

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP
ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN PADA SISWA
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP NEGERI 2 LUBUK
PAKAM**

SKRIPSI



DAMESILVA NAOMI SIMANJUNTAK

P01031215009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI**

2019

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP
ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN PADA SISWA
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP NEGERI 2 LUBUK
PAKAM**

**Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Diploma IV di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



DAMESILVA NAOMI SIMANJUNTAK

P01031215009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI

2019

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul :Pengaruh Penyuluhan dengan Media Leaflet
Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada
Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2
Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Damesilva Naomi Simanjuntak
NIM : P01031215009

Mengetahui

Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama

Mahdiah, DCN, M.Kes

Penguji I

Tiar Lince Bakara, SP, MSi

Penguji II

Menyetujui

Ketua jurusan

Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes

196403121987031003

RINGKASAN

DAMESILVA NAOMI SIMANJUNTAK “Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli serdang.” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA, DCN, M.Kes)

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang bulan Juli. Jenis penelitian ialah quasi eksperimen dengan pre and post test design. Sebelum intervensi dilakukan pengumpulan recall makanan 24 jam dan penyuluhan gizi 3 kali sesuai materi dengan media leaflet. Setelah penyuluhan dilakukan kembali recall makanan 24 jam untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan. data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T-dependent.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan protein pada siswa dengan kelebihan berat badan. Rata-rata asupan karbohidrat sebelum ialah 156.6 dan rata-rata asupan karbohidrat sesudah adalah 117.8. rata-rata asupan lemak sebelum 48.8 sesudah 43. Rata-rata asupan serat sebelum 5.3 sesudah 7.4.

Diharapkan pada pihak sekolah agar memberikan penyuluhan tentang obesitas dan makanan sehat kepada siswa yang mengalami kelebihan berat badan dengan menggunakan media leaflet yang dikembangkan pada penelitian ini.

Kata kunci : Obesitas, penyuluhan, Media Leaflet, karbohidrat, lemak, serat

ABSTRACT

DAMESILVA NAOMI SIMANJUNTAK “ EFFECT OF NUTRITION COUNSELING WITH LEAFLET MEDIA ON CARBOHYDRATE, FAT AND FIBER INTAKE FOR OVERWEIGHT STUDENTS IN SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM OF DELISERDANG DISTRICT (CONSULTANT : DINI LESTRINA TARIGAN)

Obesity was a multifactorial disease, which occurs due to excessive accumulation of fat tissue. Obesity wa a complex disorder of appetite regulation and energy metabolism that was controlled by several specific biologic factors.

The purpose of this study was to determine the effect of nutrition counseling with leaflet media on carbohydrate, fat and fiber intake in overweight students in SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Deliserdang district.

The type of research quasi-experimental (quasi-experimental) with pre and post test desidn. Before the intervention, 24 hours of food recall and nutrition counseling were collected 3 times according to the material by presenting with leaflet media. After counseling, 24 hours of food recall is carried out to determine the effect of counseling on carbohydrate, fat and fiber intake in overweight students. Data were analyzed by univariate and bivariate analysis using T-dependent tests.

The results showed that there was an effect of counseling with leaflet media on carbohydrate, fat and fiber intake in overweight students. The average carbohydrate intake before was 156.6 and after was 117.7. the average fat intake before 48.8 and after was 43. While average fiber intake before 5.3 and after 7.4

It was recommended that school would prob=vide counseling about obesity and healthy food to overweight students by using the leaflet media developed from this study.

Keywords : obesity, Nutrition counseling, lLeaflet Media, Carbohydrate, Fat, Fiber Intake

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan usulan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang”.

Dalam penulisan usulan skripsi 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 dan membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberi arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Tiar Lince Bakara, SP, MSi selaku dosen penguji II yang telah memberi arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua orangtua dan saudara saya yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan
6. Teman satu bimbingan dan satu kelas yang turut membantu dan memberi motivasi dalam penulisan usulan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	I
ABSTAK	
KATA PENGANTAR.....	li
DAFTAR ISI.....	lii
DAFTAR GAMBAR.....	V
DAFTAR LAMPIRAN.....	Vi
BAB I PENDAHULUAN.....	Vii
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. KELEBIHAN BERAT BADAN.....	5
1. Definisi kelebihan berat badan.....	5
2. Jenis-jenis kelebihan berat badan.....	5
3. Factor yang mempengaruhi.....	6
4. Kriteria obesitas serta dampak bagi kesehatan.....	7
5. Cara mengukur kelebihan berat badan.....	7
B. REMAJA.....	8
1. Definisi.....	8
2. Batasan usia remaja.....	8
3. Ciri-ciri remaja.....	9
C. PENYULUHAN GIZI.....	9
1. Definisi penyuluhan.....	9
2. Teori penyuluhan.....	9
3. Factor keberhasilan.....	10
D. MEDIA LEAFLET.....	11
1. Definisi.....	11
2. Fungsi media leaflet.....	12
E. ASUPAN KARBOHIDRAT.....	12
1. Definisi	12
2. Manfaat	13
F. ASUPAN LEMAK.....	13
G. ASUPAN SERAT.....	14
1. Definisi	14
2. Sifat-sifat serat.....	15
3. Gangguan kekurangan asupan serat.....	15
H. KERANGKA TEORI.....	17
I. KERANGKA KONSEP.....	17
J. DEFINISI OPERASIONAL.....	18
K. HIPOTESIS.....	19

BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Lokasi dan waktu penelitian.....	20
B. Jenis dan rancangan penelitian.....	20
C. Populasi dan sampel.....	20
D. Jenis dan cara pengumpulan data.....	21
E. Pengolahan dan analisi data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. HASIL.....	24
B. PEMBAHASAN	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. KESIMPULAN.....	32
B. SARAN.....	32
DAFTARPUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Nama	Halaman
Table kebutuhan karbohidrat.....	14
Table kebutuhan diet menurut jenis.....	16
Definisi Operasional.....	20
Materi Penyuluhan.....	24
Karakteristik kelebihan berat badan.....	27
Distribusi sampel menurut umur	27
Distribusi sampel menurut jenis kelamin.....	28
Distribusi frekuensi kelas siswa/siswi.....	28
Distribusi asupan karbohidrat sebelum dan sesudah.....	29
Distribusi asupan lemak sebelum dan sesudah.....	29
Distribusi asupan serat sebelum dan sesudah.....	30
Pengaruh penyuluhan gizi terhadap asupan KH.....	30
Pengaruh penyuluhan gizi terhadap asupan lemak.....	31
Pengaruh penyuluhan gizi terhadap serat.....	31

DAFTAR GAMBAR

Nama	Halaman
Kerangka Teori.....	18
Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Nama	Halaman
Master table	41
Frekuensi Variaber.....	43
Hasil uji statistic.....	44
Informed Consent.....	48
Data identitas siswa.....	49
Formulir food recall 24 jam.....	50
Lembar bukti bimbingan	51
Bukti bimbingan skripsi.....	52
Daftar riwayat hidup.....	54
Dokumentasi.....	55
Media leaflet.....	56
Surat balasan	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan (obesitas) adalah suatu penyakit multifactorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energy yang dikendalikan oleh beberapa factor biologi spesifik. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan

Menurut WHO dalam Global Health Risk Report (2009) prevalensi overweight mencapai lebih dari 1 miliar orang diseluruh dunia dan lebih dari 300 juta mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, didapatkan prevalensi obesitas pada anak berusia 13-15 tahun adalah 2.5% berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur lebih dari Z score² menggunakan baku antropometri WHO 2017 untuk anak berumur 5-18 tahun.

Factor utama penyebab kelebihan berat badan pada siswa adalah kelebihan kalori yang diterima oleh tubuh. Kelebihan kalori didalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak, bila suatu waktu diperlukan cadangan lemak ini akan dipakai. Namun kelebihan kalori yang terjadi terus menerus menyebabkan produksi lemak menumpuk terus sehingga tubuh menjadi overweight dan berlanjut menjadi obesitas (Mursito,2003).

Asupan makanan ialah segala jenis makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari baik itu asupan karbohidrat, lemak dan serat. Karbohidrat adalah senyawa yang mengandung energy pada tubuh dalam

bentuk kalori. Dimana kebutuhan karbohidrat setiap orang berbeda-beda dilihat dari segi umur, jenis kelamin.

Asupan lemak juga bermanfaat bagi tubuh dimana lemak merupakan salah satu komponen membrane sel, jaringan otak, selubung saraf, dan sumsum tulang. Lemak berfungsi sebagai sumber energy, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pelumas, membantu pengeluaran sisa pencernaan, menjaga suhu tubuh dan bantalan organ (pelindung). Dan juga berfungsi sebagai pelarut beberapa vitamin seperti vitamin A, D,E,K sehingga vitamin tersebut dapat diserap dengan baik.

Asupan serat adalah kandungan dari makanan sumber nabati yang tidak dapat dicerna maupun diserap tubuh, sehingga diusus serat dapat mengikat air dan melancarkan pencernaan, dimana manfaat serat ialah untuk melancarkan pencernaan, menurunkan kadar kolesterol, membantu mengontrol kadar gula darah, membantu mencapai berat badan normal.

Tingkat asupan gizi di Indonesia masih sangat rendah, factor penyebabnya bias saja karena ketidaktahuan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang seharusnya mengandung gizi seimbang. Upaya perbaikan gizi tidak sekedar menyiapkan makanan dan menyadarkan masyarakat pentingnya asupan gizi seimbang. Tetapi bagaimana memastikan makanan dengan gizi seimbang itu benar-benar dikonsumsi anak.

Penyuluhan adalah kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan baik itu dengan menggunakan media leaflet atau yang lain. Adapun tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Media promosi leaflet adalah suatu informasi yang dicetak diselemban kertas kecil agar mudah dibagikan dan dibawa orang. Tujuan dari media promosi leaflet ialah untuk menyebarluaskan suatu informasi dan leaflet ini biasanya dicetak banyak agar dibagikan kepada orang yang menjadi sampel atau target penyampaian informasi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang sudah dilakukan pada 581 orang siswa/l di SMP N 2 Lubuk Pakam, ditemukan sebanyak 62 orang siswa/l yang mengalami overweight dan obesitas. Kejadian seperti ini memang mengkhawatirkan apabila anak SMP disekolah ini lebih memilih makanan jajanan seperti junk food, sering ngemil dan sedikit aktifitas fisik yang mengakibatkan kenaikan berat badan atau overweight. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP N 2 Lubuk pakam

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang

2. Tujuan Khusus

- a. menilai asupan KH sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- b. menilai asupan Lemak sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- c. menilai asupan Serat sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- d. menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan KH pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- e. menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan Lemak pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- f. menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan Serat pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Memberi informasi bagi siswa dengan kelebihan berat badan mengenai pengetahuan gizi dalam proporsi asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat yang harus dikonsumsi setiap hari, sehingga menerapkan dalam konsumsi sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sebuah penelitian awal mengenai salah satu alternatif penanggulangan masalah kelebihan berat badan dengan peningkatan pengetahuan dan porsi asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelebihan Berat Badan

1. Definisi Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan (obesitas) dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kelebihan berat badan merupakan suatu keadaan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energy yang dikendalikan oleh beberapa factor biologis spesifik. Kelebihan berat badan sering didefinisikan sebagai kondisi yang abnormal atau kelebihan berat badan yang serius dalam jaringan adipose sehinggakan mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan dapat dialami oleh semua golongan baik laki-laki maupun perempuan, namun keadaan kelebihan berat badan lebih cenderung dialami oleh anak remaja dan dewasa. Kelebihan berat badan saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan organisasi kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global.

