke

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



BAKSO

BAKSO



Mengandung pengawet,
penyedap rasa
berlebihan, dan tepung
sebagai bahan tambahan

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



MIE INSTAN

MIE INSTAN



Mengandung banyak
garam dan lemak trans
dari minyaknya. Selain
itu, penyedap dan
pengawet cukup tinggi.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



ES SACHET

MINUMAN SACHET



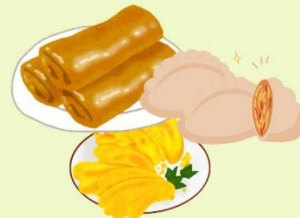
Mengandung pemanis buatan yang kurang baik bisa berdampak negatif jika dikonsumsi berlebihan.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



GORENGAN

GORENGAN



Mengandung lemak jenuh tinggi karena proses penggorengan dalam minyak yang digunakan berulang kali.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



CEMILAN ASIN

CEMILAN ASIN



Seperti keripik atau snack berbumbu yang mengandung garam berlebihan, lemak tidak sehat, serta kadang tambahan MSG yang dapat berpengaruh pada pola makan.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



AYAM KRISPI

AYAM KRISPI



Mengandung lemak jenuh tinggi karena proses penggorengan dalam minyak yang digunakan berulang kali.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



COKELAT/PERMEN

PERMEN/COKLAT



Kaya akan gula dan lemak. Konsumsi berlebihan bisa memicu masalah gigi dan metabolisme.

**CONTOH MAKANAN
JUNKFOOD**



ES CREAM

ICE CREAM



Mengandung gula tinggi dan lemak jenuh.

**DAMPAK
MENGKONSUMSI
JUNKFOOD**



KERUSAKAN GIGI

- Makanan manis seperti permen mengandung banyak gula.
- Gula dapat menempel digigi dan menjadi makanan bakteri. Bakteri bisa membuat gigi berlubang.

**DAMPAK
MENGKONSUMSI
JUNKFOOD**



MUDAH LELAH

- Junk food tidak mengandung cukup vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh.
- Akibatnya, anak-anak yang sering merasa cepat lelah dan tidak semangat bermain.

**DAMPAK
MENGKONSUMSI
JUNKFOOD**



**KESULITAN
BELAJAR**

- Junk food tidak membantu otak bekerja dengan baik.
- Akibatnya bisa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak bisa berpikir cepat.

**DAMPAK
MENGKONSUMSI
JUNKFOOD**



**KELEBIHAN BERAT
BADAN**

- Junk food memiliki banyak lemak dan gula yang membuat tubuh gemuk.
- Jika terlalu sering makan junk food, tubuh bisa menjadi lebih berat dan sulit bergerak.



- Junk food tidak mengandung cukup serat, hingga bisa membuat sakit perut dan sembelit.
- Serat membantu makanan bergerak dengan lancar di dalam tubuh,



- Sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan.
- Anjurkan konsumsi sayuran untuk hidup sehat sejumlah 17 sendok makan perorang perhari.

**CONTOH
MAKANAN SEHAT****BUAH-BUAHAN**

- Buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan.
- Anjurkan konsumsi buah sejumlah 150 g perorang perhari (setara dengan 3 buah pisang)

**CONTOH
MAKANAN SEHAT****DAGING/TELUR**

Daging mempunyai asam amino dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh.

**CONTOH
MAKANAN SEHAT****TAHU/TEMPE**

Mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding daging. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibandingkan daging.

**CONTOH
MAKANAN SEHAT****ROTI**

Mengandung karbohidrat, seperti nasi biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral.

**TIPS MENGHINDARI
KONSUMSI JUNK
FOOD**



**BAWA BEKAL DARI
RUMAH**

- Membawa bekal dari rumah, tidak perlu makan jajanan yang kualitasnya tidak bisa dijamin.
- Membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

**TIPS MENGHINDARI
KONSUMSI JUNK
FOOD**



**MAKAN BUAH DAN
SAYUR**

- Sayuran hijau maupun berwarna adalah sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat
- Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

**TIPS MENGHINDARI
KONSUMSI JUNK
FOOD**



**KONSUMSI AIR
PUTIH CUKUP**

Anjuran konsumsi air putih dalam sehari adalah 5–7 gelas per hari. minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Lampiran 2. Power Point (PPT)



DAMPAK NEGATIF KONSUMSI JUNK FOOD

KESULITAN BELAJAR

Junk food tidak membantu otak bekerja dengan baik. Anak-anak yang sering makan junk food bisa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak bisa berpikir cepat.

KELEBIHAN BERAT BADAN

Junk food mengandung banyak lemak dan gula yang bisa membuat tubuh bertambah gemuk. Jika terlalu sering makan junk food, tubuh bisa menjadi lebih berat dan sulit bergerak.

DAMPAK NEGATIF KONSUMSI JUNK FOOD

MASALAH PENCERNAAN

Junk food tidak mengandung cukup serat, sehingga bisa menyebabkan sakit perut dan sembelit. Serat membantu makanan bergerak dengan lancar di dalam tubuh, sedangkan junk food bisa membuat pencernaan menjadi lambat.



Pengertian Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, dan serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh kuat dan sehat.



Contoh Makanan Sehat



Secara umum sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Badan Kesehatan Dunia secara umum menganjurkan konsumsi sayur sejumlah 250 g perhari, sedangkan buah sejumlah 150 g perorang perhari (setara dengan 3 buah pisang).



Daging mempunyai asam amino dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh.

