DAFTAR PUSTAKA

Afifudin, R., Haikal, M., Rasyid, A., Indah, W., Putriyana, A., 2024. Kentang Goreng Mustopa 2023. Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier 8, 9–12.

Agusni, M.Y., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., Putri, D.F., 2024. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan 7, 328–345. https://doi.org/10.31850/makes.v7i3.3076

Aiga Nurkhalilah Pasaribu, Aidha, Z., Tanjung, N.U., 2024. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Fast Food pada Siswa SMAN 21 Medan. Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health) 10, 272–278. https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss2.1868

Aisya, R.W., Dharmawati, L., Dyah K, D.P., 2021. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. Jurnal Medika Indonesia 2, 21–28.

Al Rahmad, A.H., Annisa, S.F., 2025. Video Animasi Sebagai Media Penyuluhan Dapat Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Bahaya Fast Food. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 35, 11–18. https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i1.2054

Asshar, B., Ulhaq Khoirunnisa, D., Hardhana, E.W., Novitasari, I.K., Paramitha, K.P., Paramesti, L., Himawan, J., Ariyanti, N.K., Azizah Akbar, N., Nur, Aulia, A., 2024. Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. Jurnal Angka 1, 371–383.

Diananda, A., 2019a. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal ISTIGHNA 1, 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Diananda, A., 2019b. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal ISTIGHNA 1, 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Fitria, Musniati Nia, M.D.A., 2022. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF) 3, 11. https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16

Ghalin Annisa Widiya, Andriyani Andriyani, Nurmalia Lusida, 2025. Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja di Berbagai Negara dan Wilayah Daerah. Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum 3, 128–140. https://doi.org/10.62027/praba.v3i2.370

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, 7–18. https://doi.org/10.58794/jkems.v1i2.493

Hayati, R., Mayani, N., Husna, R., Sulaiman, I., 2023. Pengolahan Nugget Ayam dan Penerimaannya Melalui Uji Organoleptik di Desa Krueng Lam Kareung Kecamatan Indrapuri Aceh Besar. Jurnal Pengabdian Mahakarya Masyarakat Indonesia 1, 19–24. https://doi.org/10.24815/pemasi.v1i1.30198

Imanda Adityo, Setiawati.J.F.E., 2024. Hubungan Antara Metode Penyuluhan Dengan Partisipasi Peserta Pada Penyuluhan Kelompok Tani Di Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar 459–466.

Lactona, I.D., Cahyono, E.A., 2024. Konsep Pengetahuan ; Revisi Taksonomi Bloom. Enfermeria Ciencia 2, 241–257. https://doi.org/10.56586/ec.v2i4.64

Lathifa Shofia, M.T., 2020. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. Media Gizi Kesmas 9, 48.

Nurlita, Arfanda, dan R., 2024. Jurnal dunia pendidikan. Jurnal Dunia Pendidikan 3, 1658–1668.

Pamelia, I., 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. Jurnal IKESMA 14, 144–153.

Pamilasari, T., Desi, Purba, J.S.R., 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Media TikTok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. Pontianak Nutrition Journal (PNJ) 5, 141–145.

Raden Vina Iskandya Putri, T.A.R., 2023. 1 , 2 1,2 9, 175–185.

Rate Suherman, Ishak Syamsopyan, Dewanti Ritma, W.I., 2023. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. Jurnal Ilmu Kebidanan 13, 1–5. https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118

Setyaningsih, E.D., Manikam, R.M., 2021. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Asupan Natrium dari Fast Food. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan 9–15.

Shelemo, A.A., 2023. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Di Smk Ibu Kartini Kota Semaيليب. Nucl. Phys.

Suryana Ermis, Hasdikurniati Amrina Ika, Harmayanti Ayu Alawiya, H.K., 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. Jurnal Ilmiah Mandala Education 8, 1917–1928. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Susilawti Rahma, P.Fika.A.Y., 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Disminorhoe terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan. Jurnal 3, 37–54.

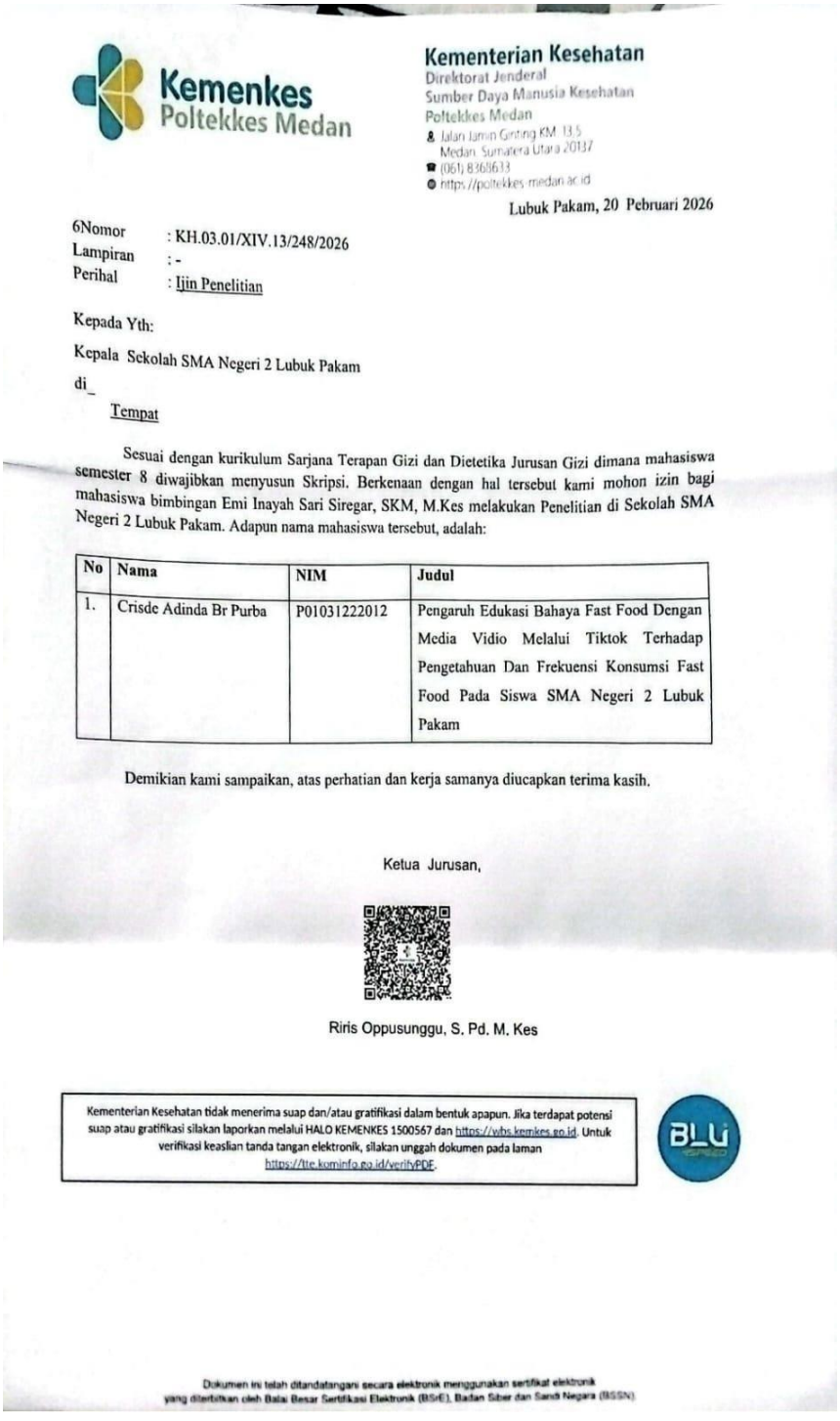
Sya'adah, N.I., Surjowardojo, P., 2022. Hubungan body condition score (BCS) dan bobot badan dengan produksi susu sapi perah PFH di unit KPSP setia kawan nongkojajar pasuruan. Jurnal Sains Peternakan 10, 5–12. https://doi.org/10.21067/jsp.v10i1.6803

Yetmi, F., Harahap, F.S.D., Lestari, W., 2021. Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa 6, 1–23.

Sinulingga, R. M. S. (2025). Pengaruh Media Edukasi Makanan Cepat Saji terhadap Pengetahuan pada Siswa di SMP Negeri 3 Rokan IV Koto. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1. 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

Kemenkes
Poltekkes Medan

Lubuk Pakam, 20 Pebruari 2026

6Nomor : KH.03.01/XIV.13/248/2026
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

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 SMA Negeri 2 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Crisde Adinda Br Purba	P01031222012	Pengaruh Edukasi Bahaya Fast Food Dengan Media Vidio Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

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

Ketua Jurusan,

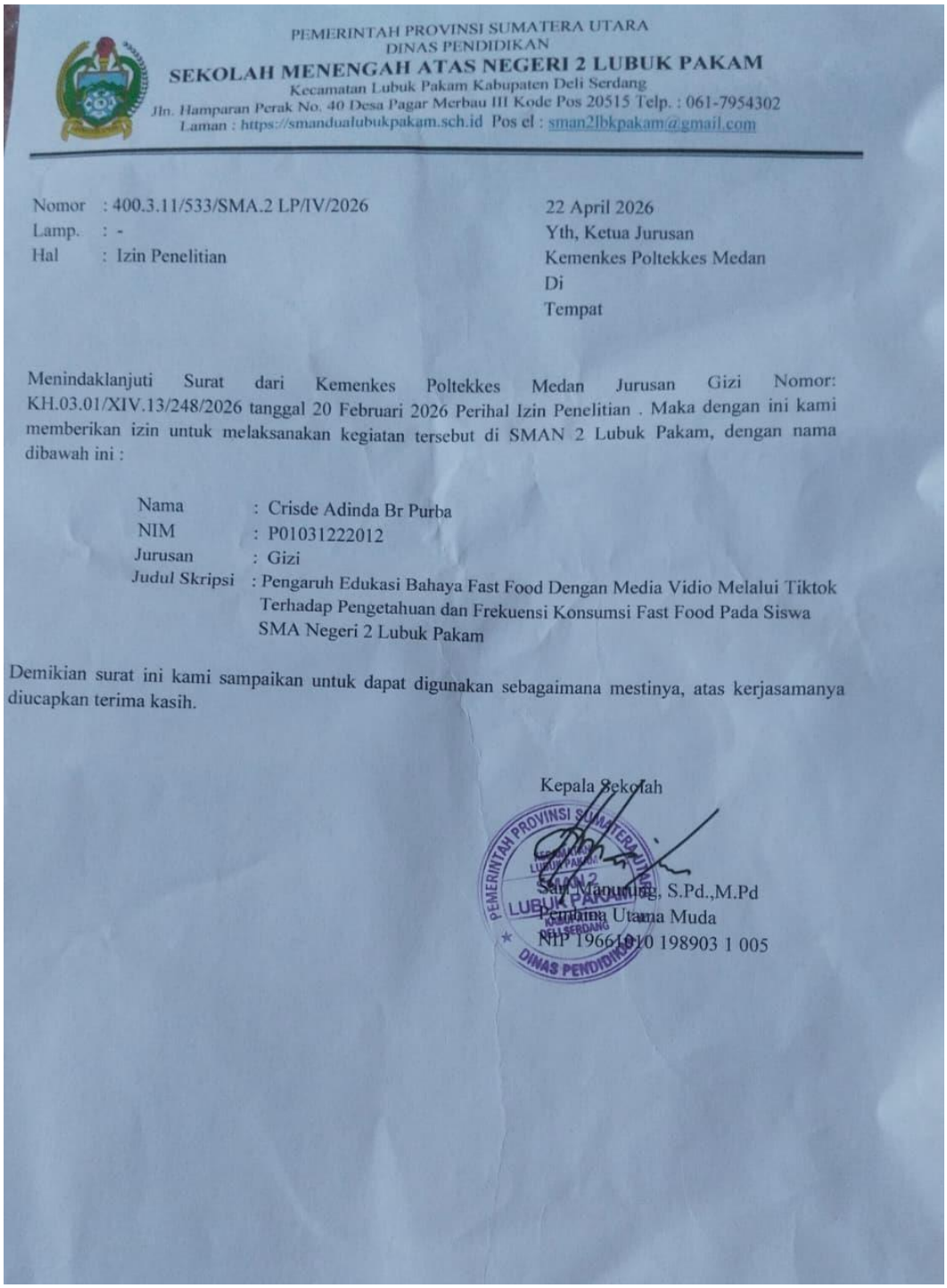
Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

