

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA
EDUKASI *POP UP BOOK* MAKANAN SEIMBANG
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA
REMAJA DENGAN GIZI LEBIH DAN
OBESITAS DI SMPN 28 PADANG
TAHUN 2025**



TSAMARAH MANDA RATNADUHYTA

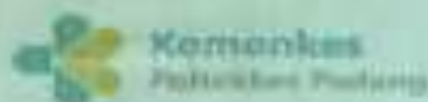
212210666

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA
EDUKASI *POP UP BOOK* MAKANAN SEIMBANG
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA
REMAJA DENGAN GIZI LEBIH DAN
OBESITAS DI SMPN 28 PADANG
TAHUN 2025**

Dibaskan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Kementerian Poltekkes Padang Padang sebagai salah satu syarat untuk
mendapatkan Gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



TSAMARAH MANDA RATNADUHYTA

212210666

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

"Pengaruh Penyaluhan Menggunakan Media Edukasi Pop Up Book Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih Dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025"

Disusun Oleh

NAMA

Tiaturah Menda Ratnadhyta

NIM

212210066

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

25 Juni 2025

Menyetujui,

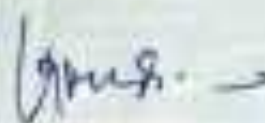
Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Elvie Yuniarti, SKM, MM

NIP. 198106282006042001



Dr. Gusnedi, STP, MPH

NIP. 19710503019094051001

Padang, 25 Juni 2025

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Marni Handayani, S.SiT, M. Kes

NIP. 19750309190800321001

**PERNYATAAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

"Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan
Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih
Dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025"

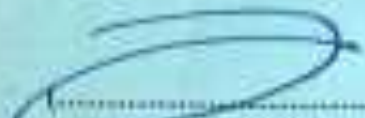
Disusun Oleh
Tsamrah Manda Ratnaduhita
NIM. 212210666
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 18 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Edmon, SKM, M.Kes
NIP. 196207291987031003


(.....)

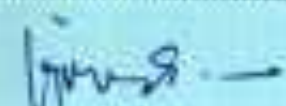
Anggota,
Andrafikar, SKM, M.Kes
NIP. 196606121989031003


(.....)

Anggota,
Dr. Elhyie Yuniarti, SKM, MM
NIP. 196106282006042001


(.....)

Anggota,
Dr. Gurnadi, STP, MPH
NIP. 19710503019994031001


(.....)

Padang, 25 Juni 2025
Kemas Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika


Marui Handayani, S.IT, M. Kes
NIP. 1975030919980032001

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Skrripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang diikuti maupun dikutip telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Tiannurrah Manda Ratnadahyta

NIM : 2112210668

Tanda Tangan :



Tanggal : 23 Juni 2023

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Tsamarah Manda Ramadhyta
NIM : 212210666
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Kerinci, 27 Juli 2003
Tahun Masuk : 2021
Nama PA : Irma Eva Yani, SKM, M.Si
Nama Pembimbing Utama : Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, NM
Nama Pembimbing Pendamping : Dr. Gunadi, STP, MPH

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil Karya Ilmiah saya, yang berjudul :

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih Dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 25 Juni 2025

Yang Menyatakan

(Tsamarah Manda Ramadhyta)

NIM 212210666

**HALAMAN PENYERAHAN SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai seorang akademik Kemdikes Poltekkes Padang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tasmarah Manda Ratnadibya
NIM : 212210666
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemdikes Poltekkes Padang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2023

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini, Kemdikes Poltekkes Padang berhak menyimpan, merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap memuat isinya sama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padang, 25 Juni 2023

Yang menyatakan



(Tasmarah Manda Ratnadibya)

NIM. 212210666

RIWAYAT HIDUP PENELITI



A. Identitas Diri

Nama : Tsamarah Manda Ratnادهyta
Nim : 212210666
Tempat/Tanggal Lahi : Pangkalan Kerinci/27 Juli 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Limau Sundai, Balai Selasa, Kec. Ranah Pesisir,
Kab. Pesisir Selatan

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Status Keluarga : Anak
Nama Orang Tua:
Ayah : Hendrizal
Ibu : Rini Idamiati
No. Tlp/Hp : 081266943741
Email : tsamarahmanda07@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Tahun Lulus	Tempat
1	TK Bhayangkari	2009	Ranah Pesisir, Pesisir Selatan
2	SDN 006 Pangkalan Kerinci	2015	Pangkalan Kerinci, Pelalawan, Riau
3	SMPN 1 Ranah Pesisir	2018	Ranah Pesisir, Pesisir Selatan
4	MAN 2 Padang Panjang	2021	Koto Baru, Padang panjang
5	Kemenkes Poltekkes Padang	2025	Padang

**KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
JURUSAN GIZI**

Skripsi, Juni 2025 Tsamarah Manda Ratnaduhyta

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025

xiv, 89 halaman, 10 tabel, 12 lampiran

ABSTRAK

Masalah gizi lebih dan obesitas pada remaja semakin meningkat di Indonesia, dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan pola makan tidak seimbang. Data Riskesdas Kota Padang tahun 2018 menunjukkan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun masing-masing sebesar 10,10% dan 7,84%, dengan angka tertinggi di Puskesmas Kuranji (16,62%) dan di SMPN 28 Padang mencapai 17,4%. Selain itu, 44,7% siswa diketahui memiliki pengetahuan rendah tentang gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media Pop Up Book tentang makanan seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dengan gizi lebih dan obesitas di SMPN 28 Padang.

Penelitian ini merupakan studi quasi eksperimen dengan desain pretestposttest tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 47 siswa yang memiliki status gizi lebih dan obesitas, dipilih secara purposive. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan melalui kuisioner pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji paired t-test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 10,02 sebelum intervensi menjadi 13,83 setelah intervensi, serta peningkatan rata-rata skor sikap dari 62,13 menjadi 66,49. Peningkatan rata-rata sebesar 4,6% untuk pengetahuan dan 4,36% untuk sikap. Uji bivariat menunjukkan nilai signifikansi $p=0,01$ untuk kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan menggunakan media Pop Up Book berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait gizi seimbang.

Dengan demikian, penyuluhan gizi menggunakan media edukasi *Pop up Book* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait makanan seimbang. Media ini dapat dijadikan alternatif strategi promosi kesehatan di sekolah.

Kata kunci ; Penyuluhan, *Pop up Book*, Gizi Lebih, Pengetahuan, Sikap, Remaja, Makanan Seimbang

Daftar Pustaka: 44 (2012-2024)

**MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC PADANG DEPARTEMENT OF
NUTRITION**

Thesis, June 2025 Tsamarah Manda Ratnaduhyta

***Effect of Pop-Up Book Nutrition Education on Knowledge and Attitudes of
Overweight Adolescents at SMPN 28 Padang, 2025***

xiv, 89 pages, 10 tables, 12 attachments

ABSTRACT

The issue of overweight and obesity among adolescents is increasingly prevalent in Indonesia, influenced by sedentary lifestyles and unbalanced dietary patterns. Data from the 2018 Padang City Basic Health Research (Riskesdas) show that the prevalence of overweight and obesity among adolescents aged 13–15 years was 10.10% and 7.84%, respectively, with the highest rates recorded at Kuranji Public Health Center (16.62%) and SMPN 28 Padang reaching 17.4%. In addition, 44.7% of students were found to have low knowledge regarding balanced nutrition. This study aims to determine the effect of nutrition education using Pop Up Book media on balanced diet in improving knowledge and attitudes among overweight and obese adolescents at SMPN 28 Padang.

This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach and no control group. The sample consisted of 47 students identified as overweight or obese, selected through purposive sampling. Data on knowledge and attitudes were collected using structured questionnaires administered before and after the educational intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test and paired t-test.

The results showed an increase in the average knowledge score from 10.02 before the intervention to 13.83 after the intervention, and an increase in the average attitude score from 62.13 to 66.49. The average increase was 4.6% for knowledge and 4.36% for attitude. Bivariate analysis revealed a significance value of $p = 0.01$ for both variables, indicating that the nutrition education using Pop Up Book media had a statistically significant effect on improving adolescents' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition.

Thus, nutrition education using Pop Up Book media has proven to be effective in improving adolescents' knowledge and attitudes toward balanced nutrition. This media can serve as an alternative strategy for health promotion in schools.

Keywords ; Nutrition Education, Pop-up Book, Overweight, Knowledge, Attitude, Adolescents, Balanced Diet Bibliography: 44 (2012-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan Kepada Kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih Dan Obesitas Di Smpn 28 Padang Tahun 2025”**.

Pada kesempatan kali ini izinkan Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM selaku Pembimbing Utama dan bapak Dr. Gusnedi, STP, MPH selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Ucapan Terima kasih ini juga penulis tunjukan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang.
3. Ibu Marni Handayani, S, SiT, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang.
4. Ibu Irma Eva Yani, SKM, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dalam masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu dosen sebagai pengajar di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang yang telah memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini
6. Teristimewa untuk keluarga dan orang tua yang memberikan kasih sayang, dukungan, bimbingan dan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Jurusan Gizi Angkatan 2021 yang telah ikut berpartisipasi dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga penulis merasa belum sempurna baik isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
B. Overweight dan obesitas	7
C. Penyuluhan Gizi	10
D. Langkah-Langkah Perencanaan Penyuluhan Gizi	11
E. Jenis Metode Penyuluhan.....	13
F. Media Penyuluhan	13
G. Pop Up Book	14
H. Pengetahuan	14
I. Sikap	15
J. Kerangka Teori.....	16
K. Kerangka Konsep	17
L. Definisi Operasional.....	18
M. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Pelaksanaan Penyuluhan	21
E. Alur Kerja Penelitian.....	22
F. Jenis dan Pengumpulan Data	23
G. Teknik Pengolahan Data	23
H. Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Gambaran Umum Responden	26
C. Hasil Penelitian	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Berdasarkan Kelompok Umur	6
Tabel 3.1 Klasifikasi Skala Likert.....	25
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi siswa kelas VIII berdasarkan umur di SMPN 28 Padang tahun 2025	26
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi siswa kelas VIII berdasarkan jenis kelamin di SMPN 28 Padang tahun 2025	26
Tabel 4.3 Distribusi rata-rata tingkat pengetahuan siswa kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan dengan Pop Up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	27
Tabel 4.4 Distirbusi frekuensi siswa kelas VIII berdasarkan tingkat pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Pop Up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	28
Tabel 4.5 Distribusi rata-rata Sikap Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan media edukasi Pop up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	28
Tabel 4.6 Distirbus frekuensi Sikap siswa kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan media edukasi Pop Up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	29
Tabel 4.7 Perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan siswa kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan Pop Up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	30
Tabel 4.8 Perbedaan rata-rata sikap siswa kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan Pop Up Book di SMPN 28 Padang tahun 2025	31

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	16
Bagan 2 Kerangka konsep	17
Bagan 3 Alur Penelitian	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gambar <i>Pop Up Book</i>	14
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa, yang ditunjukkan oleh pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan biologis. Perkembangan seks primer dan sekunder menunjukkan perkembangan biologis, sedangkan perkembangan psikologis menunjukkan perkembangan sikap dan perasaan, keinginan, dan emosi yang labil. Masa remaja adalah saat dimana orang mencari identitas mereka dengan mengikuti tren dan gaya hidup dari zaman yang berkembang.^{1,2}

Remaja adalah masa seseorang mencari jati diri yang mana bisa didapatkan melalui pengalaman sendiri. Menurut *World Health Organization (WHO)*, salah satu bentuk obyek kesehatan diperoleh dari pengalaman sendiri dan dapat dijabarkan oleh pengetahuan. Karena kesibukan, remaja memilih untuk makan di luar rumah atau hanya menyantap kudapan, yang berdampak buruk pada kesehatan mereka.³

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai makanan bergizi mengakibatkan meningkatnya angka obesitas sehingga menjadi permasalahan bagi seluruh negara di dunia, bahkan negara berkembang seperti Indonesia. Menurut WHO, 73,0% kematian di Indonesia pada tahun 2021 disebabkan oleh penyakit tidak menular.⁴

Prevalensi remaja usia 13-15 tahun di Indonesia tahun 2013 dengan status gizi gemuk yaitu 8,3% dan sangat gemuk 2,5% dan prevalensi gizi lebih remaja umur 13-15 tahun adalah 9,7% dan obesitas 1,6% di kota padang. Kemudian meningkat pada tahun 2018 di Indonesia prevalensi remaja pada usia 13-15 tahun dengan status gizi gemuk yaitu 11,2% dan 4,8% untuk status gizi obesitas dan Prevalensi gizi lebih remaja menjadi 10,10% dan 7,84 untuk obesitas di Kota Padang.^{5,6}

Status gizi *overweight* dan obesitas tertinggi berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pemeriksaan peserta didik terdapat di Kecamatan

Kuranji sebesar 16,62% untuk Sekolah Menengah Pertama yang memiliki siswa dengan prevalensi tertinggi yaitu SMPN 28 Padang dengan prevalensi 17,4%.⁷

Beberapa risiko obesitas termasuk keadaan sosial ekonomi dan demografi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan gaya hidup, pola asuh orang tua, berat badan lahir, riwayat obesitas dalam keluarga atau orang tua, riwayat penyakit orang tua, dan kurangnya pengetahuan atau sikap tentang obesitas.⁸

Dampak jangka panjang dan jangka pendek dari obesitas termasuk gangguan psikososial seperti depresi, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan, masalah pernafasan, dan sering mengantuk di siang hari⁹. Selain itu, obesitas berdampak pada masalah sosial dan ekonomi seperti gangguan kecerdasan, resistensi insulin, kanker, kolelithiasis, osteoarthritis, dan kematian pada usia muda. Obesitas memiliki potensi untuk meningkatkan morbiditas dan mortalitas akibat penyakit non-infeksius.⁹

Penelitian lain menyebutkan bahwa dampak obesitas sangat luas diawali dengan resistensi insulin, meningkatkan mortalitas dan morbiditas di usia relative muda, berdampak pada derajat kesehatan masyarakat dan meningkatkan pembiayaan kesehatan untuk menanggulangi obesitas.¹⁰

Hal tersebut mendorong peneliti untuk mengembangkan media yang bertujuan untuk menarik minat para remaja dan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja. Pendidikan gizi remaja dilakukan dengan menggunakan media yang menarik sehingga mudah diterima, mencegah remaja jenuh, dan dapat memahami materi.¹¹

Pengetahuan adalah hasil dari keinginan manusia untuk mengetahui apa pun dengan alat dan metode tertentu. Ada banyak jenis dan sifat pengetahuan. Ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang tidak tetap (berubahubah), subyektif, dan khusus dan ada yang tetap, obyektif, dan umum. Ada juga pengetahuan yang benar dan yang salah. Pengetahuan yang benar jelas diinginkan.¹²

Meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi dapat dilakukan dengan berbagai cara dan berbagai media. Kata "media" berasal dari kata Latin "media", yang juga berfungsi sebagai alat untuk menyebarkan pesan atau

informasi pendidikan yang dimaksudkan untuk disampaikan oleh sumber pesan kepada target.¹³

Salah satu media yang dapat di gunakan yaitu *Pop-Up Book*. Media *Pop Up Book* adalah alat peraga tiga dimensi yang dapat meningkatkan kreativitas dan pengetahuan anak. Media *Pop Up Book* adalah buku atau kartu yang ketika dibuka dapat menampilkan konstruksi timbul atau tiga dimensi. Materi dalam *Pop Up Book* juga dapat disesuaikan dengan materi yang ingin disampaikan.¹⁴ Siswa Kelas V di SDN 001 Samarinda Seberang mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang sebagai hasil dari pengaruh *Pop Up Book*.¹⁵

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Dengan Gizi Lebih Dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025” berdasarkan latar belakang diatas.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penyuluhan menggunakan media edukasi *pop up book* makanan seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja dengan gizi lebih dan obesitas di SMPN 28 Padang tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana pengaruh penyuluhan media edukasi *pop up book* makanan seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja dengan gizi lebih.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui nilai rata rata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan makanan seimbang dengan menggunakan *Pop Up Book*.
2. Diketahui nilai rata rata sikap remaja sebelum dan sesudah penyuluhan makanan seimbang dengan menggunakan *Pop Up Book*.

