

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG
DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA SISWA DENGAN
KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP N 2 LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



FLORIKA SIMARMATA

P01031116068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2019

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG
DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA SISWA DENGAN
KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP N 2 LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



FLORIKA SIMARMATA

P01031116068

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2019

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan
Tentang Diet Penurunan Berat Badan pada
Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di
SMP N 2 Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Florika Simarmata

Nomor Induk Mahasiswa : P01031116068

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :

Dini Lestrina, DCN, M.Kes
Pembimbing Utama

Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Penguji I

Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Penguji II

Mengetahui :
Ketua Jurusan Gizi

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 19 Juli 2019

ABSTRAK

FLORIKA SIMARMATA “**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA SISWA DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP N 2 LUBUK PAKAM**” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA).

Kelebihan berat badan atau *overweight* dan obesitas adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Penyebab utama kelebihan berat badan pada remaja adalah asupan energi yang tinggi dan aktivitas fisik yang kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian Deskriptif menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional* (pengamatan sesaat). Dengan *total sampling* sebanyak 52 orang siswa yang kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang diet penurunan berat badan. Analisis data univariat dilakukan dengan alat bantu program komputer yaitu program Excel dan SPSS

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pengetahuan berada di kategori baik sebanyak 69.2%, nilai sikap berada di kategori baik sebanyak 80.8% siswa dan nilai tindakan antara cukup dan kurang tidak menunjukkan banyak perbedaan yakni kurang = 40.4% dan cukup = 38.5%

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan. Perlunya peningkatan mengenai tindakan dan diharapkan agar siswa mendapat penyuluhan mengenai diet penurunan berat badan

Kata Kunci : Kelebihan berat badan, pengetahuan, sikap, tindakan, diet penurunan berat badan

ABSTRACT

FLORIKA SIMARMATA "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND ACTION ABOUT WEIGHT LOSS DIET IN OVERWEIGHT STUDENTS IN SMP N 2 LUBUK PAKAM " (CONSULTANT : DINI LESTRINA).

Being overweight or obese are abnormal body conditions due to excessive accumulation of fat in the body and can interfere with health. The main causes of overweight in adolescents are high energy intake and lack of physical activity. The purpose of this study was to determine the description of knowledge, attitudes and actions about weight loss diets in overweight students

This type of research was descriptive research using cross sectional study design (momentary observation). With total sampling of 52 overweight students at SMP N 2 Lubuk Pakam. Data collected included characteristics of respondents, description of knowledge, attitudes and actions of students about a weight loss diet. Univariate data analysis was performed using computer program tools, namely the Excel and SPSS programs

The results of this study indicate that the value of knowledge was in good category as much as 69.2%, the value of the attitude was in good category as much as 80.8% students and the value of the action between enough and less did not show much difference ie less = 40.4% and sufficient = 38.5%

This study concludes that there was mismatch between knowledge and attitude with action. The need for improvement regarding actions and it is hoped that students get counseling about weight loss diet

Keywords: Overweight, knowledge, attitude, actions, weight loss diet



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP N 2 Lubuk Pakam”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak membimbing serta memberi nasehat dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si dan Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes sebagai penguji I dan penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis
4. Wakil Kepala Sekolah SMP N 2 Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penelitian dan siswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian
5. Ayah dan ibu tercinta T. Simarmata dan R. Silalahi serta abang tercinta Hotdiman Simarmata dan Rinto Simarmata juga adik tercinta Canra Radot Simarmata yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
6. Teruntuk Maria, Tonida, Pransisko, Robasa dan Nurhayati yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik dekat maupun jauh
7. Tim Pejuang PPDS RS USU Medan Isra, Sarah, Fadila, dan Fitri Barus yang selalu memberikan semangat kepada penulis

8. Teman-teman alumni SD N 034779 Sidiangkat, SMP N 3 Sidikalang, dan SMA N 2 Sidikalang yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas semangatnya.

9. Sahabat seperjuangan D-III, VIP Kos, dan teman satu bimbingan yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga apa yang telah ditulis bisa menambah wawasan bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	5
1. Pengertian <i>Overweight</i>	5
2. Etiologi <i>Overweight</i>	5
3. Dampak Yang Ditimbulkan	6
4. Cara Menurunkan Kelebihan Berat Badan.....	6
B. Diet Penurunan Berat Badan	7
1. Pengertian Diet.....	7
2. Diet Penurunan Berat Badan	7
3. Manfaat Diet	7
4. Jenis – Jenis Diet Penurunan Berat Badan.....	8
5. Pengaturan Makanan Untuk Menurunkan Berat Badan	9
C. Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Penggolongan Remaja	10
D. Pengetahuan (<i>Knowledge</i>).....	11
1. Pengertian Pengetahuan	11
2. Tingkatan Pengetahuan.....	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	12
E. Sikap.....	13
1. Pengertian Sikap	13
2. Tingkatan Sikap.....	13
3. Komponen Sikap	14
F. Tindakan.....	14
1. Pengertian Tindakan	14
2. Tingkatan Tindakan	14
G. Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan.....	15
H. Kerangka Konsep	15
I. Defenisi Operasional.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18

B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	18
1. Jenis Data.....	18
2. Cara Pengumpulan Data.....	19
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	22
1. Pengolahan Data.....	22
2. Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
B. Kelebihan Berat Badan Pada Siswa SMP.....	25
C. Karakteristik Sampel.....	26
D. Pengetahuan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	27
E. Sikap Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	29
F. Tindakan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
Daftar Pustaka.....	35
Lampiran.....	38

DAFTAR GAMBAR

No	Hal
1. Kerangka konsep.....	15

DAFTAR TABEL

1. Kelebihan Berat Badan Pada Siswa SMP.....	25
2. Distribusi Sampel Menurut Umur.....	26
3. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	27
4. Pengetahuan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	27
5. Sikap Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	29
6. Tindakan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan BB.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Master Tabel	38
2. Hasil Uji Statistik.....	40
3. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Subyek Penelitian	42
4. Kuesioner Penelitian.....	43
5. Hasil Kuesioner Penelitian	47
6. Daftar Riwayat Hidup.....	53
7. Pernyataan	54
8. Lembar Bukti Bimbingan KTI	55
9. Foto Dokumentasi Penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan atau *overweight* dan obesitas adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Disebut *overweight* bila *Body Mass Index/* Indeks Massa Tubuh (BMI/IMT) antara 25 – 29,9 (Nurmasyita, 2015). Klasifikasi IMT *overweight* negara Asia Pasifik antara 23 – 24,9 (*The Asia Pacific Perspective*, dalam Sugondo 2009). Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh *overweight* dan obesitas (WHO, 2013).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia menunjukkan adanya peningkatan prevalensi angka kelebihan berat badan anak usia 5-14 tahun berdasarkan jenis kelamin. Hasil Riskesdas tahun 2007 dan 2010(anak laki – laki ; anak perempuan) prevalensinya (9,5% ; 6,4%) dan (10,7% ; 7,7%). Pada anak usia 5-12 tahun angka *overweight* sebesar 10,8% sedangkan obesitas sebesar 8,3%(Riskesdas, 2013).Prevalensi kegemukan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 12,8%. Bila dibandingkan dengan angka prevalensi kegemukan nasional sebesar 11,8%, berarti angka Sumatera Utara ini masih diatas angka nasional (Riskesdas, 2013).

Penyebab utama kelebihan berat badan pada remaja adalah asupan energi yang tinggi dan aktivitas fisik yang kurang. Asupan energi adalah satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan adalah faktor yang jelas sebagai risiko kelebihan berat badan (Haya, 2015). Selain itu, remaja lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang berpotensi timbulnya *overweight*

(Agusanty, 2014).

Secara umum remaja yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan secara terus menerus. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015). Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan upaya peningkatan kesehatan di masyarakat seperti memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya tindakan preventif dan promotif (Nurmasyita, 2015).

Kelebihan berat badan dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan gizi serta sikap dan tindakan yang salah pada sebagian besar remaja yang mengalami kelebihan berat badan memungkinkan remaja kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan (Suryaputra dkk, 2012).

Tubuh yang sehat, bentuk tubuh dan berat badan ideal merupakan impian hampir setiap orang. Upaya yang sering dilakukan orang untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal antara lain adalah melakukan olahraga kebugaran (fitness) dan mengatur pola makan atau diet (Mukhlisoh, 2017). Diet adalah serangkaian susunan jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dari hari ke hari (Nugraha, 2013).