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

BLU

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 LUBUK PAKAM
Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang
Jln. Hamparan Perak No. 40 Desa Pagar Merbau III Kode Pos 20515 Telp. : 061-7954302
Laman : https://smandualubukpakam.sch.id Pos el : sman2lbkpakam@gmail.com

Nomor : 400.3.11/533/SMA.2 LP/IV/2026
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

22 April 2026
Yth, Ketua Jurusan
Kemenkes Poltekkes Medan
Di
Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan Gizi Nomor: KH.03.01/XIV.13/248/2026 tanggal 20 Februari 2026 Perihal Izin Penelitian . Maka dengan ini kami memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut di SMAN 2 Lubuk Pakam, dengan nama dibawah ini :

Nama : Crisde Adinda Br Purba
NIM : P01031222012
Jurusan : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Bahaya Fast Food Dengan Media Vidio Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah

Sahat Manurung, S.Pd.,M.Pd
Pembina Utama Muda
NIP 19661010 198903 1 005

Lampiran 3. Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya Crisde Adinda Br Purba, Mahasiswa Semester VII Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, bermaksud melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi Bahaya *Fast Food* dengan Media Video melalui Tiktok terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam". Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam penyelesaian studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Saya berharap kesediaan adik-adik menjadi responden dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : aira dwi pradani
Umur : 17 Tahun
Jenis Kelamin : perempuan
Kelas : XI - G
Alamat : Tanjung mulia
Nomor WhatsApp : 082374137069
Nama Akun Tiktok : Bosen diGhosting

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan kesediaan adik-adik menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Lubuk Pakam, 29 Januari 2026

Peneliti

(Crisde Adinda Br Purba)

Responden

(aira dwi pradani)

Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan tentang Fast Food

IDENTITAS SISWA/I

Nama Siswa	
Jenis Kelamin	
Umur	
Tempat/Tanggal Lahir	
Pekerjaan Ayah	
Pekerjaan Ibu	
Nomor WhatsApp	
Nama Akun Tiktok	
Alamat Rumah	

KUESIONER

PENGARUH EDUKASI BAHAYA FAST FOOD DENGAN MEDIA VIDEO MELALUI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD PADA SISWA SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM

A. Pengetahuan tentang *Fast Food*

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar.

1 Apa ciri khas utama dari *fast food*?
   a. **Prosesnya cepat, rasanya gurih, dan bikin kenyang dalam waktu singkat**
   b. Prosesnya lambat dan rasanya hambar.
   c. Selalu rendah kalori dan tinggi serat.
   d. Hanya disajikan di acara-acara khusus.
2 Apa saja yang termasuk dalam jenis makanan fast food modern?
   a. Goreng pisang, tempe goreng, batagor, siomay
   b. Sayur dan buah
   c. Permen
   d. **French fries, fried chicken, sushi, spageti**
3 Apa saja yang termasuk dalam jenis makanan fast food/cepat saji lokal?
   a. Spageti dan steak chicken
   b. Pizza, sosis barbeque, dan chicken nugget

c. **Bakso, sate, gorengan dan batagor**

d. Sushi

4 Apakah kandungan nutrisi yang terdapat dalam *fast food*?

a. **Fast food mengandung tinggi kalori, lemak(termasuk kolesterol), gula dan garam, tetapi sangat rendah serat.**

b. Fast food mengandung kalori yang rendah

c. Fast food mengandung garam yang rendah

d. Fast food mengandung serat yang tinggi

5 Menurut anda, kandungan gizi yang rendah dalam makanan cepat saji adalah?

a. **Serat**

b. Kalori

c. Asin

d. Lemak

6 Apa efek jika terlalu banyak mengonsumsi makanan fast food/cepat saji?

a. Peningkatan asupan serat

b. Meningkatkan resiko stress

c. **Meningkatkan resiko kegemukan atau obesitas**

d. Menstabilkan kadar glukosa darah

7 Menurut Anda, makanan yang menyebabkan obesitas adalah..

a. **French fries, fried chicken, humburger**

b. Sayuran dan buah-buahan

c. Semua benar

d. Tahu dan tempe

8 Salah satu dampak positif dari *fast food* adalah..

a. Selalu sehat dan bergizi lengkap.

b. Mengurangi kebiasaan masak

c. Meningkatkan risiko obesitas.

d. **Cepat dan praktis untuk orang sibuk.**

9 Hal apa yang dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit jika mengonsumsi makanan siap saji yang dikonsumsi secara berlebihan?

a. Mengkonsumsi makanan siap saji setiap hari

b. **Meluangkan waktu untuk beraktivitas fisik atau berolahraga**

c. Mengurangi konsumsi sayuran dan buah-buahan
d. Menghindari minum air putih

10 Menurut anda, apa yang menjadi pertimbangan untuk mengonsumsi *fast food*?
a. Tidak ada
b. Resiko konsumsi *fast food*
c. Kandungan gizinya
d. **Rasanya enak, tampilan menarik, harga terjangkau, dan praktis**

11 Menurut anda, bagaimana sebaiknya porsi dalam mengonsumsi makanan cepat saji?
a. **Tidak berlebihan**
b. Sesuai selera
c. Tidak tahu
d. Porsi besar dan sering dikonsumsi

12 Faktor mempengaruhi perilaku pola makan mengonsumsi *fast food* berlebihan adalah…
a. Harga mahal dan kualitas buruk
b. Sulit didapatkan
c. **Akses ke sumber makanan dekat, praktis, cepat, dan memiliki tampilan menarik**
d. Semua jawaban salah

13 Kandungan gizi *fast food* yang memicu meningkatnya kelebihan berat badan atau obesitas?
a. Serat
b. Vitamin dan mineral
c. Natrium atau garam
d. **Lemak, kalori, dan gula**

14 Menurut anda, apa dampak mengonsumsi *fast food* terus menerus?
a. **Dapat menyebabkan obesitas, diabetes melitus, hipertensi**
b. Konsentrasi belajar meningkat
c. Kebutuhan nutrisi tubuh tercukupi
d. Tidak tahu

15 Menurut anda, manakah perlakuan yang tepat untuk meminimalisir dampak dari makanan cepat saji?

a. Mengomsumsi air mineral 3-4 gelas dalam sehari
b. Sering mengonsumsi minuman bersoda
c. **Mengonsumsi air mineral 8-10 gelas dalam sehari**
d. Mengonsumsi teh pucuk 3 botol sehari

Sumber : Sinulingga, R (2025)., Vemilda, C (2023)

B. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Berikan tanda check list (√) pada kolom yang sesuai dengan kebiaasaan kamu dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dalam 1 bulan terakhir.

No.	Nama Makanan	Tidak Pernah (0)	1-2×/ minggu (1)	3-4×/ minggu (2)	5-6×/ minggu (3)	1×/hari (4)
1.	Pisang coklat					
2.	Risol					
3.	Tahu isi goreng					
4.	Otak - otak					
5.	Nugget					
6.	Bakwan					
7.	Burger					
8.	Bola – bola ubi					
9.	Bakso					
10.	Indomie goreng					
11.	Dimsum					
12.	Ayam geprek					
13.	Seblak					
14.	Mie sop					
15.	Batagor					
16.	Tempe goreng					
17.	Pisang goreng					
18.	Nasi goreng					
19.	Keripik Singkong Balado					
20.	Sosis					

Lampiran 5. Materi Edukasi

A. Pengertian *Fast Food*

Fast food atau yang biasa dikenal dengan makanan siap saji adalah makanan yang siap disantap dalam waktu singkat dan tidak memerlukan waktu pengolahan yang lama. *Fast food* adalah makanan cepat saji dimana sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga pada saat ada pesanan hanya dibutuhkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat

B. Jenis *Fast Food*

Jenis *fast food* terdapat dua macam *fast food* , yaitu *fast food western* dan *fast food* lokal.

1. *Fast Food Western*

a. *Hamburger*

Hamburger atau sering disebut dengan *burger* adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan *patty* yang biasa diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat, dan bawang bombay.

b. *French Fries* (kentang goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng. Kentang goreng berasal dari negara Belgia. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

c. *Fried Chicken* (ayam goreng)

Fried Chicken atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan cepat saji yang umum dijual di restoran *fast food*. *Fried Chicken* umumnya memiliki protein, kolestrol dan lemak.

d. *Spaghetti*

Spaghetti berasal dari Italia, namun sudah populer di Indonesia. *Spaghetti* adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging dan isinya.

e. *Sushi*

Sushi adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. *Sushi* juga sudah populer di masyarakat Indonesia.

f. *Hot Dog*

Hot Dog merupakan makanan cepat saji berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayones dapat melengkapi isiannya.

Jenis *fast food* yang berbahaya bagi obesitas adalah *fried chicken* yang mengandung lemak jenuh dan kalori tinggi akibat proses penggorengan dengan minyak yang berulang kali digunakan, *french fries* yang mengandung lemak trans dan kalori tinggi yang dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh.

2. *Fast food* Lokal

Beberapa fast food yang tergolong *fast food* lokal adalah bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.

Jenis *fast food* yang berbahaya bagi obesitas adalah bakso goreng, tahu isi, tempe goreng, dan berbagai jenis gorengan lainnya yang mengandung lemak jenuh dan kalori tinggi akibat proses penggorengan dalam minyak panas yang sering digunakan berulang kali. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak dan obesitas, mie instan dan mie goreng cepat saji mengandung kalori tinggi, natrium, dan lemak jenuh. Selain itu, kandungan serat dan nutrisi mikro sangat rendah, dan Minuman tradisional seperti es campur, es teler, dan minuman manis lainnya mengandung gula tinggi yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko resistensi insulin.

C. Kandungan Gizi dalam *Fast Food*

Fast food memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, tinggi kalori, lemak (kolesterol), gula dan garam, serta rendah akan serat.

1. Tinggi Kalori

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

2. Tinggi Lemak

Kalori suatu makanan *fast food* mengandung 40-60% lemak jenuh. *Fried chicken* yang umumnya digoreng dengan kulit mengandung kolesterol cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah daging dan telur mengandung kolesterol yang tinggi. Lemak dan kolesterol dibutuhkan oleh tubuh,

tetapi jika dikonsumsi berlebihan mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah.

3. Tinggi Gula

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

4. Tinggi Natrium (MSG)

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

5. Rendah Serat

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

D. Faktor Mempengaruhi Perilaku Pola Makan

1. Akses ke Sumber Makanan

Kemudahan akses untuk memperoleh makanan *fast food* dapat mempengaruhi kebiasaan atau frekuensi makan *fast food* seseorang. Pola diet barat diluar restoran *fast food* berhubungan dengan kelebihan berat badan, meskipun makanan tersebut diperoleh dari toko kelontong. Supermarket yang menyediakan produk segar, tetapi juga menyediakan minuman manis dan keripik dapat berkontribusi terhadap pola pembelian makanan yang sehat dan tidak sehat.

2. Uang Saku

Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewatkan sarapan karena berpikir dapat membeli sarapan di luar dengan menggunakan uang saku yang dimiliki. Besar uang saku juga merupakan pertimbangan orangtua saat tidak dapat menyiapkan sarapan di rumah. Orangtua yang tidak sempat menyiapkan sarapan karena bekerja cenderung memberikan uang saku yang lebih besar agar anak dapat membeli sarapan di luar berupa makanan siap saji (*fast food*) sehingga menyebabkan kelebihan berat badan. Anak-anak remaja yang kegemukan dan obesitas sering mengunjungi restoran makanan cepat saji setiap minggunya.

3. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap praktek pola hidup sehat termasuk dalam hal pemilihan makanan dan pemantauan status gizi. Pengetahuan gizi menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Sering masalah gizi timbul karena kurang informasi tentang gizi yang baik. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya.

4. Cepat, Praktis dan Memiliki Rasa yang Enak

Alasan mengonsumsi *fast food* adalah karena penyajiannya yang cepat. Pada saat ini khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan. Makanan cepat saji rasa yang enak memiliki kandungan minyak, garam dan gula yang tinggi.

5. Media Massa

Media merupakan faktor yang menentukan tingkat konsumsi *fast food* pada remaja. Remaja merupakan target utama periklanan dalam promosi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan yang baik dan sehat. Media yang paling sering digunakan sebagai sumber informasi gizi yaitu televisi, internet, majalah atau koran.

E. Dampak Positif dan Dampak Negatif *Fast Food*

1. Dampak Positif

a) Hemat waktu dalam pengolahan dan penyajiannya, makanan cepat saji sangat cocok bagi kita yang kesibukan dan jadwal yang cukup padat.
b) Makanan cepat saji lebih hemat daripada makanan olahan dapur.
c) Makanan cepat saji selalu dihidangkan dengan kondisi hangat.
d) Berbagai pilihan menu
e) Harga terjangkau
f) Mudah didapatkan

2. Dampak Negatif

a) Mengandung zat aditif atau zat tambahan yang dapat mengakibatkan kerusakan organ atau munculnya berbagai penyakit, bila dikonsumsi terus-menerus.
b) Kandungan kalori dan gula yang tinggi memicu timbulnya berbagai gangguan metabolisme sehingga menyebabkan diabetes, obesitas maupun kegemukan.
c) Mengalami kekurangan nutrisi dan vitamin, serta serat.

F. Bahaya *Fast Food*

1. Peningkatan Berat Badan dan Perburukan Obesitas

Fast food umumnya mengandung kalori sangat tinggi dari lemak jenuh, gula, dan karbohidrat olahan. Konsumsi berlebihan menyebabkan asupan kalori melebihi kebutuhan tubuh, sehingga terjadi penumpukan lemak. Pada remaja yang sudah mengalami obesitas, konsumsi fast food dapat memperparah kondisi ini dengan mempercepat kenaikan berat badan dan meningkatkan risiko obesitas morbid.

2. Gangguan Pencernaan dan Kesehatan Usus

Fast food rendah serat dan nutrisi mikro penting. Kekurangan serat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sembelit dan gangguan mikrobiota usus. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan secara keseluruhan dan memengaruhi sistem imun, yang penting bagi pertumbuhan remaja.

3. Penurunan Kualitas Nutrisi dan Pertumbuhan

Remaja membutuhkan nutrisi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Fast food yang rendah vitamin, mineral, dan serat dapat menyebabkan defisiensi nutrisi penting, yang berdampak negatif pada perkembangan tulang, otot, dan fungsi otak.

4. Gangguan Metabolik dan Resistensi Insulin

Fast food kaya gula dan karbohidrat olahan dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat. Jika sering terjadi, tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin (resistensi insulin), yang merupakan langkah awal menuju diabetes tipe 2. Remaja obesitas sudah memiliki risiko tinggi mengalami gangguan metabolik ini, sehingga konsumsi *fast food* memperbesar kemungkinan terkena diabetes.

5. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Fast food mengandung natrium (garam) dalam jumlah besar untuk meningkatkan rasa dan daya simpan. Asupan natrium berlebih menyebabkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Remaja obesitas sudah rentan mengalami hipertensi, sehingga konsumsi fast food dapat memperburuk kondisi ini dan meningkatkan risiko komplikasi jantung dan ginjal.

G. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi konsumsi *fast food* adalah seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan cepat saji dalam periode tertentu, biasanya dihitung per hari, minggu, atau bulan. Pengukuran frekuensi ini dilakukan dengan menanyakan jenis dan jumlah *fast food* yang dikonsumsi dalam rentang waktu tersebut, misalnya 1-2 kali per minggu atau lebih sering, terutama pada remaja dan anak-anak. Konsumsi *fast food* yang tinggi sering dikaitkan dengan risiko kesehatan seperti obesitas dan gangguan gizi karena kandungan energi, lemak, dan natrium yang tinggi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* pada anak-anak dan remaja adalah sekitar 1-3 kali per minggu, dengan peningkatan konsumsi terutama saat akhir pekan atau saat berkumpul dengan teman.

H. Pencegahan dan Cara, serta Solusi Mengatasi Perilaku Pola Makan Konsumsi *Fast Food* yang Berlebihan

1. Konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup (misalnya, 5 porsi sehari) untuk memenuhi kebutuhan serat harian (25-30 gram), yang penting untuk pencernaan dan kesehatan secara keseluruhan.
2. Membaca label nutrisi dan memilih produk dengan kandungan gula, garam, dan lemak jenuh yang lebih rendah.

3. Minum air putih yang cukup (8-10 gelas sehari) dan menghindari minuman manis bersoda atau kemasan yang tinggi gula. Air putih membantu metabolisme dan menjaga tubuh tetap terhidrasi.
4. Lebih sadar akan pilihan makanan dan dampak terhadap kesehatan.
5. Membawa bekal dari rumah yang lebih sehat, seperti buah, sayuran, dan makanan bergizi lainnya.
6. Mengelola uang saku dengan bijak, sehingga tidak menghabiskan terlalu banyak untuk fast food.
7. Aktif secara fisik, seperti berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik membantu membakar kalori dan menjaga berat badan yang sehat.

Script Video

Video 1

Hai semuaa! Siapa di sini yang suka makan *fast food*? Wah, aku yakin banyak banget! *Fast food* memang jadi favorit hampir semua orang karena rasanya enak, praktis, dan gampang ditemuin. Nah, di video kali ini kita bakal bahas lengkap: apa itu fast food, jenis-jenisnya, kandungan gizinya, bahkan tips biar tetap sehat meski suka *fast food*. Jadi jangan skip, ya!

Fast food adalah makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat. Tujuan utamanya: praktis, cepat, enak, dan bisa langsung disantap. *Fast food* pertama kali populer di Amerika sekitar awal abad ke-20, lalu menyebar ke seluruh dunia. Sekarang, hampir di setiap kota kita bisa nemu restoran cepat saji. Jadi kalau ada orang sibuk, pekerja kantoran, pelajar, atau bahkan *traveler*, *fast food* selalu jadi penyelamat. Biasanya identik dengan restoran cepat saji yang bisa kamu temui di mana-mana. Ciri khasnya? Prosesnya cepat, rasanya gurih, dan bikin kenyang dalam waktu singkat. Cocok banget buat orang sibuk atau lagi buru-buru.

Tapi… tau nggak? Konsep *fast food* pertama kali populer banget di Amerika, lalu menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Makanya sekarang kita bisa lihat waralaba *fast food* di hampir setiap kota. *Fast food* ada banyak jenis, yuk kita bahas satu-satu! *Burger* dan *Sandwich* adalah roti lembut dengan isi daging, sayur, keju, plus saus. *Classic* banget! *Pizza* adalah roti tipis atau tebal, topping keju melimpah, *pepperoni*, atau sayur. Cocok buat rame-rame. *Fried chicken* dan

nuggets adalah ayam goreng renyah dengan bumbu gurih, favorit semua umur. *French fries* adalah si kentang goreng gurih yang selalu jadi pasangan setia burger. Minuman cepat saji seperti soda, *milkshake*, es krim, atau kopi instan. Seger, tapi hati-hati gula!

Nah, selain yang ala barat, ada juga lho fast food versi lokal Indonesia, misalnya:

1. Mie instan : tinggal seduh, langsung jadi.
2. Bakso instan : tinggal hangatkan, siap makan.
3. Nasi kotak praktis : buat yang butuh makan cepat tapi tetap kenyang.

Jadi, *fast food* itu ternyata punya banyak wajah! Bukan cuma *burger* dan *pizza*, tapi juga makanan lokal tiap negara yang dibuat versi cepat saji.

Sekarang, kita bahas gizinya. *Fast food* itu mengenyangkan, tapi biasanya tinggi kalori. Kandungan Gizi dalam Fast Food

1. Karbohidrat

Sumber : roti burger, pizza dough, kentang goreng, mie instan.
Kandungan : karbohidrat sederhana (glukosa, fruktosa) & pati olahan.
Dampak : Memberi energi cepat.

Tapi sering punya indeks glikemik tinggi sehingga bikin gula darah cepat naik, lalu cepat turun lagi yang bikin cepat lapar.

2. Protein

Sumber : daging sapi, ayam goreng, keju, telur.
Kandungan : protein hewani tinggi lemak jenuh.
Dampak : Penting untuk otot dan jaringan tubuh.

Tapi dalam *fast food* sering diolah dengan *deep fried* atau *processed meat* (sosis, *nugget*) yang kandungannya ada *sodium nitrit* dan pengawet.

3. Lemak

Sumber : minyak goreng, keju, daging olahan, saus *creamy*.
Jenis lemak : Lemak jenuh (banyak di gorengan dan daging). *Trans fat* (dari minyak goreng berulang kali pakai).
Dampak : Bisa meningkatkan kolesterol jahat (LDL). Risiko obesitas dan penyakit jantung kalau dikonsumsi berlebihan.

4. Gula

Sumber : minuman bersoda, *milkshake*, *dessert fast food*, saus tomat/saus BBQ. Kandungan : gula tambahan (*sucrose, high fructose corn syrup*).

Dampak : energi instan tapi kosong (tanpa vitamin/mineral). Konsumsi tinggi berisiko diabetes tipe 2, gigi berlubang, dan obesitas.

5. Natrium (Garam)

Sumber : kentang goreng, ayam goreng, *pizza*, mie instan, saus.

Kandungan : sangat tinggi sodium.

Dampak : Bikin rasa gurih. Tapi berlebih menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan ginjal, dan dehidrasi.

Jadi, meskipun *fast food* itu enak, jangan sering-sering ya. Karena konsumsi berlebih bisa bikin masalah kesehatan jangka panjang.

6. Vitamin & Mineral

Fast food umumnya rendah vitamin dan serat, tapi ada juga yang mengandung: kalsium (keju dan susu), zat besi (daging), vitamin A dan D (produk hewani), serat biasanya rendah, kecuali ditambah sayuran (salad, *lettuce*, tomat). Kekurangan serat menyebabkan gangguan pencernaan dan cepat lapar.

7. Zat Tambahan

MSG (*Monosodium Glutamate*) untuk meningkatkan rasa gurih. Pengawet (*nitrit, benzoat, sorbat*) memperpanjang umur simpan. Pewarna dan perisa buatan : supaya tampilannya menarik.

Fast food mengandung : Karbohidrat tinggi (energi cepat), protein hewani (bagus untuk otot), lemak dan gula tinggi (bikin enak, tapi berisiko), natrium sangat tinggi (bikin gurih, tapi bahaya kalau kebanyakan), dan serat, vitamin, dan mineral biasanya rendah.

Dampak : sebagian aman kalau sesuai batas, tapi konsumsi jangka panjang dalam jumlah banyak bisa memicu alergi atau gangguan metabolisme.

Ada fakta menarik nih tentang *fast food*:

a) Restoran *fast food* pertama di dunia berdiri lebih dari 100 tahun lalu!
b) Pizza terbesar di dunia diameternya 30 meter. Bayangin makannya gimana coba?
c) Indonesia termasuk negara dengan konsumsi mie instan terbanyak di dunia. Wow!

Tenang, kamu tetap bisa makan fast food kok, asal bijak.