3. Diketuainya perbedaan nilai rata rata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan makanan seimbang dengan menggunakan *Pop Up Book*.
4. Diketuainya perbedaan nilai rata rata sikap remaja sebelum dan sesudah penyuluhan makanan seimbang dengan menggunakan *Pop Up Book*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memperluas dan menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan serta kemampuan penulis dalam penelitian gizi masyarakat dalam melaksanakan metodologi penelitian. Serta diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjut.

2. Bagi Pendidikan

Sebagai data dasar dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang makanan seimbang pada *overweight* dan obesitas dengan menggunakan alat peraga terhadap asupan makanan seimbang pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat di gunakan sebagai referensi dan dijadikan sebagai landasan awal untuk peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini berjudul Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Edukasi *Pop Up Book* Makanan Seimbang Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Dengan Gizi lebih dan Obesitas Di SMPN 28 Padang Tahun 2025. Penelitian ini meneliti pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop up book* terhadap pengetahuan remaja mengenai obesitas.

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMPN 28 Padang yang berusia 1315 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas menurut indeks IMT/U. Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan *pre test* dan *post test* dengan media kuisioner terlebih dahulu kemudian diberikan penyuluhan gizi menggunakan media Pop up book kepada siswa SMPN 28 Padang yang mengalami *overweight* dan obesitas tahun 2025.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Menurut WHO remaja merupakan seseorang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja yang juga disebut sebagai masa *adolescend*, adalah masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial (WHO, 2018).¹⁶

Remaja adalah usia ketika seseorang beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Banyak perubahan terjadi pada usia remaja. Perubahan fisik dikarenakan sistem hormonal dalam tubuh mereka mulai matang, sehingga mempengaruhi komposisi tubuhnya. Perubahan ini terjadi sangat cepat dalam hal pertumbuhan tinggi dan beratnya. Masa pubertas sangat mempengaruhi kebutuhan nutrisi mereka.¹⁷

Karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, remaja tergolong kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi. Remaja memerlukan lebih banyak nutrisi daripada anak-anak, tetapi mereka cenderung melakukan pola konsumsi yang salah, yang berarti mereka mengonsumsi lebih sedikit daripada yang mereka butuhkan. Selain itu, kondisi tempat pengungsian yang terbatas, seperti kekurangan tempat tinggal yang layak, kekurangan makanan, krisis air bersih, sanitasi yang buruk, dan kesehatan lingkungan yang buruk, dapat berdampak pada asupan nutrisi, status gizi, dan kesehatan remaja.¹⁸

Piaget (dalam Hurlock, 1999), menyatakan bahwa masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang kurangnya dalam masalah hak. Hal ini menuntut kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan individu-individu lain dan kondisi lingkungan di sekitarnya.¹⁹

1. Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Dewa (2014) Apabila remaja mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mereka, mereka akan dapat mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan terbaik mereka. Namun, masalah

gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat Kesehatan masyarakat, seperti penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR, dan penurunan kesegaran jasmani, yang pada gilirannya akan berdampak pada kinerja dan produktivitas Negara.¹⁷

Tabel 2. 1Angka Kecukupan Gizi (AKG) Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok umur (tahun)	Zat Gizi			
	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat
Laki laki	2000	50	65	
10-12				300
13-15	2400	70	80	350
16-18	2650	75	85	400
Perempuan				
10-12	1900	55	65	280
13-15	2050	65	70	300
16-18	2100	65	70	300

Sumber : ²⁰

2. Pola Pertumbuhan Remaja

Perubahan fisik yang terjadi selama fase pubertas menentukan kemampuan reproduksi seorang anak. Pubertas mengalami lima perubahan khusus seperti pertambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan pada sistem sirkulasi dan respirasi yang berkaitan dengan kekuatan dan stamina.²¹

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah gizi yang dialami remaja, antara lain : ²²

a. Obesitas

Obesitas adalah akumulasi jaringan lemak yang meningkatkan risiko penyakit dan didefinisikan sebagai gangguan gizi yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebih yang dapat mempengaruhi kesehatan. Obesitas adalah kondisi

patologis yang disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan tubuh.²³

b. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan energi kronik (KEK) adalah ketidakseimbangan antara asupan untuk memenuhi kebutuhan dan pengeluaran energi, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan ibu hamil.²⁴

c. Defisiensi Mikronutrien

Salah satu aspek penting dari ketahanan pangan dan gizi adalah defisiensi mikronutrien yang juga dikenal sebagai *hidden hunger*, yang disebabkan oleh kekurangan vitamin dan mineral. Orang-orang yang mengkonsumsi makanan yang buruk dan kurang keragaman sering mengalami kekurangan mikronutrien.²⁵

d. Anemia

Pada wanita yang mengalami anemia memiliki gejala klinis seperti kelelahan, kelesuan, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal (kurang dari 12 gram/dl).²⁶

Anemia biasanya memiliki gejala yang lemah dan menunjukkan keadaan hiperdinamik, seperti denyut nadi yang kuat dan cepat, jantung berdebar, dan suara bergetar di telinga. Kebutuhan yang meningkat untuk zat besi, asupan zat besi yang kurang, infeksi, dan perdarahan saluran cerna adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi. Selain itu, ada banyak faktor lainnya.²⁷

B. *Overweight* dan Obesitas

1. Pengertian

Overweight adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan 10 sampai 20 persen berlebih dari berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan lebih dari 20 persen dari berat badan normal. Kedua kondisi ini biasanya menyebabkan lemak berlebihan di dalam tubuh, yang berpotensi membahayakan kesehatan seseorang dan berpotensi menyebabkan masalah pekerjaan.²⁸

2. Klasifikasi Obesitas

Obesitas terbagi menjadi dua kategori yaitu obesitas primer yaitu obesitas yang disebabkan oleh gizi atau berbagai faktor yang mempengaruhi masukan makanan dan obesitas sekunder yaitu obesitas yang disebabkan oleh penyakit atau kelainan.²⁹

3. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas

Ada sejumlah variabel yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami obesitas. Menurut Teori Klasik H. L. Blum, ada empat variabel berurutan yang mempengaruhi tingkat kesehatan, yaitu

a. Lingkungan

Aktivitas fisik dilakukan hanya untuk *trend* bukan gaya hidup. Risiko obesitas meningkat karena masyarakat modern kurang berolahraga. Olahraga semakin populer di kota-kota besar. Namun, tidak semua komunitas yang berolahraga atau bergabung dengan klub kebugaran melakukannya dengan serius. Banyak millennial bergabung dengan klub kebugaran untuk memenuhi kebutuhan media sosial atau konten.

b. Pelayanan Kesehatan

Pemerintah memiliki banyak masalah dalam memberikan informasi tentang cara mencegah obesitas. Salah satu kendalanya adalah anggapan bahwa obesitas adalah masalah yang serius bagi mereka yang masih sedikit. Diharapkan penyuluhan tentang upaya pencegahan obesitas dapat meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya mencegah obesitas, mengubah kebiasaan makan yang tidak sehat, dan menjadi lebih peduli dengan kesehatan mereka sendiri. Untuk mencegah obesitas, remaja harus rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan menimbang berat badan.

c. Genetik

Usia adalah faktor genetik pertama yang menyebabkan obesitas. Kelebihan lemak pada tubuh menyebabkan ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan, yang menyebabkan obesitas.

Metabolisme akan melambat seiring bertambahnya usia. Metabolisme sel sel tubuh berkurang 4% setiap sepuluh tahun sesudah umur 25 tahun, dan pada wanita ketika memasuki periode menopause, metabolisme mulai menurun. Akibatnya, tidak lagi dibutuhkan banyak kalori untuk mempertahankan berat badan.

d. Perilaku

Obesitas dapat disebabkan oleh pola makan yang berlebihan. Jika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang mereka bakar, mereka akan menjadi obesitas. Meskipun tubuh membutuhkan kalori untuk bertahan hidup dan melakukan aktivitas fisik, ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dapat menyebabkan obesitas dan kelebihan berat badan.³⁰

4. Dampak Obesitas

1. Dampak Obesitas Terhadap Status Kesehatan Masyarakat

Ada beberapa dampak obesitas terhadap masyarakat :

a. Percepatan Proses Penuaan

Jika lemak yang terdapat pada tubuh berlebih maka timbul zat-zat yang bersifat oksidatif dan radikal bebas yang bisa menyebabkan umur sel lebih tua ini disebabkan oleh kondisi kesehatan yang mempengaruhi usia tubuh, salah satu cara untuk menghitung umur biologis adalah dengan komposisi lemak dalam tubuh.

b. Gangguan Kecerdasan

Terdapat studi yang melaporkan bahwa jaringan otak anak yang obesitas lebih kurang 4% dari anak dengan berat badan normal. Jika orang dewasa menderita obesitas maka otaknya 8 tahun lebih menua dari dewasa berat badan normal. Hal ini dapat terjadi karena efek radikal bebas dan gangguan pembuluh darah perifer karena kadar lemak dan gula yang tinggi.

2. Dampak Sosial ekonomi Dari Obesitas

Penurunan kualitas kehidupan terjadi pada usia produktif yang diperlukan oleh keluarga, masyarakat, dan negara untuk berbagai aktivitas produktif dampak sosial dari peningkatan obesitas ini termasuk peningkatan biaya asuransi kesehatan, serta penurunan produktivitas individu dan negara.

Penurunan produktivitas sebesar 18% terjadi pada pekerja yang menderita obesitas. Kesakitan dan kematian anggota keluarga akibat penyakit yang disebabkan oleh obesitas juga merupakan dampak sosial yang beragam. Akibat meningkatnya jumlah penderita obesitas, berbagai fasilitas umum seperti sarana umum, transportasi, dan kantor akan berubah.¹⁰

5. Pencegahan *Overweight* dan Obesitas

Di antara upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi angka obesitas di Indonesia adalah dengan cara mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin untuk memungkinkan intervensi yang tepat. Ini dapat dilakukan melalui kegiatan Posbindu, untuk menemukan kasus obesitas yang terjadi di masyarakat, atau melalui cek kesehatan secara mandiri oleh individu.

Selain itu, upaya untuk mencegah obesitas juga dapat disemarakkan melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Penelitian Kurniawan (2022) menunjukkan bahwa program promosi kesehatan ini membantu orang lebih memahami tentang obesitas, meningkatkan konsumsi sayur, mengurangi kebiasaan yang tidak melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan indeks massa tubuh (IMT) yang normal.³¹

C. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian

Penyuluhan merupakan terjemahan dari counseling, yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Penyuluhan merupakan “jantung” usaha bimbingan secara keseluruhan (counseling is the heart of guidance program).

Penyuluhan gizi adalah konsep pemasaran edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang gizi dan mendorong perilaku yang lebih baik³². Menurut surya (1988), penyuluhan merupakan upaya bantuan yang diberikan pada konseli (peserta didik) agar mereka memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang.