Permasalahan berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan berat badan ideal dan penampilan diri yang menarik walaupun menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaikinya. Diet penurunan berat badan merupakan hal yang sering dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik (Rifsyina, 2014). Diet penurunan berat badan yang dilakukan

oleh remaja umumnya dengan melakukan pengaturan makan yang salah dan sering melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi sehingga zat-zat gizi yang penting tidak terpenuhi (Sulistiyoningsih, 2010).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan dan *screening* yang sudah dilakukan pada 579 orang siswa/i kelas VII dan VIII di SMP N 2 Lubuk Pakam, ditemukan sebanyak 52 orang siswa/i yang *overweight* dan obesitas. Kejadian seperti ini memang mengkhawatirkan apabila anak SMP di sekolah ini lebih memilih makanan jajanan seperti *junkfood*, sering ngemil dan sedikit aktifitas fisik yang mengakibatkan kenaikan berat badan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai pengetahuan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam
- b. Menilai sikap tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam

- c. Menilai tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi masyarakat

Memberikan wawasan bagi masyarakat tentang gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang diet penurunan berat badan pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk Pakam.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)

1. Pengertian *Overweight*

Overweight dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan (Makaryani, 2013). Kelebihan berat badan atau *overweight* yaitu keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan, disebut *overweight* bila Body Mass Index/ Indeks Massa Tubuh (BMI/ IMT) antara 25 - 29,9 (Nurmasyta, 2015).

Secara ilmiah *overweight* terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Penyebab terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan pembakaran kalori ini belum dapat dijelaskan secara pasti. *Overweight* adalah kelebihan berat badan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air (Aqila, 2010).

Dari uraian diatas maka disimpulkan pengertian *overweight* adalah suatu keadaan kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang ditandai dengan IMT 25 - 29,9.

2. Etiologi *Overweight*

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *overweight*:

a. Asupan energi yang tinggi

Sebagian remaja terkadang mengonsumsi makanan terlalu banyak tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Akhirnya remaja yang biasa makan banyak akan menyimpan kalori dalam bentuk lemak dalam tubuh dan muncullah masalah kelebihan berat badan (Haya, 2015).

b. Aktivitas fisik yang kurang

Dengan adanya televisi, komputer, video game, mesin cuci, ponsel pintar dan perangkat modern lainnya akan membuat remaja malas beraktivitas sehingga terjadi penumpukan lemak (Haya, 2015).

c. Konsumsi makanan *fast food* dan *junk food*

Fast food dan *junk food* merupakan jenis makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, garam dan minyak. Tanpa sadar, akan terjadi penumpukan kalori dan lemak pada tubuh remaja yang mengonsumsi makanan tersebut (Agusanty, 2014).

3. Dampak yang ditimbulkan

Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yakni sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah sekumpulan kondisi yang terjadi secara bersamaan seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah yang tinggi, kelebihan lemak di sekitar pinggang, serta kenaikan kadar kolesterol yang tidak biasa. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015).

a. Hipertensi

Orang yang gemuk, jantungnya akan bekerja lebih keras dalam memompa darah. Hal ini dapat dipahami karena biasanya pembuluh darah orang-orang yang gemuk terjepit kulit yang berlemak. Keadaan ini diduga dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah.

b. Stroke

Terlalu banyak kolesterol yang menyumbat arteri, dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

c. Diabetes Mellitus (Kencing Manis)

Diabetes adalah salah satu kondisi dimana kadar gula (glukosa) dalam darah tinggi. Kelebihan lemak tubuh merupakan penyebab 64% kasus diabetes pada pria dan 77% pada wanita.

4. Cara Menurunkan Kelebihan Berat Badan :

Adapun cara menurunkan kelebihan berat badan:

- a. Mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik
Seperti: kurangi makanan yang manis-manis, olahraga teratur, hindari makanan *fast food* dan *junk food*, hindari makanan berlemak tinggi (Nurmasyta, 2015).
- b. Melaksanakan diet Penurunan Berat Badan
Contohnya : Diet Rendah Kalori (Rifsyina, 2014), Diet REST (Ramayulis, 2014).

B. Diet Penurunan Berat Badan

1. Pengertian Diet

Dalam kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga 2009 keluaran Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi), Diet memiliki arti sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi, atau diperoleh dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan.

Diet adalah serangkaian susunan jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dari hari ke hari (Nugraha, 2013).

2. Diet Penurunan Berat Badan

Merupakan praktik atau upaya atau usaha yang dilakukan oleh subjek untuk menurunkan berat badan (Rahmasari, 2016). Diet penurunan berat badan merupakan hal yang sering dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik. Diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja umumnya dengan melakukan pengaturan makan yang salah dan sering melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi sehingga zat-zat gizi yang penting tidak terpenuhi (Sulistiyoningsih, 2010).

3. Manfaat Diet

Adapun manfaat diet diantaranya (Mukhlisoh, 2015):

- a. Diet dapat menurunkan berat badan
- b. Diet dapat meningkatkan metabolisme tubuh

- c. Diet berguna untuk menyeimbangkan pola makan sehari – hari
- d. Diet dapat menguatkan tulang
- e. Memperlancar pencernaan
- f. Diet dapat menyehatkan kulit
- g. Diet dapat melindungi gigi
- h. Diet dapat mencegah berbagai penyakit

4. Jenis-Jenis Diet Penurunan Berat Badan

A. Diet Rendah Kalori

Diet rendah kalori merupakan diet dengan pola makan dengan susunan hidangan makanan lengkap yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan komposisi zat gizi yang saling melengkapi dan memperhatikan proporsi setiap kelompok makanan berdasarkan zat gizi. Intinya adalah mengurangi asupan energy total secara bertahap dengan tetap memperhatikan keseimbangan semua zat gizi (Rifsyina, 2014). Diet ini dianjurkan oleh departemen kesehatan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan.

Hal yang dianjurkan:

- Mengonsumsi karbohidrat lebih rendah, utamakan penggunaan karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, jagung, kentang dan sereal.
- Perbanyak mengonsumsi asupan serat dari sayuran yang di olah secara direbus, tumis dengan sedikit minyak, atau dimakan segar (lalapan).

Hal yang dihindari:

- Mengonsumsi karbohidrat sederhana seperti gula pasir, gula merah, sirup, cake, selai, dodol, coklat, permen, dan minuman ringan
- Mengonsumsi protein hewani berupa daging berlemak, daging kambing, daging yang diolah dengan santan kental.

B. Diet REST

Diet REST (Rendah Energi Seimbang Teratur) merupakan salah satu bentuk pengaturan makanan, aktivitas fisik, dan psikologis terhadap makanan sehari-hari sehingga menjadi suatu gaya hidup (Ramayulis, 2014). Makna dari REST adalah beristirahat dari makanan tinggi gula, garam dan lemak jenuh serta rendah serat, beristirahat dari kegiatan bermalas-malasan, dan beristirahat dari keinginan makan yang tidak terkontrol serta beristirahat dari pola istirahat yang tidak beraturan.

Manfaat diet REST :

- i. Tubuh terasa lebih bugar
- ii. Daya tahan tubuh meningkat
- iii. Kulit lebih cerah
- iv. Penurunan kadar kolesterol darah
- v. Penurunan tekanan darah
- vi. Terlihat lebih muda

Prinsip diet REST :

- a. DER (Densitas Energi Rendah)

Yang diutamakan pada prinsip DER adalah setiap kali makan hidangan tersebut dipastikan mempunyai densitas energi rendah yaitu < 2,0 kkal/gr untuk makanan utama dan < 1,5 kkal/gr untuk makanan selingan.

- b. FRET (Frekuensi Teratur)

Frekuensi makan tetap mengacu pada pola kebiasaan makan tiap orang. jika seseorang frekuensi makan 5 kali (3 makanan utama dan 2 kali selingan) dalam sehari maka tetap terapkan namun dengan mengubah densitas makanan, maka perut akan merasa kenyang lebih lama.

5. Pengaturan Makanan Untuk Menurunkan Berat Badan

- i. Pengaturan asupan kalori sebanyak 500 – 1000 kalori atau pengurangan 25% dari kebutuhan kalori/hari.
- ii. Mengurangi jumlah porsi makanan, sesuai dengan ketentuan dan frekuensi makanan.

- iii. Mengurangi makanan yang berlemak
- iv. Menambah porsi buah, sayuran dan banyak minum air putih.
- v. Tidak makan setelah jam 7 (tujuh) malam.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa Arab berasal dari kata *rahaqa* yang berarti mendekati, sehingga dari segi bahasa masa remaja berarti usia meninggalkan masa anak-anak dan mendekati masa dewasa. Usia remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, seorang remaja membutuhkan pemahaman tentang karakteristik masa perkembangan ini (Djamaluddin, 2015).

2. Penggolongan Remaja

Menurut Djamaluddin (2015), pembagian usia remaja terdiri atas dua kategori usia yaitu :

a. Usia Remaja Menurut Umur

Pembagian usia remaja menurut umur dibedakan atas tiga fase sesuai tingkatan umur yang dialami oleh manusia dan setiap fase memiliki keunggulan yaitu :

- i. Remaja awal (12-15 tahun)
Masa sekolah : SMP
Keunggulan : Berubahnya bentuk fisik dengan cepat
- ii. Remaja pertengahan (15-18 tahun)
Masa sekolah : SMA
Keunggulan : Sempurnanya perubahan fisik
- iii. Remaja akhir (18-21 tahun)
Masa sekolah : Perguruan Tinggi
Keunggulan : Seorang remaja sudah menjadi seseorang yang dewasa dari sisi bentuk fisik maupun sikap.

b. Usia Remaja Secara Sosial dan Intelektual

Berdasarkan pengaruh keadaan sosial dan intelektual terhadap perilaku remaja, usia remaja dibagi 3 keadaan yaitu :

- i. Remaja yang berasal dari keluarga yang harmonis dan tidak memiliki masalah sama sekali.
- ii. Remaja penyendiri. Ditandai dengan adanya perilaku suka menyendiri dan mengisolasi dari pergaulan masyarakat.
- iii. Remaja yang cenderung suka bermusuhan dan membenci lingkungannya.

