

DAFTAR PUSTAKA

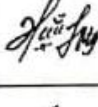
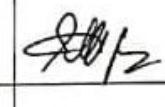
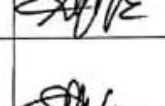
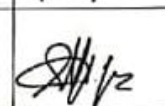
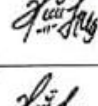
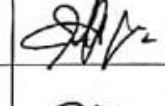
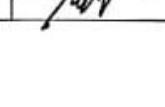
- Akg. (2019). Kemenkes – Permenkes No 28 Tahun 2019 Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan. *Kementerian Kesehatan Ri*, 28, 1–6.
- Ana Maryati, R. R. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Smp N 19 Muaro Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(6), 1157–1163.
- Anjani, A. L. (2024). Penerapan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video Animasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Yang Mengalami Stunting Di Rw 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor. *I Politeknik Kesehatan Bandung*.
- Ariyanto, T., Budiarto, A., & Aninstya, M. R. (2023). *Peningkatan Pengetahuan , Sikap , Dan Keterampilan Cuci Tangan Enam Langkah Who Siswa Sdn 1 Iroyudan : Studi One Group Pretest-Posttest*. 1(2), 181–191.
- Candra, D., Rahajeng, & Widyastutik, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Kabupaten Sukoharjo*. 1–12.
- Dedi Zaenal Arifin. (2024). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Pondoksalam. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 51–56.
- Dewi Puspa Arum, N. N. R. W. (2024). *Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Siswa Kelas 3 Sdn 1 Kedungpeluk Sidoarjo*. 2(4), 143–151.
<https://doi.org/10.56855/Jcos.V2i4.1148>
- Dinatha, N. M., Sariyani, M. D., Bhala, M. R., Masyarakat, I. K., Masyarakat, I. K., & Pura, U. D. (2024). *Lontara*. 5(2), 144–153.
- Jesi Nurfiriani, R. K. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(3), 503–506.
<https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i3.2929>
- Kusumastuty, I., Nugroho, F. A., Prihandini, Z. P., Cempaka, R., Ariestiningsih, A. D., Handayani, D., Gizi, J., Kedokteran, F., & Brawijaya, U. (2021). *Pemanfaatan Video Edukasi Pengetahuan Gizi Pada Remaja Dalam Perbaikan*. 1(3), 76–80.
- 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 Prin vess Disminorhoe On In Class Xi Sman 2. *Jurnal*, 3(2), 37–54.
- Nadhila, Y., & Erwandi, E. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Smpn 18 Banda Aceh. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(1), 35–44.
<https://doi.org/10.30867/Nasuwakes.V15i1.438>
- Octaviana, Dila Rukmi, & Ramadhani, Reza Aditya. (2021). Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 2(2), 143–159.

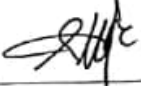
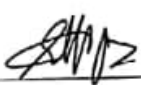
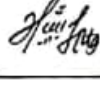
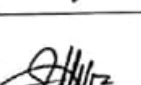
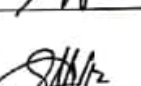
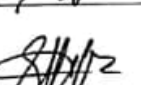
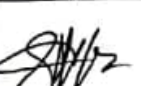
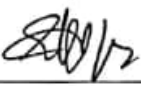
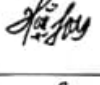
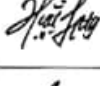
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., Wk, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. Zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di Mts Ex Pga Proyek Univa Medan. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Salsabila Alda Rizma, R. S. (2021). Media Promosi Kesehatan Video Animasi Mengenai Gizi Seimbang Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 8–15. <https://jks.juriskes.com/index.php/jks/article/view/1799>
- Schichor, A. (2012). Adolescent Health. *Nms Pediatrics: 5th Edition*, 83–108. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99967-0.00069-7>
- Setyandari, F. (2023). *The Effectiveness Of Reproductive Health Education To Increase Knowledge Among Adolescents By*.
- Indira Ekayati, Aminah Toha, Nino Adub C " Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Pola Makan Remaja Overweight Di Smpn 2 Samarinda" *Jurnal Global Ilmiah*, Vol.1, No.1 Oktober 2023.
- Purnamasari N, Supariasa I, Komalyna I "Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Pencegahan Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pengurus Insan Genre Majapahit" *Jurnal Article*, Vol. 5, No.12 Desember 2022.
- Nada Kusumadani, Ida Chairanna Mahirawatie, Siti Fitria Ulfah " Perbedaan Pengetahuan Karies Gigi Dengan Menggunakan Media Video Animasi Pada Siswa Kelas Iv, V, Vi (Study Di Sdn Ledok Kulon 3 Bojonegoro)" *Jurnal Of Health And Medical* Vol. 2, No. 3 Juli 2022
- Ni Kadek Devina Wardani Dkk " Inovasi Pendidikan Kesehatan Gigi : Implementasi Video Animasi Pada Siswa Sekolah Dasar" *Jurnal Medika* Vol. 11, No. 2 November 2024.
- Vira Herliana Putri, Laras Sitoayu, Putri Ronitawati " Pengaruh Media Ar Book Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah" *Jurnal Nutrition* Vol. 6, No. 2 November 2021
- Suprpto, Trimaya Cahya Mulat, Hartaty " Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Keperawatan Profesional* Vol. 3, No. 1 Mei 2022.
- Aulia Chairani, Yanti Harjono Hadiwardjo Dkk " Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengenalan Isi Piringku Pada Siswa Remaja Sma Islam" *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 1, No. 2 Januari 2024.