Penyuluhan gizi dilakukan dengan menggunakan alat peraga seperti buku, yang membuat pesan lebih mudah dipahami. Jika didukung dengan

alat peraga yang tepat, upaya penyuluhan gizi akan mencapai tujuan yang diharapkan dan menjadi lebih efektif.³³

D. Langkah-Langkah Perencanaan Penyuluhan Gizi

Beberapa langkah dalam perencanaan penyuluhan gizi diantaranya :

a. Menegal Masalah, Masyarakat, dan Wilayah

Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengenal masalah yang akan ditanggulangi dengan program yang sudah direncanakan dengan mempertimbangkan dasar apa yang akan di gunakan untuk menentukan masalah yang akan dipecahkan.

b. Menegal Masyarakat

Sasaran program adalah masyarakat sehingga siapapun yang merencanakan program harus mengenal masyarakat dalam segala segi kehidupannya.

c. Menegal Wilayah

Program dapat dilaksanakan dengan baik, jika perencana program mengetahui benar situasi lapangan. Hal hal yang perlu diketahui berhubungan dengan wilayah adalah lokasinya dan sifatnya.

d. Menentukan Prioritas

Prioritas dalam penyuluhan harus sejalan dengan prioritas masalah yang ditentukan oleh program yang ditunjang. Penentuan prioritas didasarkan pada beratnya dampak dari masalah tersebut sehingga perlu diprioritaskan penanggulangannya, politis, dan sumber yang ada.

e. Menentukan Tujuan Penelitian

Tujuan harus jelas, realistis (bisa dicapai), dan dapat diukur. Jika program sekarang yang akan dikembangkan segi penyuluhannya sudah jalan beberapa lama, perlu diperhatikan seberapa jauh penyuluhan waktu lalu, tujuan penyuluhan waktu itu, apa kegiatan dan bagaimana hasil penyuluhan waktu itu. Berdasarkan informasi tersebut, tentukan tujuan penyuluhan yang akan dikembangkan sekarang.

f. Menentukan Sasaran Penyuluhan

Dalam penyuluhan, sasaran yang dimaksud adalah individu atau kelompok yang akan diberi penyuluhan. Penentuan kelompok sasaran menyangkut pula strategi.

g. Menentukan Isi Penyuluhan

Isi harus dituangkan dalam bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, dapat dilaksanakan oleh sasaran dengan sarana yang mereka miliki, atau terjangkau oleh sasaran. Dalam menyusun isi penyuluhan, harus dikemukakan keuntungan jika sasaran melaksanakan apa yang dianjurkan dalam penyuluhan tersebut dan perlu dipahami dasar dasar komunikasi.

h. Menentukan Metode Penyuluhan yang Akan Digunakan

Metode atau cara bergantung pada aspek atau tujuan apa yang akan dicapai, apakah aspek pengertian, sikap atau keterampilan

i. Memilih Alat Peraga atau Media Penyuluhan

Setelah menentukan metode, selanjutnya tentukan media apa yang akan digunakan untuk menunjang pendekatan tadi, misalnya poster, leaflet atau media lain.

j. Menyusun Rencana Penilaian

Pada tahap ini menentukan kegiatan kegiatan penyuluhan apa yang akan dievaluasi, metode dan instrument apa yang akan digunakan untuk evaluasi tersebut dan merencanakan bagaimana memberikan umpan balik hasil evaluasi ini kepada para pimpinan program.

k. Menyusun Rencana Kerja atau Rencana Pelaksanaan

Setelah menentukan pokok-pokok kegiatan penyuluhan termasuk waktu, tempat, dan pelaksanaan, buat jadwal pelaksanaannya yang di cantumkan dalam satu daftar.

E. Jenis Metode Penyuluhan

Secara garis besar, metode dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Metode Didaktif

Metode ini dilakukan secara satu arah atau one way method. Tingkat keberhasilan metode didaktif sulit dievaluasi karena peserta didik bersifat pasif dan hanya pendidik yang aktif.

2. Metode Sokratik

Metode ini dilakukan secara dua arah atau two ways method. Dengan metode ini, kemungkinan antara pendidik dan peserta didik bersikap aktif dan kreatif.³⁴

F. Media Penyuluhan

1. Pengertian Media

Dalam bahasa Latin, kata "media" berarti "perantara" atau "pengirim" pesan. Menurut Ahmad Rohani, media adalah segala sesuatu yang dapat diucapkan yang berfungsi sebagai perantara, sarana, atau alat untuk proses komunikasi dalam proses belajar mengajar.

Media pembelajaran adalah alat yang dapat digunakan untuk membantu mereka belajar dengan cara yang lebih efisien dan optimal. Sekarang ada banyak media pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru, sehingga proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada buku dan papan tulis.³⁵

2. Fungsi Media

Rowntree kemudian mengatakan bahwa media pembelajaran mempunyai enam fungsi:

- a. Menjadikan siswa termotivasi untuk belajar, membuat mereka lebih tertarik untuk belajar dan mengubah pelajaran yang monoton menjadi menyenangkan karena medianya.
- b. Memungkinkan siswa untuk mengulas materi sehingga mereka tidak lupa apa yang telah mereka pelajari sebelumnya.
- c. Memberikan dorongan untuk belajar sehingga siswa tidak lupa apa yang telah mereka pelajari sebelumnya.³⁵

G. Pop Up Book



Gambar 1 Gambar *Pop Up Book*

Media *Pop-Up Book* adalah alat peraga tiga dimensi yang membantu anak berimajinasi dan belajar lebih banyak tentang bentuk benda, meningkatkan perbendaharaan kata, dan meningkatkan pemahaman mereka. Mariana (2018) Media *Pop-Up Book* termasuk jenis media 3D yang dapat memberikan efek yang menarik karena setiap halamannya dibuka akan menampilkan gambar yang timbul. Materi dalam *Pop-Up Book* juga dapat disesuaikan dengan materi ajar yang ingin disampaikan.¹⁴ Pop up book ini memiliki kelemahan yaitu prosesnya memakan waktu lama karena membutuhkan ketelitian dan ketelatenan. Siswa lebih tertarik untuk dengan menggunakan media tersebut.³⁶

H. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut jenis katanya, "pengetahuan" termasuk dalam kategori kata benda, yaitu kata benda jadian yang terdiri dari kata dasar "tahu" dan imbuhan "pe-an", yang secara singkat berarti "segala hal yang terkait dengan kegiatan tahu atau mengetahui." Setiap tindakan, serta metode dan hasilnya, termasuk pengertian pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya adalah setiap hasil dari upaya untuk mengetahui tentang sesuatu objek, yang dapat berupa suatu hal atau peristiwa yang terjadi pada subjek.³⁷

Tidak peduli seberapa maju sebuah negara, perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan adalah dasar dari peradabannya. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa berbagai peradaban di seluruh dunia telah meningkatkan tingkat kemakmuran negara ini, menurut pandangan individual. Akibatnya, pengetahuan sangat penting jika kita ingin hidup lebih baik.³⁷

2. Sumber Pengetahuan

Alat atau sesuatu yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu disebut sumber ilmu pengetahuan. Sumber ilmunipengetahuan dianggap sebagai empirisme (indera) dan rasionalisme (akal). Empirisme adalah pengetahuan yang diperoleh dengan perantara panca indera, sedangkan rasionalisme adalah kebalikan dari empirisme, yang berpendirian padabawa sumber pengetahuan terletak pada akal, meskipun panca indera diperlukan untuk mendapatkan informasi dari dunia nyata, hanya akal yang dapat menghubungkan data satu sama lain.³⁷

I. Sikap

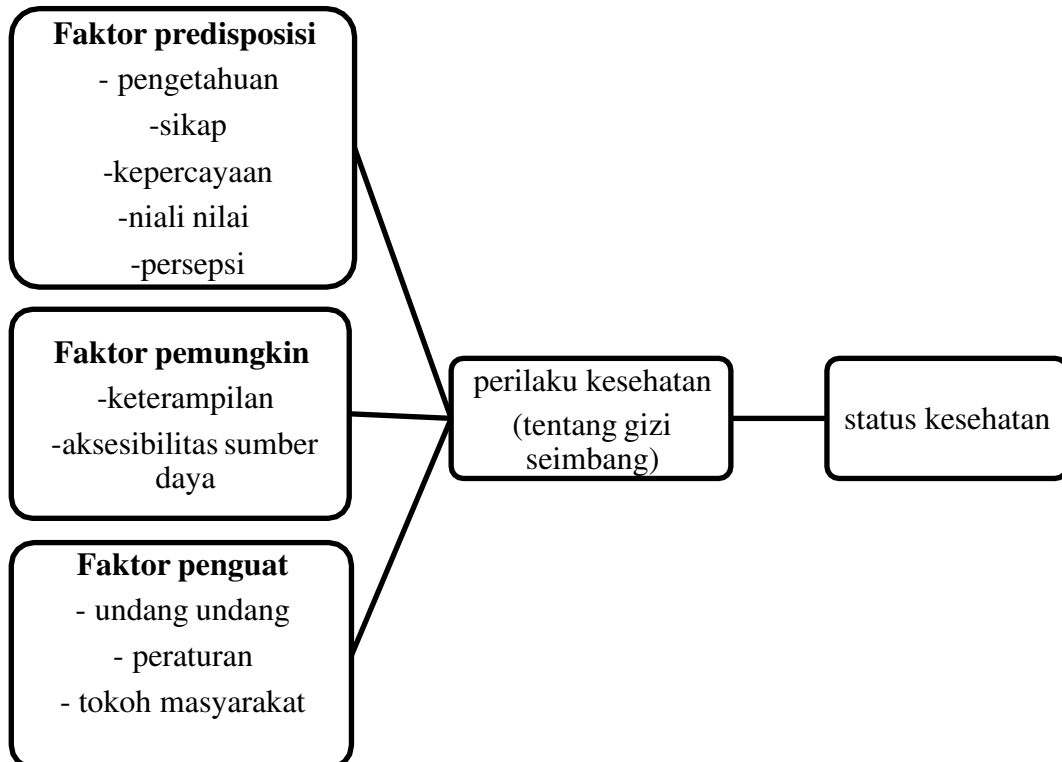
Damiati dkk. (2017:36) menyatakan bahwa "sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek". Namun, Thomas (2018: 168) menyatakan bahwa "sikap adalah sebagai suatu kesadaran individu yang menentukan perbuatanperbuatan yang nyata atau yang mungkin akan terjadi dalam kegiatan sosial sosial."

Damiati et al. (2017: 39), menyatakan bahwa "sikap terdiri atas tiga komponen utama, yaitu: komponen kognitif yakni: pengetahuan dan persepsi yang diperoleh melalui kombinasi pengalaman langsung dengan objek sikap dan informasi tentang objek itu yang diperoleh dari berbagai sumber. Pengetahuan dan persepsi yang dihasilkannya biasanya membentuk keyakinan, artinya keyakinan konsumen bahwa objek sikap tertentu memiliki beberapa atribut dan bahwa perilaku tertentu. Komponen konatif seringkali diperlukan sebagai ekspresi niat pelanggan untuk membeli, dan berkaitan dengan kemungkinan atau kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu yang berkaitan dengan objek sikap.

J. Kerangka Teori

Kerangka teori dimaksudkan sebagai landasan berpikir saat melakukan penelitian pada penelitian kali ini terdapat 3 faktor dalam penentuan status kesehatan:

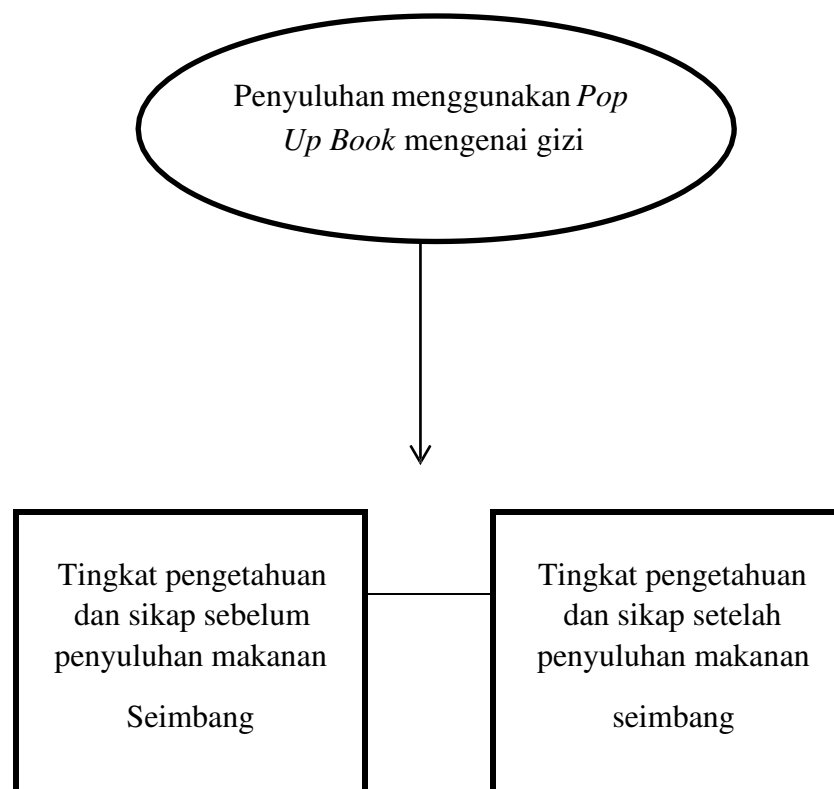
Bagan 1 Kerangka Teori



Sumber: Lawrance Green³⁸

K. Kerangka Konsep

Konsep harus dijabarkan dalam variabel variabel agar dapat diamati dan diukur. Kerangka konsep digunakan untuk melihat kaitan konsep atau variabel yang akan diukur pada penelitian.



Bagan 2 Kerangka konsep

L. Definisi Operaasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan	Sesuatu yang diketahui oleh siswa yang meliputi pengertian overweight dan obesitas, dampak overweight dan obesitas	Kuisisioner	angket	• Skor pretest dan Skor posttest pengetahuan siswa • Baik : $\geq 75\%$ Cukup : 55% - 74% Kurang : $< 55\%$	Rasio Ordinal
2	Sikap	Kecendrungan untuk mengekspresikan perasaan positif atau negative terhadap suatu objek, orang atau situasi	Kuisisioner	angket	• Skor pretest dan Skor posttest sikap siswa • Positif : > 50 Negatif : ≤ 50	Rasio

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
3	Penyuluhan gizi menggunakan Media <i>pop up book</i>	Alat bantu dalam proses penyuluhan mengenai gizi seimbang, dimana media <i>Pop Up Book</i> berisi materi tentang makanan seimbang				

M. Hipotesis

Ha : Ada perbedaan pengetahuan dan Sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *Pop Up Book* tentang overweight dan obesitas pada siswa SMPN 28 Padang tahun 2025

Ho: Tidak ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *Pop Up Book* tentang overweight dan obesitas pada siswa SMPN 28 Padang tahun 2025

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian desain quasi-eksperimen. Menurut Cook (1979) desain quasi-eksperimen adalah Jenis eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, dan unit eksperimen tetapi tidak menggunakan penugasan acak untuk melakukan perbandingan dan membuat kesimpulan tentang perubahan yang disebabkan oleh perlakuan.