2. Jenis-jenis Kelebihan Berat Badan

Berdasarkan tipe selnya, kelebihan berat badan dapat digolongkan dalam beberapa tipe (purwati, 2001), yaitu:

- a. Tipe Hiperplastik. Kelebihan berat badan yang terjadi karena jumlah selnya yang melebihi normal, namun ukurannya sesuai dengan ukuran sel normal. Tipe ini terjadi pada masa anak-anak.
- b. Tipe Hipertropik. Kelebihan berat badan yang terjadi karena ukuran sel melebihi jumlah normal, namun jumlahnya sesuai dengan jumlah normal. Tipe ini terjadi masa dewasa
- c. Tipe Hiperplastik-Hipertropik. Kelebihan berat badan yang terjadi karena jumlah dan ukuran selnya melebihi normal. Kelebihan berat badan ini

dimulai dari masa anak-anak dan akan terus berlangsung sampai dewasa. Upaya menurunkan berat badan pada tipe ini adalah yang paling sulit

3. Factor yang mempengaruhi

a. Genetic

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi ke generasi didalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita sering menjumpai orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula. Dalam hal ini nampaknya factor genetic telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh.

b. Kerusakan pada salah satu bagian otak

System pengontrol yang mengatur perilaku makan terletak pada suatu bagian otak yang disebut hipotalamus, sebuah kumpulan inti sel dalam otak yang langsung berhubungan dengan bagian-bagian lain dari otak dan kelenjar dibawah otak.

c. Pola makan berlebihan

Orang yang kegemukan lebih responsive dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukannya saat ia lapar.

d. Kurang gerak/Olahrag

Tingkat pengeluaran energy tubuh sangat peka terhadap pengendalian berat badan. Pengeluaran energy tergantung dari dua factor:

- 1) Tingkat aktivitas dan olahraga secara umum
- 2) Angka metabolisme basal atau tingkat energy yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh.

Dari kedua factor tersebut metabolisme basal memiliki tanggung jawab dua per tiga dari pengeluaran energy orang normal

e. Lingkungan

Factor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah symbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk.

f. Pengaruh emosional

Sebuah pandangan populer adalah bahwa obesitas bermula dari masalah emosional yang tidak teratasi. Orang gemuk haus akan cinta kasih, seperti anak-anak makanan dianggap sebagai symbol kasih sayang ibu, atau kelebihan makan adalah sebagai substitusi untuk pengganti kepuasan lain yang tidak tercapai dalam kehidupannya.

4. Kriteria Obesitas Serta Dampaknya Bagi Kesehatan

Obesitas terjadi saat badan menjadi gemuk yang disebabkan penumpukan adipose adipocytes jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh.

Berbagai komplikasi obesitas lebih erat hubungannya dengan obesitas sentral, yang penetapannya paling baik dengan mengukur lingkar pinggang. Apabila lingkar pinggang >90 cm pada pria dan >80 cm pada wanita, sudah termasuk obesitas sentral (untuk orang asia).

5. Cara Mengukur Kelebihan Berat Badan

Pengukuran obesitas dapat dilakukan dengan berbagai macam pemeriksaan, salah satunya pemeriksaan dalam menilai komposisi tubuh adalah pengukuran antropometri, pengukuran ini dapat digunakan untuk menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar yang normal.

IMT bukan merupakan sebuah pengukuran berat badan yang akurat namun merupakan salah satu rekomendasi dari Badan Kesehatan Dunia atau WHO. Seperti dalam penelitian Niarsari dkk. Menyebutkan bahwa World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan sebuah metode pengukuran untuk mengklasifikasikan.

B. Remaja

1. Definisi remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanan dan masa dewasa (Santrock, 2003). Remaja yang dalam bahasa aslinya adalah adolescence berasal dari bahasa latin adolescere yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja adalah masa peralihan yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis.

2. Batasan Usia Remaja

Banyak para ahli mengemukakan berbagai pendapat tentang batasan usia remaja, salah satunya Brown. Menurut Brown Batasan usia remaja ialah sebagai berikut:

a. Remaja Awal (early adolescence)

Usia masa remaja awal antara 11-14 tahun. Karakter remaja pada masa ini adalah suka membandingkan diri dengan orang lain, sangat mudah

dipengaruhi oleh teman sebaya dan lebih senang bergaul dengan teman sejenis.

b. Remaja Tengan (middle adolescence)

Usia masa remaja tengah antara 15-17 tahun. Masa remaja ini lebih nyaman dengan keadaan sendiri, suka berdiskusi, mulai berteman dengan lawan jenis dan mengembangkan rencana masa depan.

c. Remaja akhir (late adolescence)

Usia antara 18-21 tahun, mulai memisahkan diri dari keluarga, bersifat keras tetapi tidak berontak. Masa remaja akhir menganggap teman sebaya tidak penting, berteman dengan lawan jenis secara dekat dan lebih berfokus pada rencana karir masa depan.

3. Ciri-ciri Remaja

1. Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan masa anak-anak dan masa dewasa.

2. Cara berfikir

Cara berfikir causative menyangkut hubungan sebab dan akibat

3. Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormonnya.

C. Penyuluhan Gizi

1. Definisi

Penyuluhan adalah kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran peran. Tujuan penyuluhan kesehatan ialah untuk mencapai tujuan dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individual atau kelompok dengan menyampaikan pesan.

Penyuluhan kesehatan merupakan gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar sehingga harapannya dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan yang sehat. Sasaran penyuluhan kesehatan yaitu mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Untuk menyampaikan pesan atau materi penyuluhan kesehatan biasanya bahasa yang digunakan ialah bahasa yang mudah dimengerti sehingga tidak terlalu sulit untuk dimengerti oleh sasaran atau objek penyuluhan kesehatan.

2. Teori penyuluhan

Adapun teori dalam penyuluhan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan penyuluhan

Yang harus dipersiapkan dalam melakukan suatu penyuluhan adalah :

- Tempat

Dalam penyuluhan ini dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

- Materi yang akan dijelaskan

Adapun materi yang akan dijelaskan adalah berhubungan dengan obesitas, asupan makanan, pola makan yang baik.