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : SARMILA RITONGA
 NIM : P01031222113
 Judul : Pengaruh Promosi Gizi Dengan Media Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di Smp N 27 Medan
 Pembimbing : Efendi S Nainggolan SKM, M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Senin, 17 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai Dosen Pembimbing		
2	Selasa, 18 Februari 2025	Mengajukan judul		
3	Kamis, 27 Februari 2025	Diskusi terkait judul		
4	Jum'at, 7 Maret 2025	Penyerahan BAB 1		
5	Senin, 10 Maret 2025	Membahas perkembangan penulisan proposal		
6	Selasa, 22 April 2025	ACC judul		
7	Rabu, 14 Mei 2025	Revisi BAB I-III		
8	Rabu, 25 Juni 2025	Revisi BAB I-III		

9	Kamis, 26 Juni 2025	Revisi BAB I-III		
10	Kamis, 03 Juli 2025	Seminar Proposal		
11	Selasa, 12 Agustus 2025	Revisi BAB I-III		
12	Kamis, 12 Februari 2026	ACC Usulan Skripsi dengan dosen pembimbing dan penguji 1		
13	Jumat, 20 Februari 2026	ACC Usulan Skripsi dengan dosen penguji 2		
14	Senin, 23 Februari 2026	Jilid Sambung Usulan Skripsi		
15	Kamis, 11 Juni 2026	Revisi BAB IV-V		
16	Senin, 15 Juni 2026	Revisi BAB IV-V		
17	Rabu, 17 Juni 2026	Revisi BAB IV-V		
19	Kamis, 18 Juni 2026	ACC BAB IV-V		
20	Selasa, 7 Juli 2026	Seminar Hasil Skripsi		
21	Senin, 24 Agustus 2026	Revisi Hasil Skripsi		
22	Kamis, 27 Agustus 2026	ACC Hasil skripsi dengan pembimbing dan penguji 1		
23	Jumat, 28 Agustus 2026	ACC Hasil Skripsi dengan penguji 2		

Lampiran 2. Surat Survei Pendahuluan

SURAT SURVEI PENDAHULUAN



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, 12 Juni 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1018/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah SMP N 27 Medan
 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 Effendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di Sekolah SMP N 27 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Sarmila Ritonga	P01031222113	Pengaruh Promosi Gizi Dengan Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP N 27 Medan
			Survei Ini Dilakukan Untuk : 1) Data Identitas (nama, tanggal lahir, jenis kelamin) 2) Ketersediaan ruangan

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://vbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDE>.



Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)****PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)
INFORMED CONSENT**

Saya sudah mendapat penjelasan secara rinci dan saya mengerti tentang penelitian Pengaruh Promosi Gizi Tentang Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP N 27 Medan. Saya memutuskan untuk bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Nama : Sakinah Nasution

Tempat/tanggal lahir : Medan. 03 - September 2012

Alamat : Jl. Kemerongon Tangkui II

No WhatsApp : 0858 - 3188 - 1856

Medan, 11 - Mei - 2026

()
Sakinah Nasution

Lampiran 4. Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH PROMOSI GIZI TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
BMEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMP N 27 MEDAN

Hari, Tanggal :
Nama :
Tanggal lahir :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Kuesioner Pengetahuan

Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar!