Studi eksperimen semu atau kuasi hampir sama dengan studi eksperimen murni. Eksperimen murni Dalam bidang pendidikan, subjek atau partisipan penelitian dipilih secara random dan setiap subjek diberi peluang yang sama untuk dilakukan subjek studi. Subjek dimanipulasi menurut rancangan peneliti. Random kelompok biasanya digunakan sebagai dasar untuk menentukan kelompok perlakuan dan kontrol karena, berbeda dengan penelitian kuasi, peneliti tidak memiliki kemampuan untuk memanipulasi subjek.³⁹

Kelompok diberi penyuluhan gizi sebanyak 1 kali. Pada penelitian dilakukan pengumpulan data pengetahuan dan sikap pertama (*pretest*) dan pengumpulan data pengetahuan dan sikap terakhir (*posttest*) sehingga dapat melihat perubahan pengetahuan dan sikap siswa SMPN 28 Kota Padang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *Pop up book*. Skema design penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$\mathbf{O_A \rightarrow X \rightarrow O_B}$$

Keterangan :

O_A : Pemberian *pretest*

X : Pemberian edukasi gizi dengan media

O_B : Pemberian *posttest*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 28 Kota Padang. Penelitian dilakukan dari bulan April 2024 sampai dengan bulan Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 28 Kota Padang Padang yang mengalami *Overweight* dan Obesitas berjumlah 47 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Total Sampling yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi sehingga jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 47 orang.

D. Pelaksanaan Penyuluhan

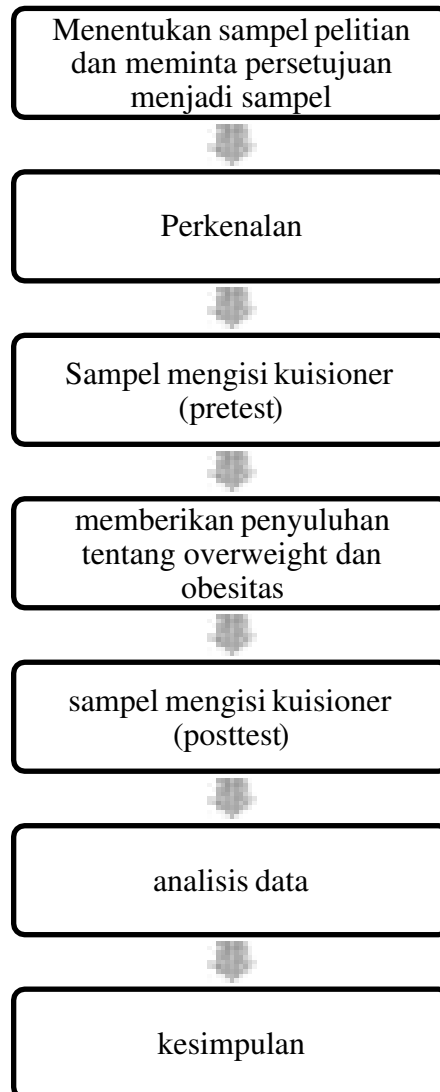
1. Penyuluhan menggunakan media *Pop up book*

Tahap dari pelaksanaan penyuluhan menggunakan media *Pop up book* diuraikan sebagai berikut :

- a. Sebelum melakukan penyuluhan, peneliti melakukan sosialisasi media *Pop up book* dan memperkenalkan cara menggunakan *Pop up book* tersebut kepada kelompok eksperimen.
- b. Tahap awal penelitian ini yaitu menetapkan sampel penelitian
- c. Sampel diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden dan mengisi lembar *pretest* yang disediakan sebelum diberi penyuluhan. Angket *pretest* yang diberikan yaitu tentang *overweight* dan obesitas.
- d. Peneliti menciptakan hubungan yang baik dengan sampel penyuluhan sebelum melakukan penyuluhan.
- e. Penyuluhan dilakukan selama 50 menit, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media *Pop up book*.
- f. Tahap akhir peneliti memberikan *posttest* sesudah dilakukan penyuluhan kedua dengan memberikan angket yang telah disediakan, *posttest* dilakukan sebanyak satu kali sebagai evaluasi dari perlakuan yang telah diberikan.

E. Alur Kerja Penelitian

Alur penelitian yang akan dilakukan secara garis besar dari awal hingga akhir sebagai berikut :



Bagan 3 Alur Penelitian

F. Jenis dan Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah pengetahuan siswa tentang *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Data status gizi diperoleh dari perhitungan IMT/U. pengukuran antropometri dilakukan untuk mendapatkan berat badan dan tinggi badan dimana pengukuran dilakukan langsung oleh peneliti dengan menggunakan timbangan digital untuk pengukuran berat badan dan microtoise untuk pengukuran tinggi badan.

Data pengetahuan didapatkan dari alat ukur kuisioner mengenai *overweight* dan obesitas. Penyuluhan dilakukan oleh peneliti dan mahasiswa Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika seperti membantu membagikan kuisioner dan pengambilan dokumentasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari data riskesdas 2013 dan 2018 berupa prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia, provinsi Sumatera Barat, dan Kota Padang dan Hasil Penjaringan Kesehatan Pemeriksaan Peserta Didik di wilayah Puskesmas Kuranji.

G. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi. Pengolahan data dilakukan dengan beberapa tahap :

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Setelah kuisioner diisi maka setiap jawaban pada kuisioner diperiksa kelengkapan jawaban dari setiap jawabannya. Hal ini bertujuan untuk melengkapi data yang kurang sebelum pengolahan data.

2. *Coding* (Pemberian Kode)

Setelah editing selesai dilakukan tahap selanjutnya adalah pemberian kode dan skor pada setiap item jawaban di lembar kuisioner. Pemberian kode pada data pengetahuan dikategorikan sebagai berikut :

1) Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari skor responden mampu menjawab pertanyaan pengetahuan yang diberikan, jika benar diberi skor 1 dan

jika salah diberi skor 0. Pengukuran tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $\geq 75\%$ yaitu dengan skor ≥ 15 .
- b. Tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar 55%-74% yaitu dengan skor 11-14.
- c. Tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuisisioner dengan benar sebesar $< 55\%$ yaitu dengan skor < 11 .

2) Sikap

Pengukuran sikap diperoleh dengan menggunakan kuisisioner sikap, dengan ketentuan skor menggunakan skala likert.

Tabel 3.1 Klasifikasi Skala Likert

Kategori	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Selanjutnya untuk mengetahui kategori sikap dicari dengan membandingkan skor responden dengan skor T dalam kelompok, maka akan diperoleh :

- a) Sikap positif, bila skor responden > 50
- b) Sikap negatif, bila skor responden ≤ 50

3. Entry (Memasukkan Data)

Memproses data agar dapat dianalisa, dengan mengentri data dari format pengumpulan ke master tabel yaitu data yang sudah diberi kode.

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Data yang telah dimasukkan ke dalam master tabel di cek kembali, dengan melihat distribusi frekuensi masing masing variabel, sehingga kesalahan tidak didapatkan dalam proses mengentri data.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Tujuan dari analisis univariat ialah untuk menggambarkan karakteristik pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang *overweight* dan obesitas diberikan yang kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat diterapkan pada 2 variabel yang diduga berkorelasi. Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran karakteristik umum dan pengetahuan siswa kelas VIII di SMPN 28 Kota Padang. Data yang diperoleh kemudian diolah, dianalisis dan menghasilkan informasi kemudian disajikan dalam bentuk tabel. Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas terhadap hasil pretest-posttest responden. Penelitian ini menggunakan uji *t-test dependen/wilcoxon test*. Uji *t-test dependen/wilcoxon test* dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Pop Up Book*. Jika data berdistribusi normal maka digunakan Uji *t-test dependen* dan apabila data berdistribusi tidak normal maka menggunakan Uji *Wilcoxon*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 28 Padang yang berada di Korong Gadang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat. SMPN 28 Padang memiliki total siswa sebanyak 1.034 siswa dengan 27 kelas. Masing-masing tingkatan memiliki 9 kelas.

B. Gambaran Umum Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 28 Padang jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini berjumlah 47 orang dimana sampel diberikan penyuluhan dengan menggunakan media Pop Up Book. Karakteristik sampel dijabarkan menurut umur dan jenis kelamin. Gambaran umum responden berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VIII Berdasarkan Umur di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Umur	n	%
13 tahun	7	14.9
14 tahun	37	78.7
15 tahun	3	6.4
Total	47	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa banyak sampel dari penelitian ini adalah 47 orang dengan kategori umur yang paling banyak adalah 14 tahun sebanyak 37 orang (78.7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VIII Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	24	51.1
Perempuan	23	48.9
Total	47	100.0

Berdasarkan table 4.2 dapat diketahui bahwa banyak sampel dari penelitian ini adalah 47 orang dengan kategori Jenis kelamin yang paling banyak adalah Laki-laki sebanyak 24 orang (51.1%).

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Distribusi pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja kelas VIII SMPN 28 Padang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan *Pop Up Book* di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pretest</i>	47	10.02	3.554	1	15
<i>Posttest</i>	47	13.83	2.353	8	17

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan didapatkan rata-rata skor pengetahuan responden yaitu 10.02 dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan rata-rata skor pengetahuan responden yaitu 13.83. Maka di dapatkan hasil bahwa setelah diberikan penyuluhan rata rata skor pengetahuan responden meningkat dengan selisih sebesar 3,81.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas VIII Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Pop Up Book di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Baik	3	6.4	18	38.3
Cukup	23	48.9	24	51.1
Kurang	21	44.7	5	10.6
Total	47	100.0	47	100.0

Berdasarkan table 4.4 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 3 orang (6.4%) dan setelah diberikan penyuluhan responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 18 orang (38.3%). Maka didapatkan hasil bahwa setelah diberikan penyuluhan, responden dengan tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan sebanyak 15 orang (31,9%).

b. Tingkat Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 47 responden diperoleh distribusi sikap pada remaja sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *Pop Up Book* mengenai obesitas pada remaja pada kelas VIII SMPN 28 Padang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Rata-Rata Sikap Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Edukasi *Pop Up Book* di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Sikap	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pretest</i>	47	62.13	7.39	46	75
<i>Posttest</i>	47	66.49	6.29	53	77

Berdasarkan table 4.5 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* didapatkan rata-rata sikap responden

sebesar 62.13 dan setelah diberikan penyuluhan di dapatkan rata-rata responden sebesar 66.49. Maka didapatkan hasil bahwa, setelah dilakukan penyuluhan rata-rata nilai sikap responden meningkat dengan selisih 4,36.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sikap Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media Edukasi *Pop Up Book* di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Sikap	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Positif	45	95.7	47	100.0
Negatif	2	4.3	0	0
Total	47	100.0	47	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dengan *Pop Up Book* responden dengan skor sikap positif yaitu sebanyak 45 orang (95,7%) dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan responden dengan skor sikap positif sebanyak 47 orang (100.0%). Maka didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan responden dengan skor sikap positif yaitu sebanyak 2 orang (4,2%) yang artinya semua responden mendapatkan skor sikap positif setelah diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book*

2. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.7 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan *Pop Up Book* di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Mean	SD	SE	P value	n
Sebelum	10.02	3.554	0.518	0.001	47
Sesudah	13.83	2.353	0.343		

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* di dapatkan hasil skor rata-rata pengetahuan responden yaitu 10.02 dengan standar deviasi 3.554 dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan responden adalah 13.83 dengan standar deviasi 2.353. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dengan selisih yaitu 4,6 dengan standar deviasi 0,16. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.01$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *Pop Up Book*.

b. Perbedaan Rata-Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.8 Perbedaan Rata-Rata Sikap Siswa Kelas VIII Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan *Pop Up Book* Di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Sikap	Mean	SD	SE	P value	n
Sebelum	62.13	7.395	1.079	0.01	47
Sesudah	66.49	6.297	0.918		

Berdasarkan table 4.8 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* di dapatkan hasil skor rata-rata sikap responden yaitu 62.13 dengan standar deviasi 7.395 dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan responden adalah 66.49 dengan standar deviasi 6.297. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dengan selisih yaitu 4,36 dengan standar deviasi 1.09. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0.001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *Pop Up Book*.

D. Pembahasan

1. Pembahasan Univariat

a. Distribusi Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan penyuluhan melalui *Pop Up Book* skor rata-rata pengetahuan responden adalah 10.02 akan tetapi setelah diberikan *Pop Up Book* diperoleh skor rata-rata pengetahuan responden yaitu 13.83. Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden dengan selisih sebesar 3.81. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Aisyah (2023) didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan media *powerpoint* yaitu 19,5 dengan standar deviasi sebesar 1.179 dan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan media *powerpoint* yaitu 27.3 dengan deviasi sebesar 1.647.⁴⁰

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pengetahuan responden rendah sebelum diberikan penyuluhan dengan media *Pop Up Book* tentang Gizi seimbang. Didapatkan persentase hasil dari tingkat pengetahuan responden sebelumnya sebanyak 3 orang (6.3%) dengan pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan *Pop Up Book* persentase meningkat menjadi 18 orang (38.2%) dengan pengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatma Nuraisyah (2023) didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum penyuluhan yaitu 76,9% dan setelah mendapatkan penyuluhan menunjukkan peningkatan yaitu 100%.⁴¹

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan dari 20 pertanyaan pada kuesioner, terlihat bahwa tingkat pengetahuan responden masih belum merata. Beberapa aspek menunjukkan hasil yang kurang baik, seperti pada pertanyaan mengenai penyebab obesitas (63,8% responden menjawab salah), Isi Piringku (97,9% salah), dan pola makan yang baik bagi penderita obesitas (89,4% salah). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman responden terhadap konsep dasar gizi dan perilaku makan sehat masih rendah.

Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang lebih merata memerlukan strategi edukasi yang lebih efektif, tidak hanya dalam penyampaian informasi, tetapi juga dalam metode penyajian materi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media edukasi yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Dalam hal ini, *Pop Up Book* menjadi salah satu media yang potensial untuk digunakan. Media ini mampu menyajikan materi secara visual dan tiga dimensi, sehingga dapat membantu mempermudah pemahaman terhadap informasi yang bersifat abstrak seperti gizi seimbang, pola makan sehat, dan penyebab obesitas.