- Media yang digunakan
Media yang digunakan adalah media leaflet

b. Jenis atau metode penyuluhan

- Ceramah-diskusi
- Demonstrasi
- Simulasi
- Bermain peran
- Curah pendapat

c. Langkah-langkah melakukan penyuluhan

1. Mengkaji kebutuhan sesuai materi yang ingin disampaikan
2. Menetapkan masalah
3. Menyusun perencanaan penyuluhan
 - Menetapkan tujuan
 - Penentuan sasaran
 - Menyusun materi/isi penyuluhan
 - Memilih metode yang tepat
 - Menentukan alat jenis peraga yang digunakan
 - Penentuan kriteria evaluasi
4. Pelaksanaan penyuluhan
5. Penilaian hasil penyuluhan
6. Tindak lanjut dari penyuluhan

3. Factor keberhasilan penyuluhan

Adapun factor yang perlu diperhatikan untuk sasaran dalam keberhasilan penyuluhan menurut Effendy adalah sebagai berikut:

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan semakin

tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapat.

2) Tingkat social ekonomi

Semakin tinggi tingkat social ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru

3) Adat istiadat

Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat kita masih menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

4) Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampaian informasi.

5) Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus mempengaruhi tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

D. Media Leaflet

a. Pengertian

Media leaflet merupakan sarana publikasi singkat yang berbentuk selebaran kertas dan berukuran kecil. Biasanya selebaran kertas ini berisikan informasi suatu hal yang perlu disebarkan kepada khalayak ramai. Biasanya leaflet terdiri dari 200 sampai 400 karakter yang ditata dengan rapi, menarik serta disertai gambar untuk melengkapi informasi pada leaflet.

b. Fungsi media leaflet

a) Sarana promosi

Media leaflet digunakan sebagai sarana promosi untuk mempermudah masyarakat mendapatkan sesuatu informasi dan media leaflet juga mudah dibawa kemana-mana.

b) Sebagai sarana informasi

Promosi bias didefinisikan sebagai kata yang mendeskripsikan suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperkenalkan suatu produk dagang. Baik dalam bentuk jasa, benda maupun kombinasi keduanya.

c) Sebagai sarana identifikasi

Fungsi leaflet sebagai sarana identifikasi bertujuan untuk memperkenalkan identitas “ sesuatu” kepada masyarakat atau paling tidak kepada orang yang sekiranya anda inginkan untuk mengetahui identitas sesuatu.

E. Asupan Karbohidrat

a. Definisi

Karbohidrat merupakan senyawa energy yang terdapat didalam tubuh dalam bentuk kalori. Karbohidrat dibagi kedalam dua kelompok yaitu karbohidrta kompleks dan juga sederhana. Karbohidrat kompleks mengandung banyak molekul gula dan kaya akan serat sehingga memerlukan proses yang lebih lama untuk dicerna dalam tubuh.Sedangkan karbohidrat sederhana memiliki kandungan gula yang lebih sedikit sehingga proses pencernaanya menjadi lebih cepat

Table 1. Kebutuhan Karbohidrat Menurut Jenis Kelamin Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Jenis kelamin	Umur	Asupan karbohidrat
Laki-laki	• 10-12 tahun	• 275 gr/hr
	• 13-18 tahun	• 292 gr/hr
Perempuan	• 10-12 tahun	• 289 gr/hr
	• 13-18 tahun	• 340 gr/hr

Sumber: jurnalis-Agregasi hello sehat.com

b. Manfaat karbohidrat

Karbohidrat mengandung glukosa, dimana glukosa berperan sebagai bahan bakar utama menghasilkan energy yang akan digunakan oleh sel tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme dan biologisnya. Glukosa sangat penting bagi sel darah merah, otak maupun sel tubuh lainnya.

Jika kecukupan karbohidrat yang ada dalam tubuh tidak menjalankan tugasnya dengan baik sebagai penghasil energy, maka tugas ini akan dialihkan pada protein dan lemak. Dimana seharusnya protein dan lemak memiliki peran penting lain bagi tubuh.

F. Asupan Lemak

Lemak merupakan garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alcohol organik yang disebut gliserol. Kelebihan makanan dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak terutama pada jaringan bawah kulit, sekitar otot, jantung, paru-paru, ginjal dan organ tubuh lainnya (Irianto,2007).

Manfaat lemak didalam tubuh antara lain sebagai sumber energy yaitu 1 gr lemak menghasilkan 9 kalori, melarutkan vitamin sehingga dapat diserap usus dan memperlama rasa kenyang. Sel-sel lemak didalam tubuh, diantaranya terdapat pada jaringan otot yang dapat menyimpan lemak dalam

jumlah yang tak terbatas. Apabila terdapat kelebihan energy setelah berbagai macam prses metabolisme dalam fungsi tubuh, maka energy berlebih dalam glukosa, asam lemak maupun asam amino akan diproses yaitu masing-masing secara berurutan menjadi glikogen, trigliserida dan glukosa yang pada akhirnya akan disimpan dalam bentuk lemak cadangan/simpanan di jaringan adipose (Amelia, 2009).

Lemak berguna sebagai cadangan energy, pelarut vitamin A, D, E, K pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan peradangan kulit dan pemberian cita rasa pada makanan. Lemak dapat diperoleh dari minyak goreng, mentega, susu, daging dan ikan. Makanan yang berlemak seperti daging berlemak, kulit ayam, keju dan mentega tidak disarankan karena bias mengganggu kesehatan.