1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung gizi dan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi, yaitu pengertian dari?
 - a. Empat sehat 5 sempurna
 - b. Gizi seimbang
 - c. Panganku
 - d. Makanan bergizi
2. Ada berapakah prinsip gizi seimbang?
 - a. 6 Pilar gizi seimbang
 - b. 4 Pilar gizi seimbang
 - c. 7 Pilar gizi seimbang
 - d. 5 Pilar gizi seimbang
3. Manakah yang *bukan* termasuk 4 pilar gizi seimbang?
 - a. Mengkonsumsi makanan beragam
 - b. Membiasakan perilaku hidup sehat

- c. Melakukan aktivitas fisik
 - d. Membiarkan berat badan naik
4. Untuk konsumsi keaneka ragaman pangan , kita dapat melakukan pola konsumsi pangan yang seimbang dengan cara ?
- a. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 2p sayur perhari, konsumsi 3p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
 - b. Konsumsi 4 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 3p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
 - c. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 1p buah perhari, konsumsi 1p sayur perhari, konsumsi 2p susu (200ml) per minggu, konsumsi 1p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
 - d. Konsumsi 3 makan utama dan 2 snack setiap hari, konsumsi 2p buah perhari, konsumsi 1p sayur perhari, konsumsi 2p susu (200ml) per minggu, konsumsi 2p tempe/tahu per hari, konsumsi 2p protein hewani per hari
5. Visualisasi Isi piringku menganjurkan konsumsi makanan pokok dalam sekali makan yaitu?
- a. 1/3 bagian dari ½ piring
 - b. 2/3 bagian dari ½ piring
 - c. ½ bagian dari 1 piring
 - d. ¼ bagian dari 1 piring
6. Visualisasi Isi piringku menganjurkan konsumsi lauk pauk yang terdiri dari sumber protein hewani dan nabati dikonsumsi dalam sekali makan yaitu?
- a. 1/3 bagian dari ½ piring
 - b. 2/3 bagian dari ½ piring
 - c. ½ bagian dari 1 piring
 - d. ¼ bagian dari 1 piring
7. Berapakah anjuran maksimal konsumsi gula dalam sehari ?
- a. 4 sendok makan

- b. 5 sendok makan
 - c. 6 sendok makan
 - d. 7 sendok makan
8. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari?
- a. Nasi, Sayuran, Lauk Nabati, Susu
 - b. Nasi, Sayuran, Buah-buahan, Lauk Nabati, Lauk Hewani
 - c. Nasi, Sayuran, Lauk Hewani, Susu
 - d. Nasi, Sayuran, Lauk Nabati, Lauk Hewani
9. Menurut anda, sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?
- a. Tidak perlu
 - b. 2-3 kali
 - c. kali sehari
 - d. 1 kali saja
10. Sebaiknya perhari minimal berapa kali kita harus mengkonsumsi sayur dan buah?
- a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. Tidak pernah
11. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
- a. 4 gelas
 - b. 5 gelas
 - c. 7 gelas
 - d. 8 gelas
12. Sebaiknya mengkonsumsi buah minimal berapa kali dalam sehari?
- a. 1 kali sehari
 - b. kali sehari
 - c. kali sehari
 - d. Tidak pernah

13. Apa saja pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja?

- Biasakan makan 3 kali sehari(pagi, siang, malam) Bersama keluarga
- Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- Semua jawaban benar



14. Gambar diatas merupakan gambar isi piringku, berapa bagian dipiring yang harus diisi oleh tiap jenis makanan?

- Lauk 1/6 dari setengah piring, buah 1/6 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari piring, Sayuran 1/3 dari piring
- Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/6 dari setengah piring, Sayuran 1/6 dari setengah piring
- Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 2/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari setengah piring, Sayuran 2/3 dari setengah piring
- Lauk 2/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, Sayuran 1/3 dari setengah piring

15. Apakah dampak dari tidak sarapan?

- Berdampak buruk pada proses belajar disekolah
- Menurunkan aktifitas fisik
- Meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat
- Semua jawaban benar

Sumber : (Anjani, 2024)