Caranya:

a. Pilih porsi kecil.
b. Tambah sayur atau salad.
c. Minum air putih, bukan soda.
d. Jangan terlalu sering, cukup sesekali aja

Jadi, *fast food* itu enak, praktis, dan bikin happy, tapi jangan lupa: semua harus seimbang. Makan *fast food* boleh, asal nggak berlebihan.Jangan lupa menonton video selanjutnya tentang Faktor mempengaruhi perilaku pola makan, Dampak positif dan negatif *fast food*, dan Bahaya *fast food.*

Video 2

Halo semuanya! Siapa sih di sini yang suka banget makan *fast food*? Nah, sebenarnya pola makan kita itu nggak asal terbentuk, ada banyak faktor yang mempengaruhi. *Fast food* juga punya sisi positif, sisi negatif, bahkan bisa berbahaya kalau berlebihan. Yuk, kita bahas tuntas biar makin paham! Pertama, mari kita bahas faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan.

1. Budaya dan Kebiasaan Lokal

Di Jepang, makanan pokoknya nasi dan ikan. Di Barat, roti dan kentang. Nah, di Indonesia, kalau belum makan nasi, rasanya belum makan.

2. Keluarga dan Lingkungan Sosial

Makanan yang biasa disajikan orang tua di rumah, atau pilihan makanan teman saat nongkrong, sering banget nular ke kita.

3. Media dan Iklan

Poster *burger* yang *juicy*, iklan *pizza* keju meleleh di TV, sampai promo online bisa bikin kita pengen beli.

4. Gaya Hidup

Orang sibuk cenderung pilih makanan cepat, sedangkan yang suka olahraga biasanya lebih peduli dengan gizi.

5. Ekonomi

Budget juga menentukan. Ada yang memilih *fast food* karena murah dan praktis, ada juga yang lebih sering masak sendiri untuk hemat.

6. Kesehatan dan Kondisi Fisik

Orang yang punya penyakit tertentu harus membatasi makanan tertentu, misalnya penderita hipertensi harus mengurangi garam.

7. Lingkungan dan Aksesibilitas

Kalau di sekitar kita banyak restoran cepat saji, otomatis pilihan makan kita akan sering ke sana.

Jadi, pola makan itu hasil kombinasi antara budaya, lingkungan, ekonomi, bahkan kesehatan pribadi.

Sekarang, kita masuk ke *fast food*. Banyak yang bilang *fast food* itu musuh kesehatan, padahal sebenarnya ada positif dan negatifnya.

Dampak Positif *Fast Food*

1. Cepat dan Praktis ; Cocok buat orang sibuk, mahasiswa, pekerja, atau anak sekolah yang nggak punya waktu masak.
2. Harga Variatif : Ada menu hemat sampai premium. Jadi bisa disesuaikan dengan kantong.
3. Konsistensi Rasa : Burger di Jakarta atau di Bali rasanya sama, jadi konsumen tahu apa yang didapat.
4. Tempat Nongkrong dan Fasilitas : Restoran *fast food* biasanya ada WiFi, AC, tempat nyaman buat belajar, kerja kelompok, atau sekadar kumpul.
5. Higienis dan Standar Kebersihan : Karena ada SOP ketat, penyajian makanan lebih terjamin daripada warung biasa (meski nggak selalu lebih sehat).
6. Inovasi Menu : Restoran cepat saji sering bikin menu baru (burger lokal, nasi ayam, sampai *dessert* unik).
7. Energi Instan : Kandungan kalori tinggi bikin tubuh cepat dapat tenaga, misalnya untuk orang yang butuh cepat kenyang.
8. Akses Mudah : Lokasi *fast food* biasanya strategis (dekat sekolah, mall, stasiun), bahkan bisa pesan lewat aplikasi online.
9. Pilihan Lebih Luas : Sekarang banyak *fast food* yang menyediakan salad, buah, atau menu rendah kalori.
10. Cocok Acara Tertentu : Misalnya ulang tahun, arisan, atau traktiran kelas, *fast food* jadi pilihan simpel tanpa ribet masak.

Dampak Negatif *Fast Food*

1. Kalori Tinggi, Gizi Rendah : Umumnya tinggi lemak, garam, gula, tapi rendah vitamin, mineral, dan serat.
2. Risiko Obesitas : Kalori berlebih menumpuk jadi lemak kalau dikonsumsi rutin.
3. Tinggi Lemak Jenuh dan Trans : Bisa memicu kolesterol tinggi dan penyakit jantung. 4. Kandungan Garam Tinggi : Berisiko hipertensi dan stroke.
5. Tinggi Gula : Minuman bersoda dan *dessert fast food* memicu diabetes tipe 2.
6. Kurang Serat : Akibatnya bisa sembelit, pencernaan nggak lancar.
7. Meningkatkan Risiko Kecanduan : *Fast food* diracik biar bikin nagih dengan kombinasi gurih, asin, dan manis.
8. Mengurangi Kebiasaan Masak di Rumah : Orang jadi lebih malas masak, padahal masakan rumah biasanya lebih sehat.
9. Pengaruh pada Anak dan Remaja : Iklan *fast food* sering menarget anak-anak, bikin mereka terbiasa makan makanan kurang sehat sejak kecil.
10. Porsi Jumbo dan Paket Hemat : Bikin orang makan lebih banyak dari yang dibutuhkan.
11. Gangguan Kesehatan Mental : Studi menunjukkan konsumsi *fast food* berlebihan bisa berhubungan dengan *mood swing*, rasa cemas, atau depresi.
12. Dampak Ekonomi Jangka Panjang : Kalau sering beli *fast food*, biaya hidup jadi lebih mahal dibanding masak sendiri.
13. Dampak Lingkungan : *Fast food* menghasilkan banyak sampah plastik dan kertas sekali pakai.
14. Ketidakseimbangan Pola Makan : Kalau *fast food* jadi kebiasaan, konsumsi sayur dan buah otomatis berkurang.

Singkatnya, *fast food* itu seperti pedang bermata dua: bisa membantu, tapi juga bisa merugikan. Kalau konsumsi *fast food* berlebihan, ada banyak bahaya serius yang mengintai:

a. Obesitas : Karena kalori tinggi dan sering dikombinasikan dengan minuman manis.
b. Diabetes Tipe 2 : Gula berlebih dalam minuman soda, *dessert*, dan saus bisa merusak metabolisme.
c. Hipertensi dan Stroke ; Kandungan garam tinggi meningkatkan tekanan darah.

d. Penyakit Jantung : Lemak trans dan jenuh bisa menumpuk plak di pembuluh darah.
e. Gangguan Pencernaan : Kurang serat membuat sembelit dan usus tidak sehat.
f. Masalah Kesehatan Mental : Studi menunjukkan pola makan tinggi gula dan lemak bisa memengaruhi mood dan konsentrasi.
g. Kecanduan Makanan : *Fast food* sering diracik dengan kombinasi rasa gurih, manis, dan asin yang bikin kita susah berhenti.

Bayangkan, kalau *fast food* jadi makanan utama setiap hari, tubuh kita bisa kelelahan melawan dampaknya.

Kesimpulannya, *fast food* boleh dinikmati, tapi jangan dijadikan kebiasaan harian. Pola makan sehat dengan gizi seimbang tetap jadi kunci agar tubuh bugar, otak segar, dan hidup lebih berkualitas. Ingat pepatah: *You are what you eat*. Jadi, yuk lebih bijak memilih makanan! Jangan lupa menonton video selanjutnya tentang frekuensi konsumsi *fast food* yang dianjurkan, dan pencegahan, solusi dan cara mengatasi perilaku pola makan konsumsi fast food yang berlebihan.

Video 3

Halo, teman-teman semuaa! Coba angkat tangan, siapa di sini yang suka banget sama *fast food*? Wah, pasti banyak ya! Soalnya *fast food* itu praktis banget, tinggal pesan, langsung jadi. Rasanya pun gurih, renyah, bikin ketagihan. Cocok banget buat nongkrong, nugas, atau lagi buru-buru. Tapi… tau nggak, kalau *fast food* itu ibarat teman nongkrong nakal. Seru sih kalau ketemu, tapi kalau kebanyakan bareng dia, bisa bikin masalah. Jadi hari ini, kita bakal bahas: Seberapa sering sih kita boleh makan fast food? Apa aja dampak kalau keseringan? Dan yang paling penting, gimana cara mencegah, serta solusi kalau kita udah kebablasan. Yuk, simak bareng-bareng biar kita tetap bisa nikmatin *fast food* tapi tubuh tetap sehat dan *happy*!

Frekuensi Konsumsi yang Dianjurkan *Fast food* nggak dilarang kok, asal nggak tiap hari. Para ahli gizi biasanya menyarankan cukup 1–2 kali seminggu. Kenapa? Karena di balik rasanya yang enak, *fast food* cenderung tinggi kalori, lemak jenuh, garam, dan gula. Kalau kita makan setiap hari, lama-lama tubuh jadi kelebihan kalori tapi kekurangan zat gizi penting kayak serat, vitamin, dan mineral.

Jadi, anggaplah *fast food* itu seperti camilan spesial atau hadiah buat diri kita, bukan menu harian. Kalau setiap hari makan, hadiah spesialnya jadi hilang, tubuh juga bisa protes. Kalau kebanyakan *fast food*, apa yang terjadi? Berat badan cepat naik. Kolesterol bisa meningkat. Gula darah jadi nggak stabil, risiko diabetes lebih tinggi. Jarang makan sayur & buah, akhirnya tubuh kekurangan serat. Badan jadi gampang lelah, fokus belajar juga bisa terganggu. Jadi bukan sekadar kenyang, tapi kualitas gizi yang kita dapat juga penting banget.

a. Pencegahan Supaya kita nggak kecanduan *fast food*, ada beberapa tips pencegahan: Atur jadwal.
b. Buat aturan pribadi, misalnya fast food cuma di akhir pekan.
c. Pilih menu lebih sehat. Kalau ada pilihan *grilled chicken*, pilih itu daripada yang digoreng.
d. Minumnya pilih air mineral daripada soda.
e. Kontrol porsi.
f. Jangan selalu pesan paket besar, coba porsi kecil atau sharing bareng teman.
g. Tambah sayur. Pesan salad atau buah biar tubuh tetap dapat gizi seimbang.

Dengan cara ini, kita tetap bisa nikmatin *fast food* tanpa bikin tubuh kewalahan.

Solusi dan Cara Mengatasi Kalau Sudah Berlebihan.

1) Kalau ternyata kita udah kebablasan sering makan *fast food*, tenang! Masih bisa diperbaiki kok: Kurangi bertahap. Dari tiap hari, jadi 3 kali seminggu, lalu 1–2 kali aja.
2) Masak alternatif sehat. Pengen *burger*? Bikin sendiri pakai roti gandum, daging tanpa lemak, tambah tomat, selada, dan keju tipis. Rasanya tetap enak, lebih sehat.
3) Ganti camilan. Biasanya *craving fast food* sore hari? Tukar dengan buah, smoothie, yogurt, atau kacang-kacangan.
4) Olahraga rutin. Main futsal, basket, atau *jogging* bareng teman. Jadi kalori dari *fast food* terbakar, tubuh tetap bugar.
5) Cari motivasi. Ingat tujuan kamu mau lebih sehat, lebih *fit*, biar tetap semangat sekolah atau olahraga. Jadi, teman-teman, *fast food* itu boleh banget dinikmati, tapi bijaklah dalam konsumsi. Ingat ya: Batasi frekuensi. Pilih menu lebih sehat.

Kendalikan porsi. Imbangi dengan olahraga dan makan makanan bergizi seimbang.

Dengan begitu, kita tetap bisa *happy* menikmati *fast food*, tanpa takut kesehatan terganggu. Yuk, mulai sekarang atur pola makan, biar tubuh sehat, pikiran *fresh*, dan hidup jadi lebih semangat! Terima kasih sudah nonton, jangan lupa share ke teman-teman yang doyan *fast food*, biar kita semua sama-sama sehat. Sampai ketemu di topik seru berikutnya!