Menurut pengamatan peneliti bahwa pengetahuan responden sebelum perlakuan menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rata-rata masih rendah. Hal yang menjadi latar belakang rendahnya pengetahuan responden yaitu kurangnya informasi yang didapatkan oleh responden terkait gizi seimbang yaitu berdasarkan kuisisioner yang telah diberikan dengan pertanyaan pengetahuan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan serat dalam sehari dan responden menjawab dengan membatasi konsumsi gula, garam dan lemak. Hal ini dikarenakan kurangnya edukasi masalah kesehatan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan adanya penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Menurut asumsi peneliti bahwa terjadi perubahan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* mengenai gizi seimbang kepada responden. Hal tersebut menunjukkan *Pop Up Book* mempunyai dampak terhadap pengetahuan responden.

b. Distribusi Rata – Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan penyuluhan melalui *Pop Up Book* skor rata-rata sikap responden adalah 62.13 dengan standar deviasi 7.39 akan tetapi setelah diberikan *Pop Up Book* diperoleh skor rata-rata sikap responden yaitu 66.49 dengan standar deviasi 6.29. Terjadi

peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden dengan selisih sebesar 4.6 dan standar deviasi 1.09. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Villda Nuraini Ade Saputri (2021) didapatkan nilai rata-rata sikap sebelum diberikan penyuluhan yaitu 30.0% dengan kategori baik dan 70.0% dengan kategori dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil rata rata sikap responden yaitu 95.0% dengan kategori baik dan 5,0% dengan kategori cukup.⁴²

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sikap responden rendah sebelum diberikan penyuluhan dengan media *Pop Up Book* tentang Gizi seimbang. Didapatkan persentase hasil dari tingkat sikap responden sebelumnya sebanyak 45 orang (95.7%) dengan sikap positif sedangkan setelah diberikan *Pop Up Book* persentase meningkat menjadi 47 orang (100.0%) dengan sikap positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Rasmaya Niruri (2023) didapatkan sebelum penyuluhan responden dengan sikap baik sebanyak 9 orang (12,5%) dan setelah penyuluhan responden dengan sikap baik di dapatkan 57 orang (79,1%).⁴³

Berdasarkan hasil penelitian Hanifah Tasya menunjukkan adanya peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap dengan penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book*.⁴⁴ Pada penelitian ini terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap remaja. Penyuluhan dibantu dengan *Pop Up Book* dapat membantu responden lebih memahami tentang gizi seimbang sehingga responden termotivasi untuk merubah pola hidup sehat. *Pop Up Book* dapat berpengaruh dalam membantu memahami suatu materi. Penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* bertujuan untuk memberikan informasi yang lengkap dan mudah dipahami. Penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang gizi dan mendorong perilaku yang lebih baik.

2. Penilaian Bivariat

a. Perbedaan Rata-Rata Pengaruh *Pop Up Book* Gizi Simbang Terhadap Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil uji bivariat, Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data pengetahuan siswa tidak berdistribusi normal. Diperoleh hasil perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap pengetahuan responden pada siswa SMPN 28 Kota Padang dengan p value 0.001 (<0.05). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pada pengetahuan responden sebelum diberikan *Pop Up Book* yaitu 10.02 dengan standar deviasi 3.554 dan setelah diberikan *Pop Up Book* yaitu 13.83 dengan standar deviasi 2.353. Rata-rata pengetahuan responden meningkat dengan selisih sebesar 3.81 dengan selisih standar deviasi sebesar 1.01. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nunung Sri Mulyani (2024) didapatkan p value 0.002 (<0.05) yang artinya terdapat pengaruh media terhadap pengetahuan responden.⁴⁴

Berdasarkan analisa peneliti dari hasil data yang dikumpulkan menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* pada penyuluhan dengan *Pop Up Book* terhadap responden. Pengetahuan yang kurang dapat disebabkan karena kurangnya minat baca dari siswa sehingga tidak ada perubahan terhadap pengetahuan responden.

b. Perbedaan Rata-Rata Pengaruh *Pop Up Book* Gizi Simbang Terhadap Sikap Siswa

Berdasarkan hasil uji bivariat, Penelitian ini menggunakan uji t-test karena data sikap siswa berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap sikap responden pada siswa SMPN 28 Kota Padang dengan p value 0.01 (<0.05). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pada sikap responden sebelum diberikan *Pop Up Book* yaitu 62.13 dengan standar deviasi 7.395 dan setelah diberikan *Pop Up Book* yaitu 66.49 dengan standar deviasi 6.297. Rata-rata sikap responden meningkat dengan selisih sebesar 4.36 dengan selisih standar deviasi sebesar 0.16. penelitian ini

sejalan dengan penelitian Bobby Julyansyach Syafaat (2024) didapatkan hasil p value 0.002 (0.05) yang artinya terdapat pengaruh media terhadap pengetahuan responden.⁴⁵

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan *Pop Up Book* dapat meningkatkan sikap responden. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rat sikap sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* adalah 62.13 mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan yaitu 66.49. Peningkatan sikap menunjukkan keberhasilan dalam memberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book*.

3. Keterbatasan Peneliti

Proses pengambilan data pada siswa SMPN 28 Kota Padang dilakukan dengan memberikan kuisioner kepada responden dengan melakukan pengukuran terhadap pengetahuan dan sikap. Pada pelaksanaan metode ini sangat bergantung pada konsentrasi responden. Hal tersebut menjadi keterbatasan peneliti atas keterbatasan waktu, sehingga hasil yang di dapatkan kurang memuaskan.

Salah satu kelemahan dalam penelitian ini terletak pada waktu pelaksanaan pengukuran sikap yang dilakukan langsung setelah kegiatan penyuluhan. Pengukuran yang terlalu dekat dengan waktu intervensi berisiko menghasilkan data yang tidak sepenuhnya mencerminkan perubahan sikap yang bersifat stabil atau mendalam. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan adanya pengaruh emosional sesaat, efek keberadaan penyuluh, serta bias keinginan sosial, di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan penyuluh atau norma sosial. Selain itu, perubahan sikap pada dasarnya memerlukan waktu untuk proses internalisasi dan refleksi, sehingga idealnya pengukuran dilakukan beberapa hari atau minggu setelah intervensi, untuk mengevaluasi sejauh mana pesan penyuluhan benar-benar memengaruhi sikap individu secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengukuran sikap langsung setelah penyuluhan dapat membatasi validitas hasil evaluasi dari segi ketepatan waktu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada penelitian ini tentang pengaruh penyuluhan dengan *Pop Up Book* terhadap Pengetahuan dan Sikap sebagai Upaya Pencegahan Gizi lebih dan Obesitas pada Remaja kelas VIII di SMPN 28 Kota Padang dapat ditarik kesimpulan

1. Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* adalah 10.02 dan Setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 13.83. Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden dengan selisih sebesar 4.6.
2. Rata-rata skor sikap responden sebelum diberikan penyuluhan dengan *Pop Up Book* adalah 62.13 dan Setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 66.49. Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden dengan selisih sebesar 4.36.
3. Berdasarkan hasil uji bivariat adanya perbedaan rata-rata terhadap pengetahuan berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value $0.01(<0.05)$ maka diartikan ada perbedaan rata rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *Pop Up Book*.
4. Berdasarkan hasil uji bivariat, adanya perbedaan rata-rata terhadap sikap berdasarkan hasil uji T-test didapatkan nilai p value $0.01(<0.05)$ maka diartikan ada perbedaan rata rata sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *Pop Up Book*.

B. Saran

1. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan *Pop Up Book* dan media promosi lainnya sebagai sumber informasi Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan.
2. Diharapkan adanya pengadaan *Pop Up Book* untuk siswa lainnya sebagai media edukasi yang menarik dan berhubungan dengan kesehatan yaitu mengenai Gizi seimbang karena *Pop Up Book* mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanum AM. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2023;9(2):137–47.
2. Sirupa TA, Wantania JJE, Suparman E. Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *e-CliniC*. 2016;4(2):137–44.
3. Harleni. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Sma N 1 Iv Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017. *Pros Semin Kesehat Perintis E*. 2018;1(1):2622–2256.
4. Toar J, Telew A, Lumenta G. Perbedaan tiga kategori aktivitas fisik pada status obesitas dan non obesitas. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2023;7(3):458–67.
5. Jeki AG, Isnaini IF. Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Ikesma*. 2022;18(2):117.
6. Riskesdas Sumatra Barat. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. *Laporan Riskesdas Nasional 2018*. 2018. 1–478 p.
7. Dinas kesehatan kota padang. Dinas Kesehatan Kota Padang, Sumatera Barat. 2023.
8. Banjarnahor RO, Banurea FF, Panjaitan JO, Pasaribu RSP, Hafni I. Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja : Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence : A literature review. *TROPHICO Trop Public Heal J*. 2021;35–45.
9. Stefani M, Fadlina A. Pendidikan Gizi “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri) Pendidikan Gizi “SAGARI” (Periksa Lingkar Pinggang Sendiri) Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Media Karya Kesehat*. 2023;6(2):190–200.
10. Masrul M. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Maj Kedokt Andalas*. 2018;41(3):152.
11. Fatima MN, Lestari FS. Pengembangan Media Promosi Kesehatan Merchandise Kipas mengenai Gizi Seimbang Bagi Remaja. *J Kesehat Siliwangi* [Internet]. 2021;2(1):223–30. Available from: <https://jks.juriskes.com/index.php/jks/article/view/1792>
12. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan ; Artikel Review. *J Keperawatan*. 2019;12(1):97.
13. Putri QK, Pratjojo P, Wijayanti A. Pengembangan Media Buku Pop-Up untuk Meningkatkan Kemampuan Menyimak Tema Menyayangi Tumbuhan dan Hewan di Sekitar. *J Pedagog dan Pembelajaran*. 2019;2(2):169.
14. Setyanigrum R. Media Pop-Up Book sebagai Media Pembelajaran Pascapandemi. *Semin Nas Pascasarj 2020*. 2020;(2016):2016–20.
15. Tasya H, Sunarti S. Pengaruh Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 001 Samarinda Seberang. *Borneo Student Res*. 2020;1(2):1268–73.

16. Anggraini KR, Lubis R, Azzahroh P. Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Med.* 2022;5(1):109–20.
17. Dwi Jayanti Y, Elsa Novananda N. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *J Kebidanan.* 2019;6(2):100–8.
18. Widnatusifah E, Battung S, Bahar B, Jafar N, Amalia M. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr.* 2020;9(1):17–29.
19. Ismatuddiyanah, Meganingrum RJAA, Putri FA, Mahardika IK. Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *J Pendidik Tambusa.* 2023;7(3):27233–42.
20. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Angka Kecukupan Gizi. 2019.
21. Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatr.* 2016;12(1):21.
22. Umriaty, Rahmanindar N, Zukhrufiana IR, Qudriani M. Pendidikan gizi dan penilaian status gizi bagi remaja calon ibu sehat sebagai upaya untuk mencegah stunting di SMA ikhsaniah Kota Tegal. *Martabe J Pengabd Masy.* 2022;5(7):2532–7.
23. Kosnayani AS, Aisyah IS. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Obesitas Remaja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016). *J Siliwangi.* 2018;2(2):128.
24. Anjelika, Ihsan MH, Dammalewa JQ. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kek pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kolono Kabupaten Konawe Selatan. *J Ilm Karya Kesehat [Internet].* 2021;2(1):25–34. Available from: <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
25. Arsanti SM, Farapti F, Rachmah Q. Relationship between Adequacy Level of Nutritional Intake, Hydration Status, and Work Fatigue with Employee Productivity of PT. PAL Indonesia (Persero). *Media Gizi Indones.* 2023;18(1):28–37.
26. Muhayati A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones.* 2019;9(01):563–70.
27. Fitriany J, Saputri AI. Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehat Masy.* 2018;4(1202005126):1–30.
28. Hita IPAD. Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *J Penjakora.* 2020;7(2):135.
29. Masnurrima H, Sestuningsih RM. Teknik self control untuk mengatasi obesitas. *J Bimbingan dan Konseling.* 2017;1(2):1–8.
30. Saraswati SK, Rahmaningrum FD, Pahsya MNZ, Paramitha N, Wulansari A, Ristantya AR, et al. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehat Masy Indones.* 2021;20(1):70–4.

31. Pertiwi Y, Niara SI. Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*. 2022;14(2):96–104.
32. Utaminingtyas F. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *J Med (Media Inf Kesehatan)*. 2020;7(1):171–84.
33. Eve MH, Nufus HF, Agista J, Setiyanti A. Penyuluhan Gizi pada Anak di Yayasan Sahabat Yatim RMJ Tahun 2022. *Semin Nas Pengabd Masy LPPM UMJ* [Internet]. 2022;1(1):1–6. Available from: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
34. Doni Irawan. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pembelajaran didaktif(ceramah) dan sokratik (buzz group) terhadap tingkat pengetahuan mengenai bahaya perilaku merokok pada peserta didik madrasah tsanawiyah al-hidayah sukawening. *Sekolah tinggi ilmu kesehatan bhakti kencana Bandung*; 2018.
35. Fadilah A, Nurzakiyah KR, Kanya NA, Hidayat SP, Setiawan U. Pengertian Media, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran. *J Student Res*. 2023;1(2):1–17.
36. Izzah an, Setiawan D. Penggunaan Media Pop Up Book sebagai Media Belajar yang Menyenangkan di Rumah dalam Inovasi Pembelajaran SD Kelas Rendah. *Sinar Dunia J Ris Sos Hum Dan Ilmu Pendidik* [Internet]. 2023;2(3):86–92. Available from: <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/sidu/article/view/1119>
37. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. 2012.
38. Handayani. *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bayi 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Palmatak Kabupaten Kepulauan Anambas Provinsi Kepulauan Riau*. Universitas Indonesia;
39. Abraham I, Supriyati Y. Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *J Ilm Mandala Educ*. 2022;8(3):2476–82.
40. Aisyah S, Andriani A. Efektifitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Dan Power Point Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMAN 11 Banda Aceh. *NASUWAKES J Kesehat Ilm*. 2023;16(2):102–9.
41. Nuraisyah F, Azizah EN. Pengaruh Penyuluhan melalui Media Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Penyakit Hipertensi di Dusun Jobohan. 2023;3(1):55–9.
42. Villda Nuraini Ade Saputri, Musdalifah, Nur Nikmah Siradjuddin, Suherman, H. Syafruddin. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Selama New Normal didesa Temmappaduae Kecamatan Marussu Kabupaten. Maros 2020. *J Gizi Dan Kesehat*. 2021;13(2).

43. Niruri R, Rakhmawati R, Saputri RN, Farida Y. Efektifitas Media untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Perilaku Hidup Bersih-Sehat Siswa Sekolah Dasar saat Adaptasi Kebiasaan Baru Era COVID-19. *JPSCR J Pharm Sci Clin Res*. 2023;8(3):291.
44. Mulyani NS, Nisa P. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas The effect of the video media on the knowledge and attitude of adolescents on obesity. 2024;
45. Sari R, Masriadi, Sitti Patimah. Peminatan Gizi , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia. *Wind Public Heal J*. 2023;4(2):208–16.

LAMPIRAN

Lampiran A.