Contoh Makanan Sehat



Mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding daging. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibandingkan daging.



Mengandung karbohidrat, seperti nasi biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral.

Tips Menghindari Junk Food



Mengonsumsi Buah dan Sayur

Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah berwarna hitam, ungu, merah.

Tips Menghindari Junk Food



Membawa Bekal dari Rumah

Bekal dari rumah lebih sehat karena kita bisa memilih makanan yang baik untuk tubuh. Junk food sering mengandung banyak gula dan garam yang bisa membuat tubuh lemas dan tidak berenergi. Dengan membawa bekal dari rumah, tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Tips Menghindari Junk Food



Minum Air Putih yang Cukup

Air putih penting untuk menjaga tubuh tetap segar dan sehat. Minuman bersoda dan manis bisa membuat tubuh cepat lelah dan tidak fokus. Anjuran konsumsi air putih dalam sehari adalah 5-7 gelas per hari. Minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Lampiran 3. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : _____
 Usia : _____
 Kelas : _____
 Jenis kelamin : _____
 Pekerjaan Orang tua: _____

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika. Penelitian ini mengenai “**Pengaruh Edukasi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan pada Siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang**”.

Saya menyadari penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah benar dan data mengenai diri saya akan dijaga kerahasiannya oleh peneliti. Semua dokumen berisi identitas saya hanya digunakan untuk keperluan pemrosesan data dan akan dimusnakan jika tidak digunakan lagi oleh karna itu saya dengan suka rela menandatangani persetujuan ini tanpa ada paksaan dari salah satu pihak. Dengan ini saya **SETUJU/TIDAK SETUJU** untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tanjung morawa,2025

(.....)

Responden

Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan dan Konsumsi Makan *Junk food*

KUESIONER PENELITIAN

Pengaruh Edukasi Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan pada Siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang

Nama : _____

Usia : _____

Kelas : _____

Jenis kelamin : _____

Pekerjaan Orang tua: _____

A. Pengetahuan tentang *junk food*

1. Apa itu *junk food* ?
 - a. Makanan yang tampilan nya menarik
 - b. Makanan tinggi gula,garam, dan lemak**
 - c. Tidak tahu
2. *Junk food* pada umum nya adalah makanan yang rendah?
 - a. Gula, serat lemak, dan mineral
 - b. Garam, vitamin, serat, dan protein
 - c. Protein, serat, vitamin, dan mineral**
3. Berapa anjuran mengkonsumsi gula perharinya?
 - a. 4 sendok teh/hari
 - b. 5 sendok teh/hari**
 - c. 6 sendok teh/hari
4. Berapa anjuran mengkonsumsi garam perharinya?
 - a. 2 sendok teh/hari
 - b. 1 sendok teh/hari
 - c. ½ sendok teh/hari**

5. Berapa anjuran mengkonsumsi lemak/minyak perharinya?
 - a. **5 sendok makan/hari**
 - b. 6 sendok makan/hari
 - c. 9 sendok makan/hari
6. Sebutkan ciri-ciri makanan junkfood yang kurang baik untuk tubuh?
 - a. Makanan segar seperti buah dan sayur
 - b. **Makanan yang terlalu berminyak, terlalu manis dan asin**
 - c. Makanan rasanya hambar dan tidak enak
7. Mengapa konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat berbahaya?
 - a. **Karena dapat menyebabkan kelebihan berat badan**
 - b. Karena dapat meningkatkan imunitas tubuh
 - c. Karena dapat meningkatkan kadar vitamin dalam tubuh
8. Mengapa mengkonsumsi *junk food* dapat merusak gigi?
 - a. **Karena *junk food* mengandung banyak gula**
 - b. Karena *junk food* mengandung banyak garam
 - c. Karena *junk food* mengandung banyak lemak
9. Kenapa makanan *junk food* seperti ciki dan gorengan bisa bikin perut sakit?
 - a. Karena kurang makan nasi
 - b. **Karena makanan *junk food* tidak cukup serat**
 - c. Karena makanan *junk food* tidak membantu otak bekerja
10. Manakah makanan yang di kategorikan sebagai *junk food*?
 - a. Nasi, ikan, jeruk
 - b. Mie, roti, bakso
 - c. **Gorengan, mie, permen**
11. Manakah makanan yang di kategorikan sebagai makanan sehat ?
 - a. **Nasi, ikan, tempe, sayur, jeruk**
 - b. Mie, roti, bakso
 - c. Gorengan, mie, permen
12. Kenapa mie instan bisa disebut makanan *junk food*?
 - a. Karena mie instan dibungkus plastik
 - b. **Karena mie instan mengandung pengawet**
 - c. Karena mie instan harganya murah

13. Manakah makanan yang dapat menyebabkan kerusakan gigi?
- a. Telur
 - b. Bayam
 - c. **Permen**
14. Mengapa buah dan sayur disebut dengan makanan sehat?
- a. **Karena mengandung vitamin dan serat**
 - b. Karena berasal dari pohon
 - c. Karena rasanya manis dan segar
15. Jika kamu disuruh memilih makanan untuk dimakan, makanan mana yang kamu pilih?
- a. Sosis
 - b. **Telur**
 - c. Bakso
16. Bagaimana cara menghindari konsumsi *junk food*?
- a. **Menganti dengan makanan sehat seperti buah dan sayur**
 - b. Menghindari makanan sehat
 - c. Kadang makan *junk food* kadang makan sayur
17. Dibawah ini cara menghindari konsumsi *junk food*, *kecuali*?
- a. Membawa bekal dari rumah
 - b. **Mengonsumsi *junk food* 2 hari sekali**
 - c. Mengonsumsi air yang cukup
18. Berapakah anjuran mengonsumsi Air putih dalam sehari?
- a. 3-4 gelas
 - b. **5-7 gelas**
 - c. 9 gelas