Lampiran 6. Master Tabel Identitas

No.	Nama	Umur (thn)	JK	Skor Pengetahuan		Skor Pengetahuan	
				Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
1	ADP	16	P	53	Kurang	73	Cukup
2	AA	17	L	53	Kurang	87	Baik
3	BS	16	L	87	Baik	93	Baik
4	CAA	16	P	67	Cukup	100	Baik
5	DAS	17	P	93	Baik	93	Baik
6	DSS	16	P	100	Baik	87	Baik
7	DAP	16	L	73	Cukup	80	Baik
8	DS	17	P	73	Cukup	80	Baik
9	DAR	17	P	80	Baik	87	Baik
10	DAZ	17	P	87	Baik	100	Baik
11	DT	17	P	87	Baik	73	Cukup
12	ES	17	P	60	Cukup	100	Baik
13	FY	17	L	87	Baik	87	Baik
14	GAP	17	L	73	Cukup	73	Cukup
15	GNT	16	P	80	Baik	67	Cukup
16	JSQ	15	L	80	Baik	93	Baik
17	JRG	17	L	87	Baik	87	Baik
18	JLL	16	L	80	Baik	87	Baik
19	KM	16	P	80	Baik	87	Baik
20	KN	17	P	87	Baik	100	Baik
21	KK	17	P	93	Baik	93	Baik
22	MB	16	L	73	Cukup	73	Cukup
23	MPS	17	P	93	Baik	87	Baik
24	NSS	17	P	93	Baik	93	Baik
25	NA	16	P	47	Kurang	100	Baik
26	NA	16	P	93	Baik	87	Baik
27	NA	17	P	67	Cukup	100	Baik
28	NKZ	17	P	93	Baik	100	Baik

29	NS	16	P	73	Cukup	87	Baik
30	O	16	P	53	Kurang	67	Cukup
31	QFS	16	P	87	Baik	87	Baik
32	RW	17	L	73	Cukup	87	Baik
33	RS	16	P	73	Cukup	93	Baik
34	SN	16	P	93	Baik	93	Baik
35	SDAS	16	P	87	Baik	87	Baik
36	S	16	P	73	Cukup	87	Baik
37	SS	16	P	53	Kurang	100	Baik
38	SN	17	P	87	Baik	100	Baik
39	TS	17	P	93	Baik	93	Baik
40	VAF	17	L	80	Baik	87	Baik

No.	**Nama**	**Umur (thn)**	**JK**	**Skor FFQ**		**Skor FFQ**	
				Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
1	ADP	16	P	24	Sedang	17	Rendah
2	AA	17	L	24	Sedang	14	Rendah
3	BS	16	L	23	Sedang	12	Rendah
4	CAA	16	P	18	Rendah	16	Rendah
5	DAS	17	P	21	Sedang	19	Rendah
6	DSS	16	P	8	Rendah	8	Rendah
7	DAP	16	L	31	Sedang	21	Sedang
8	DS	17	P	27	Sedang	6	Rendah
9	DAR	17	P	26	Sedang	16	Rendah
10	DAZ	17	P	14	Rendah	14	Rendah
11	DT	17	P	10	Rendah	5	Rendah
12	ES	17	P	26	Sedang	12	Rendah
13	FY	17	L	26	Sedang	24	Sedang
14	GAP	17	L	17	Rendah	19	Rendah
15	GNT	16	P	17	Rendah	23	Sedang
16	JSQ	15	L	20	Sedang	22	Sedang

17	JRG	17	L	9	Rendah	9	Rendah
18	JLL	16	L	27	Sedang	25	Sedang
19	KM	16	P	19	Rendah	12	Rendah
20	KN	17	P	27	Sedang	26	Sedang
21	KK	17	P	8	Rendah	8	Rendah
22	MB	16	L	29	Sedang	21	Sedang
23	MPS	17	P	24	Sedang	12	Rendah
24	NSS	17	P	26	Sedang	12	Rendah
25	NA	16	P	12	Rendah	12	Rendah
26	NA	16	P	27	Sedang	17	Rendah
27	NA	17	P	22	Sedang	16	Rendah
28	NKZ	17	P	18	Rendah	8	Rendah
29	NS	16	P	9	Rendah	14	Rendah
30	O	16	P	24	Sedang	20	Sedang
31	QFS	16	P	21	Sedang	15	Rendah
32	RW	17	L	10	Rendah	18	Rendah
33	RS	16	P	16	Rendah	20	Sedang
34	SN	16	P	24	Sedang	16	Rendah
35	SDAS	16	P	23	Sedang	10	Rendah
36	S	16	P	20	Sedang	11	Rendah
37	SS	16	P	12	Rendah	7	Rendah
38	SN	17	P	11	Rendah	13	Rendah
39	TS	17	P	20	Sedang	8	Rendah
40	VAF	17	L	23	Sedang	25	Sedang

Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Pre-Test Pengetahuan																	
No.	**Nama**	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**Total Benar**
1	ADP	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	8
2	AA	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	8
3	BS	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
4	CAA	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10
5	DAS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6	DSS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
7	DAP	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11
8	DS	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11
9	DAR	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
10	DAZ	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
11	DT	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13
12	ES	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	9
13	FY	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13
14	GAP	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11
15	GNT	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
16	JSQ	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12
17	JRG	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
18	JLL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	12
19	KM	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12
20	KN	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
21	KK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
22	MB	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
23	MPS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
24	NSS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
25	NA	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	7
26	NA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
27	NA	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	10
28	NKZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
29	NS	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	11
30	O	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	8
31	QFS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13
32	RW	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	11
33	RS	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11
34	SN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
35	SDAS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
36	S	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
37	SS	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	8
38	SN	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
39	TS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14
40	VAF	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12
Total Benar		33	19	34	36	32	39	28	31	20	33	32	38	37	23	37	

Post-Test Pengetahuan																	
No.	**Nama**	**P1**	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**Total Benar**
1	ADP	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11
2	AA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
3	BS	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
4	CAA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
5	DAS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6	DSS	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13
7	DAP	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	DS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12
9	DAR	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
10	DAZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
11	DT	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	11
12	ES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
13	FY	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13
14	GAP	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	11
15	GNT	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	JSQ	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
17	JRG	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
18	JLL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
19	KM	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	13
20	KN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
21	KK	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
22	MB	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	11
23	MPS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
24	NSS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
25	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
26	NA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13
27	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
28	NKZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
29	NS	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
30	O	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	10
31	QFS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
32	RW	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
33	RS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
34	SN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
35	SDAS	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
36	S	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	13
37	SS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
38	SN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
39	TS	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
40	VAF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
Total Benar		37	22	38	39	38	39	33	37	27	35	36	40	39	32	38	

No.	Nama	Jenis Fast Food Pre Test																			Total
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20	
1.	ADP	1	2	0	2	1	1	1	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	24
2.	AA	1	2	2	1	0	2	0	0	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	0	24
3.	BS	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
4.	CAA	2	1	2	2	0	1	0	0	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18
5.	DAS	1	1	0	1	1	2	1	0	2	2	2	2	1	1	0	1	0	1	1	1	21
6.	DSS	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	8
7.	DAP	2	1	2	1	0	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	31
8.	DS	0	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	27
9.	DAR	1	2	2	2	1	1	1	2	1	0	1	1	2	2	0	1	1	1	2	2	26
10	DAZ	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	1	0	2	2	2	1	0	14
11	DT	0	0	0	0	0	0	2	1	0	2	0	2	0	0	1	0	0	1	0	1	10
12	ES	2	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	2	1	26
13	FY	2	2	1	1	2	1	1	0	1	2	2	1	0	1	2	2	1	1	2	1	26
14	GAP	0	1	0	2	0	0	1	0	1	1	1	1	0	2	0	1	1	2	2	1	17
15	GNT	2	2	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	17
16	JSQ	0	0	2	0	0	2	2	0	2	1	2	1	0	0	2	1	2	0	1	2	20
17	JRG	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	1	9
18	JLL	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	0	0	27

19	KM	1	1	0	0	2	1	0	0	2	0	1	2	0	2	1	2	2	1	0	1	19
20	KN	1	1	1	2	2	1	2	0	2	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	27
21	KK	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	8
22	MB	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	29
23	MPS	0	2	1	0	2	1	1	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	2	1	0	24
24	NSS	0	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	26
25	NA	0	1	0	1	0	1	0	0	1	2	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	12
26	NA	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0	2	2	2	1	0	0	2	2	0	27
27	NA	1	1	1	0	0	2	2	0	2	2	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	22
28	NKZ	1	2	0	0	1	2	0	0	2	1	2	1	1	0	2	0	1	1	0	1	18
29	NS	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	9
30	O	1	1	1	2	2	1	1	0	1	2	1	1	2	2	1	1	2	0	1	1	24
31	QFS	0	1	0	2	2	1	0	2	2	1	1	0	0	1	0	2	1	2	1	2	21
32	RW	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2	10
33	RS	0	2	0	0	0	1	0	0	2	2	2	1	1	2	1	0	1	1	0	0	16
34	SN	0	1	1	2	2	1	1	0	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	0	2	24
35	SDAS	2	1	2	2	0	2	1	0	1	0	2	2	0	1	2	1	0	1	2	1	23
36	S	2	1	2	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	2	2	1	20
37	SS	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	1	0	0	1	2	1	0	0	12
38	SN	2	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	11

39	TS	0	0	2	2	2	0	2	2	0	2	1	0	0	2	1	1	2	0	1	0	20
40	VAF	2	2	0	1	2	1	0	1	2	0	1	1	0	2	1	2	3	1	1	0	23

No	Nama	Jenis Fast Food Post Test																				Total
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20	
1.	ADP	1	1	2	2	0	2	0	0	1	2	0	1	0	1	2	0	0	2	0	0	17
2.	AA	2	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	2	0	14
3.	BS	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4.	CAA	1	1	1	0	2	2	0	2	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	16
5.	DAS	0	1	0	1	1	0	0	0	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	19
6.	DSS	0	1	0	0	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	8
7.	DAP	2	2	0	2	0	2	1	1	1	0	2	1	1	1	2	1	0	1	0	1	21
8.	DS	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9.	DAR	0	1	2	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	2	1	0	4	16
10	DAZ	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	3	0	2	0	1	14
11	DT	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	5
12	ES	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	12
13	FY	0	1	2	0	2	1	1	0	2	1	1	2	0	1	2	2	1	2	2	1	24
14	GAP	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
15	GNT	0	2	0	2	1	0	0	0	2	2	1	0	2	1	2	2	2	1	1	2	23
16	JSQ	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	0	1	1	1	1	2	0	1	22
17	JRG	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	2	0	0	9
18	JLL	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	25

19	KM	2	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0	2	0	1	12
20	KN	2	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	0	1	26
21	KK	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	8
22	MB	1	2	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	2	2	2	1	1	1	0	21
23	MPS	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1	0	1	12
24	NSS	0	1	0	1	1	2	2	0	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	12
25	NA	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	12
26	NA	2	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	2	2	2	0	1	0	1	0	0	17
27	NA	1	1	1	0	0	2	0	0	1	0	0	2	2	1	0	2	1	0	1	1	16
28	NKZ	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	8
29	NS	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	2	0	2	0	1	0	2	1	0	14
30	O	2	1	0	2	1	2	1	0	2	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	2	20
31	QFS	0	1	0	0	0	1	1	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	1	0	1	15
32	RW	0	0	0	2	2	0	0	0	1	2	1	1	1	0	0	2	1	1	2	2	18
33	RS	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	2	1	0	0	20
34	SN	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	0	0	16
35	SDAS	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	1	0	10
36	S	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	0	11
37	SS	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	7
38	SN	0	1	2	0	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	0	2	0	0	0	2	13

39	TS	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	8
40	VAF	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	0	1	1	2	1	25

Lampiran 8. Hasil Olah Data

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	11	27,5	27,5	27,5
	P	29	72,5	72,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	2,5	2,5	2,5
	16	20	50,0	50,0	52,5
	17	19	47,5	47,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST PENGETAHUAN	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
POST TEST PENGETAHUAN	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
PRE TEST FFQ	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
POST TEST FFQ	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRE TEST PENGETAHUAN	Mean		11,80	,323
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11,15	
		Upper Bound	12,45	
	5% Trimmed Mean		11,89	
	Median		12,00	
	Variance		4,164	