G. Asupan serat

a. Definisi

Serat makanan adalah komponen bahan makanan nabati yang penting yang tahan terhadap proses hidrolisis oleh enzim-enzim pada system pencernaan manusia. Komponen yang terbanyak dari serat makanan ditemukan pada dinding sel tanaman. Komponen ini termasuk senyawa structural seperti selulosa, hemiselulosa, pectin dan ligin. Serat makanan secara umum merupakan polisakarida yang terdapat pada dinding sel, definisi terbaru tentang serat makanan yang disampaikan oleh the American Association of Cereal Chemist (AACC, 2001) adalah merupakan bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan absorbs pada usus halus dengan fermentasi lengkap atau partial padaa usus besar. Serat makanan tersebut meliputi pati, polisakarida, oligosakarida, lignin dan bagian tanaman lainnya.

b. Sifat-sifat serat

Ada dua sifat serat makanan yaitu sifat fisik dan kimia:

1. Sifat fisik

Ada empat jenis sifat fisik yang dihubungkan dengan reaksi biologis dari berbagai jenis sumber serat makanan meliputi sifat fisik dapat didegradasi oleh bakteri usus, sifat mengikat bahan organik lain, kapasitas pertukaran ion dan kapasitas pengikat air (WHC) yang dihubungkan dengan viskositas dan kelarutan berbagai jenis hemiselulosa dogolongkan sebagai serat yang larut dalam air dan disebut soluble fiber.

2. Sifat kimia

Sifat-sifat senyawa kimia pada serat makanan yaitu molekulnya berbentuk polimer dengan ukuran besar, strukturnya kompleks, banyak mengandung gugus hidroksil dan kapasitas pengikat air besar (Ingleet dan Falkehag, 1979). Senyawa pectin, musilase dan beberapa mengandung residu gula dengan gugus hidroksil bebas (Southgate, 1976).

c. Gangguan kekurangan asupan serat

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli memperoleh adanya hubungan antara kanker usus besar, penyakit kardiovaskular dan kegemukan (obesitas). Ternyata dari hasil penyelidikan memperlihatkan bahwa serat sangat baik untuk kesehatan, yaitu membantu mencegah kadar kolesterol, membantu mengontrol kadar gula dalam darah, mencegah wasir, membantu menurunkan berat badan dan lain-lain (<http://nusaindah.tripot.com>).

Table 2. Kebutuhan Diet Menurut Jenis Kelamin Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Jenis kelamin	Kebutuhan sehari
Laki-laki	38 gr/hr
Perempuan	25 gr/hr

Sumber : Institusi Of Medicine

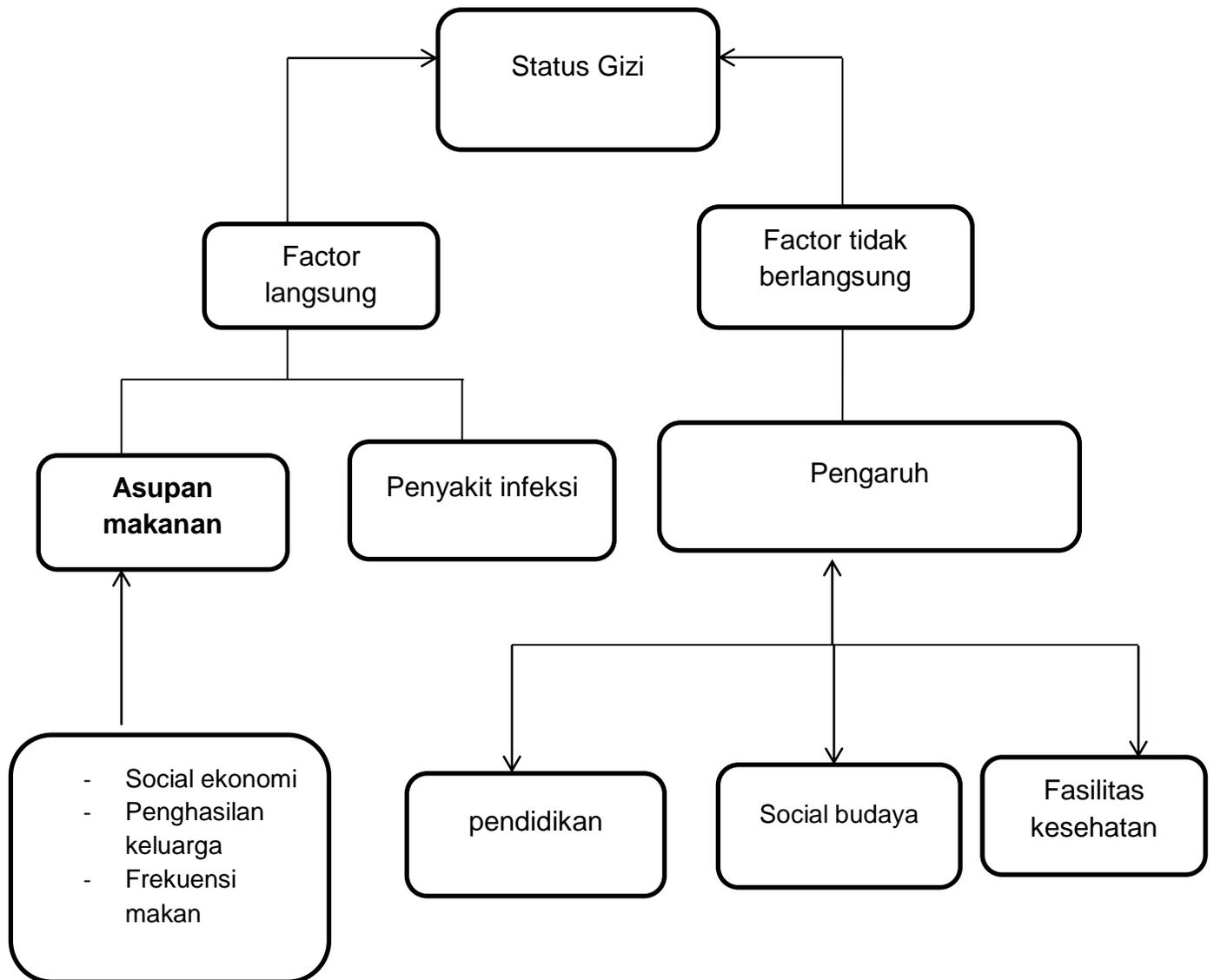
Setiap masyarakat terutama anak remaja sangat perlu mendapatkan pendidikan yang berkaitan dengan gizi supaya masyarakat mengetahui apa saja yang baik untuk dikonsumsi dan yang tidak baik untuk dikonsumsi.