B. FFQ (Food Frequency Questionnaire)

**Berikan tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu
dalam mengkonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)**

No.	Nama makanan	Tidak pernah	1-2×/ minggu	3-4×/ minggu	5- 6×/ minggu	1×/hari
1.	Bakso goreng/ bakar					
2.	Sosis					
3.	Batagor					
4.	Tempura					
5.	Cimol					
6.	Cilok					
7.	Telur gulung					
8.	Mie instan					
9.	Cemilan asin					
10.	Gorengan (Risol, bakwan, tempe goreng)					
11.	Ayam krispi					
12.	Permen					
13.	Coklat					
14.	Es cream					
15.	Es sachet					

Lampiran 5. Satuan Acara Pembelajaran

Satuan Acara Pembelajaran (SAP)

Pertemuan I

Pokok pembahasan : Bahaya *junk food* terhadap perubahan konsumsi makanan dan pengetahuan

Sasaran : Siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

Konselor : Kharisma Deswita Ambarwati

Tujuan

a. Tujuan Umum : Setelah dilakukan edukasi tentang bahaya *junk food* diharapkan dapat mengubah konsumsi makanan dan menambah pengetahuan siswa sekolah dasar.

b. Tujuan khusus

- Diharapkan siswa-siswi memahami pengertian *junk food*
- Siswa-siswi diharapkan mengetahui dampak negative mengkonsumsi *junk food*

A. Penatalaksanaan program

- Topik : Bahaya *Junk food*
- Sasaran : Siswa-siswi sekolah dasar
- Tempat: SD Negeri 105328 Deli Serdang.
- Waktu : $\pm$ 40 menit
- Metode : Edukasi Gizi
- Media : *Flashcard*
- Materi :
 - 1) Pengertian *junk food*
 - 2) Dampak negative mengkonsumsi *junk food*

B. Kegiatan Penyuluhan

Materi	Kegiatan	Sasaran	Waktu
Pendahuluan	a. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik b. Menyampaikan tujuan c. Mengevaluasi pertemuan sebelumnya	Menjawab salam dan memperhatikan	5 menit
Proses	- Memberikan penjelasan tentang: - Pengertian <i>junk food</i> - Dampak negative mengkonsumsi <i>junk food</i> - Diskusi tanya jawab	Memperhatikans erta merespon	30 menit
Penutupan	a. Memberikan kesimpulan b. Menutup pertemuan dan memberikan c. salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam	5 menit

Materi Penyuluhan I

Pengertian *junk food*

Junk food sebagai suatu istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan makanan yang mudah di sajikan dan praktis dengan kandungan lemak, gula, serta garam yang tinggi. namun, kandungan vitamin serta serat pada *junk food* bisa dibilang sangat rendah. Sedangkan untuk anjuran gula perharinya maksimal 5 sdt/hari, anjuran garam perharinya maksimal ½ sdt/hari, sedangkan untuk anjuran lemak atau minyak perharinya maksimal 5 sdm/hari.

Pemberian nama *junk food* dikarenakan makanan ini mengandung tinggi kalori, lemak jenuh, lemak trans, sodium, glukosa dan zat aditif seperti MSG (*monosodium glutamat*), namun rendah serat makanan dan mikronutrien seperti

vitamin dan mineral. Biasanya *junk food* juga mengandung berbagai bahan tambahan pangan (BTP) seperti diantaranya pemanis, perasa serta pengawet. Tidak hanya itu, *junk food* juga mengandung lemak serta garam tinggi contohnya ialah bakso goreng, ayam goreng, gorengan (tempe, bakwan, risol dll), keripik kentang, mie instan dan masih banyak lagi.

Dampak negative mengkonsumsi *junk food*

1. Kerusakan Gigi

- **Penjelasan sederhana:** *Junk food*, terutama yang manis seperti permen dan minuman bersoda, mengandung banyak gula. Gula ini bisa menempel di gigi dan menjadi makanan bagi bakteri. Bakteri ini akan menghasilkan zat asam yang bisa membuat gigi berlubang.

2. Mudah Lelah

- **Penjelasan sederhana:** *Junk food* tidak mengandung cukup vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk tetap berenergi. Akibatnya, anak-anak yang sering makan *junk food* bisa merasa cepat lelah dan tidak semangat bermain.

3. Kesulitan Belajar

- **Penjelasan sederhana:** *Junk food* tidak membantu otak bekerja dengan baik. Anak-anak yang sering makan *junk food* bisa sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan tidak bisa berpikir cepat.

4. Kelebihan Berat Badan

- **Penjelasan sederhana:** *Junk food* mengandung banyak lemak dan gula yang bisa membuat tubuh bertambah gemuk. Jika terlalu sering makan *junk food*, tubuh bisa menjadi lebih berat dan sulit bergerak.