D. Pengetahuan (*Knowledge*)

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan atau mata (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan merupakan suatu proses pembentukan yang terus-menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisas karena masuknya pemahaman-pemahaman baru (Riyanto dan Budiman, 2013).

2. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2010), secara garis besar pengetahuan dibagi dalam 6 tingkat, yaitu:

- a. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

- b. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui.
- c. Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
- d. Analisis (*analysis*) diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen - komponen, tetapi masalah - masalah di dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) merupakan kemampuan untuk penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara yang menyatakan tentang isi materi yang diukur dari objek penelitian.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu (Riyanto dan Budiman, 2013) :

- a. Pendidikan
- b. Informasi atau media massa
- c. Sosial
- d. Budaya
- e. Ekonomi
- f. Lingkungan
- g. Pengalaman
- h. Umur

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan suatu bentuk dari perasaan, yaitu perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*Unfavourable*) pada suatu objek. Sikap juga dapat diartikan sebagai keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan sosial dengan perasaan tertentu di dalam menanggapi objek situasi atau kondisi di lingkungan sekitarnya. Jadi, sikap adalah keyakinan dan penilaian serta kecenderungan berperilaku terhadap suatu objek (Rahayuningsih, 2008).

2. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

b. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi disini diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti memahaminya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, dia harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemoohkan atau adanya resiko lain.

3. Komponen Sikap

Menurut Mar'at (1984) dalam Rahayuningsih (2008), sikap terdiri dari 3 komponen yaitu :

- a. Komponen kognitif berhubungan dengan *believe* (kepercayaan dan keyakinan), ide, konsep. Bagian dari kognitif yaitu: persepsi, *stereotype*, opini yang dimiliki individu mengenai sesuatu.
- b. Komponen afeksi berhubungan dengan kehidupan emosional seseorang, menyangkut perasaan individu terhadap objek sikap dan menyangkut masalah emosi. Afeksi merupakan komponen rasa senang atau tidak senang pada suatu objek.
- c. Komponen perilaku / konatif merupakan komponen yang berhubungan dengan kecenderungan seseorang untuk berperilaku terhadap objek sikap.

F. Tindakan

1. Pengertian Tindakan

Suatu sikap belum optimis terwujud dalam suatu tindakan untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlakukan faktor pendukung/ suatu kondisi yang memungkinkan. Setelah seseorang mengetahui stimulasi atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahuinya (Priyoto, 2015).

2. Tingkatan Tindakan

Menurut Priyoto (2015), tindakan terdiri dari 4 tingkatan, yaitu:

a. Persepsi (*Perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama.

b. Respon Terpimpin (*Guided response*)

Dapat melakukan sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua.

c. Mekanisme (*Mecanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga.

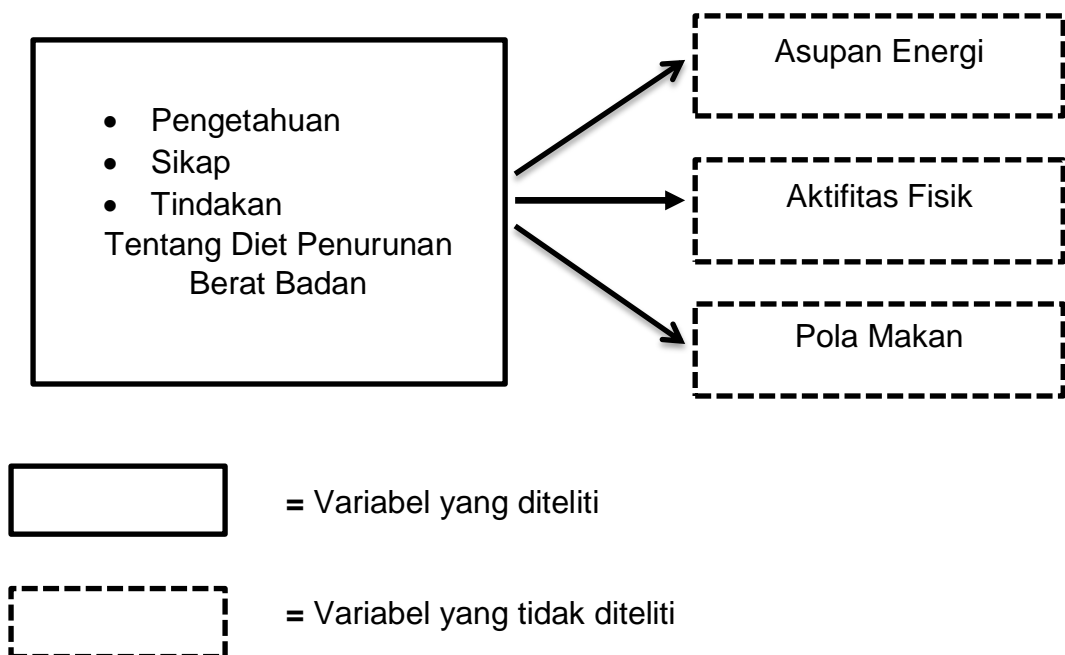
d. Adopsi (*Adoption*)

Adaptasi adalah praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya itu sudah dimodifikasinya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

G. Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Pengetahuan tentang diet penurunan berat badan merupakan segala sesuatu yang diketahui responden tentang diet penurunan berat badan. Sikap tentang diet penurunan berat badan merupakan tanggapan atau reaksi responden tentang diet penurunan berat badan. Sedangkan tindakan tentang diet penurunan berat badan merupakan segala sesuatu yang telah dilakukan responden sehubungan dengan pengetahuan dan sikap tentang diet penurunan berat badan.

H. Kerangka Konsep



I. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi dan Skala	Alat dan Hasil Ukur
1	Pengetahuan	<p>Segala sesuatu yang diketahui responden tentang diet penurunan berat badan. Seperti pengertian dan prinsip diet, jumlah kebutuhan kalori, serta jenis makanan yang baik dikonsumsi saat diet dengan jumlah pertanyaan 10 soal.</p> <p>Skala = Ordinal</p>	<p>Alat : Kuesioner</p> <p>a. Baik : 76 - 100% Skor = 8 - 10</p> <p>b. Cukup : 56 - 75% Skor = 6 - 7</p> <p>c. Kurang : 40 - 55% Skor = 4 - 5</p>
2	Sikap	<p>Tanggapan atau reaksi responden tentang diet penurunan berat badan. Seperti tanggapan mengenai cara penurunan badan yang efektif dan peran olahraga dalam penurunan berat badan dengan jumlah pertanyaan 10 soal. Ada 4 tanggapan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Terdapat dua pernyataan yakni pernyataan positif dan negatif</p> <p>Skala = Ordinal</p>	<p>Alat : Kuesioner</p> <p>a. Baik : 76 - 100% Skor = 30 - 40</p> <p>b. Cukup : 56 - 75% Skor = 22 - 29</p> <p>c. Kurang : 40 - 55% Skor = 10 - 21</p>
3	Tindakan	<p>Segala sesuatu yang telah dilakukan responden</p>	<p>Alat : Kuesioner</p> <p>a. Baik : 76</p>

		<p>sehubungan dengan pengetahuan dan sikap tentang diet penurunan berat badan. Seperti mengonsumsi obat pelangsing, sengaja memuntahkan makanan, juga melaksanakan puasa untuk menurunkan berat badan dengan jumlah pertanyaan 10 soal.</p> <p>Skala = Ordinal</p>	<p>- 100% Skor = 8 - 10</p> <p>b. Cukup : 56 - 75% Skor = 6 - 7</p> <p>c. Kurang : 40 - 55% Skor = 4 - 5</p>
--	--	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Lubuk Pakam. Dilakukan survey awal pada 28 September 2018 dan *screening* pada 01 Oktober 2018. Dilakukan *screening* ulang pada tanggal 11 Februari 2019 dan 13 Februari 2019. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 April s/d tanggal 26 April 2019.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian Deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional* (pengamatan sesaat) karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam yang *overweight* dan obesitas sebanyak 52 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dimana pengambilan sampel diambil secara keseluruhan dari populasi yaitu siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam yang *overweight* dan obesitas sebanyak 52 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

- a. Data Primer diperoleh dari wawancara secara langsung meliputi :
 - i. Identitas sampel meliputi : nama siswa, kelas, jenis kelamin, tanggal lahir, umur, pekerjaan orangtua, alamat, tinggi badan dan berat badan dengan alat bantu form identitas.
 - ii. Data pengetahuan, sikap dan tindakan dengan alat bantu kuesioner.
- b. Data sekunder adalah data yang dikumpulkan meliputi : gambaran umum lokasi penelitian dan gambaran umum populasi penelitian.