No Responden :

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin : 1. Laki laki 2. Perempuan

Umur :

Alamat :

Setelah membaca dan mendengar penjelasan tentang maksud penelitian yang akan dilakukan oleh Tsamarah Manda Ratnaduhyta, mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang dengan judul penelitian “Pengembangan media edukasi gizi pop up book mengenai gizi seimbang pada remaja untuk pencegahan gizi lebih dan obesitas”. Maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian surat perjanjian ini saya tanda tangani dengan suakrela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Lampiran B

Kode Sampel :

Tanggal:

KUISIONER PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHA MENGGUNAKAN
MEDIA EDUKASI *POP UP BOOK* MAKANAN SEIMBANG
TERHADAP PENGETAHUAN PADA REMAJA DENGAN
GIZI LEBIH DAN OBESITAS DI SMP IT ADZKIA PADANG
TAHUN 2025**

A. DATA IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Kelas :

B. DATA ANTROPOMETRI

1. Berat badan : kg
2. Tinggi badan : cm

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, saudara/i cukup memiliki 1 jawaban yang menurut anda benar dengan cara memilih jawaban yang menurut saudara/i benar dari 4 jawaban yang ada.

1. Apa yang kamu ketahui tentang status gizi?
 - A. **Kondisi tubuh seseorang akibat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi**
 - B. Kondisi tubuh seseorang akibat penyakit yang dialami
 - C. Kondisi tubuh seseorang akibat dari kandungan gizi dalam tubuh
 - D. Kondisi tubuh akibat aktivitas fisik yang tidak baik
2. Apa yang kamu ketahui tentang *overweight* (kegemukan)?
 - A. Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari karbohidrat yang berlebihan
 - B. Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari protein yang berlebihan
 - C. **Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari makan yang berlebihan disertai kurang gerak**
 - D. Kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal (ideal) akibat dari gula yang berlebihan
3. Salah satu resiko yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami *overweight* (kegemukan), yaitu?
 - A. Nafsu makan berkurang
 - B. Badan akan terasa sehat dan bugar
 - C. Aktivitas akan meningkat
 - D. **Mudah terkena penyakit kronis atau penyakit tidak menular**
4. Apa penyebab terjadinya *overweight* (kegemukan) pada seseorang?
 - A. **Pola makan yang tidak seimbang, kurang gerak dan keturunan**
 - B. Aktivitas yang cukup, olahraga yang teratur, pola makan yang seimbang
 - C. Stress, malas beraktivitas, nafsu makan menurun
 - D. Jarang mengonsumsi fast food

5. Bagaimana cara menangani *overweight* (kegemukan)?
- A. **Mengonsumsi makanan tinggi serat**
 - B. Mengurangi aktivitas fisik
 - C. Konsumsi lebih banyak makanan berlemak
 - D. Konsumsi makanan yang tinggi karbohidrat
6. Apa saja minuman yang harus dihindari bagi penderita obesitas?
- A. Jus Buah
 - B. Susu
 - C. **Minuman Bersoda dan Minuman tinggi gula**
 - D. Air putih
7. Apa saja makanan yang harus dihindari bagi penderita obesitas?
- A. Buah buahan
 - B. Sayur sayuran
 - C. Makanan tinggi serat
 - D. **Makanan tinggi lemak**
8. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan serat dalam sehari dapat dilakukan dengan?
- A. Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak
 - B. Mengonsumsi 4-6 porsi sayur dan buah-buahan
 - C. **Mengonsumsi 5-6 porsi protein hewani**
 - D. Mengonsumsi 1-2 porsi gelas susu
9. Apa saja contoh minuman yang dapat menyebabkan overweight (kegemukan) ?
- A. **Minuman ringan seperti sirup dan minuman bersoda**
 - B. Air kelapa
 - C. Jus buah tanpa gula
 - D. Air putih
10. Apa yang dimaksud dengan makanan padat energi?
- A. **Makanan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi**
 - B. Setiap makanan yang dimakan sehari-hari
 - C. Makanan dengan tekstur yang padat
 - D. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah banyak \

11. Manakah dibawah ini yang termasuk perilaku yang tidak sehat
- A. Menghindari cemilan
 - B. Mengonsumsi obat penurun berat badan**
 - C. Tidak makan tengah malam
 - D. Membatasi konsumsi gula, garam dan lemak
12. Dibawah ini yang tidak termasuk penyebab dari obesitas adalah?
- A. Aktivitas fisik dan gaya hidup
 - B. Kurang pengetahuan mengenai obesitas
 - C. Pola asuh orang tua dan riwayat orang tua
 - D. Pola makan yang baik dan seimbang**
13. Apa saja isi piring T yang disarankan saat makan?
- A. $\frac{1}{2}$ piring berisi buah dan sayur, $\frac{1}{2}$ piring lagi berisi ($\frac{1}{4}$ nasi dan $\frac{1}{4}$ lauk pauk)**
 - B. $\frac{1}{2}$ piring berisi nasi, $\frac{1}{2}$ piring lagi berisi ($\frac{2}{3}$ lauk pauk dan $\frac{1}{4}$ buah dan sayur)
 - C. $\frac{1}{2}$ piring berisi buah dan sayur, $\frac{1}{2}$ piring lagi berisi ($\frac{1}{4}$ lauk pauk dan $\frac{1}{3}$ nasi)
 - D. $\frac{1}{2}$ piring berisi nasi, $\frac{1}{2}$ piring lagi berisi ($\frac{1}{4}$ buah dan sayur dan $\frac{1}{3}$ lauk pauk)
14. Yang termasuk pola makan yang baik adalah
- A. Makan pagi, buah, makan siang, buah makan malam
 - B. Makan pagi, snack, makan siang, buah, snack, makan malam
 - C. Makan pagi, buah, snack, makan siang, buah, makan malam
 - D. Makan pagi, buah, snack, makan siang, buah, snack, makan malam**
15. Berapa lama minimal dalam sehari kita harus berolahraga?
- A. 25 menit
 - B. 30 menit**
 - C. 40 menit
 - D. 60 menit

16. Dibawah ini permainan yang baik dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik adalah
- A. Catur
 - B. Game online
 - C. Lompat tali**
 - D. Permainan kartu
17. Kenapa setiap orang harus rajin beraktivitas setiap hari?
- A. Agar tidak mudah terkena penyakit
 - B. Agar makanan yang dimakan dapat menjadi energi dan tidak menumpuk menjadi lemak sehingga tubuh menjadi sehat**
 - C. Agar tidak mudah terserang penyakit
 - D. Agar mendapat pujian
18. Sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) seperti pizza, burger, sosis, dll dapat menyebabkan kegemukan, karena makanan tersebut mengandung?
- A. Rendah gula, garam, dan lemak
 - B. Rendah serat dan lemak
 - C. Tinggi gula, garam, dan lemak
 - D. Tinggi gula dan serat**
19. *Overweight* (kegemukan) dapat diatasi dengan mengubah pola makan, yaitu dengan?
- A. Mengonsumsi jus buah dalam jumlah banyak
 - B. Mengonsumsi satu jenis makanan saja
 - C. Mengganti camilan dengan buah-buahan segar
 - D. Makan sehari sekali saja**
20. Bagaimana dukungan emosional yang dapat dilakukan oleh teman atau keluarga dalam mendukung proses menurunkan berat badan?
- A. Memberikan hadiah kue manis sebagai perayaan atas perubahan perilaku sehat
 - B. Memberikan uang untuk menambah jajan atas perubahan perilakusehat
 - C. Memberikan dukungan dan pujian terhadap keberhasilan perilaku sehat**
 - D. Memberikan hadiah camilan sebagai perayaan atas perubahan perilaku sehat

KUISIONER SIKAP

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, saudara/i cukup memberi tanda checklist (✓) yang sesuai dengan pendapat saudara/i. Kuisisioner diisi dan diberikan kembali kepada peneliti dihari yang sama

Keterangan :

- SS (Sangat Setuju)
- S (Setuju)
- TS (Tidak Setuju)
- STS (Sangat Tidak Setuju)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	<i>Overweight</i> (kegemukan) dapat terjadi apabila mengonsumsi makanan berlebihan disertai kurang gerak				
2.	Minuman manis dan gorengan tidak akan menyebabkan <i>overweight</i> (kegemukan)				
3.	Setiap orang harus mengurangi konsumsi es krim, kentang goreng, pizza dan burger agar tidak terjadi <i>overweight</i> (kegemukan)				
4.	Setiap orang tidak harus mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah				
5.	Sebaiknya makanan tinggi kalori yang dikonsumsi harus diimbangi dengan makanan yang berserat				
6.	Bermain game online dan menonton TV terlalu lama tidak akan menyebabkan <i>overweight</i> (kegemukan)				
7.	Setiap orang harus berolahraga paling sedikit 30 menit dalam sehari				
8.	Setiap orang boleh bermain game online dan menonton TV lebih dari 2 jam dalam sehari				

9.	Jika seorang remaja sudah mengalami kegemukan, kemungkinan besar tidak akan terkena obesitas saat sudah dewasa				
10.	Kegemukan dapat menyebabkan tubuh rentan terkena penyakit kronis atau tidak menular seperti kencing manis dan darah tinggi				
11.	Makan goreng-gorengan baik untuk kesehatan				
12.	Remaja yang mengalami overweight (kegemukan) akan mudah beraktivitas				
13.	Setiap orang harus rajin melakukan aktivitas fisik agar lemak tidak bertumpuk di dalam tubuh				
14.	Olahraga rutin seperti bersepeda dapat menurunkan berat badan.				
15.	Mengonsumsi obat pelansing/penurun berat badan instan tidak baik untuk kesehatan				
16.	Cara untuk menurunkan berat badan yakni dengan berolahraga dan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur				
17.	Dukungan dan pujian dari teman atau keluarga sangat penting untuk membantu proses menurunkan berat badan				
18.	Mengurangi porsi makan dan istirahat yang cukup merupakan cara menurunkan berat badan				
19.	Melewatkan makan pagi/sarapan merupakan cara yang tepat untuk menurunkan berat badan				
20.	Penanganan overweight (kegemukan) dapat diatasi dengan mengatur pola makan yang seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik.				

Lampiran C Materi

A. Obesitas

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak secara berlebihan di dalam tubuh. Kondisi ini disebabkan oleh asupan energi yang masuk lebih tinggi dari pada asupan energi yang dikeluarkan sehingga hal ini yang memicu terjadinya penumpukan lemak dalam jumlah yang berlebih, baik itu terjadi pada kalangan orang dewasa maupun anak-anak.

B. Penyebab Obesitas

1. Pola dan kebiasaan makan
2. Aktivitas fisik dan gaya hidup
3. Pola asuh orang tua
4. Riwayat penyakit pada orang tua
5. Riwayat kelahiran
6. Kurang pengetahuan mengenai obesitas
7. Lama tidur

C. Dampak obesitas

1. Percepatan proses penuaan
2. Gangguan kecerdasan
3. Resistensi insulin
4. Kanker
5. Osteoarthritis
6. Kolelithiasis
7. Kematian pada usia muda

D. Cara pencegahan obesitas

1. Pola makan yang sehat

2. Aktivitas fisik teratur

Aktivitas fisik aktif dapat membuat tubuh membakar kalori lebih banyak sehingga kalori yang masuk didalam tubuh tidak tertimbun. Karena

aktivitas fisik aktif membutuhkan energi lebih besar sehingga kalori yang diperlukan juga lebih besar

3. Menjaga berat badan

4. Memperbaiki jam tidur

Kurang tidur dapat menyebabkan hormon leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkontrol. Jika kuantitas (6-8 jam) dan kualitas tidur seseorang tidak sesuai maka akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu kejadian obesitas.

E. Makanan seimbang



1. Makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat, manfaat utama adalah sebagai sumber energy mengenyangkan dan rasa netral. Contoh makanan pokok yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, roti, pasta, mie, dan lain lainnya. porsi makanan pokok yaitu 2/3 dari setengah piring dengan ukuran rumah tangga seperti Nasi 3 centong, Singkong rebus 3 potong, Kentang 3 buah, Mie kering 1 ½ gelas.

2. Protein hewani dan nabati

Contoh lauk pauk hewani seperti daging, unggas, ikan, telur, susu dan hasil olahannya sedangkan contoh lauk pauk nabati berupa tahu, tempe dan kacang kacangan

Porsi lauk pauk yaitu 1/3 dari setengah piring dengan ukuran rumah tangga seperti telur ayam 1 butir ukuran besar, 2 potong daging ukuran sedang, tahu 2potong dan tempe 2 potong.

3. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Porsi sayuran yaitu 2/3 dari setengah piring dengan ukuran rumah tangga seperti sayur bayam/sayur bening 1 mangkok sedang.

4. Buah buahan

Buah buahan sebagai sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan yang sangat penting bagi tubuh. Porsi buah buahan yaitu 1/3 dari setengah piring dengan ukuran rumah tangga seperti 2 potong sedang papaya, 2 buah jeruk sedang, 1 buah kecil pisang ambon.

G. Makanan untuk penderita obesitas

1. Makanan Tinggi Serat

Pola diet dengan tinggi serat berperan dalam upaya pengaturan dan penurunan berat badan. Hal ini berkaitan dengan efek konsumsinya yang dapat meningkatkan rasa kenyang (Nabila et al., 2021). Sifat serat yang resisten membuat enzim pencernaan tidak dapat menguraikan zat kimia dalam serat. Konsumsi serat menyebabkan proses pencernaan di dalam lambung dan rasa kenyang menjadi lebih lama, karena dalam saluran pencernaan serat akan menahan air dan membentuk cairan kental (Maryusman et al., 2020).

Rasa kenyang yang lebih lama tentu akan membuat asupan makanan yang masuk akan berkurang. Selain itu, makanan yang mengandung serat dapat menurunkan proses absorpsi zat gizi makanan, hal ini karena makanan tinggi serat akan berada dalam saluran pencernaan dalam waktu yang lebih singkat. Rasa kenyang yang lebih lama dan penurunan zat gizi yang diserap oleh tubuh dapat berdampak pada penurunan berat badan karena jumlah lemak tubuh akan berkurang (Janah et al., 2020).