5. Masalah Pencernaan

- **Penjelasan sederhana:** *Junk food* tidak mengandung cukup serat, sehingga bisa menyebabkan sakit perut dan sembelit. Serat membantu makanan bergerak dengan lancar di dalam tubuh, sedangkan *junk food* bisa membuat pencernaan menjadi lambat.
-

Satuan Acara Pembelajaran (SAP)

Pertemuan II

Pokok pembahasan : Bahaya *junk food* terhadap perubahan konsumsi makanan dan pengetahuan

Sasaran : Siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

Konselor : Kharisma Deswita Ambarwati

Tujuan

- c. Tujuan Umum : Setelah dilakukan edukasi tentang bahaya *junk food* diharapkan dapat mengubah konsumsi makanan dan menambah pengetahuan siswa sekolah dasar.
- d. Tujuan khusus
 - Siswa-siswi diharapkan dapat membedakan makanan sehat dan *junk food*
 - Siswa-siswi dapat mengetahui cara atau tips menghindari *junk food*

A. Penatalaksanaan program

- Topik : Bahaya *Junk food*
- Sasaran : Siswa-siswi sekolah dasar
- Tempat : SD Negeri 105328 Deli Serdang.
- Waktu : $\pm$ 40 menit
- Metode : Edukasi Gizi
- Media : *Flashcard*
- Materi :
 - 1) Perbedaan makanan sehat dan *junk food*
 - 2) Tips menghindari *junk food*

B. Kegiatan Penyuluhan

Materi	Kegiatan	Sasaran	Waktu
Pendahuluan	a. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik b. Menyampaikan tujuan c. Mengevaluasi pertemuan sebelumnya	Menjawab salam dan memperhatikan	5 menit
Proses	- Memberikan penjelasan tentang: - Perbedaan makanan sehat dan <i>junk food</i> - Tips menghindari <i>junk food</i> - Diskusi tanya jawab	Memperhatikans erta merespon	30 menit
Penutupan	a. Memberikan kesimpulan b. Menutup pertemuan dan memberikan c. salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam	5 menit

Materi Penyuluhan II

Pengertian Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, dan serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh kuat dan sehat. Makanan sehat membantu anak-anak berenergi, berpikir lebih baik, dan tumbuh dengan baik.

Contoh makanan sehat:

1. Sayur dan buah (bayam, wortel, apel, pisang)
2. Sumber protein (telur, ikan, ayam, tahu, tempe)
3. Karbohidrat sehat (nasi, ubi, jagung, roti gandum)
4. Minuman sehat (air putih, susu, jus buah tanpa gula)

Tips menghindari *junk food*

1. Mengonsumsi Buah dan Sayur

- **Penjelasan sederhana:** Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

2. Membawa Bekal dari Rumah

- **Penjelasan sederhana:** Bekal dari rumah lebih sehat karena kita bisa memilih makanan yang baik untuk tubuh. *Junk food* sering mengandung banyak gula dan garam yang bisa membuat tubuh lemas dan tidak berenergi. Dengan membawa bekal dari rumah, tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

3. Minum Air Putih yang Cukup

- **Penjelasan sederhana:** Air putih penting untuk menjaga tubuh tetap segar dan sehat. Minuman bersoda dan manis bisa membuat tubuh cepat lelah dan tidak fokus. Anjuran konsumsi air putih dalam sehari adalah 5–7 gelas per hari. Minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Satuan Acara Pembelajaran (SAP)

Pertemuan III

Pokok pembahasan : Bahaya *junk food* terhadap perubahan konsumsi makanan dan pengetahuan

Sasaran : Siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

Konselor : Kharisma Deswita Ambarwati

Tujuan

- a. Tujuan Umum : Setelah dilakukan edukasi tentang bahaya *junk food* diharapkan dapat mengubah konsumsi makanan dan menambah pengetahuan siswa sekolah dasar.
- b. Tujuan khusus
 - Diharapkan siswa-siswi memahami pengertian *junk food*
 - Siswa-siswi diharapkan mengetahui dampak negative mengkonsumsi *junk food*
 - Siswa-siswi diharapkan dapat membedakan makanan sehat dan *junk food*
 - Siswa-siswi dapat mengetahui cara atau tips menghindari *junk food*

A. Penatalaksanaan program

- Topik : Bahaya *Junk food*
- Sasaran : Siswa-siswi sekolah dasar
- Tempat : SD Negeri 105328 Deli Serdang.
- Waktu : $\pm$ 40 menit
- Metode : Edukasi Gizi
- Media : *Flashcard*
- Materi :
 - 1) Pengertian *junk food*
 - 2) Dampak negative mengkonsumsi *junk food*

- 3) Perbedaan makanan sehat dan *junk food*
- 4) Tips menghindari *junk food*

B. Kegiatan Penyuluhan

Materi	Kegiatan	Sasaran	Waktu
Pendahuluan	a. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik b. Menyampaikan tujuan c. Mengevaluasi pertemuan sebelumnya	Menjawab salam dan memperhatikan	5 menit
Proses	• Bermain Games dengan materi tentang: 1) Pengertian <i>junk food</i> 2) Dampak negative mengkonsumsi <i>junk food</i> 3) Perbedaan makanan sehat dan <i>junk food</i> 4) Tips menghindari <i>junk food</i> • Diskusi tanya jawab	Memperhatikans erta merespon	30 menit
Penutupan	a. Memberikan kesimpulan b. Menutup pertemuan dan memberikan c. salam penutup	Memperhatikan dan menjawab salam	5 menit

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

8. Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8366633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 9 September 2025

Nomor : KH. 03.01/XIV.13/1746/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SDN 105328 Dagang Kerawan
di_

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester 8 diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes melakukan Penelitian di Sekolah SDN 105328 Dagang Kerawan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIP	Judul
1	Kharisma Deswita Ambarwati	P01031222151	Pengaruh Edukasi Dengan Media Flashcard Tentang Bahaya Junkfood Terhadap Perubahan Konsumsi Makanan Dan Pengetahuan Pada Siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang

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 nanta tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran 7. Balasan Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SDN 105328 DAGANG KERAWAN
JL. BANDAR LABUHAN DESA DAGANG KERAWAN
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KODE POS**

NSS. 101070115038

NPSN: 10214953

Nomor : 421.2/151/PD/2025
Hal : Balasan Surat Ijin Penelitian
Lamp :

Kepada Yth :
Pimpinan Kemenkes Politekkes Medan
Di,

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara No: KH.03.01/XIV.13/1746/2025 Tanggal 9 September 2025 yang telah kami terima, untuk selanjutnya kami telah memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan Penelitian Pendahuluan di Sekolah UPT SPF SDN 105328 Dagang Kerawan dengan data sebagai berikut:

Nama : Kharisma Deswita Ambarwati
NIM : P01031222151

Demikianlah surat Balasan ini kami perbuat agar dipergunakan sebaik-baiknya atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Tanjung Morawa, 10 September 2025
Kepala UPT SD Negeri No. 105328

Dagang Kerawan,

NURAMAH S.Pd
NIP 19660829198604 2 004

Lampiran 8. ETHICAL EXEMPTION



**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.01.26.3576/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Kharisma Deswita Ambarwati
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Edukasi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan pada Siswa SD Negeri 105328
Dagang Kerawan Deli Serdang"**

*"The Effect of Flashcard Media Education on Food Knowledge and Consumption of Students at Public Elementary School
105328 Dagang Kerawan Deli Serdang"*

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 13 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 13 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 13, 2026 until August 13, 2027.

August 13, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9. Master Tabel Karakteristik Responden

NO	NAMA	Umur	Kelas	Jenis kelamin	Pekerjaan Ortu
1	ARR	11 Th	5A	Perempuan	lain-lainnya
2	AR	11 Thn	5A	Perempuan	Wiraswasta
3	FO	11 Thn	5A	Perempuan	lain-lainnya
4	GA	11 Thn	5A	Laki-Laki	Pedagang
5	BPW	11 Thn	5A	Perempuan	lain-lainnya
6	AFS	11 Thn	5A	Laki-Laki	Wiraswasta
7	DA	11 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
8	MAL	11 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
9	NYBH	11 Thn	5A	Perempuan	PNS
10	DAI	12 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
11	GNIL	11 Thn	5A	Perempuan	Pedagang
12	ABK	11 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
13	ZAP	11 Thn	5B	Perempuan	Wiraswasta
14	ARF	11 Thn	5B	Laki-Laki	Wiraswasta
15	SDA	12 Thn	5A	Perempuan	lain-lainnya
16	DN	11 Thn	5B	Perempuan	Wiraswasta
17	YRS	12 Thn	5B	Laki-Laki	Wiraswasta
18	AN	13 Thn	5A	Perempuan	lain-lainnya
19	MABA	11 Thn	5A	Perempuan	Pedagang
10	ER	11 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
21	ADP	13 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
22	LRAH	11 Thn	5A	Laki-Laki	Pedagang
23	YM	11 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
24	NO	12 Thn	5A	Perempuan	Pedagang
25	RA	12 Thn	5A	Laki-Laki	Guru
26	FW	12 Thn	5A	Laki-Laki	lain-lainnya
27	TNZ	11 Thn	5B	Perempuan	lain-lainnya
28	NFOV	12 Thn	5B	Perempuan	Pedagang
29	MRR	12 Thn	5B	Laki-Laki	lain-lainnya
30	AP	11 Thn	5B	Laki-Laki	Wiraswasta
31	YF	12 Thn	5B	Laki-Laki	Wiraswasta
32	MRA	11 Thn	5B	Laki-Laki	lain-lainnya
33	NW	12 Thn	5B	Perempuan	PNS
34	NGR	11 Thn	5B	Perempuan	lain-lainnya
35	HLM	12 Thn	5B	Laki-Laki	Pedagang
36	SA	10 Thn	5B	Laki-Laki	Pedagang
37	RAY	12 Thn	5B	Laki-Laki	lain-lainnya
38	SJG	12 Thn	5B	Laki-Laki	lain-lainnya
39	YAS	11 Thn	5B	Laki-Laki	PNS
40	MK	12 Thn	5B	Perempuan	lain-lainnya
41	NU	11 Thn	5B	Perempuan	lain-lainnya
42	RR	11 Thn	5B	Perempuan	lain-lainnya
43	PRW	11 Thn	5B	Perempuan	Pedagang
44	FBZ	11 Thn	5B	Perempuan	Pedagang