2. Cara Pengumpulan Data

Adapun cara kerja yang dilakukan selama penelitian berlangsung yaitu:

- a. Pra Penelitian
 - 1) Mencari bahan-bahan literatur yang berkaitan dengan masalah yang hendak diteliti.
 - 2) Mencari sampel yang akan diteliti.
 - 3) Melakukan tinjauan pendahuluan dengan melihat lokasi penelitian.
 - 4) Melakukan pertemuan untuk meminta izin kepada Wakil Kepala Sekolah SMP N 2 Lubuk Pakam.
 - 5) Melakukan *screening* pada siswa/i kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.
 - 6) Melakukan perhitungan untuk mendapatkan IMT sampel.
 - 7) Siswa yang memiliki $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ dan telah memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

b. Penelitian

Pada saat penelitian, jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Adapun data-data yang akan dikumpulkan meliputi :

1) Data Primer

- a) Data karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin, pekerjaan orangtua) diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu form identitas.
- b) Data pengetahuan, sikap dan tindakan responden diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu kuesioner.
- c) Data kategori *overweight* responden diperoleh dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran menggunakan *mikrotoise* dan timbangan berat badan. Kemudian dilakukan perhitungan untuk memperoleh IMT.

(i). Pengukuran Berat Badan

Data BB diperoleh dengan menimbang BB dengan menggunakan timbangan digital merk Gea yang memiliki ketelitian 0,1 kg. Cara menimbang berat badan dengan timbangan digital adalah :

- Siapkan timbangan
- Letakkan timbangan pada lantai yang datar
- Upayakan penimbangan dilakukan dengan pakaian seminimal mungkin (tanpa sepatu, jaket, topi dan lain sebagainya)

- Sampel yang diukur berdiri pada tempat yang ditentukan, pandangan lurus kedepan dalam keadaan tenang dan sikap tegap.
- Catat berat badan dengan seakurat mungkin. Membaca angka hasil penimbangan.

(ii). Pengukuran Tinggi Badan

Data TB diperoleh dengan mengukur TB dengan menggunakan *mikrotoise* yang memiliki ketelitian 0,1 cm. Cara mengukur TB dengan menggunakan mikrotoa (Supriasa, 2002) : Tempelkan mikrotoa pada dinding yang lurus datar setinggi 2 meter. Angka 0 (nol) pada lantai yang datar rata.

- Lepaskan sepatu dan sandal
- Sampel berdiri tegak, kaki lurus, tumit, pantat, punggung dan bagian kepala bagian belakang menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan ke depan.
- Turunkan mikrotoa sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
- Baca angka pada skala yang nampak pada lubang dalam gulungan mikrotoa. Angka tersebut menunjukkan tinggi yang diukur.

8). Menentukan jadwal penelitian.

2. Data Sekunder

Data tentang gambaran umum lokasi penelitian yaitu SMP N 2 Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara yang didapat dari pihak sekolah SMP N 2 Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Seluruh data diolah secara manual melalui tahapan-tahapan proses yang dimulai secara *Editing, Coding, Entry Data* dan Tabulasi kemudian di analisis dengan alat bantu komputer (Budiarto, 2012). Tabulasi yaitu menyusun data dari hasil penelitian yang sudah dimasukkan dalam komputer yang telah di kategorikan untuk disajikan dalam bentuk tabel frekuensi atau diagram sehingga data lebih mudah dianalisis dan dibaca. Adapun data yang akan diolah meliputi :

a. Kategori *Overweight* dan Obesitas

Data *overweight* diperoleh dengan pengukuran *Body Mass Index* atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu perbandingan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) dengan ketentuan (Nurmasyita, 2015) :

- Gemuk (*Overweight*) : 25 – 29.9 kg/m²
- Obesitas : > 29.9 kg/m²

b. Data Pengetahuan

Pengetahuan diukur melalui 10 pertanyaan. Skala pengukuran pengetahuan adalah jika jawaban benar diberi nilai skor 1 dan bila jawaban salah diberi skor 0. Ada 3 kategori pengetahuan (Arikunto, 2006 dalam Mukhlisoh, 2015) :

- i. Baik apabila subjek mampu menjawab dengan benar 76 – 100% atau dengan skor 8 – 10
- ii. Cukup apabila subjek mampu menjawab dengan benar 56 – 75% atau dengan skor 6 – 7
- iii. Kurang apabila subjek mampu menjawab dengan benar 40 – 55% atau dengan skor 4 – 5

Rumus: $\frac{\text{jumlah skor yang benar}}{\text{total skor}} \times 100\%$

c. Data Sikap

Sikap diukur melalui 10 pernyataan menggunakan skala Likert (Hidayat, 2010 dalam Mukhlisoh, 2015). Skala pengukuran sikap dihitung berdasarkan pertanyaan pada kuesioner. Ada 4 tanggapan atau reaksi untuk masing-masing pertanyaan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan positif (pertanyaan nomor 1, 3, 4, 5, 8, dan 10) nilai tertinggi = 4, dan nilai terendahnya = 1. Untuk pernyataan negatif (pertanyaan nomor 2, 6, 7, dan 9) nilai tertinggi = 1 dan nilai terendahnya = 4. Ada 3 kategori sikap (Arikunto 2006, dalam Mukhlisoh, 2015):

- i. Baik apabila nilai yang diperoleh 76 – 100% dari nilai tertinggi seluruh pernyataan atau dengan skor 30 – 40.
- ii. Cukup apabila nilai yang diperoleh 56 – 75% dari nilai tertinggi seluruh pernyataan atau dengan skor 22 – 29.
- iii. Kurang apabila nilai yang diperoleh 40 – 50% dari nilai tertinggi seluruh pernyataan atau dengan skor 10 – 21.

Rumus: $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{total skor}} \times 100\%$

d. Data Tindakan

Tindakan diukur melalui 10 pertanyaan yang merupakan indikator – indikator diet penurunan berat badan, jika jawaban iya diberi skor 1 dan bila jawaban tidak diberi skor 0. Ada 3 kategori tindakan (Arikunto 2006, dalam Mukhlisoh, 2015):

- i. Baik apabila subjek mampu menjawab 76 – 100% atau dengan skor 8 – 10
- ii. Cukup apabila subjek mampu menjawab 56 – 75% atau dengan skor 6 – 7
- iii. Kurang apabila subjek mampu menjawab 40 – 55% atau dengan skor 4 – 5

$$\text{Rumus: } \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{total skor}} \times 100\%$$

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing variabel yaitu : umur, jenis kelamin, kategori *overweight*, kategori pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan program komputer yang kemudian disajikan dalam grafik distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Lubuk Pakam yang terletak di Jalan Galang Kelurahan Syahmad Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan NPSN 10213895 yang memiliki luas lahan 10.000 m². Data ruang kelas berjumlah 27 ruang kelas dengan jumlah siswa 851 orang yang terdiri dari 424 perempuan dan 427 laki-laki. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 289 orang, kelas VIII 290 orang dan kelas IX sebanyak 272 orang.

SMP N 2 Lubuk Pakam sudah terakreditasi A dan memakai Kurikulum 2013. Tenaga pendidik sebanyak 48 orang yang meliputi guru tetap/PNS sebanyak 44 orang, honorer sebanyak 4 orang. Pada tahun 2012 SMP ini pernah meraih penghargaan Satya Lencana Karya Satya XX tingkat nasional. Di sekolah ini terdapat 2 ruang laboratorium, 1 perpustakaan, dan 27 rombongan belajar.

B. Kelebihan Berat Badan Pada Siswa SMP

Dari 579 siswa SMP kelas VII dan VIII yang dilakukan pengukuran Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) diperoleh hasil bahwa siswa yang memiliki kelebihan berat badan sebanyak 52 orang yang terdiri dari 26 orang kelas VII dan 26 orang kelas VIII. Untuk data kategori kelebihan berat badan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1. Kelebihan Berat Badan Pada Siswa SMP

Kategori	n	%
<i>Overweight</i>	43	82.7
Obesitas	9	17.3
Jumlah	52	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kelebihan berat badan terbesar yaitu kategori *overweight* yaitu 43 dari 52 orang (82.7%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

C. Karakteristik Sampel

1. Umur

Umur adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Distribusi frekuensi siswa/i SMP N 2 Lubuk Pakam berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur	n	%
12 tahun	12	23
13 tahun	26	50
14 tahun	14	27
Total	52	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa umur siswa SMP yang terbesar terdapat pada umur 13 tahun yaitu 26 dari 52 orang (50 %). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil penelitian Raharjo (2017) menyatakan bahwa kecepatan pertambahan lemak badan antara pria dan wanita berbeda sejak usia 8 tahun. Jumlah lemak badan wanita lebih besar dibandingkan laki-laki. Biasanya jumlah lemak dalam tubuh akan cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Dengan demikian kecenderungan untuk obesitas pada anak remaja akan meningkat seiring bertambahnya umur.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah atribut-atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Distribusi sampel menurut jenis kelamin dapat disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	28	53.8
Laki-laki	24	46.2
Total	52	100

Hasil tabel menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 28 orang (53.8 %). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Hasil penelitian Sumarmi (2018) menunjukkan bahwa asupan lemak pada remaja putri pada kelompok kasus maupun kontrol cenderung mengonsumsi lemak jenuh kurang baik. Pada umur 12-14 tahun juga merupakan masa subur sehingga badan perempuan akan semakin lebar. Hal tersebut juga bisa dikarenakan aktifitas fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak daripada perempuan.