Kunci Jawaban

1. B
2. B
3. D
4. A
5. B
6. A
7. A
8. B
9. C
10. B
11. D
12. B
13. D
14. A
15. D

Lampiran 5. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik	: Pengaruh promosi gizi dengan media video animasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP N 27 Medan
Pokok Bahasan	: Pengaruh promosi gizi dengan media video animasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP N 27 Medan
Sub Pokok bahasan	: 1. Pengertian Gizi Seimbang 2. 4 Pilar Gizi Seimbang 3. Dampak Jika Gizi Tidak Seimbang 4. Pedoman Gizi Seimbang 5. Isi piringku
Hari/ tanggal	: -
Jam	: 09.00 s/d selesai
Tempat	: Ruang Kelas, SMP Negeri 27 Medan
Penyuluh	: Peneliti
Sasaran/ Peserta	: Siswa SMP Negeri 27 Medan Kelas VII

A. Tujuan Umum :

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memiliki perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang.

B. Tujuan Khusus :

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan dapat :

- Menjelaskan materi yang dijelaskan
- Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

C. Materi

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh ,dengan

memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

2. 4 Pilar Gizi Seimbang

4 Pilar Gizi Seimbang, yaitu :

- 1.) Mengonsumsi makanan beraneka ragam
- 2.) Membiasakan hidup bersih dan sehat
- 3.) Melakukan aktivitas
- 4.) Memantau berat badan secara teratur

3. Dampak Jika Gizi Tidak Seimbang

- Kekurangan gizi : Lemas, mudah sakit, sulit konsentrasi dan pertumbuhan mudah terganggu
- Kelebihan gizi : obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi

4. Pedoman Gizi Seimbang

Terdapat 10 pesan penting untuk membantu mengubah dan mempertahankan gaya hidup sehat:

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan.
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok.
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak.
- 6) Batasi mengonsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak tinggi,
- 7) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 8) Membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- 9) Biasakan minum air putih yang cukup
- 10) Melakukan aktivitas fisik.

5. Isi Piringku

Panduan Isi piringku membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat.

Dalam konsep "4 Sehat 5 Sempurna," yang kini diperbarui menjadi pedoman "Gizi Seimbang," setiap porsi makanan diharapkan terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah buahan, serta disertai dengan air putih sebagai penyempurna.

Komposisi ideal yang seimbang dalam satu kali sajian adalah :

1. Makanan pokok : Dalam pedoman gizi seimbang, kemenkes RI menganjurkan karbohidrat sebaiknya mengisi sekitar 1/3 bagian piring
2. Lauk pauk : lauk pauk sebaiknya mengisi 1/6 bagian piring.
3. Sayur : sayur sebaiknya mengisi 1/3 bagian piring.
4. Buah : buah-buahan sebaiknya mengisi 1/6 bagian piring.
5. Air minum : mengkonsumsi air putih yang cukup, yaitu 8 gelas per hari
6. Batasi gula, garam dan lemak, dalam pedoman isi piringku sebagai konsumsi saji sekali makan menyarankan untuk membatasi konsumsi gula, garam dan lemak yaitu mengkonsumsi gula 4 sendok makan per hari, garam 1 sendok teh per hari, dan lemak 5 sendok makan perhari.

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan
2	30 menit	PELAKSANAAN : Memberikan pre test Menjelaskan tentang materi penyuluhan : 1. Pengertian Gizi Seimbang 2. 4 Pilar Gizi Seimbang 3. Fungsi Zat Gizi Pada Makanan 4. Dampak Jika Gizi Tidak Seimbang 5. Pedoman Gizi Seimbang 6. Isi piringku	Menjawab pre test Menyimak dan memperhatikan Menjawab post test

		Memaparkan video animasi untuk ditonton bersama sama dan membagikannya melalui grup whatsapp agar bisa ditonton ulang dirumah	
3	15 menit	PENUTUP 1. Evaluasi 2. Kesimpulan 3. Memberi salam penutup 4. Ucapan terima kasih	1. Bertanya 2. Mengulang materi yang disampaikan secara singkat 3. Menjawab pertanyaan

Lampiran 6. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

- Nama :
- Tanggal lahir :
- Umur :
- Alamat :
- Kelas :

Apakah kamu sudah menonton video animasi tersebut?

a. Ya b. Belum

Jika sudah, tolong ceritakan kembali isi video animasi tersebut!