Lampiran 10. Master Tabel Nilai Pengetahuan dan Konsumsi Makanan

NO	NAMA	Pengetahuan				Konsumsi Makanan			
		Pre- test		Post-test		Pre- test		Post- test	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	ARR	6.00	Kurang	16.00	Baik	47.00	Tinggi	26.00	Sedang
2	AR	6.00	Kurang	17.00	Baik	55.00	Tinggi	25.00	Sedang
3	FO	8.00	Kurang	17.00	Baik	48.00	Tinggi	28.00	Sedang
4	GA	9.00	Kurang	17.00	Baik	57.00	Tinggi	28.00	Sedang
5	BPW	6.00	Kurang	16.00	Baik	38.00	Sedang	26.00	Sedang
6	AFS	7.00	Kurang	18.00	Baik	48.00	Tinggi	28.00	Sedang
7	DA	9.00	Kurang	17.00	Baik	31.00	Sedang	31.00	Sedang
8	MAL	8.00	Kurang	15.00	Baik	52.00	Tinggi	28.00	Sedang
9	NYBH	8.00	Kurang	17.00	Baik	42.00	Tinggi	28.00	Sedang
10	DAI	7.00	Kurang	16.00	Baik	37.00	Sedang	27.00	Sedang
11	GNIL	11.00	Cukup	18.00	Baik	39.00	Sedang	27.00	Sedang
12	ABK	11.00	Cukup	18.00	Baik	27.00	Sedang	25.00	Sedang
13	ZAP	12.00	Cukup	18.00	Baik	44.00	Tinggi	26.00	Sedang
14	ARF	10.00	Kurang	18.00	Baik	41.00	Tinggi	24.00	Sedang
15	SDA	10.00	Kurang	16.00	Baik	50.00	Tinggi	28.00	Sedang
16	DN	11.00	Cukup	18.00	Cukup	45.00	Tinggi	26.00	Sedang
17	YRS	8.00	Kurang	17.00	Baik	44.00	Tinggi	28.00	Sedang
18	AN	10.00	Kurang	15.00	Baik	50.00	Tinggi	26.00	Sedang
19	MABA	8.00	Kurang	15.00	Baik	60.00	Tinggi	27.00	Sedang
10	ER	8.00	Kurang	16.00	Baik	33.00	Sedang	27.00	Sedang
21	ADP	8.00	Kurang	17.00	Baik	28.00	Sedang	26.00	Sedang
22	LRAH	10.00	Kurang	14.00	Cukup	33.00	Sedang	26.00	Sedang
23	YM	8.00	Kurang	14.00	Cukup	46.00	Tinggi	28.00	Sedang
24	NO	8.00	Kurang	17.00	Baik	37.00	Sedang	28.00	Sedang
25	RA	8.00	Kurang	16.00	Baik	31.00	Sedang	29.00	Sedang
26	FW	8.00	Kurang	15.00	Baik	28.00	Sedang	24.00	Sedang
27	TNZ	12.00	Cukup	18.00	Baik	51.00	Tinggi	27.00	Sedang
28	NFOV	11.00	Cukup	18.00	Baik	50.00	Tinggi	27.00	Sedang
29	MRR	9.00	Kurang	16.00	Baik	44.00	Tinggi	27.00	Sedang
30	AP	9.00	Kurang	15.00	Baik	50.00	Tinggi	29.00	Sedang
31	YF	10.00	Kurang	17.00	Baik	50.00	Tinggi	29.00	Sedang
32	MRA	11.00	Cukup	15.00	Baik	41.00	Tinggi	23.00	Sedang
33	NW	10.00	Kurang	18.00	Baik	38.00	Sedang	26.00	Sedang
34	NGR	9.00	Kurang	16.00	Baik	42.00	Tinggi	27.00	Sedang
35	HLM	11.00	Cukup	18.00	Baik	49.00	Tinggi	30.00	Sedang
36	SA	9.00	Kurang	18.00	Baik	42.00	Tinggi	29.00	Sedang
37	RAY	10.00	Kurang	18.00	Baik	44.00	Tinggi	28.00	Sedang
38	SJG	9.00	Kurang	18.00	Baik	42.00	Tinggi	25.00	Sedang
39	YAS	10.00	Kurang	17.00	Baik	40.00	Sedang	29.00	Sedang
40	MK	10.00	Kurang	18.00	Baik	49.00	Tinggi	25.00	Sedang
41	NU	11.00	Cukup	18.00	Baik	45.00	Tinggi	22.00	Sedang
42	RR	9.00	Kurang	17.00	Baik	60.00	Tinggi	22.00	Sedang
43	PRW	10.00	Kurang	18.00	Baik	40.00	Sedang	26.00	Sedang
44	FBZ	9.00	Kurang	18.00	Baik	55.00	Tinggi	25.00	Sedang

Lampiran 11. Total Skor Nilai Pengetahuan

Sebelum Intervensi																				Total Nilai
N o	Nama	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	
1	ARR	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
2	AR	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6
3	FO	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8
4	GA	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9
5	BPW	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	6
6	AFS	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	7
7	DA	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	9
8	MAL	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	8
9	NYBH	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8
10	DAI	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	7
11	GNIL	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
12	ABK	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11
13	ZAP	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12
14	ARF	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	10
15	SDA	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10
16	DN	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	11
17	YRS	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8
18	AN	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	10
19	MAB	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	8
10	ER	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	8
21	ADP	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	8
22	LRAH	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	10
23	YM	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	8
24	NO	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	8
25	RA	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	8
26	FW	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	8
27	TNZ	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	12
28	NFOV	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	11
29	MRR	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	9
30	AP	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	9
31	YF	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10
32	MRA	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	11
33	NW	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	10
34	NGR	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9
35	HLM	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	11
36	SA	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	9
37	RAY	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	10
38	SJG	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9
39	YAS	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
40	MK	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
41	NU	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	11
42	RR	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	9
43	PRW	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	10
44	FBZ	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	9
TOTAL SKOR P		33	17	17	17	16	29	17	18	25	18	27	21	36	19	26	20	21	25	