2. Makanan Rendah Energi

Dalam makanan sumber energi terdapat beberapa bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk dikonsumsi seperti :

Bahan makanan	Dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, jagung, ubi, singkong, talas, kentang, sereal.	Gula pasir, gula merah, sirup, kue yang manis dan gurih
Sumber Protein Hewani	Daging tidak berlemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur dan daging asap	Daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan kental, digoreng dan jeroan
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, susu kedelai, kacang-kacangan yang diolah tanpa digoreng atau dengan santan kental	Kacang-kacangan yang diolah dengan cara menggoreng atau dengan santan kental
Sayuran	Sayuran yang banyak mengandung serat dan diolah tanpa santan kental berupa sayuran rebus, tumis, dengan santan encer	Sayuran yang sedikit mengandung serat dan yang dimasak dengan santan kental

Buah-buahan	Semua macam buah buahan terutama yang banyak mengandung serat	Durian, alpukat, manisan buah-buahan, buah yang diolah dengan gula dan susu full cream atau susu kental manis
-------------	---	---

H. Cara memilih jajanan yang baik

1. Menghindari jajanan dengan warna yang mencolok
2. Menghindari makanan yang memiliki rasa manis, asam dan gurih yang berlebihan
3. Memperhatikan kemasan jajanan
4. Memperhatikan komposisi kandungan bahannya
5. Memperhatikan kebersihan pengolahan
6. Disarankan untuk membawa bekal dan sarapan sebelum berangkat sekolah

Lampiran D

Frekuensi umur dan jenis kelamin

umur

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	7	14.9	14.9	14.9
	14	37	78.7	78.7	93.6
	15	3	6.4	6.4	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	24	51.1	51.1	51.1
	Perempuan	23	48.9	48.9	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Pengetahuan

Tkt Peng pre

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	3	6.4	6.4	6.4
	Cukup	20	42.6	42.6	48.9
	Kurang	24	51.1	51.1	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Tkt Peng post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	18	38.3	38.3	38.3
	Cukup	24	51.1	51.1	89.4
	Kurang	5	10.6	10.6	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Pretest	10.02	47	3.554	.518
	Skor Posttest	13.83	47	2.353	.343

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Skor Pretest & Skor Posttest	47	.640	<.001	<.001

Paired Samples Test

		Paired Differences								Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper					
Pair	Skor Pretest - 1 Skor Posttest	-3.809	2.732	.398	-4.611	-3.006	-9.558	-	46	<.001	<.001

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

Total N	47
Test Statistic	857.500
Standard Error	79.839
Standardized Test Statistic	5.085
Asymptotic Sig.(2-sided test)	<.001

Sikap

Kategori Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	2	4.3	4.3	4.3
	Positif	45	95.7	95.7	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Pretest	62.13	47	7.395	1.079
	Skor Posttest	66.49	47	6.297	.918

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Skor Pretest & Skor Posttest	47	.808	<.001	<.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					Significance			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper				
Pair Skor Pretest - 1 Skor Posttest	-4.362	4.371	.638	-5.645	-3.078	-6.841	46	<.001	<.001

Tabel Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang

No	Nama	PI_P1a	PI_P1b	PI_P1c	PI_P1d	PI_P1e	PI_P1f	PI_P1g	PI_P1h	PI_P1i	PI_P1j	PI_P1k	PI_P1l	PI_P1m
1	A	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
2	B	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
3	C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	D	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
5	E	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
6	F	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	G	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
8	H	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
9	I	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
10	J	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
11	K	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
12	L	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0
13	M	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
14	N	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
15	O	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
16	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Q	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
18	R	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
19	S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
20	T	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
21	U	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
22	V	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
23	W	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
24	X	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
25	Y	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
26	Z	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
27	A1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0
28	B1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
29	C1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
30	D1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
31	E1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1
32	F1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
33	G1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
34	H1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
35	I1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
36	J1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
37	K1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
38	L1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
39	M1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
40	N1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0
41	O1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
42	P1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
43	Q1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
44	R1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
45	S1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	T1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
47	U1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
	Jumlah	78	37	38	78	78	77	78	77	78	77	43	77	77
	Persentase	80.0%	37.7%	39.0%	80.0%	80.0%	79.7%	80.0%	79.5%	80.0%	79.5%	43.7%	79.6%	79.6%

NO	Player	P10_Phr	P12_Phr	P13_Phr	P16_Phr	P17_Phr	P18_Phr	P19_Phr	P20_Phr	Max_PhrPool	P1_Pool	P2_Pool	P3_Pool
1	A	0	0	1	1	1	0	0	0	11	1	1	1
2	B	0	0	0	1	1	0	0	0	9	1	1	1
3	C	1	0	1	0	0	0	0	1	14	1	1	1
4	D	0	0	0	1	0	0	0	1	13	1	0	1
5	E	1	1	1	0	0	0	0	0	10	1	0	1
6	F	1	0	1	0	1	0	1	1	13	1	0	1
7	G	0	0	1	1	1	0	0	1	11	1	0	1
8	H	0	1	0	1	0	0	0	1	11	1	1	0
9	I	1	0	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1
10	J	0	0	1	0	1	0	0	1	7	1	0	1
11	K	0	0	1	0	1	0	0	1	10	1	0	1
12	L	0	0	0	1	0	0	0	0	10	1	0	1
13	MA	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1
14	N	0	0	0	1	0	0	0	1	8	1	1	1
15	O	0	0	0	1	1	0	0	1	11	1	0	1
16	P	1	0	0	0	0	0	0	0	10	1	1	1
17	Q	0	1	0	0	1	0	0	0	8	1	1	1
18	R	0	0	0	1	0	0	0	1	11	1	0	1
19	S	1	0	1	1	1	0	0	1	11	1	1	1
20	T	0	0	0	1	0	0	0	0	10	0	1	1
21	U	0	0	0	0	1	0	0	1	14	0	1	1
22	V	0	0	1	0	1	0	0	1	10	1	0	1
23	W	1	0	1	1	1	0	0	1	4	0	1	1
24	X	1	0	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1
25	Y	0	0	1	1	1	0	0	1	9	0	1	1
26	Z	0	0	1	1	0	0	0	0	3	0	1	0
27	AA	0	0	1	1	0	0	0	1	10	1	0	1
28	BB	0	0	0	0	0	0	0	0	7	1	0	0
29	CC	0	0	0	0	0	0	0	0	11	1	0	1
30	DD	0	0	1	1	1	0	0	1	14	1	1	1
31	EE	0	0	0	1	0	0	0	0	14	1	0	0
32	FF	0	0	0	1	0	0	0	1	7	1	0	1
33	GG	1	0	1	1	1	0	0	1	7	1	0	1
34	HH	0	0	1	1	1	0	0	1	7	1	1	1
35	II	0	1	0	1	0	0	0	0	7	0	0	0
36	JJ	0	1	0	1	0	0	0	0	8	1	1	1
37	KK	0	1	0	1	0	0	0	0	11	1	0	0
38	LL	0	1	0	1	0	0	0	0	3	0	1	1
39	MM	0	1	0	0	1	1	0	1	10	1	0	1
40	NN	0	1	1	1	0	1	1	1	14	1	0	1
41	OO	1	1	1	0	0	0	0	0	11	1	0	1
42	PP	0	0	1	1	1	0	1	1	10	1	1	0
43	QQ	0	0	0	1	1	1	1	1	10	1	1	1
44	RR	0	0	0	1	0	0	0	1	4	0	1	1
45	SS	1	0	0	1	0	0	0	0	10	0	1	0
46	TT	0	0	0	1	1	0	0	1	11	0	1	1
47	UU	0	0	0	0	0	0	0	1	4	1	1	0
	Summ	19	21	23	31	28	3	5	18		17	18	18
	Percentage	21.4%	23.4%	25.3%	33.0%	30.4%	3.4%	5.6%	20.0%		18.7%	20.0%	20.0%

NO	Nome	P4_Post	P5_Post	P6_Post	PT_Post	P8_Post	P9_Post	P10_Post	P11_Post	P12_Post	P13_Post	P14_Post	P15_Post
1	A	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
2	B	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
3	C	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
4	D	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
5	E	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1
6	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
7	G	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
8	H	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1
9	I	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1
10	J	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
11	K	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
12	L	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
13	M	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
14	N	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
15	O	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
16	P	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
17	Q	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
18	R	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
19	S	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
20	T	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
21	U	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
22	V	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
23	W	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
24	X	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
25	Y	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
26	Z	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1
27	AA	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
28	AB	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
29	AC	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
30	AD	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
31	AE	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
32	AF	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
33	AG	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
34	AH	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
35	AI	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
36	AJ	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
37	AK	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
38	AL	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
39	AM	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
40	AN	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
41	AO	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
42	AP	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
43	AQ	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
44	AR	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
45	AS	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
46	AT	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
47	AU	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
	Amplab	61	66	66	66	25	45	17	19	17	1	1	65
	Resolucão	87.2%	79.6%	87.8%	87.8%	53.2%	85.7%	78.7%	72.2%	58.2%	1.1%	10.6%	85.7%

Ido	Nama	P1a_Post	P1f_Post	P1a_Post	P1a_Post	P1a_Post	Waktu Posttest	Salah	Keterangan	% Pretest	% Posttest	Nilai Peng. pre	Nilai Peng. post
1	A	1	1	1	1	1	17	8	Benar	50%	80%	Gabus	Bek
2	B	1	1	0	1	0	14	8	Benar	20%	70%	Kurang	Gabus
3	C	1	1	1	1	1	18	1	Benar	70%	80%	Gabus	Bek
4	D	1	0	1	1	1	19	0	Jeda	60%	60%	Gabus	Gabus
5	E	1	0	0	1	1	11	1	Benar	50%	50%	Kurang	Gabus
6	F	1	0	0	0	1	14	1	Benar	60%	70%	Gabus	Gabus
7	G	1	0	0	1	1	14	1	Benar	50%	70%	Gabus	Gabus
8	H	1	0	1	1	1	15	1	Benar	60%	60%	Gabus	Gabus
9	I	1	1	1	1	1	18	7	Benar	40%	70%	Kurang	Bek
10	J	1	1	0	0	1	14	7	Benar	50%	70%	Kurang	Gabus
11	K	0	1	1	1	1	14	4	Benar	50%	70%	Kurang	Gabus
12	L	1	0	1	1	0	14	4	Benar	50%	70%	Kurang	Gabus
13	M	0	1	1	0	1	11	11	Benar	10%	40%	Kurang	Gabus
14	N	0	1	0	0	1	11	1	Benar	40%	60%	Kurang	Gabus
15	O	1	0	1	1	1	14	1	Benar	50%	70%	Gabus	Gabus
16	P	1	1	0	0	1	13	0	Jeda	60%	60%	Gabus	Gabus
17	Q	0	1	1	0	1	11	4	Benar	40%	60%	Kurang	Gabus
18	R	1	0	1	1	1	14	8	Benar	60%	70%	Gabus	Gabus
19	S	1	1	1	1	1	17	8	Benar	55%	65%	Gabus	Bek
20	T	1	0	1	0	1	11	0	Jeda	60%	60%	Gabus	Gabus
21	U	1	1	1	1	1	14	1	Benar	70%	80%	Gabus	Bek
22	V	1	1	1	1	1	18	0	Jeda	70%	70%	Bek	Bek
23	W	1	0	1	1	1	14	10	Benar	20%	70%	Kurang	Gabus
24	X	1	1	1	1	1	17	8	Benar	45%	65%	Kurang	Bek
25	Y	1	1	0	1	1	18	11	Benar	25%	80%	Kurang	Bek
26	Z	1	0	0	0	1	8	8	Benar	20%	40%	Kurang	Kurang
27	AA	1	0	1	0	0	13	-4	Benar	70%	60%	Bek	Gabus
28	BA	1	0	0	0	0	8	1	Benar	20%	40%	Kurang	Kurang
29	CA	1	0	0	0	1	13	1	Benar	55%	65%	Gabus	Gabus
30	DA	1	1	1	1	1	17	1	Benar	70%	80%	Gabus	Bek
31	EA	1	0	0	0	1	8	-6	Benar	70%	45%	Gabus	Kurang
32	FA	1	1	1	1	1	18	8	Benar	55%	75%	Kurang	Bek
33	GA	1	1	0	0	1	14	7	Benar	55%	70%	Kurang	Gabus
34	HA	1	1	1	1	1	17	10	Benar	55%	65%	Kurang	Bek
35	IA	1	0	0	0	0	8	1	Benar	60%	40%	Kurang	Kurang
36	JA	1	1	1	1	1	18	7	Benar	45%	80%	Kurang	Bek
37	KA	1	1	1	1	1	10	-1	Benar	60%	50%	Gabus	Kurang
38	LA	1	1	1	1	1	18	11	Benar	25%	80%	Kurang	Bek
39	MA	1	0	0	0	1	13	-1	Benar	70%	60%	Bek	Gabus
40	NA	0	1	1	1	1	14	0	Jeda	70%	70%	Gabus	Gabus
41	OA	1	0	0	0	1	13	1	Benar	60%	60%	Gabus	Gabus
42	PA	1	1	1	1	1	18	1	Benar	65%	75%	Gabus	Bek
43	QA	1	1	1	1	1	17	8	Benar	60%	65%	Gabus	Bek
44	RA	1	1	1	1	1	10	11	Benar	20%	80%	Kurang	Bek
45	SA	1	1	1	1	1	18	1	Benar	60%	75%	Gabus	Bek
46	TA	1	1	0	1	1	11	1	Benar	80%	75%	Gabus	Bek
47	UA	1	1	0	0	1	14	10	Benar	20%	70%	Kurang	Gabus
	Jumlah	41	28	28	30	41							
	Persentase	68.3%	41.7%	41.7%	45.8%	68.3%							

Tabel Tingkat Sikap Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang

NO	Nama	P1_Pes	P2_Pes	P3_Pes	P4_Pes	P5_Pes	P6_Pes	P7_Pes	P8_Pes	P9_Pes	P10_Pes	P11_Pes	P12_Pes
1	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	B	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	C	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
4	D	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
5	E	3	1	3	3	1	4	3	1	3	3	3	3
6	F	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3
7	G	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	H	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	I	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
10	J	4	4	4	1	3	4	3	1	3	3	4	3
11	K	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
12	L	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
13	M	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
14	N	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
15	O	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
16	P	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3
17	Q	4	1	4	1	3	3	1	4	3	3	3	3
18	R	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
19	S	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
20	T	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
21	U	4	4	1	3	3	3	1	3	3	3	4	3
22	V	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3
23	W	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4
24	X	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
25	Y	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
26	Z	3	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3
27	AA	3	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3
28	AB	3	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3
29	AC	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
30	AD	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
31	AE	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3
32	AF	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
33	AG	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
34	AH	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
35	AI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	AJ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	AK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	AL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
39	AM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
40	AN	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
41	AO	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3
42	AP	3	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3
43	AQ	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
44	AR	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
45	AS	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3
46	AT	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4
47	AU	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4