D. Pengetahuan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 4. Pengetahuan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Kategori	N	%
Baik	36	69.2
Cukup	14	27
Kurang	2	3.8
Total	52	100

Dari tabel mengenai tingkat pengetahuan siswa SMP tentang diet penurunan berat badan dapat diketahui bahwa dari 52 siswa kelas VII dan VIII didapat 36 siswa yang berpengetahuan baik (69.2%), 14 siswa yang berpengetahuan cukup (27%) dan 2 siswa yang berpengetahuan kurang (3.8%). Nilai tertinggi berada di kategori baik. Hal ini dapat diketahui dari jawaban responden mengenai pertanyaan tentang pengetahuan diet penurunan berat badan.

Dari 10 soal kuesioner mengenai pengetahuan yang diberikan kepada 52 siswa, soal nomor 2, 5 dan 8 mendapat nilai yang rendah dimana untuk soal nomor 2 yang menjawab benar ada 33 orang, soal nomor 5 siswa yang menjawab benar ada 17 orang dan untuk soal nomor 8 sebanyak 15 orang.

Pada soal nomor 2 mengenai prinsip diet penurunan berat badan, masih banyak yang salah menjawab. Jawaban yang seharusnya adalah cukup zat gizi. Diet penurunan berat badan merupakan hal yang sering dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik. Diet penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja umumnya dengan melakukan pengaturan makan yang salah dan sering melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi sehingga zat-zat gizi yang penting tidak terpenuhi (Sulistiyoningsih, 2010).

Pada soal nomor 5 mengenai berapa rata-rata kebutuhan kalori per hari remaja normal usia 13-15 tahun banyak siswa yang mengosongkan jawaban tersebut. Dikarenakan mereka tidak mengetahui jawaban dari soal tersebut. Siswa tidak mengetahui berapa asupan makanan yang mereka konsumsi setiap hari, sehingga mereka tidak bisa mengatur asupan sesuai usia mereka. Dimana jawaban seharusnya untuk rata-rata kebutuhan kalori per hari remaja normal usia 13-15 tahun adalah wanita 2125 kkal dan laki-laki 2475 kkal (AKG, 2013).

Sedangkan untuk soal nomor 8 mengenai alasan seseorang melakukan diet penurunan berat badan, banyak siswa yang menjawab agar mendapatkan berat badan ideal dan menarik perhatian. Seharusnya jawaban yang benar adalah agar terhindar dari penyakit. Secara umum remaja yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan secara terus menerus. Dampak yang ditimbulkan dari kelebihan berat badan yaitu sindrom metabolik. Kondisi ini membuat penderitanya berisiko tinggi mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes (Rini, 2015).

Hasil penelitian Putra (2013) terhadap anggota fitness center di Gajah Mada Medical Center bahwa pengetahuan responden juga memiliki nilai yang baik (68.9%) saat menjawab kuesioner yang diberikan. Responden mampu menjawab dan mendapat skor yang baik. Meskipun sebelumnya tidak diketahui apakah sikap dan tindakannya baik atau kurang, namun sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

E. Sikap Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Sikap merupakan suatu bentuk dari perasaan, yaitu perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*Unfavourable*) pada suatu objek. Sikap adalah keyakinan dan penilaian serta kecenderungan berperilaku terhadap suatu objek (Rahayuningsih, 2008).

Tabel 5. Sikap Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Kategori	N	%
Baik	42	80.8
Cukup	10	19.2
Kurang	0	0
Total	52	100

Dari tabel mengenai sikap siswa SMP tentang diet penurunan berat badan dapat diketahui bahwa dari 52 siswa kelas VII dan VIII didapat 42 siswa yang memiliki sikap baik (80.8%), dan 10 siswa yang memiliki sikap cukup (19.2%). Nilai tertinggi berada di kategori baik. Hal ini dapat disebabkan karena motivasi responden dalam melakukan diet sangat besar. Responden memiliki sikap yang baik terhadap diet penurunan berat badan.

Dari 10 soal kuesioner mengenai sikap yang diberikan kepada 52 siswa, soal nomor 8 dan 9 mendapat nilai paling rendah dimana untuk soal nomor 8 total jawaban sebanyak 118 yang merupakan pernyataan positif dan soal nomor 9 siswa mendapat total jawaban sebanyak 149 yang merupakan pernyataan negatif.

Pernyataan nomor 8 mengenai konsumsi obat pelangsing tidak baik untuk kesehatan banyak siswa yang mendapat skor 1 dan 2. Siswa memiliki persepsi bahwa mengonsumsi obat pelangsing baik untuk kesehatan. Jawaban yang diharapkan harusnya tidak setuju. Segala jenis obat tidak terkecuali obat pelangsing pastilah memiliki efek atau dampak bagi tubuh. Bahaya tersebut bermacam-macam mulai dari pusing, sakit kepala, jantung berdegub kencang, mual muntah, liver, gagal jantung hingga kematian (Wina, 2016).

Pernyataan nomor 9 mengenai olahraga yang tidak berperan banyak dalam menurunkan berat badan. Banyak siswa yang hanya mendapat skor 2 dan 3. Ternyata sampel memiliki persepsi bahwa olahraga tidaklah penting untuk menurunkan berat badan. Jawaban yang seharusnya tepat untuk pernyataan negatif ini adalah sangat tidak setuju. Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan upaya peningkatan kesehatan di masyarakat seperti memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya tindakan preventif dan promotif (Nurmasyita, 2015).

Hasil penelitian Mukhlisoh (2017) menunjukkan bahwa nilai sikap baik (49.4%) tentang diet penurunan berat badan di *New Life Gym*

Medan. Peningkatan pengetahuan menyebabkan perubahan perilaku. Pengetahuan tertentu tentang kesehatan mungkin penting sebelum suatu tindakan kesehatan terjadi, tetapi tindakan kesehatan yang diharapkan mungkin tidak akan terjadi kecuali apabila seseorang mendapat isyarat yang cukup kuat untuk memotivasinya bertindak atas dasar pengetahuan yang dimilikinya. Isyarat yang cukup kuat inilah yang disebut dengan sikap.

F. Tindakan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Suatu sikap belum optimis terwujud dalam suatu tindakan untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlakukan faktor pendukung/ suatu kondisi yang memungkinkan. Setelah seseorang mengetahui stimulasi atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahuinya (Priyoto, 2015).

Tabel 6. Tindakan Siswa SMP Tentang Diet Penurunan Berat Badan

Kategori	n	%
Baik	11	21.1
Cukup	20	38.5
Kurang	21	40.4
Total	52	100

Dari tabel diatas mengenai tindakan siswa SMP tentang diet penurunan berat badan dapat diketahui bahwa dari 52 siswa kelas VII dan VIII didapat 11 siswa yang memiliki tindakan baik (21.1%), 20 siswa yang memiliki tindakan cukup (38.5%) dan 21 siswa yang memiliki tindakan kurang (40.4%). Nilai tindakan kurang dan cukup tidak beda jauh.

Terdapat ketidaksesuaian antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan. Dimana pengetahuan dan sikap berada pada kategori baik

sedangkan tindakan berada pada kategori cukup dan kurang. Seseorang dapat bertindak atau berperilaku baru tanpa mengetahui terlebih dahulu makna stimulus yang diterimanya, dengan kata lain tindakan seseorang tidak harus didasari oleh pengetahuan dan sikap. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

Dari 10 soal kuesioner mengenai tindakan yang diberikan kepada 52 siswa, soal nomor 6 dan nomor 9 mendapat nilai paling rendah dimana untuk soal nomor 6 hanya 7 siswa yang menjawab “ya” dan nomor 9 hanya 13 siswa yang menjawab “ya”.

Pada soal nomor 6 pertanyaan mengenai apakah siswa pernah mengonsumsi obat pelangsing untuk menurunkan berat badan. Ternyata banyak siswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut. Penampilan merupakan sesuatu yang kerap menjadi perhatian khusus bagi diri dan lingkungan sosialnya. Tak terkecuali wanita, laki-laki pun demikian. Segala cara ditempuh agar memiliki berat badan yang ramping. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien. Selain perilaku diet, di era teknologi yang serba canggih dan instant, beredarlah berbagai macam obat pelangsing (Wina, 2016).

Soal nomor 9 mengenai apakah siswa rutin menimbang berat badan banyak juga siswa yang tidak melakukan tindakan tersebut. Study yang dilakukan peneliti di Duke University menemukan bahwa pelaku diet yang menimbang bobotnya setiap hari bisa menurunkan berat badan tiga kali lebih banyak dibanding mereka yang menimbang bobot seminggu sekali atau beberapa hari sekali. Peneliti berasumsi hal ini dapat terjadi karena menimbang setiap hari bisa menjaga kestabilan bobot, sehingga ketika dirasa mulai ‘melenceng’, diet bisa kembali ke jalurnya. Dengan melihat bobot setiap hari juga bisa dipercaya bisa memotivasi seseorang saat berdiet (detikhealth, 2015).