(setelah responden menceritakan ulang isi video animasi, peneliti akan menceklis apakah yang diceritakan sesuai atau tidak)

Isi Cerita	Sesuai	Tidak Sesuai

Lampiran 7. Visualisasi Video Animasi

Visualisasi Video Animasi

No	Visualisasi	Deskripsi
1.		Pengertian gizi seimbang
2.		Komposisi makan yang tepat
3.		4 pilar gizi seimbang

4.	 Pola makan teratur	Pola makan yang teratur
5.	 Isi piringku	Isi piringku
6.	 pilihlah makanan yang sehat dan bergizi	Makanan yang sehat dan bergizi

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 APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3860/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : SARMILA RITONGA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP
 PENGETAHUAN REMAJA DI SMP N 27 MEDAN"**

**"THE EFFECT OF NUTRITION PROMOTION WITH ANIMATED VIDEO MEDIA ABOUT BALANCED NUTRITION ON
 ADOLESCENTS' KNOWLEDGE AT SMP N 27 MEDAN"**

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 09 September 2026 sampai dengan tanggal 09 September 2027.

This declaration of ethics applies during the period September 09, 2026 until September 09, 2027.

September 09, 2026
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9. Surat Izin 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, 11 Mei 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/793/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP Negeri 27 Medan

di

Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester 8 diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMPN 27 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Sarmila Ritonga	P01031222113	Pengaruh Promosi Gizi Dengan Media Vidio Animasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Negeri 27 Medan

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 10. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 27 MEDAN
 Jalan Pancing Pasar IV Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Kode Pos 20222
 NPSN 10210946, NSS 20.1.07.06.0.324, Akreditasi : A, Pos-el: smpn27medan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.4 / 344

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT SMP Negeri 27 Medan di Kecamatan Medan Tembung Kota Medan Propinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: SARMILA RITONGA
N I M	: P01031222113
Program studi	: S-1 GIZI
Perguruan Tinggi	: POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Judul Skripsi	: PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDIO ANIMASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP NEGERI 27 MEDAN

Telah melaksanakan Riset di UPT SMP Negeri 27 Medan untuk penyusunan Skripsi
 Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan mestinya.

Medan, 19 Mei 2026
 Kepala UPT SMP Negeri 27 Medan



Drs. H. SANGKOT BASUKI, M.M
 NIP. 19690817 199801 1 001

Lampiran 11. Hasil Monitoring

HASIL MONITORING

NO RESPONDEN	JK	USIA (THN)	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	JUMLAH	SKOR (%)
R1	P	13	1	1	1	3	100,0
R2	P	13	0	1	1	2	66,7
R3	P	13	1	1	1	3	100,0
R4	P	12	0	1	1	2	66,7
R5	P	13	1	1	1	3	100,0
R6	P	13	1	1	1	3	100,0
R7	P	13	1	1	1	3	100,0
R8	P	13	0	1	0	1	33,3
R9	P	13	1	1	1	3	100,0
R10	L	13	1	1	1	3	100,0
R11	L	13	0	0	0	0	0,0
R12	L	13	1	1	0	2	66,7
R13	P	12	1	1	1	3	100,0
R14	P	12	0	1	0	1	33,3
R15	L	13	0	1	1	2	66,7
R16	L	13	0	0	0	0	0,0
R17	L	13	0	0	0	0	0,0
R18	L	13	0	0	1	1	33,3
R19	L	13	0	0	0	0	0,0
R20	L	13	0	0	0	0	0,0
R21	P	13	0	1	0	1	33,3
R22	L	13	0	0	0	0	0,0
R23	P	13	1	0	1	2	66,7
R24	L	13	0	0	0	0	0,0
R25	L	12	0	0	0	0	0,0

Lampiran 12. Hasil Pre-Test Pengetahuan

HASIL PRE-TEST PENGETAHUAN

No Responden	JK	Usia (thn)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	TOTAL
R1	P	13	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	7
R2	P	13	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
R3	P	13	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	5
R4	P	12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10
R5	P	13	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10
R6	P	13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	11
R7	P	13	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	8
R8	P	13	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	8
R9	P	13	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6
R10	L	13	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	5
R11	L	13	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
R12	L	13	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	6
R13	P	12	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
R14	P	12	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7
R15	L	13	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	6
R16	L	13	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	5
R17	L	13	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5
R18	L	13	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10
R19	L	13	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5
R20	L	13	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
R21	P	13	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
R22	L	13	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
R23	P	13	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	7
R24	L	13	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	10
R25	L	12	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	7
R26	L	13	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9