	Std. Deviation		2,041	
	Minimum		7	
	Maximum		15	
	Range		8	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-,744	,374
	Kurtosis		-,207	,733
POST TEST PENGETAHUAN	Mean		13,25	,223
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12,80	
		Upper Bound	13,70	
	5% Trimmed Mean		13,33	
	Median		13,00	
	Variance		1,987	
	Std. Deviation		1,410	
	Minimum		10	
	Maximum		15	
	Range		5	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-,643	,374
	Kurtosis		-,083	,733
PRE TEST FFQ	Mean		19,83	1,035
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17,73	
		Upper Bound	21,92	
	5% Trimmed Mean		19,92	
	Median		21,00	
	Variance		42,866	
	Std. Deviation		6,547	
	Minimum		8	
	Maximum		31	

	Range		23	
	Interquartile Range		11	
	Skewness		-,446	,374
	Kurtosis		-,947	,733
POST TEST FFQ	Mean		15,08	,902
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13,25	
		Upper Bound	16,90	
	5% Trimmed Mean		15,03	
	Median		14,50	
	Variance		32,533	
	Std. Deviation		5,704	
	Minimum		5	
	Maximum		26	
	Range		21	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		,188	,374
	Kurtosis		-,852	,733

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST PENGETAHUAN	,172	40	,004	,911	40	,004
POST TEST PENGETAHUAN	,230	40	,000	,886	40	,001
PRE TEST FFQ	,136	40	,060	,931	40	,018
POST TEST FFQ	,105	40	,200*	,969	40	,331

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST PENGETAHUAN – PRE TEST PENGETAHUAN	Negative Ranks	5[a]	11,80	59,00
	Positive Ranks	24[b]	15,67	376,00
	Ties	11[c]		
	Total	40		
POST TEST FFQ – PRE TEST FFQ	Negative Ranks	27[d]	20,28	547,50
	Positive Ranks	8[e]	10,31	82,50
	Ties	5[f]		
	Total	40		

a. POST TESTPENGETAHUAN < PRE TEST PENGETAHUAN
b. POST TEST PENGETAHUAN > PRE TEST PENGETAHUAN
c. POST TEST PENGETAHUAN = PRE TEST PENGETAHUAN
d. POST TEST FFQ < PRE TEST FFQ
e. POST TEST FFQ > PRE TEST FFQ
f. POST TEST FFQ = PRE TEST FFQ

Test Statistics[a]

	POST TEST PENGETAHUAN - PRE TEST PENGETAHUAN	POST TEST FFQ – PRE TEST FFQ
Z	-3,467[b]	-3,816[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.
c. Based on positive ranks.

Statistics

		PRE TEST PENGETAHUAN	POST TEST PENGETAHUAN
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		11,80	13,25
Median		12,00	13,00
Std. Deviation		2,041	1,410
Minimum		7	10
Maximum		15	15

PRE TEST PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	2,5	2,5	2,5
	8	4	10,0	10,0	12,5
	9	1	2,5	2,5	15,0
	10	2	5,0	5,0	20,0
	11	8	20,0	20,0	40,0
	12	6	15,0	15,0	55,0
	13	9	22,5	22,5	77,5
	14	8	20,0	20,0	97,5
	15	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

POST TEST PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	5,0	5,0	5,0
	11	4	10,0	10,0	15,0
	12	2	5,0	5,0	20,0
	13	15	37,5	37,5	57,5
	14	8	20,0	20,0	77,5
	15	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Statistics

		PRE TEST FFQ	POST TEST FFQ
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		19,83	15,08
Median		21,00	14,50
Std. Deviation		6,547	5,704
Minimum		8	5
Maximum		31	26

PRE TEST FFQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	5,0	5,0	5,0
	9	2	5,0	5,0	10,0
	10	2	5,0	5,0	15,0
	11	1	2,5	2,5	17,5
	12	2	5,0	5,0	22,5
	14	1	2,5	2,5	25,0
	16	1	2,5	2,5	27,5
	17	2	5,0	5,0	32,5
	18	2	5,0	5,0	37,5
	19	1	2,5	2,5	40,0
	20	3	7,5	7,5	47,5
	21	2	5,0	5,0	52,5
	22	1	2,5	2,5	55,0
	23	3	7,5	7,5	62,5
	24	5	12,5	12,5	75,0
	26	4	10,0	10,0	85,0
	27	4	10,0	10,0	95,0
	29	1	2,5	2,5	97,5
	31	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

POST TEST FFQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	2,5	2,5	2,5
	6	1	2,5	2,5	5,0
	7	1	2,5	2,5	7,5
	8	4	10,0	10,0	17,5
	9	1	2,5	2,5	20,0
	10	1	2,5	2,5	22,5
	11	1	2,5	2,5	25,0
	12	6	15,0	15,0	40,0
	13	1	2,5	2,5	42,5
	14	3	7,5	7,5	50,0
	15	1	2,5	2,5	52,5
	16	4	10,0	10,0	62,5
	17	2	5,0	5,0	67,5
	18	1	2,5	2,5	70,0
	19	2	5,0	5,0	75,0
	20	2	5,0	5,0	80,0
	21	2	5,0	5,0	85,0
	22	1	2,5	2,5	87,5
	23	1	2,5	2,5	90,0
	24	1	2,5	2,5	92,5
	25	2	5,0	5,0	97,5
	26	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Statistics

		Kategori Pengetahuan Pre Test	Kategori Pengetahuan Post Test
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		2,48	2,85
Median		3,00	3,00
Std. Deviation		,716	,362

Minimum	1	2
Maximum	3	3

Kategori Pengetahuan Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	12,5	12,5	12,5
	Cukup	11	27,5	27,5	40,0
	Baik	24	60,0	60,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Kategori Pengetahuan Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	6	15,0	15,0	15,0
	Baik	34	85,0	85,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Statistics

		KATEGORI FFQ PRE TEST	KATEGORI FFQ POST TEST
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		19,83	15,08
Median		21,00	14,50
Std. Deviation		6,547	5,704
Minimum		8	5
Maximum		31	26

KATEGORI FFQ PRE TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	40,0	40,0	40,0
	Sedang	24	60,0	60,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

KATEGORI FFQ POST TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	75,0	75,0	75,0
	Sedang	10	25,0	25,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Lampiran 9.Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Crisde Adinda Br Purba

NIM : P01031222012

Judul : Pengaruh Edukasi Bahaya Fast Food dengan Media Video melalui Akun Tiktok terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

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

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Rabu, 19 Februari 2025	Perkenalan dan membahas topik skripsi		
2.	Rabu, 5 Maret 2025	Diskusi topik dan judul skripsi		
3.	Jumat, 7 Maret 2025	Diskusi topik dan judul skripsi		
4.	Sabtu, 8 Maret 2025	Diskusi lokasi, sasaran, dan judul skripsi		
5.	Jumat, 25 April 2025	Diskusi penulisan BAB I dan media penelitian yang digunakan		
6.	Minggu, 27 April 2025	Diskusi penulisan revisi BAB I – BAB III		
7.	Rabu, 30 April 2025	Diskusi ganti media penelitian yang digunakan		
8.	Minggu, 25 Mei 2025	Diskusi penulisan revisi BAB I – BAB III		
9.	Selasa, 27 Mei 2025	Diskusi penulisan media *booklet*		

10.	Selasa, 3 Juni 2025	Diskusi penulisan revisi BAB I – BAB III		
11.	Selasa, 17 Juni 2025	Diskusi penulisan revisi BAB I – BAB III		
12.	Senin, 23 Juni 2025	Diskusi penulisan revisi BAB I – BAB III		
13	Selasa, 12 Agustus 2025	Revisi proposal		
14.	Selasa. 9 September 2025	Revisi Proposal		
15.	Selasa, 19 Mei 2026	Konsultasi Olah Data SPSS		
16.	Senin, 25 Mei 2026	Bimbingan Skripsi		
17.	Rabu, 17 Juni 2026	Bimbingan Skripsi		
18.	Jumat, 19 Juni 2026	Bimbingan Skripsi		
19.	Senin, 22 Juni 2026	ACC Skripsi Ujian Seminar Hasil		
20.	Senin, 13 Juli 2026	Revisian dengan dosen pembimbing		

Lampiran 10. Ethical Clearance (EC)

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.01.26.3832/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : CRISDE ADINDA BR PURBA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH EDUKASI BAHAYA FAST FOOD DENGAN MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD PADA SISWA SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM"

"The Effect of Education on the Dangers of Fast Food Using TikTok Video's on Knowledge and Fast Food Consumption Frequency Among Students at SMA Negeri 2 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 Concent, 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 02 September 2026 sampai dengan tanggal 02 September 2027.

This declaration of ethics applies during the period September 02, 2026 until September 02, 2027.

September 02, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11. Dokumentasi