Hasil penelitian Rifsyina (2014) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan praktek diet yang dilakukan oleh subjek. Hal ini berarti semakin tinggi atau semakin rendah pengetahuan gizi subjek belum tentu melakukan praktek diet yang sesuai dengan kaidah ilmu gizi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Nilai pengetahuan tertinggi berada di kategori baik sebanyak 69.2% atau sebanyak 36 siswa
2. Nilai sikap tertinggi berada di kategori baik sebanyak 80.8% atau sebanyak 42 siswa
3. Untuk penilaian tindakan antara cukup dan kurang tidak menunjukkan banyak perbedaan yakni kurang = 40.4% (21 siswa) dan cukup = 38.5% (20 siswa)

B. Saran

1. Perlu menjaga dan mencegah terjadinya kelebihan berat badan pada siswa SMP N 2 Lubuk Pakam dengan peningkatan tindakan mengenai diet penurunan berat badan.
2. Diharapkan agar siswa mendapat penyuluhan mengenai prinsip dan cara diet penurunan berat badan yang baik dan benar agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusanty, dkk. 2014. *Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Sekolah Menengah Atas.* Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 10. No.03
- Almatsier, Sunita. 2013. *Penuntun Diet Edisi Terbaru*. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Aqila . 2010. *Metode Pembelajaran dan Terapi Praktis*. Yogyakarta: Katahati
- Chaenurisah. 2016. *Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Pelaku Diet Kombinasi Makanan Serasi (Food combining) di Komunitas ‘Qita Sehat Dengan Fc’ di Kota Semarang.* Jurnal. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Corbuzier D. 2013. *OCD. Obsessive Corbuzier’s Diet*. www.readyforfit.com. Diakses pada tanggal 15 November 2018.
- Djamaluddin, Darwis. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Haya. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Terhadap Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol.4 No.1
<http://arnela02.blogspot.com/2014/04/makalah-diet-tktp.html>
- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007290.htm> Accessed November 11th, 2018
- <https://helohehat.com/penyakit/sindrom-metabolik-adalah-penyakit/>
- Letsoin, dkk. 2015. *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Orangtua Siswa Kelas 5 SD Negeri 37 Manado Mengenai Obesitas Pada Anak*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

- Makaryani. 2013. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mukhlisoh, Syafiah. 2015. *Gambaran Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Anggota Fitness Center New Life Gym Lippomall Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2010. *Promosi Kesehatan teori & Aplikasi*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nugraha. 2013. *Analisis Sistem Pakar Cara Diet Berdasarkan Golongan Darah*. Infotech Journal
- Nurmasyta, dkk. 2015. *Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia.
- Persagi, 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Gramedia
- Priyoto, 2015. *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Raharjo, 2017. Pola Konsumsi Fast Food, Aktifitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas. *Public Health Perspective Journal* 2(3).
- Rahayuningsih, Sri Utami. 2008. *Sikap (Attitude)*. Retrieved november 15, 2018, from www.attitude.blogspot.com
- Rahmasari. 2016. *Hubungan Persepsi Tubuh Dengan Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Baru IPB Dengan Status Gizi Lebih*.Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Ramayulis, R. 2014. *101 TIPS Berhasil Diet Rest ala Rita Ramayulis*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.

- Rifsyina. 2014. *Pengetahuan, Persepsi Dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Gizi Putra*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Rini, S. 2015. *Sindrom Metabolik*. Artikel. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Riskesdas. 2007. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Riskesdas. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Riyanto dan Budiman, 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- SK, Menkes. 2010. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Nomor: 1995/MENKES/SK/XII2010.
- Sugondo, S. 2009. *Obesitas*. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Sulistyoningsih, H. 2010. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID): Graham Ilmu.
- Sumarmi. 2018. Asupan Lemak, Aktifitas Fisik dan Kegemukan Pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya, *Media Gizi Indonesia*, Vol 13, No.2
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suryaputra, dkk. 2012. *Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Remaja Non Obesitas*. Jurnal. Universitas Airlangga Surabaya.
- World Health Organization (WHO). 2013. *Obesity and Overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses pada 28 September 2018

Lampiran 1. Master Tabel

No	Nama	JK	Kelas	Umur	BB	TB	IMT	Sts. Gizi	Peng	Kategori	Sikap	Kategori	Tind	Kategori
1	AS	P	VII-1	12	58.5	150	26	Overweight	8	BAIK	31	BAIK	8	BAIK
2	AW	L	VII-1	12	60	150	26.6	Overweight	6	CUKUP	32	BAIK	6	CUKUP
3	BA	L	VII-2	13	55	145	26.1	Overweight	9	BAIK	34	BAIK	6	CUKUP
4	DS	L	VII-2	12	54	143	26.4	Overweight	6	CUKUP	33	BAIK	6	CUKUP
5	DR	L	VII-3	12	57.6	145.2	27.3	Overweight	9	BAIK	32	BAIK	6	CUKUP
6	EP	P	VII-3	12	72	149	32.4	Obesitas	8	BAIK	28	CUKUP	6	CUKUP
7	ER	P	VII-3	12	53	142	26.3	Overweight	6	CUKUP	25	CUKUP	4	KURANG
8	GA	L	VII-4	13	60	151	26.3	Overweight	8	BAIK	34	BAIK	6	CUKUP
9	JI	P	VII-4	13	58	149	26.1	Overweight	8	BAIK	31	BAIK	2	KURANG
10	LP	L	VII-5	12	53.5	131	31.2	Obesitas	8	BAIK	33	BAIK	9	BAIK
11	MP	P	VII-5	13	82.6	158	33	Obesitas	8	BAIK	30	BAIK	4	KURANG
12	ML	L	VII-5	12	56.8	145.4	27	Overweight	9	BAIK	30	BAIK	6	CUKUP
13	YU	P	VII-5	13	73.2	150	32.5	Obesitas	8	BAIK	35	BAIK	8	BAIK
14	MJ	P	VII-5	14	64.4	156	26.4	Overweight	6	CUKUP	26	CUKUP	6	CUKUP
15	ED	L	VII-3	13	62.8	147	29	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	3	KURANG
16	SA	P	VII-6	13	59	149	26.6	Overweight	8	BAIK	34	BAIK	4	KURANG
17	MM	L	VII-7	13	67.6	159	26.7	Overweight	9	BAIK	30	BAIK	6	CUKUP
18	SC	P	VII-7	13	57.3	148	26.1	Overweight	8	BAIK	38	BAIK	3	KURANG
19	SS	L	VII-8	13	59.3	149	26.7	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	3	KURANG
20	SG	L	VII-8	12	82.9	150	36.8	Obesitas	7	CUKUP	31	BAIK	6	CUKUP
21	SB	P	VII-8	13	58	149.6	26.1	Overweight	8	BAIK	34	BAIK	8	BAIK
22	ST	L	VII-8	13	54.6	143	26.7	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	4	KURANG
23	MP	L	VII-9	13	45.8	131	26.7	Overweight	8	BAIK	31	BAIK	10	BAIK
24	TF	P	VII-9	13	53.2	141	26.8	Overweight	9	BAIK	36	BAIK	6	CUKUP
25	YS	P	VII-9	12	58.7	144.5	28.3	Overweight	8	BAIK	30	BAIK	6	CUKUP

26	YB	P	VII-9	12	58	149	26.1	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	5	KURANG
27	AH	P	VIII-1	14	61.7	150	27.4	Overweight	8	BAIK	30	BAIK	6	CUKUP
28	AT	P	VIII-1	14	59.8	145	28.4	Overweight	8	BAIK	36	BAIK	6	CUKUP
29	DL	L	VIII-2	14	76.5	152	33.1	Obesitas	7	CUKUP	27	CUKUP	10	BAIK
30	DP	P	VIII-3	14	65.8	158	26.3	Overweight	8	BAIK	34	BAIK	6	CUKUP
31	DA	P	VIII-3	14	73.2	149	32.9	Obesitas	8	BAIK	32	BAIK	7	CUKUP
32	ES	P	VIII-3	14	63.5	152	27.4	Overweight	8	BAIK	35	BAIK	6	CUKUP
33	FP	L	VIII-3	13	60.8	145.2	28.9	Overweight	4	KURANG	24	CUKUP	8	BAIK
34	IB	L	VIII-4	14	61.7	154	26	Overweight	8	BAIK	30	BAIK	6	CUKUP
35	ID	L	VIII-4	13	65.8	158	26.3	Overweight	8	BAIK	36	BAIK	8	BAIK
36	JS	P	VIII-4	14	88.4	151	38.7	Obesitas	8	BAIK	35	BAIK	8	BAIK
37	KP	L	VIII-5	13	67.4	153	28.7	Overweight	6	CUKUP	35	BAIK	5	KURANG
38	KG	P	VIII-5	14	54.4	137	28.9	Overweight	4	KURANG	29	CUKUP	5	KURANG
39	MA	L	VIII-5	12	71	163	26.7	Overweight	6	CUKUP	30	BAIK	8	BAIK
40	MD	P	VIII-5	13	63	150	28	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	4	KURANG
41	MR	L	VIII-6	13	59.3	150	26.3	Overweight	7	CUKUP	28	CUKUP	4	KURANG
42	NL	P	VIII-6	14	71.8	153	29	Overweight	8	BAIK	31	BAIK	6	CUKUP
43	NA	P	VIII-6	13	64	150	28.4	Overweight	8	BAIK	33	BAIK	2	KURANG
44	NI	P	VIII-6	13	55.5	143.8	27.1	Overweight	8	BAIK	35	BAIK	5	KURANG
45	NP	P	VIII-6	13	59	150	26.2	Overweight	6	CUKUP	33	BAIK	3	KURANG
46	PH	L	VIII-7	13	64	156	26.3	Overweight	9	BAIK	34	BAIK	3	KURANG
47	RP	L	VIII-8	14	68	160	26.5	Overweight	8	BAIK	37	BAIK	8	BAIK
48	SN	L	VIII-8	13	63	154	26.5	Overweight	7	CUKUP	29	CUKUP	4	KURANG
49	KP	L	VIII-9	13	68.5	145	32.6	Obesitas	7	CUKUP	32	BAIK	3	KURANG
50	TP	P	VIII-9	13	58	148	26.4	Overweight	7	CUKUP	32	BAIK	6	CUKUP
51	TW	P	VIII-9	14	63.9	154	26.9	Overweight	9	BAIK	27	CUKUP	4	KURANG
52	VL	P	VIII-9	14	53.7	143	26.2	Overweight	7	CUKUP	28	CUKUP	4	KURANG