Pengaturan makanan merupakan tiang utama penanganan obesitas, oleh sebab itu perlu ditekankan pada penderita bahwa konsistensi pengaturan makan jangka panjang sangat menentukan keberhasilan pengobatan. Keberhasilan pengobatan dievaluasikan minimum dalam jangka 6 bulan.

Diet yang diberikan pada penderita obesitas adalah diet gizi seimbang sesuai dengan Asupan Kecukupan Gizi (AKG). Intervensi diet harus disesuaikan dengan usia, derajat obesitas dan ada tidaknya penyakit penyerta. Adapun syarat dietnya sebagai berikut:

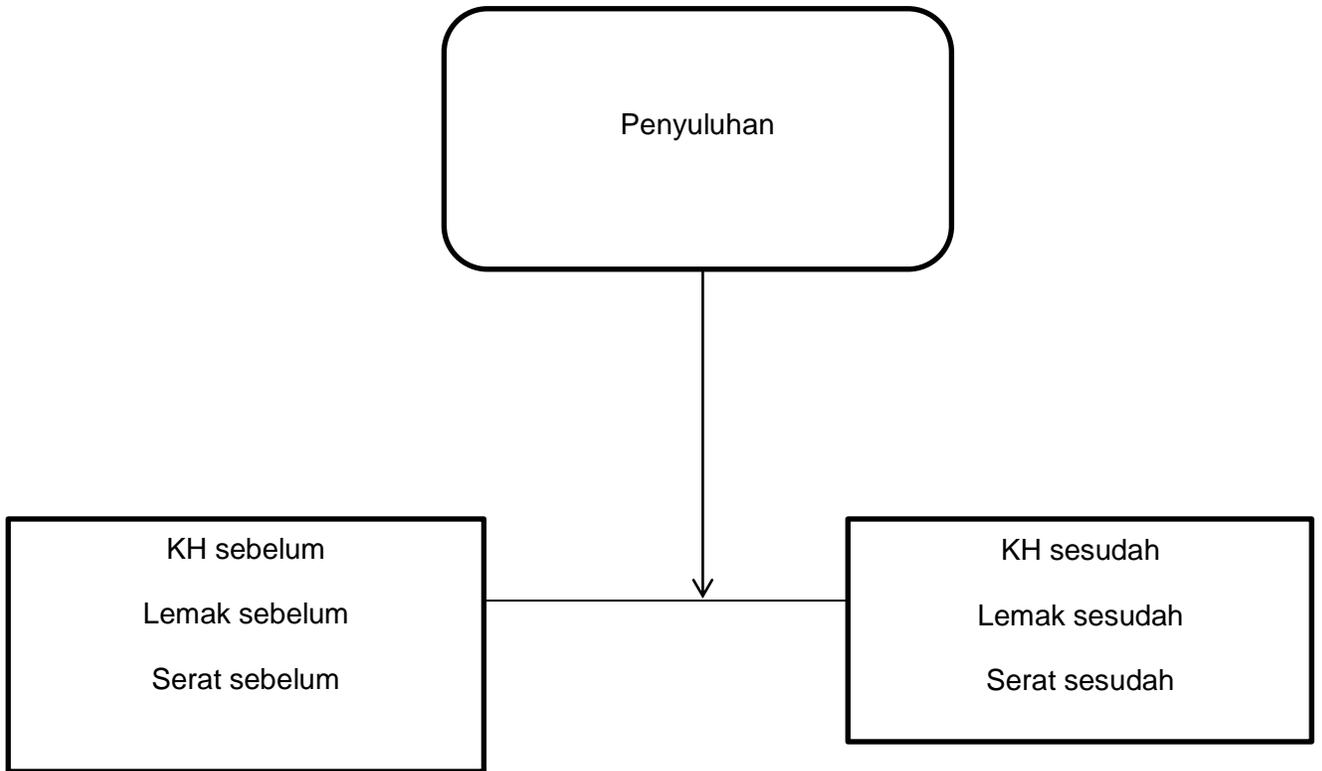
- a. Energy rendah, ditujukan untuk menurunkan berat badan. Asupan energy dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hr
- b. Lemak sedang yaitu 20-25% dari kebutuhan energy total
- c. Karbohidrat sedikit lebih rendah, yaitu 55-56% dari kebutuhan energy total
- d. Protein sedikit lebih tinggi yaitu 1-1.5 g/kg/BB/hr atau 15-20 % dari kebutuhan energy total
- e. Vitamin dan mineral yang cukup sesuai dengan kebutuhan
- f. Dianjurkan untuk 3 kali makan utama
- g. Cairan cukup yaitu 8-10 gls/hr

H. Kerangka Teori



Sumber : Unicef 1998, dalam simatupang, 2016

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Table 3. Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Skala pengukuran
1	Penyuluhan gizi	Meliputi tentang asupan karbohidrat, lemak, serta jumlah makanan yang baik untuk dikonsumsi dan pola makan yang baik mendukung penurunan berat badan. Yang dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam, dilakukan sebanyak 3 kali (setiap minggu) selama satu bulan dengan waktu 20-30 menit setiap kali kegiatan dengan alat bantu media leaflet. Sasaran penyuluhan gizi adalah siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam yang mengalami kelebihan berat badan	Rasio
2	Asupan Karbohidrat	Jumlah kebutuhan karbohidrat yang diperlukan tubuh yang diasup dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, baik makanan dirumah maupun makanandiluar rumah dengan dikumpulkannya data melalui wawancara menggunakan food recall 24 jam	Rasio KH =gr/hr
3	Asupan Lemak	Jumlah kebutuhan lemak yang diperlukan tubuh yang diasup dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, baik makanan dirumah maupun makanandiluar rumah dengan dikumpulkannya data melalui wawancara menggunakan food recall 24 jam	Rasio Lemak =.....gr/hr

4	Asupan Serat	Asupan serat yang diperlukan tubuh yang diasup dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, baik makanan dirumah maupun makanandiluar ruah dengan dikumpulkannya data melalui wawancara menggunakan food recall 24 jam	Rasio Serat =.....gr/hr
---	--------------	---	----------------------------

G. Hipotesis

- Ha1 = ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- Ha2 = ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan lemak siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- Ha3 = ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupanserat siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

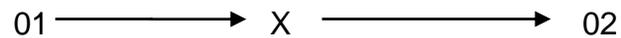
BAB III METODE PENELITIAN

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. Penelitian dimulai pada 15 Juli – 27 Juli 2019.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan *pre and post test design*.