A. Informed Consent dan Pre-Test



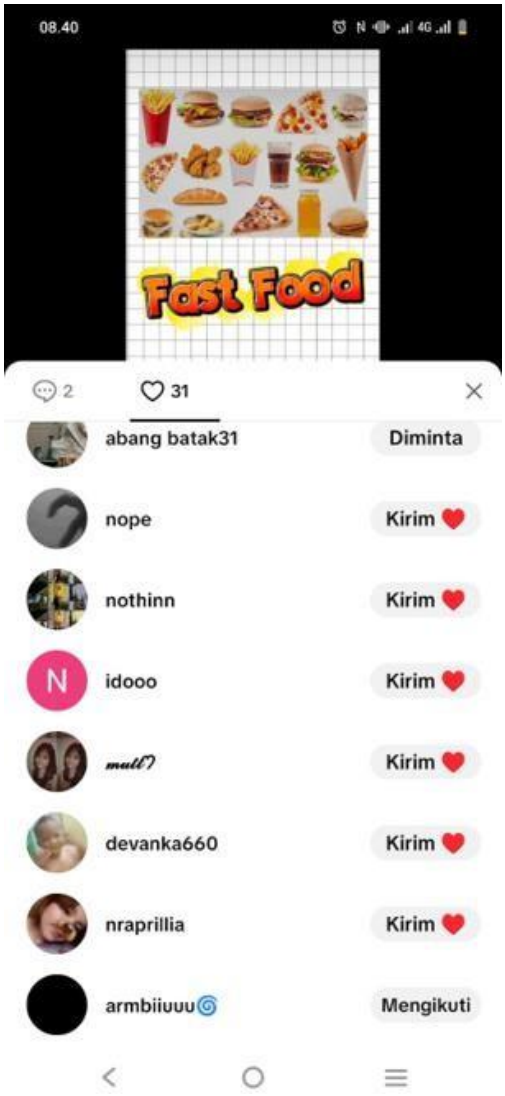





B. Penayangan Video Topik 1 di Tiktok

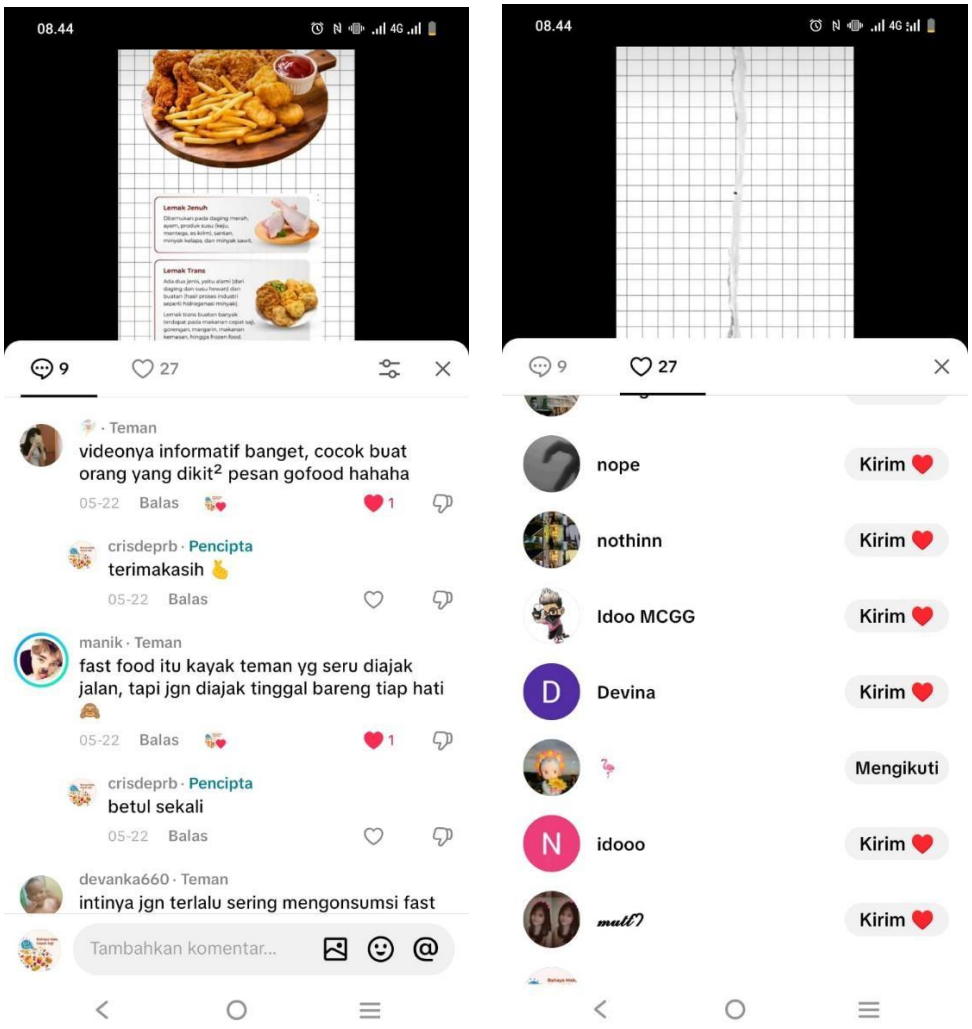





08.40
Fast Food
2
31
abang batak31
Diminta
nope
Kirim
nothinn
Kirim
idooo
Kirim
devanka660
Kirim
nraprillia
Kirim
armbiiuuu
Mengikuti


08.42
Kemenkes
Poltekkes Medan
Kalori
Lemak
Kandungan
Gizi Fast Food
Gula
Garam
TETAPI RENDAH

C. Penayangan Ulang Video Topik 1 di Tiktok




08.44
Kemenkes
Poltekkes Medan
BALANS
Anak usia 5 tahun butuh
10-15 gram
serat per hari
Orang dewasa butuh
25-30 gram
serat per hari
setara dengan:
3-4 mangkuk sayur
atau
2-3 porsi buah-buahan
KESEHATAN

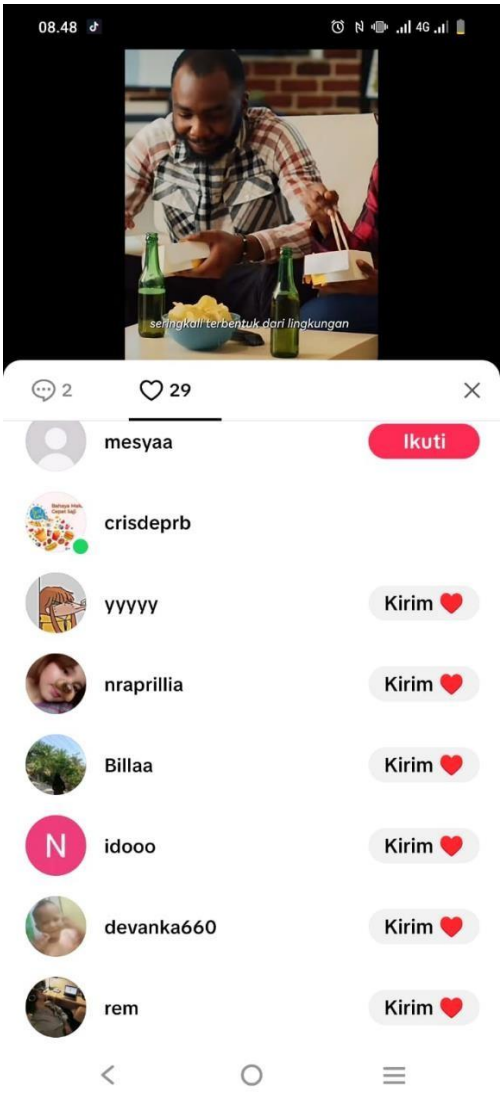

11.09
Dibagi 2
cocomey
Apakah mie instan tetap termasuk kategori fast food lokal meskipun...
crisdeprb
Iya, tetap termasuk makanan instan/fast food lokal dalam arti c...
27
9
1
crisdeprb · 02-06
halo semuanya
mohon dibaca ulang ya supaya bis...banyak
210 penayangan
Pengaturan Privasi

D. Penayangan Video Topik 2 di Tiktok



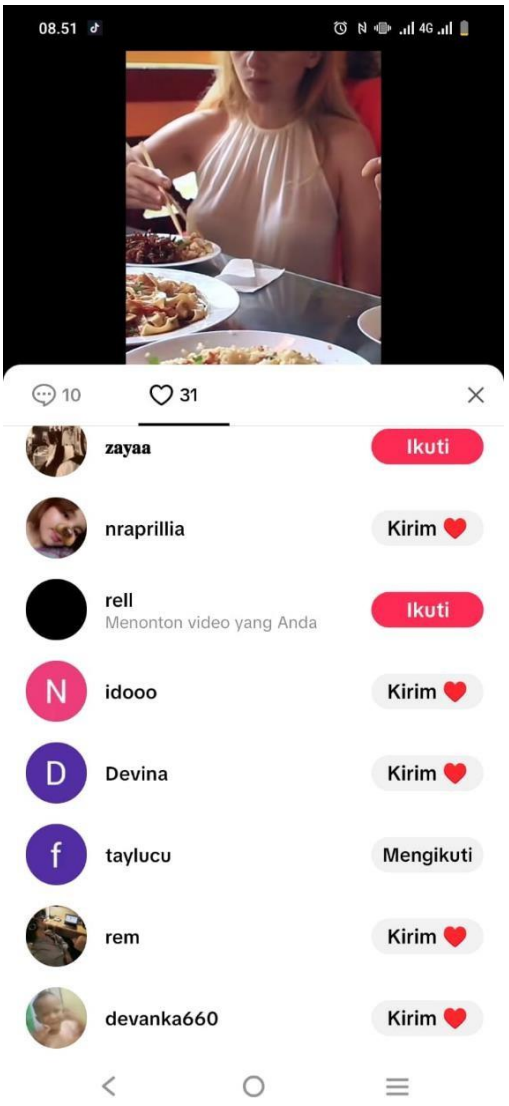



08.48
Temukan konten terkait
Cari
maka lemak akan menumpuk di
PAKAM KOTA · Lubuk Pakam
crisdeprb · 02-09
Halo semuanya!
Tahukah kamu? 🤔 ...banyak
319 penayangan
Pengaturan Privasi

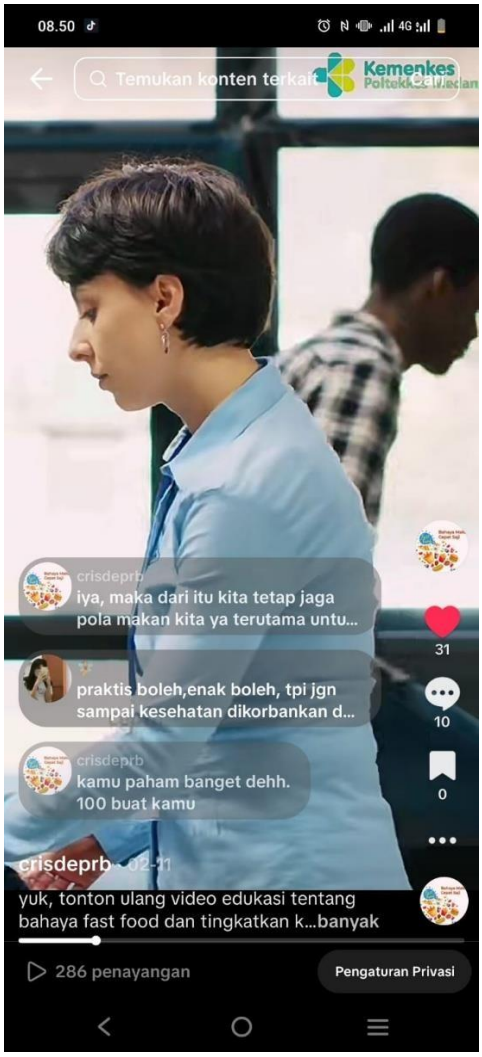

08.48
sehingga terbentuk dari lingkungan
2
29
mesyaa
Ikuti
crisdeprb
yyyyy
Kirim
nraprillia
Kirim
Billaa
Kirim
idooo
Kirim
devanka660
Kirim
rem
Kirim