Lampiran 2. Hasil Uji Statistik

A. Karakteristik Sampel

1. Umur

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	12	23.1	23.1	23.1
13	26	50.0	50.0	73.1
14	14	26.9	26.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

2. Jenis Kelamin

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid perempuan	28	53.8	53.8	53.8
laki-laki	24	46.2	46.2	100.0
Total	52	100.0	100.0	

B. Pengetahuan Tentang Diet Penurunan BB

Peng

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	36	69.2	69.2	69.2
cukup	14	26.9	26.9	96.2
kurang	2	3.8	3.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

C. Sikap Tentang Diet Penurunan BB

Sik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	42	80.8	80.8	80.8
cukup	10	19.2	19.2	100.0
Total	52	100.0	100.0	

D. Tindakan Tentang Diet Penurunan BB

Tind

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	11	21.2	21.2	21.2
cukup	20	38.5	38.5	59.6
kurang	21	40.4	40.4	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 3.

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBYEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat, Tgl Lahir :

Alamat :

Telp/HP :

Bersedia dan mau menjadi Responden Penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan di SMP N 2 Lubuk Pakam” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Florika Simarmata

Alamat : Jl. Prona 1 No. 48 Petapahan, Lubuk Pakam

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III

No. Hp : 082298532890

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam,.....2019

Peneliti

Responden

(Florika Simarmata)

(.....)

Lampiran 4.

Kuesioner Penelitian

A. Pengetahuan

Petunjuk : Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap benar

1. Apakah yang dimaksud dengan diet penurunan berat badan ?
 - a. Cara pengaturan makanan yang dianjurkan untuk tujuan menurunkan berat badan
 - b. Cara untuk menguruskan badan
 - c. Cara untuk mengurangi berat badan
2. Apakah prinsip diet penurunan berat badan?
 - a. Cukup zat gizi
 - b. Tinggi lemak
 - c. Tinggi karbohidrat
3. Makanan yang tidak baik dikonsumsi ketika melakukan diet penurunan berat badan adalah...
 - a. Gorengan
 - b. Sayur
 - c. Buah
4. Aktivitas fisik yang tepat untuk penurunan berat badan adalah...
 - a. Olahraga
 - b. Menari
 - c. Membaca
5. Berapa rata-rata kebutuhan kalori per hari remaja normal usia 13-15 tahun?
 - a. Wanita 2125 kkal, laki-laki 2475 kkal
 - b. Wanita 1900 kkal, laki-laki 2400 kkal
 - c. Wanita 2200 kkal, laki-laki 2700 kkal

6. Cara melakukan diet yang baik dan benar adalah...
 - a. Memperhatikan porsi makan, olahraga dan menghindari obat-obatan
 - b. Makan sepuasnya
 - c. Tidak makan sama sekali
7. Akibat yang ditimbulkan dari mengonsumsi obat pelangsing adalah...
 - a. Bertenaga
 - b. Pusing dan lemas
 - c. Tubuh tetap bugar
8. Alasan seseorang melakukan diet penurunan berat badan adalah...
 - a. Agar mendapatkan berat badan ideal dan menarik perhatian
 - b. Agar terhindar dari penyakit
 - c. Agar nafsu makan meningkat
9. Manakah dibawah ini yang termasuk perilaku diet tidak sehat?
 - a. Menghindari cemilan
 - b. Mengonsumsi obat penurunan berat badan
 - c. Tidak makan tengah malam
10. Yang merupakan perilaku diet sehat adalah...
 - a. Tidak sarapan pagi
 - b. Sering begadang
 - c. Hindari minuman bersoda dan berolahraga

B. Sikap

Petunjuk : Berilah tanda centang pada kolom SS (Sangat Setuju), kolom S (Setuju), kolom TS (Tidak Setuju), atau kolom STS (Sangat Tidak Setuju).

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Cara yang dilakukan untuk menurunkan berat badan yakni berolahraga dan perbanyak mengonsumsi buah dan sayur				
2	Tidak sarapan pagi merupakan cara tepat untuk menurunkan berat badan				
3	Untuk menurunkan berat badan perlu mendapatkan saran dari ahli gizi				
4	Mengurangi porsi makan dan istirahat cukup merupakan cara diet penurunan berat badan				
5	Menghindari makanan yang manis-manis adalah tindakan yang tepat saat diet				
6	Makanan jajanan baik dikonsumsi saat diet				
7	Makanan yang banyak mengandung lemak cocok dikonsumsi saat diet				
8	Mengonsumsi obat pelangsing tidak baik untuk kesehatan				
9	Olahraga tidak berperan banyak dalam menurunkan berat badan				
10	Aktifitas fisik sangat diperlukan untuk mendapatkan berat badan ideal				

C. Tindakan

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan jawaban anda

1. Apakah anda pernah melakukan diet penurunan berat badan?
a. Iya b. Tidak
2. Apakah anda makan 3 kali sehari?
a. Iya b. Tidak
3. Apakah anda pernah melewatkan sarapan dengan sengaja untuk menurunkan berat badan?
a. Iya b. Tidak
4. Apakah anda membatasi konsumsi asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari?
a. Iya b. Tidak
5. Apakah anda banyak mengonsumsi serat seperti buah dan sayur?
a. Iya b. Tidak
6. Apakah anda pernah mengonsumsi obat pelangsing untuk menurunkan berat badan?
a. Iya b. Tidak
7. Apakah anda sering berolahraga untuk menurunkan berat badan?
a. Iya b. Tidak
8. Apakah anda lebih suka makanan jajanan daripada makanan yang dimasak dirumah?
a. Iya b. Tidak
9. Apakah anda rutin menimbang berat badan?
a. Iya b. Tidak
10. Apakah anda pernah sama sekali tidak makan demi menurunkan berat badan?
a. Iya b. Tidak

Lampiran 5. Hasil Kuesioner Penelitian

A. Hasil Kuesioner Pengetahuan Tentang Diet Penurunan BB

NO	NAMA											SKOR	KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	AS	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	BAIK
2	AW	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6	CUKUP
3	BA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	BAIK
4	DS	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6	CUKUP
5	DR	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	BAIK
6	EP	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	BAIK
7	ER	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	CUKUP
8	GA	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	BAIK
9	JI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
10	LP	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
11	MP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	BAIK
12	ML	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	BAIK
13	YU	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	BAIK
14	MJ	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	CUKUP
15	ED	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	BAIK
16	SA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
17	MM	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	BAIK
18	SC	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	BAIK
19	SS	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
20	SG	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	CUKUP
21	SB	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	BAIK
22	ST	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
23	MP	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	BAIK
24	TF	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	BAIK
25	YS	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	BAIK
26	YB	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
27	AH	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	BAIK
28	AT	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
29	DL	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	CUKUP
30	DP	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
31	DA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
32	ES	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
33	FP	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4	KURANG
34	IB	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
35	ID	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
36	JS	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	BAIK

37	KP	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	CUKUP
38	KG	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	KURANG
39	MA	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	6	CUKUP
40	MD	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
41	MR	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	CUKUP
42	NL	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
43	NA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
44	NI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
45	NP	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	CUKUP
46	PH	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	BAIK
47	RP	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	BAIK
48	SN	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	CUKUP
49	KP	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	CUKUP
50	TP	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	CUKUP
51	TW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	BAIK
52	VL	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	CUKUP
TOTAL		50	33	49	50	17	50	44	15	44	42		