01 : asupan karbohidrat, lemak dan serat sebelum intervensi.

02 : asupan karbohidrat, lemak dan serat sesudah intervensi

X : intervensi penyuluhan gizi

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP N 2 Lubuk Pakam yang mengalami kelebihan berat badan, seluruh populasi (siswa dengan kelebihan berat badan) akan dijadikan sampel penelitian, yaitu sebanyak 581 siswa yang telah discreening dan didapat 52 siswa yang mengalami gizi lebih.

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 seluruh populasi (siswa dengan kelebihan berat badan) akan dijadikan sampel penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Data Primer

- Identitas sampel meliputi : nama siswa, kelas, jenis kelamin, tanggal lahir, umur, pekerjaan orantua, alamat, tinggi badan dan berat badan dengan alat bantu form identitas.
- Data asupan karbohidrat, lemak, dan serat siswa dengan recall 24 jam.

b. Data Sekunder

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 jurnal yang berkaitan dengan masalah yang hendak diteliti.
2. Mencari lokasi dengan populasi anak *kelebihan berat badan* di Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang.
3. Melakukan tinjauan pendahuluan dengan melihat lokasi penelitian
4. Melakukan pertemuan untuk meminta izin kepada kepala sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deliserdang.
5. Melakukan penimbangan BB dan pengukuran tinggi badan (TB) awal pada bulan November 2018 pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
6. Melakukan perhitungan untuk mendapatkan IMT sampel.
7. Siswa yang memiliki IMT 25 kg/m^2 dan telah memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

b. 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 orantua) diperoleh dengan wawancara langsung dengan alat bantu from identitas
- b) Data asupan karbohidrat, lemak dan serat diperoleh dari hasil recall 24 jam dengan alat bantu formulir food recall 24 jam. Data dilakukan sebelum intervensi penyuluhan dan setelah intervensi penyuluhan. Dan food recall 24 jam dilakukan di sekolah ketika jam istirahat dengan alat bantu food recall dan buku makanan.

Table 4 Materi Penyuluhan Gizi pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Pertemuan	Materi yang disampaikan
Pertemuan I	Materi tentang obesitas
Pertemuan II	Materi tentang gizi seimbang
Pertemuan III	Materi tentang makanan sehat.

2) Data Sekunder

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

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program computer di proses secara Editing, Coding, Entry Data dan Tabulasi kemudian di analisis dengan alat bantu computer (Budiarto, 2012). Tabulasi yaitu menyusun data dari hasil penelitian yang sudah dimasukkan dalam computer yang telah di kategorikan untuk disajikan dalam bentuk table frekuensi atau diagram sehingga data lebih mudah dianalisis dan dibaca.

Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program computer dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Editing

Pada tahap ini dilakukan adalah pemeriksaan ulang kelengkapan data yang telah dikumpulkan dan dilihat susunannya, dan perhatikan apakah masih ada kesalahan yang terjadi dalam pengisian serta melihat konsistensi jawaban setiap pertanyaan per siswa yang menjadi sampel penelitian.

b. Coding

Ditahap ini yang dilakukan adalah mengkonversikan (menerjemahkan) data yang telah dikumpulkan kedalam symbol yang cocok untuk keperluan analisis.

c. Entry data

Pada tahap ii yang dilakukan adalah memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam program computer

d. Tabulasi

Pada tahap ini yang dilakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh kedalam bentuk table agar data bias mudah disusun, dijumlah dan mempermudah penataan data untuk disajikan dan dianalisis.

2. Analisi data

Analisis data diperoleh dengan menggunakan perhitungan uji statistic dengan bantuan program computer, dimana :

a. Analisis data univariat

Analisis data univariat untuk melihat gambatran dan karakteristik setiap variable independent (bebas) dan variable dependent (terikat). Data yang dihasilkan dapat berupa ratio sesuai dengan hasil ukur yang terdapat dalam definisi operasional.

b. Analisis data Bivariat

Analisis data Bivariat untuk melihat pengaruh antara variable bebas dan variable terikat, yaitu pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak, dan serat pada siswa kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Masing-masing dilakukan dengan uji Kolmogorov-smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$) sehingga dilakukan uji statistik t-dependent dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan mengambil kesimpulan, jika $p < 0,05$ maka H_0 diterima.

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. Karakteristik Kelebihan Berat Badan

Dari 581 siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam dilakukan pengukuran Tinggi Badan (TB) dan penimbangan Berat Badan (BB), didapatkan hasil sebanyak 52 siswa/siswi yang mengalami kelebihan berat badan, diantaranya sebanyak 26 orang kelas VIII dan 26 orang kelas IX. Untuk data kategori kelebihan berat badan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Kelebihan Berat Badan Siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Kategori	Frequency	Percent %
Overweight	43	83
Obesitas	9	17
Jumlah	52	100

Hasil tabel menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 28 orang (53,8%). Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5

C. Gambaran Sampel

a. Umur

Umur adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Pada saat dilakukan penelitian ada 1 siswa yang sudah keluar. Sehingga sampel menjadi 52 orang. Distribusi frekuensi siswa/i SMP N 2 Lubuk Pakam berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 6. Distribusi Menurut Umur Siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

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 6.