E. Penayangan Ulang Video Topik 2 di Tiktok

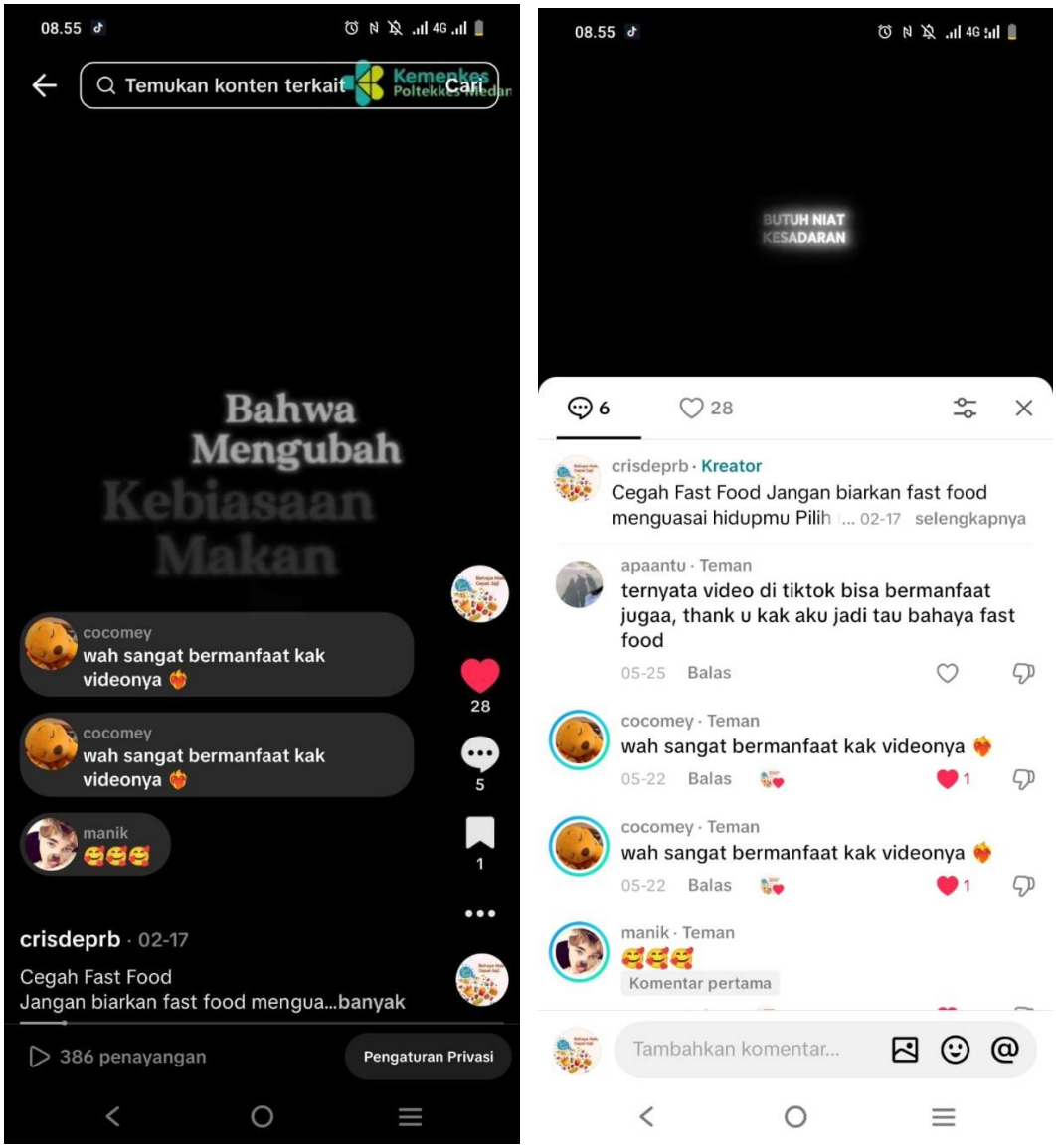


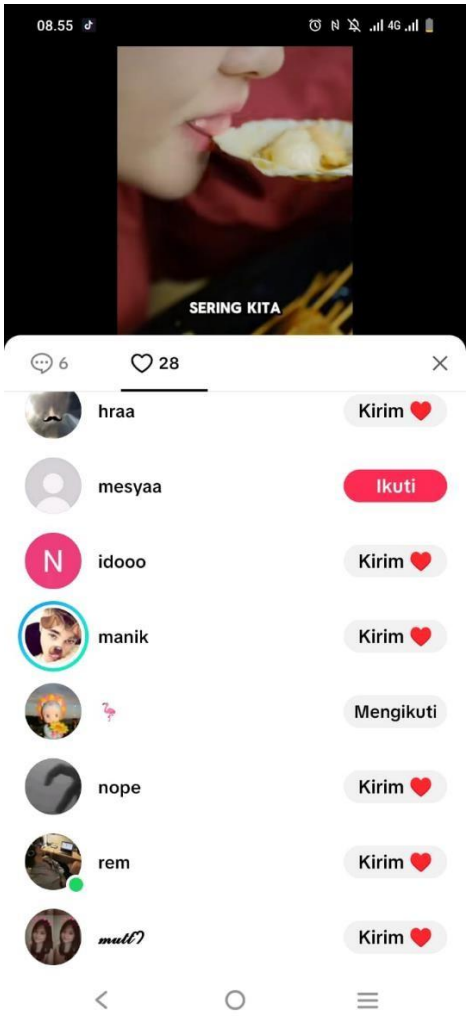



08.50
cukup pesan
10
31
crisdeprb · Kreator
yuk, tonton ulang video edukasi tentang bahaya fast food dan ting ... 02-11 selengkapnya
apaantu · Teman
mulai ngurangi fast food mulai hari ini...
05-25 Balas
nope · Teman
faktor teman jg ngaruh sihh, klo satu circle beli mie gacoan biasanya ikut²an
05-24 Balas
cocomey · Teman
ternyata fast food itu tinggi gula juga ya 🤔
05-22 Balas
1
crisdeprb · Pencipta
iya, maka dari itu kita tetap jaga pola makan kita ya terutama untuk konsumsi fast food nya dikurangin hehhe
Tambahkan komentar...


08.50
Temukan konten terkait
Kemenkes
crisdeprb
iya, maka dari itu kita tetap jaga pola makan kita ya terutama untu...
praktis boleh,enak boleh, tpi jgn sampai kesehatan dikorbankan d...
crisdeprb
kamu paham banget dehh. 100 buat kamu
31
10
0
crisdeprb · 02-11
yuk, tonton ulang video edukasi tentang bahaya fast food dan tingkatkan k...banyak
286 penayangan
Pengaturan Privasi

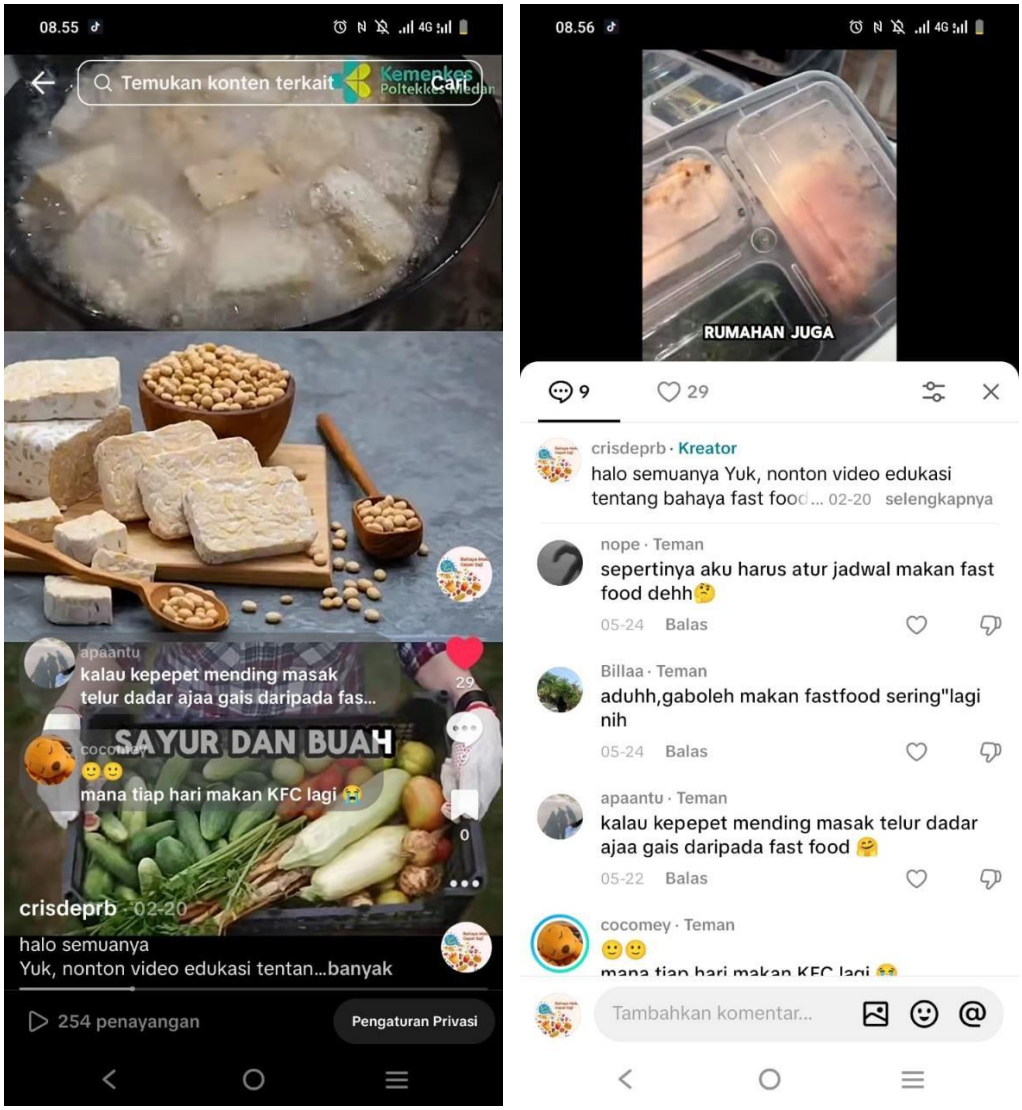
F. Penayangan Video Topik 3 di Tiktok

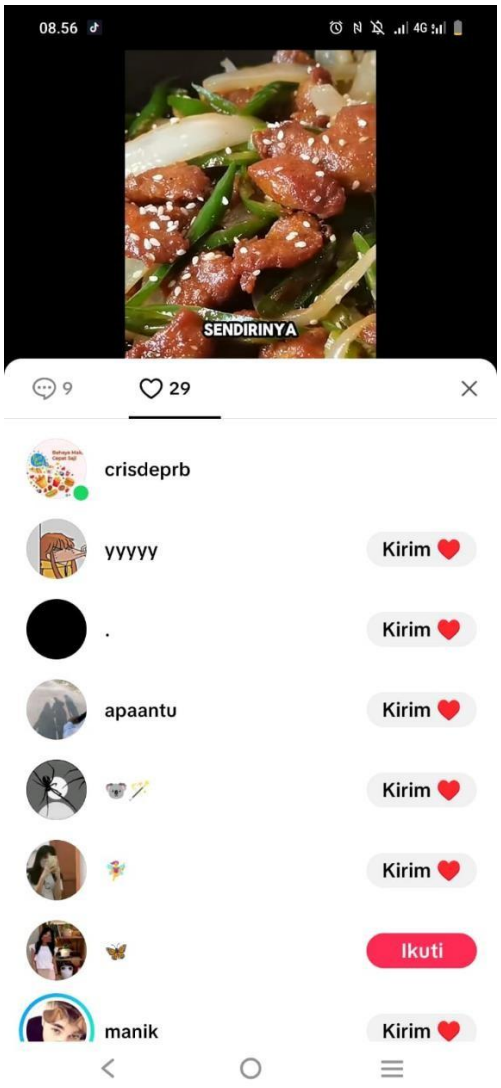



08.55
SERING KITA
6
28
hraa
Kirim
mesyaa
Ikuti
idooo
Kirim
manik
Kirim
Mengikuti
nope
Kirim
rem
Kirim
Kirim


08.55
AKHIR PEKAN

G. Penayangan Ulang Video Topik 3 di Tiktok




08.56
SENDIRINYA
9
29
crisdeprb
yyyyy
Kirim
.
Kirim
apaantu
Kirim
Kirim
Kirim
Ikuti
manik
Kirim


09.07
Temukan konten terkait
Cari
apaantu
kalau kepepet mending masak telur dadar ajaa gais daripada fas...
29
cocomey
BERLEBIHAN
mana tiap hari makan KFC lagi
9
crisdeprb
no no no ya dek
0
crisdeprb · 02-20
halo semuanya
Yuk, nonton video edukasi tentan...banyak
254 penayangan
Pengaturan Privasi

H. Post-Test

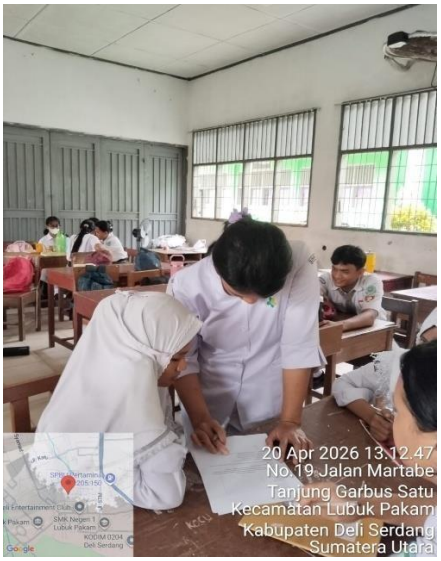

Kecamatan Lubuk Pakam, Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Martabe No.19, Tj. Garbus Satu, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20518, Indonesia, Kecamatan Lubuk Pakam, Sumatera Utara 20518, Indonesia
Lat 3.544436° Long 98.876732°
Senin, 20/04/2026 12:46 PM GMT +07:00
Google


Kecamatan Lubuk Pakam, Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Martabe No.19, Tj. Garbus Satu, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20518, Indonesia, Kecamatan Lubuk Pakam, Sumatera Utara 20518, Indonesia
Lat 3.544481° Long 98.876743°
Senin, 20/04/2026 12:37 PM GMT +07:00
Google


20 Apr 2026 13.09.51
No.19 Jalan Martabe
Tanjung Garbus Satu
Kecamatan Lubuk Pakam
Kabupaten Deli Serdang
Sumatera Utara


20 Apr 2026 13.15.08
No.19 Jalan Martabe
Tanjung Garbus Satu
Kecamatan Lubuk Pakam
Kabupaten Deli Serdang
Sumatera Utara


20 Apr 2026 13.13.24
No.19 Jalan Martabe
Tanjung Garbus Satu
Kecamatan Lubuk Pakam
Kabupaten Deli Serdang
Sumatera Utara


20 Apr 2026 13.12.47
No.19 Jalan Martabe
Tanjung Garbus Satu
Kecamatan Lubuk Pakam
Kabupaten Deli Serdang
Sumatera Utara