R27	L	14	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	5
R28	L	13	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	6
R29	P	12	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	5
R30	P	12	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	9
R31	P	13	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6
R32	L	13	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	7
R33	P	13	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	6
R34	P	13	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	7
R35	L	13	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5
R36	L	12	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	6
R37	P	13	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	5
R38	P	13	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	6
R39	L	13	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5
R40	L	13	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	6
R41	L	13	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
R42	L	13	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	5
R43	L	13	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	6
R44	P	13	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9
R45	P	13	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8
R46	P	12	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5
R47	P	13	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7
R48	P	13	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5
R49	P	12	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	11
R50	P	12	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9
R51	L	14	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8

Lampiran 13. Hasil Post-Test Pengetahuan

HASIL POST-TEST PENGETAHUAN

No Responden	JK	Usia (thn)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	TOTAL
R1	P	13	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	10
R2	P	13	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	8
R3	P	13	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
R4	P	12	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
R5	P	13	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
R6	P	13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
R7	P	13	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10
R8	P	13	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
R9	P	13	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	9
R10	L	13	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	8
R11	L	13	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	9
R12	L	13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	8
R13	P	12	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10
R14	P	12	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	9
R15	L	13	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
R16	L	13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10
R17	L	13	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	7
R18	L	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12
R19	L	13	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	7
R20	L	13	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	10
R21	P	13	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	7
R22	L	13	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
R23	P	13	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8
R24	L	13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
R25	L	12	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	8
R26	L	13	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10

R27	L	14	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10
R28	L	13	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7
R29	P	12	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	8
R30	P	12	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10
R31	P	13	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	8
R32	L	13	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
R33	P	13	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	7
R34	P	13	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	9
R35	L	13	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
R36	L	12	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	10
R37	P	13	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	8
R38	P	13	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	7
R39	L	13	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	10
R40	L	13	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	8
R41	L	13	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8
R42	L	13	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9
R43	L	13	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10
R44	P	13	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
R45	P	13	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
R46	P	12	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10
R47	P	13	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
R48	P	13	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9
R49	P	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	11
R50	P	12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12
R51	L	14	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9

Lampiran 14. Hasil Output SPSS

HASIL OUTPUT SPSS

Distribusi Frekuensi

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	24	47,1	47,1	47,1
	Perempuan	27	52,9	52,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 tahun	10	19,6	19,6	19,6
	13 tahun	39	76,5	76,5	96,1
	14 tahun	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Uji Normalitas (Paired T-test)

Paired Samples Statistics

PRE-TEST	Mean	6.88	POST-TEST	Mean	9,24
	Std. Deviation	1.904		Std. Deviation	1,557
	Minimum	4		Minimum	6
	Maximum	11		Maximum	13

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST POSTTEST	-2,781	-1,925	-11,094	50	,000

Test of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,888	51	,000
POSTTEST	,937	51	,009

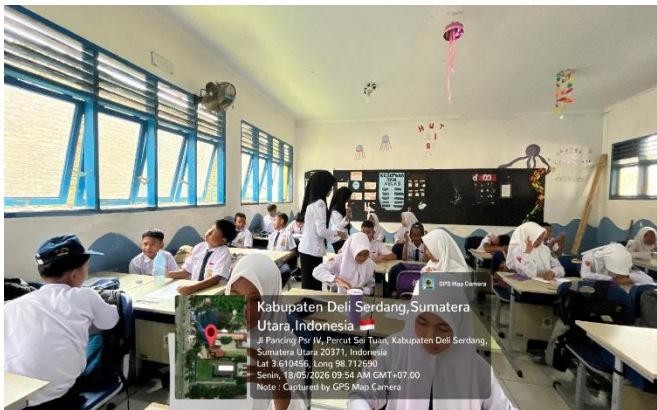
Lampiran 15. Dokumentasi

DOKUMENTASI

MINGGU 1 (PRE-TEST)



MINGGU 2 (MONITORING)



MINGGU 3 (MONITORING)



MINGGU 4 (MONITORING)



MINGGU 5 (POST-TEST)



FOTO BERSAMA