Sesudah Intervensi

N o	Nama	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	Total Nilai
1	ARR	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16
2	AR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17
3	FO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17
4	GA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
5	BPW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16
6	AFS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
7	DA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17
8	MAL	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
9	NYBH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17
10	DAI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16
11	GNIL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
12	ABK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
13	ZAP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
14	ARF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
15	SDA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16
16	DN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
17	YRS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
18	AN	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	15
19	MABA	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
20	ER	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16
21	ADP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
22	LRAH	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
23	YM	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
24	NO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17
25	RA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16
26	FW	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
27	TNZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
28	NFOV	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
29	MRR	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16
30	AP	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	15
31	YF	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
32	MRA	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
33	NW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
34	NGR	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16
35	HLM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
36	SA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
37	RAY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
38	SJG	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
39	YAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
40	MK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
41	NU	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
42	RR	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
43	PRW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
44	FBZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
TOTAL SKOR P		44	42	38	38	39	36	42	43	42	40	42	42	43	41	42	44	38	43	

Lampiran 12. Total Skor Nilai Konsumsi Makanan

Sebelum Intervensi

N o	Nama	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J1 0	J1 1	J1 2	J1 3	J1 4	J1 5	Total Nilai
1	ARR	4	2	3	4	0	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	47
2	AR	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
3	FO	2	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	3	4	4	3	48
4	GA	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	57
5	BPW	3	2	2	3	0	1	1	2	3	2	3	4	4	4	4	38
6	AFS	4	4	4	4	0	0	4	4	3	4	4	4	4	4	1	48
7	DA	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	1	1	1	3	31
8	MAL	4	4	4	4	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
9	NYBH	1	2	1	4	2	0	4	2	4	2	4	4	4	4	4	42
10	DAI	2	3	2	2	3	1	4	4	1	2	3	1	2	4	3	37
11	GNIL	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	39
12	ABK	4	4	1	2	0	1	2	3	1	1	1	2	2	2	1	27
13	ZAP	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	1	2	2	1	44
14	ARF	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	41
15	SDA	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	50
16	DN	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	1	2	2	2	3	45
17	YRS	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	4	44
18	AN	4	2	4	4	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
19	MAB	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
10	ER	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	33
21	ADP	3	1	2	1	0	0	2	1	1	4	4	3	1	1	4	28
22	LRAH	3	3	2	2	0	1	1	1	2	3	3	2	4	3	3	33
23	YM	4	4	3	2	0	0	4	4	4	3	4	4	4	3	3	46
24	NO	3	1	1	1	3	3	3	1	3	4	2	4	4	3	1	37
25	RA	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	4	4	31
26	FW	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	28
27	TNZ	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	51
28	NFOV	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	50
29	MRR	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	44
30	AP	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	50
31	YF	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	1	4	3	3	4	50
32	MRA	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	1	3	1	1	3	41
33	NW	4	4	3	3	3	4	1	1	2	3	1	2	2	2	3	38
34	NGR	4	4	4	3	4	3	1	1	2	1	4	2	2	3	4	42
35	HLM	4	4	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	1	4	49
36	SA	4	4	4	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	4	42
37	RAY	4	4	4	4	4	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	44
38	SJG	4	4	4	3	3	4	4	1	3	2	1	2	2	2	3	42
39	YAS	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	1	2	1	1	3	40
40	MK	4	4	3	3	3	4	4	1	2	3	4	3	3	4	4	49
41	NU	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	3	2	45
42	RR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
43	PRW	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	1	2	1	1	3	40
44	FBZ	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	55
TOTAL SKOR FFQ		160	150	141	144	105	106	136	95	133	125	113	126	125	122	142	

Sesudah Intervensi

N o	Nama	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J1 0	J1 1	J1 2	J1 3	J1 4	J15	Total Nilai
1	ARR	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	25
2	AR	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	26
3	FO	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	28
4	GA	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	28
5	BPW	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	26
6	AFS	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	28
7	DA	1	1	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	1	2	3	29
8	MAL	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	1	28
9	NYB	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	28
10	DAI	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	25
11	GNIL	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	27
12	ABK	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	25
13	ZAP	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	26
14	ARF	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	24
15	SDA	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	29
16	DN	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	26
17	YRS	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	28
18	AN	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	26
19	MAB	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	27
20	ER	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	27
21	ADP	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	25
22	LRAH	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	26
23	YM	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	29
24	NO	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	28
25	RA	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	28
26	FW	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	24
27	TNZ	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	25
28	NFOV	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	27
29	MRR	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	27
30	AP	1	1	2	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	39
31	YF	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	1	2	2	30
32	MRA	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	23
33	NW	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	26
34	NGR	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	27
35	HLM	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	1	1	2	30
36	SA	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	1	1	2	29
37	RAY	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	28
38	SJG	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	25
39	YAS	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	1	1	29
40	MK	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	25
41	NU	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	22
42	RR	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	22
43	PRW	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	27
44	FBZ	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	25
TOTAL SKOR FFQ		11 1	11 0	89	86	86	81	84	54	88	78	54	63	59	59	80	

Lampiran 13. Hasil SPSS

DATA NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Sebelum	.145	44	.021	.946	44	.039
Pengetahuam Sesudah	.222	44	.000	.846	44	.000
Konsumsi Makan Sebelum	.065	44	.200*	.978	44	.538
Konsumsi Makan Sesudah	.174	44	.002	.831	44	.000

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOSON

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuam Sesudah - Pengetahuan Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	44 ^b	22.50	990.00
	Ties	0 ^c		
	Total	44		
Konsumsi Makan Sesudah - Konsumsi Makan Sebelum	Negative Ranks	44 ^d	22.50	990.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	44		

Test Statistics ^a		
	Pengetahuam Sesudah - Pengetahuan Sebelum	Konsumsi Makan Sesudah - Konsumsi Makan Sebelum
Z	-5.810 ^b	-5.779 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