NO	Name	P12_Pre	P14_Pre	P15_Pre	P16_Pre	P17_Pre	P18_Pre	P20_Pre	P22_Pre	Skor_Pretest	P1_Post	P2_Post	P3_Post
1	A	4	4	3	4	4	4	3	4	67	4	4	4
2	B	4	4	3	4	4	3	3	3	62	3	3	3
3	C	4	4	3	4	4	3	3	4	65	3	3	3
4	D	4	4	4	4	3	4	4	4	68	4	3	3
5	E	3	3	3	4	3	3	3	3	44	4	3	4
6	F	3	4	3	4	4	3	3	4	49	4	4	4
7	G	3	3	3	3	3	3	3	3	39	4	3	4
8	H	3	3	3	3	4	3	3	4	58	3	3	3
9	I	4	4	3	4	4	4	3	4	73	4	3	4
10	J	3	3	3	4	4	3	3	3	66	4	4	4
11	K	3	3	3	4	4	3	3	3	64	3	4	4
12	L	4	3	3	3	4	3	3	3	58	3	3	3
13	M	3	4	4	4	3	3	3	3	63	3	4	4
14	N	4	3	4	4	4	4	3	4	70	4	4	4
15	O	4	4	3	4	4	4	4	4	69	4	3	3
16	P	4	3	3	3	3	3	4	3	65	4	3	4
17	Q	3	4	4	3	4	4	3	4	53	4	3	4
18	R	4	4	3	4	4	4	3	4	72	4	3	4
19	S	4	4	3	4	4	4	3	4	73	4	3	4
20	T	4	3	3	3	4	3	3	3	69	3	3	4
21	U	3	3	3	4	3	3	3	3	60	4	4	4
22	V	3	3	3	4	4	3	3	3	65	4	4	4
23	W	4	4	3	4	4	4	3	4	71	4	4	4
24	X	4	4	3	4	4	4	3	4	73	4	3	3
25	Y	3	3	4	3	3	3	3	3	60	3	3	3
26	Z	4	4	4	4	3	4	3	3	67	3	3	3
27	A1	3	3	4	4	4	4	3	4	53	4	3	3
28	B1	4	4	3	4	3	3	3	3	58	4	4	4
29	C1	4	4	3	4	3	3	3	3	58	4	4	4
30	D1	4	3	4	4	4	4	3	4	67	4	3	3
31	E1	4	4	3	4	4	4	3	3	66	4	3	4
32	F1	4	4	3	4	4	4	3	4	71	4	3	4
33	G1	4	4	4	4	4	4	4	4	74	4	4	4
34	H1	4	4	4	4	4	4	3	4	75	4	4	3
35	I1	3	3	3	3	3	3	3	3	59	4	3	4
36	J1	3	3	3	3	3	3	3	3	50	4	4	3
37	K1	3	3	3	3	3	3	3	3	53	3	4	3
38	L1	4	3	3	3	3	3	3	3	60	4	4	3
39	M1	4	4	4	3	3	4	3	3	67	4	4	4
40	N1	3	3	3	4	3	3	3	3	64	4	3	3
41	O1	3	3	3	4	3	3	3	3	68	4	3	3
42	P1	4	4	3	4	4	4	3	4	67	4	3	4
43	Q1	4	4	4	3	3	3	4	4	68	4	3	4
44	R1	4	4	4	3	3	3	4	4	68	4	3	4
45	S1	4	4	3	4	4	3	3	4	60	4	3	4
46	T1	4	4	3	4	4	3	3	3	62	4	4	3
47	U1	4	4	3	4	4	4	3	4	67	4	3	3

NO	NAME	P0_Post	P1_Post	P2_Post	P3_Post	P4_Post	P5_Post	P6_Post	P7_Post	P8_Post	P9_Post	P10_Post	P11_Post	P12_Post	P13_Post	P14_Post	P15_Post
1	A	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	
2	B	4	2	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	
3	C	2	2	3	3	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4	D	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	E	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
6	F	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
7	G	2	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
8	H	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
9	I	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
10	J	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
11	K	2	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
12	L	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
13	M	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3
14	N	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4
15	O	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
16	P	2	4	2	4	1	2	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4
17	Q	2	4	2	4	1	2	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3
18	R	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4
19	S	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
20	T	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
21	U	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4
22	V	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
23	W	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
24	X	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
25	Y	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
26	Z	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
27	AA	2	4	2	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4
28	AB	2	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3
29	AC	3	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3
30	AD	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3
31	AE	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4
32	AF	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
33	AG	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
34	AH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	AI	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3
36	AJ	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
37	AK	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3
38	AL	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3
39	AM	2	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
40	AN	2	3	2	2	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4
41	AO	4	4	2	2	4	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
42	AP	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
43	AQ	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
44	AR	2	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3
45	AS	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3
46	AT	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4
47	AU	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4

NO	Nama	P16_Post	P17_Post	P18_Post	P19_Post	P20_Post	Skor Posttest	Salah	Keterangan	Kategori Pretest	Kategori Posttest
1	A	4	3	3	3	4	72	3	Meningkat	Positif	Positif
2	B	4	3	4	4	4	80	4	Meningkat	Positif	Positif
3	C	4	4	4	3	3	56	5	Meningkat	Positif	Positif
4	D	4	4	4	3	4	70	2	Meningkat	Positif	Positif
5	E	4	4	4	3	4	56	8	Meningkat	Negatif	Positif
6	F	3	3	4	3	4	64	4	Meningkat	Positif	Positif
7	G	4	4	4	3	4	64	5	Meningkat	Positif	Positif
8	H	4	4	4	3	4	63	5	Meningkat	Positif	Positif
9	I	4	4	4	3	4	74	1	Meningkat	Positif	Positif
10	J	3	3	4	3	4	64	4	Meningkat	Positif	Positif
11	K	4	4	4	4	4	80	6	Meningkat	Positif	Positif
12	L	4	4	4	3	4	64	3	Meningkat	Positif	Positif
13	MA	4	4	4	4	4	80	3	Meningkat	Positif	Positif
14	N	4	4	4	3	4	74	1	Meningkat	Positif	Positif
15	O	4	4	4	3	4	72	3	Meningkat	Positif	Positif
16	P	4	3	4	3	4	67	3	Meningkat	Positif	Positif
17	Q	4	4	3	1	4	58	5	Meningkat	Positif	Positif
18	R	4	4	4	3	4	74	2	Meningkat	Positif	Positif
19	S	4	4	4	3	4	75	1	Meningkat	Positif	Positif
20	T	4	3	4	2	3	62	3	Meningkat	Positif	Positif
21	U	4	3	3	3	4	70	12	Meningkat	Positif	Positif
22	V	4	3	3	1	4	64	4	Meningkat	Positif	Positif
23	W	4	4	4	3	4	74	1	Meningkat	Positif	Positif
24	X	4	4	4	3	4	72	1	Meningkat	Positif	Positif
25	Y	4	4	4	3	3	65	3	Meningkat	Positif	Positif
26	Z	4	3	3	1	4	60	7	Meningkat	Positif	Positif
27	AA	3	4	4	4	3	58	8	Meningkat	Positif	Positif
28	BB	4	3	3	1	4	63	7	Meningkat	Positif	Positif
29	CC	4	3	3	1	4	64	8	Meningkat	Positif	Positif
30	CA	4	4	4	3	4	66	3	Meningkat	Positif	Positif
31	CB	4	4	4	3	4	59	3	Meningkat	Positif	Positif
32	CA	4	4	4	3	4	70	1	Meningkat	Positif	Positif
33	BA	4	4	3	3	4	75	1	Meningkat	Positif	Positif
34	BA	4	4	4	3	4	76	1	Meningkat	Positif	Positif
35	CA	2	3	4	3	1	54	1	Meningkat	Positif	Positif
36	JA	4	4	4	3	4	77	24	Meningkat	Positif	Positif
37	KA	4	4	3	4	4	62	9	Meningkat	Positif	Positif
38	LA	4	3	3	3	4	68	13	Meningkat	Positif	Positif
39	MA	3	4	3	1	4	66	7	Meningkat	Positif	Positif
40	NA	4	4	4	3	3	63	1	Meningkat	Positif	Positif
41	OA	2	2	2	1	4	53	7	Meningkat	Negatif	Positif
42	PA	4	4	4	3	4	72	5	Meningkat	Positif	Positif
43	QA	4	4	4	3	4	77	4	Meningkat	Positif	Positif
44	RA	4	4	3	3	4	66	1	Meningkat	Positif	Positif
45	SA	4	4	3	3	4	68	8	Meningkat	Positif	Positif
46	TA	4	4	4	3	4	67	5	Meningkat	Positif	Positif
47	UA	4	4	4	3	4	68	1	Meningkat	Positif	Positif

[illegible]

Lampiran G

Tabel Evaluasi Pengetahuan Responden

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Pengertian tentang status gizi	37	78.7%	10	21.3%
2	Pengertian tentang overweight	26	55.3%	21	44.7%
3	Resiko Overweight	38	80.9%	9	19.1%
4	Penyebab terjadinya overweight	41	87.2%	6	12.8%
5	Cara mengatasi overweight	36	76.6%	11	23.4%
6	Minuman yang harus dihindari bagi penderita obesitas	46	97.9%	1	2.1%
7	Makanan yang harus dihindari bagi penderita obesitas	46	97.9%	1	2.1%
8	Cara memenuhi kebutuhan serat	25	53.2%	22	46.8%
9	Minuman yang dapat menyebabkan overweight	45	95.7%	2	4.3%
10	Makanan padat energi	37	78.7%	10	21.3%
11	Perilaku tidak sehat	33	70.2%	14	29.8%
12	Penyebab obesitas	17	36.2%	30	63.8%
13	Isi piringku	1	2.1%	46	97.9%
14	Pola makan yang baik	5	10.6%	42	89.4%
15	Waktu berolahraga	45	95.7%	2	4.3%
16	Permainan meningkatkan aktivitas fisik	42	89.4%	5	10.6%
17	Alasan beraktivitas setiap hari	29	61.7%	18	38.3%
18	Makanan cepat saji menyebabkan kegemukan	29	61.7%	18	38.3%
19	Pola makan bagi penderita overweight	30	63.8%	17	36.2%
20	Dukungan emosional bagi penderita overweight	42	89.4%	5	10.6%



**PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Graha Drs. Azhari

Jl. Sateh Rusa No. 204 Kecamatan Bontang Tinggi

Padang, Sumatra Barat Kota Padang

Telp. (075) 81221100-10000000

DISKUSI

NOMOR: 421/2022/PPN/PPN/PPN/PPN

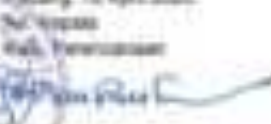
Revisi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat dari Direktur Kemendikbud Padang tanggal 07 Januari 2022 nomor PP/00.000.000.000.000 perihal: Penetapan dalam rangka pengendalian data untuk penyelesaian tugas serta tugas Dinas pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

NO	NAMA	NIM	JURUSAN
1	Tamara Merta Natraschyta	212211000	Das

Jenis : 01
Jumlah : Pengaruh Penyusunan Mengajukan Nota Eksekusi Pjg Lp Bakti Makanan
Sembunyi Terkadang Pengawasan Dari Sekap Pada Himpun Dengan Gila
Lain Dan Dikawatir Di SPM 28 Padang Tahun 2020
Tempat : SPM 28 Padang
Jadwal : April s.d. Juni 2022

- Keterangan :**
1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar
 2. Setelah melakukan penelitian agar dapat menghasilkan laporan atau rangkai ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Co. Dinas PP/00
 3. Rapor hasil penelitian diserahkan di dalam jam belajar resmi

Dikawatir untuk dapat diorganisir sebagaimana mestinya

Padang, 15 April 2022.

 Tamara Merta Natraschyta
 NIM 212211000
 081188221100-000000-1-001

- Revisi:**
1. Revisi Padang (Revisi Laporan)
 2. Revisi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
 3. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Padang
 4. Dinas Dinas Kota Padang
 5. Dinas



PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 28 PADANG



Jl. Tegal Teratai-Kampung Gadang Kuranji - Padang - Telp 0751/437520 Faks 0751/43

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.9.2/33/SMPN28-PDG/2025

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Padang nomor
PP.06.02/F.XXG3/2019/2025 tanggal 17 Maret 2025 maka dengan ini:

Nama : Tawarok Maalla Barudisheya

NIM : 212210066

Jenis Penelitian : Pengaruh Persepsi masyarakat mengenai Muta Efektif
Bagi Up Dasi Makanan mentah terhadap
pengetahuan dan sikap pada remaja dengan Gizi
lebih dan Obesitas di SMP Negeri 28 Padang Tahun
2025*

Lokasi Penelitian : SMP Negeri 28 Padang

Teng namanya tersebut di atas sudah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri
28 Padang pada bulan Januari s.d Juni 2025.

Ditandatangani surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Padang, 27 Mei 2025

Signed,



Rusliardi, S.Pd.I., M.Pd.

Penata

NIP 197905052010011025







[illegible]



KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN SAMPUS
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
POLITEKNIK KEMAHIRAN RAJANG

NAMA	- Nurul Huda Rahmatulloh
NIK	- 920404
PEMERINTAH DAERAH PENGANTARAN	- Di bawah 17 SD
ALAMAT	- Dusun Bantolan, Kecamatan Bantolan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Kode Pos: 55151

No	Waktu/Tempat	Keperawatan dan hasil Penunjang	TTB Penunjang
1	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Nadi & Jem-C	B ⁺
2	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Pilek, Lemas, Batuk, Nyeri	B ⁺
3	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk	B ⁺
4	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk, Nyeri	B ⁺
5	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk, Nyeri	B ⁺
6	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk, Nyeri	B ⁺
7	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk, Nyeri	B ⁺
8	1000/15 jam 1000	Keperawatan: Batuk, Nyeri	B ⁺

Dr. Dorenda Sue Brown, DVM, MSW
 404-399-0229 • 404-399-1162

Datum: 2023
 Dr. Pradipta Kusuma Siantika

 Nanti Harnawan, S.T., M.Kes
 NIP. 19730201199002001

Lampiran L