B. Hasil Kuesioner Sikap Tentang Diet Penurunan BB

NO	NAMA											SKOR	KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	AS	4	3	3	4	4	3	4	1	1	4	31	BAIK
2	AW	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	32	BAIK
3	BA	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	34	BAIK
4	DS	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	33	BAIK
5	DR	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	32	BAIK
6	EP	3	1	3	4	3	3	3	3	1	4	28	CUKUP
7	ER	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	25	CUKUP
8	GA	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	34	BAIK
9	JI	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	31	BAIK
10	LP	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	33	BAIK
11	MP	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	30	BAIK
12	ML	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	30	BAIK
13	YU	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	35	BAIK
14	MJ	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	26	CUKUP
15	ED	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	33	BAIK
16	SA	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	34	BAIK
17	MM	3	2	4	4	2	3	3	2	3	4	30	BAIK
18	SC	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	38	BAIK
19	SS	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	33	BAIK
20	SG	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	31	BAIK
21	SB	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	34	BAIK
22	ST	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	33	BAIK
23	MP	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	31	BAIK
24	TF	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	36	BAIK
25	YS	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	30	BAIK
26	YB	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	33	BAIK
27	AH	4	3	4	4	3	3	-	2	3	4	30	BAIK
28	AT	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	36	BAIK
29	DL	4	2	4	4	4	2	1	2	1	3	27	CUKUP
30	DP	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	34	BAIK
31	DA	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	32	BAIK
32	ES	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	35	BAIK
33	FP	3	2	-	3	3	3	2	3	2	3	24	CUKUP
34	IB	4	2	4	4	2	4	4	1	1	4	30	BAIK

35	ID	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	36	BAIK
36	JS	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	35	BAIK
37	KP	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	35	BAIK
38	KG	4	4	4	4	2	1	2	4	1	3	29	CUKUP
39	MA	4	3	1	4	3	4	1	3	3	4	30	BAIK
40	MD	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	33	BAIK
41	MR	4	2	4	2	3	3	3	2	2	3	28	CUKUP
42	NL	4	2	3	3	3	1	4	4	4	3	31	BAIK
43	NA	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	33	BAIK
44	NI	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	35	BAIK
45	NP	4	3	3	4	3	3	4	4	1	4	33	BAIK
46	PH	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	34	BAIK
47	RP	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37	BAIK
48	SN	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	29	CUKUP
49	KP	4	3	2	3	2	4	4	4	3	3	32	BAIK
50	TP	4	4	3	3	3	2	4	3	2	4	32	BAIK
51	TW	3	4	2	3	2	3	3	1	3	3	27	CUKUP
52	VL	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	28	CUKUP
TOTAL		201	168	169	179	161	157	174	118	149	181		

C. Hasil Kuesioner Tindakan Tentang Diet Penurunan BB

NO	NAMA											SKOR	KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	AS	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	BAIK
2	AW	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6	CUKUP
3	BA	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	CUKUP
4	DS	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	CUKUP
5	DR	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6	CUKUP
6	EP	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6	CUKUP
7	ER	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4	KURANG
8	GA	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	CUKUP
9	JI	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	KURANG
10	LP	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	BAIK
11	MP	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4	KURANG
12	ML	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6	CUKUP
13	YU	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	BAIK
14	MJ	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	CUKUP
15	ED	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	KURANG
16	SA	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4	KURANG
17	MM	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	CUKUP
18	SC	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	KURANG
19	SS	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	3	KURANG
20	SG	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6	CUKUP
21	SB	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	BAIK
22	ST	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4	KURANG
23	MP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
24	TF	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6	CUKUP
25	YS	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	CUKUP
26	YB	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	5	KURANG
27	AH	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6	CUKUP
28	AT	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	CUKUP
29	DL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	BAIK
30	DP	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6	CUKUP
31	DA	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	CUKUP
32	ES	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	CUKUP
33	FP	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	BAIK
34	IB	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6	CUKUP
35	ID	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	BAIK
36	JS	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	BAIK
37	KP	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	5	KURANG
38	KG	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5	KURANG

39	MA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	BAIK
40	MD	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	4	KURANG
41	MR	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4	KURANG
42	NL	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	6	CUKUP
43	NA	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	KURANG
44	NI	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	5	KURANG
45	NP	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	KURANG
46	PH	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	KURANG
47	RP	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	BAIK
48	SN	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4	KURANG
49	KP	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	KURANG
50	TP	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6	CUKUP
51	TW	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4	KURANG
52	VL	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	4	KURANG
TOTAL		40	44	27	33	40	7	37	33	13	18		

Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Florika Simarmata

Tempat/Tanggal Lahir : Sidiangkat, 16 Februari 1998

Jumlah Anggota Keluarga : 6 orang

Alamat Rumah : Lingk.IV, Sidiangkat, Kec.Sidikalang, Kab.Dairi

No Hp/Telp : 082298532890

Riwayat Pendidikan : 1. SD N No.034779 Sidiangkat
2. SMP N 3 Sidikalang
3. SMA N 2 Sidikalang

Hobi : Bernyanyi

Motto : Semalam tertawa, hari ini bahagia, besok wisuda

Lampiran 7. PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Florika Simarmata
NIM : P01031116068

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang Membuat Pernyataan,



(Florika Simarmata)

Lampiran 7. PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Florika Simarmata

NIM : P01031116068

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang Membuat Pernyataan,

(Florika Simarmata)

Lampiran 8. LEMBAR BUKTI BIMBINGAN KTI

Nama Mahasiswa : Florika Simarmata

NIM : P01031116068

Judul KTI : Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan Pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan Di SMP N 2 Lubuk Pakam

Bidang Peminatan : Gizi Masyarakat

Nama Pembimbing Utama : Dini Lestrina, DCN, M.Kes

NIP : 197005221992032001

N o	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Doping
1.	10 September 2018	Mendiskusikan topik usulan penelitian		
2.	20 September 2018	Mendiskusikan topik dan membawa literatur pendukung topik		
3.	24 September 2018	Penetapan Judul Usulan Penelitian		
4.	16 Oktober 2018	Revisi Bab I		
5.	23 Oktober 2018	Revisi Bab I dan Bab II		
6.	09 November 2018	Revisi Bab I dan Bab II		
7.	16 November 2018	Perbaikan Judul		
8.	19 November 2018	Revisi Bab I – Bab III		
9.	22 November 2018	Revisi Bab I-III dan lampiran		

10	29 November 2018	Revisi Bab I-III dan lampiran		
11	03 Desember 2018	ACC Bab I-III		
12	08 Januari 2019	Revisi dan diskusi dengan dosen pembimbing tentang perbaikan proposal		
12	11 Januari 2019	Revisi dan perbaikan dengan penguji 1 tentang perbaikan proposal		
13	15 Januari 2019	Revisi dan perbaikan dengan penguji 2 tentang perbaikan proposal		
14	10 July 2019	Penulisan Bab IV		
15	13 July 2019	Perbaikan Bab IV		
16	14 July 2019	Penulisan Bab V dan Lampiran		
17	16 July 2019	Perbaikan Bab V dan Lampiran		
18	05 Agustus 2019	Revisi KTI dengan dosen pembimbing		
19	10 Agustus 2019	Revisi KTI dengan penguji 1		
20	13 Agustus 2019	Revisi KTI dengan penguji 2		

Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.594 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Diet Penurunan Berat Badan Pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan Di SMP N 2 Lubuk Pakam”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Florika Simarmata**

Dari Institusi : **Prodi DIII Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian gizi.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Juni 2019
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



amirah
Dr.Ir. Zuraidah Nasution,M.Kes
NIP. 196101101989102001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 10 Juli 2019

Nomor : KM.03.01/00/02/03/1311-1/2019

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth :

Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Di -

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam yang Bapak pimpin.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1	ASTRILIAN GIFTA TARIGAN	P01031116052	Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa yang Overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
2	ADNES MONIKA SILALAH	P01031116003	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dan <i>Soft Drink</i> pada Siswa yang Overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
3	FLORIKA SIMARMATA	P01031116068	Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan tentang Diet Penurunan Berat Badan pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
4	NUR ARFAH	P01031116081	Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Remaja yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
5	PUTRI VALENTINA SIAGIAN	P01031116038	Analisis Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada Siswa yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan

Dr. Osida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 422/ ~~512~~ /SMP.16/2019

Merujuk Surat Dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KM.03.01/00/02/03/1311.1/2019, tanggal 10 Juli 2019, perihal Permohonan Izin Penelitian, Maka Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa:

No	Nama	NIM	Jurusan Penelitian
1.	Astrilian Gifta Tarigan	P01031116052	Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa yang Overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
2.	Adnes Monika Silalahi	P01031116003	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dan <i>Soft Drink</i> pada Siswa yang Overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
3.	Florika Simarmata	P01031116068	Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan tentang Diet Penurunan Berat Badan pada siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
4.	Nur Arfah	P01031116081	Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Remaja yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
5.	Putri Valentina Siagian	P01031116038	Analisis Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada siswa yang kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Benar nama - nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam yang dilaksanakan pada tanggal : 10, 12 dan 15 Juli 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lubuk Pakam, 22 Juli 2019

Kepala Sekolah,

HUMAKIR, S.Pd, M.Pd

Pembina Tk. I/IV.B

NIP. 19690220 199501 1 003