DATA DESKRIPSTIF KARAKTERISTIK RESPONDEN**Statistics**

		Usia Siswa	Kelas	jenis Kelamin	Pekerjaan Orang Tua
N	Valid	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table**Usia Siswa**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11 Tahun	26	59.1	59.1	59.1
	12 Tahun	15	34.1	34.1	93.2
	13 Tahun	2	4.5	4.5	97.7
	10 Tahun	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5A	22	50.0	50.0	50.0
	5B	22	50.0	50.0	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	23	52.3	52.3	52.3
	Perempuan	21	47.7	47.7	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Pekerjaan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	8	18.2	18.2	18.2
	PNS	3	6.8	6.8	25.0
	Guru	1	2.3	2.3	27.3
	Pedagang	10	22.7	22.7	50.0
	lain-lainnya	22	50.0	50.0	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

DATA DESKRIPTIF PENGETAHUAN

		Statistics	
		Pengetahuan Sebelum	Pengetahuam Sesudah
N	Valid	44	44
	Missing	0	0
Mean		9.1364	16.7955
Median		9.0000	17.0000
Std. Deviation		1.53397	1.23099
Minimum		6.00	14.00
Maximum		12.00	18.00

Keterangan pengetahuan Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	35	79.5	79.5	79.5
	Cukup	9	20.5	20.5	100.0
Total		44	100.0	100.0	

keterangan Pengetahuan Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	44	100.0	100.0	100.0

DATA DESKRIPTIF KONSUMSI MAKANAN

		Statistics	
		Konsumsi Makanan Sebelum	Konsumsi Makanan Sesudah
N	Valid	44	44
	Missing	0	0
Mean		43.7045	26.8409
Median		44.0000	27.0000
Std. Deviation		8.28442	2.68452
Minimum		27.00	22.00
Maximum		60.00	39.00

Keterangan Konsumsi Makanan Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	14	31.8	31.8	31.8
	Tinggi	30	68.2	68.2	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Keterangan Konsumsi Makanan Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	44	100.0	100.0	100.0

Lampiran 14. Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

[illegible]

Lampiran 15. Anggaran Penelitian

kegiatan	Jumlah	Harga Satuan	Total
Bahan Habis Pakai			
• Print Jurnal	10	Rp. 5.000	Rp.50.000
• Fotocopy	5	Rp. 5.000	Rp.25.000
• Print Proposal	4	Rp. 20.000	Rp. 80.000
• Jilid	4	Rp. 4.000	Rp. 16.000
• Perbaikan Proposal	4	Rp. 9.000	Rp. 36.000
• Biaya Transportasi	2	Rp.75.000	Rp.150.000
• Paket Internet	2	Rp.50.000	Rp. 100.000
Bahan Pendukung			
• Roti Bolu	5	Rp. 69.700	Rp. 348.500
• Roti Manis	44	Rp. 3.500	Rp. 164.000
• Susu	44	Rp. 5.200	Rp. 225.500
Jumlah			Rp. 1.195.000

Lampiran 16. Surat Bukti Bimbingan

Bukti Bimbingan Skripsi

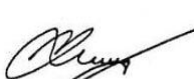
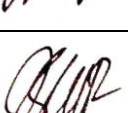
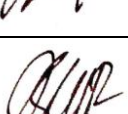
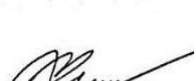
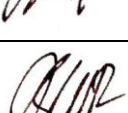
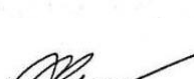
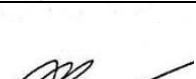
Nama : Kharisma Deswita Ambarwati

NIM : P01031222151

Judul : Pengaruh Edukasi Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan dan
Konsumsi Makanan pada Siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan
Deli Serdang

Dosen Pembimbing : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Rabu,19 Februari 2025	Menyerahkan surat pembimbing skripsi, memperkenalkan diri dan pengarahan minat		
2	Rabu,26 Februari 2025	Membahas topik penelitian yang akan dilakukan		
3	Jumat,7 Maret 2025	Acc judul		
4	Jumat,14 Maret 2025	Membahas perkembangan penulisan proposal		
5	Rabu,19 Maret 2025	Uji Pendahuluan		

6	Kamis, 20 April 2025	Mengajukan proposal BAB I – BAB III		
7	Selasa, 03 Juni 2025	ACC Usulan Penelitian		
8	Kamis, 26 juni 2025	Ujian Proposal		
9.	Senin, 07 Juli 2025	Perbaikan Proposal		
10	Senin, 21 Juli 2025	Bimbingan terkait waktu penelitian di SD		
11	Senin, 26 April 2026	Bimbingan BAB IV- BAB V		
12.	Jumat, 22 Mei 2026	Ujian Skripsi		
13	Rabu, 22 Juni 2026	Perbaikan Skripsi ke Dosen Pembimbing		
14	Selasa, 30 Juni 2026	Acc Perbaikan Skripsi		
15	Kamis, 2 Juli 2026	Perbaikan Skripsi ke Dosen Penguji I		
16	Senin, 03 Agus 2026	Acc Perbaikan Skripsi		
17	Selasa, 10 Agus 2026	Perbaikan Skripsi ke Dosen Penguji II		

18	Senin, 24 Agus 2026	Acc Perbaikan Skripsi		
19	Rabu, 26 Agus 2026	Bimbingan Penulisan Abstrak		
20	Kamis, 27 Agus 2026	Paraf Turnitin		

Lampiran 17. Dokumentasi kegiatan