Hasil penelitian Raharjo (2017) menyatakan bahwa kecepatan penambahan 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.

b. 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 7. Distribusi Menurut Jenis Kelamin Siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

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 7.

c. Kelas Anak Sekolah

Gambaran kelas anak SMP Negeri 2 Lubuk Pakam kelas VIII dan IX diklasifikasikan menjadi 2 yaitu : VIII, IX. Distribusi frekuensi kelas anak sekolah kelas VIII dan IX dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Distribusi frekuensi kelas siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Kelas	n	%
VIII	26	50
IX	26	50
Total	52	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa sebanyak 26 (50%) anak kelas VIII, dan 26 (50%) anak kelas IX

D. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Asupan Karbohidrat

Hasil wawancara dengan responden untuk mengetahui asupan karbohidrat dengan metode food recall selama 1 x 24 jam dalam 3 hari didapatkan asupan karbohidrat. Distribusi asupan karbohidrat dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Karbohidrat (g)	n	Minimum	Maximum	Nilai Rata-rata	SD
Sebelum	52	90.2	308.2	156.6	46.6
Sesudah	52	62.8	183.2	117.8	31.1

Pada tabel 1 terlihat perbedaan asupan karbohidrat sebelum intervensi mempunyai nilai rata-rata 156.6 g dan sesudah intervensi mempunyai nilai rata-rata 117.8 g. Jika dibandingkan dengan AKG 2013, asupan karbohidrat sampel sebelum intervensi yaitu 97.5 g dari angka kebutuhan gizi.

b. Asupan Lemak

Hasil wawancara dengan responden untuk mengetahui asupan lemak dengan metode food recall selama 1x24 jam dalam 3 hari didapatkan asupan lemak. Distribusi asupan lemak dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Lemak (g)	n	Minimum	Maximum	Nilai Rata-rata	SD
Sebelum	52	22.2	108	48.8	17.7
Sesudah	52	26.5	68	43	8.9

Pada tabel 2 terlihat perbedaan asupan lemak sebelum intervensi mempunyai nilai rata-rata 48.8 g dan sesudah intervensi mempunyai nilai rata-rata 43 g. Jika dibandingkan dengan AKG 2013, asupan lemak sampel sebelum intervensi yaitu 140.2 g dari angka kebutuhan gizi yang seharusnya.

c. Asupan Serat

Hasil wawancara dengan responden untuk mengetahui asupan serat dengan metode food recall selama 1x24 jam dalam 3 hari didapatkan asupan serat. Distribusi asupan serat dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Asupan Serat Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Serat (g)	n	Minimum	Maximum	Nilai Rata-rata	SD
Sebelum	52	1.4	12.2	5.3	2.7
Sesudah	52	3.1	17	7.4	2.6

Pada tabel 3 terlihat perbedaan asupan serat sebelum intervensi mempunyai nilai rata-rata 5.3 g dan sesudah intervensi mempunyai nilai rata-rata 7.4 g.

Jika dibandingkan dengan AKG 2013, asupan serat sampel sebelum intervensi hanya memenuhi 37.5 g dari angka kebutuhan gizi yang seharusnya.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Penurunan Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah.

Tabel 12. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Penurunan Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Variabel	n	Selisih Penurunan	p value
Karbohidrat sebelum Karbohidrat sesudah	52	38.7	0.000

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa rata-rata nilai sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan memiliki selisih penurunan sebesar 38.7 g. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa $p=0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap asupan karbohidrat sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media leaflet.

b. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Penurunan Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah.

Tabel 13. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Penurunan Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Variabel	n	Selisih Penurunan	p value
Lemak sebelum Lemak sesudah	52	5.7	0.011

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa rata-rata nilai sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan memiliki selisih penurunan sebesar 5.7 g. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa $p=0,011$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap asupan lemak sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media leaflet.

c. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Asupan Serat Sebelum dan Sesudah.

Tabel 14. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Asupan Serat Sebelum dan Sesudah Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Variabel	n	Selisih Peningkatan	p value
Serat sebelum Serat sesudah	52	2	0.000

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa rata-rata nilai sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan memiliki selisih peningkatan sebesar 2 g. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa $p= 0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap asupan serat sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media leaflet.

E. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Asupan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa energi yang terdapat dalam tubuh dalam bentuk kalori. Kebutuhan karbohidrat setiap orang berbeda-beda , dilihat dari jenis kelamin, umur serta kondisi kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat pada siswa dengan kelebihan berat badan, rata-rata asupan karbohidrat 156.61 nilai tertinggi 308.20 nilai terendah 90.20. setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa dengan kelebihan berat badab didapatkan hasil rata-rata 183.20 nilai tertinggi (maximum) 68 nilai terendah (minimum) 62.80.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmasyita, Bagoes Widjanarko, Ani Margawati bahwa adanya pengaruh penyuluhan dengan

media leaflet terhadap asupan karbohidrat sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan bahwa $p= 0,000$ ($p<0,05$)

b. Asupan lemak

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014). Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2012). Fungsi dari lemak sendiri adalah sebagai sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kkal tiap gramnya. Asupan lemak yang melebihi kebutuhan dalam jangka waktu lama dapat memicu timbulnya overweight.

Lemak memberikan kelezatan khusus dan tekstur yang disukai pada makanan. Hal ini dapat mendorong sebagian besar remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak karena rasanya yang lezat. Makanan tinggi lemak yang dikonsumsi dalam jumlah berlebihan memberikan kontribusi terhadap asupan energi berlebihan dan jika tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai dapat menyebabkan meningkatnya penyimpanan energi dalam sel lemak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa dengan kelebihan berat badan, rata-rata asupan lemak 48.78, nilai tertinggi 108.0 nilai terendah 22.20. setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa dengan kelebihan berat badan didapatkan hasil rata-rata 43.05 nilai tertinggi (maximum) 68 nilai terendah (minimum) 26.50

Hal ini sejalan dengan penelitian Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmasyita, Bagoes Widjanarko, Ani Margawati bahwa adanya pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan lemak sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan bahwa $p=0,011$ ($p<0,05$)

c. Asupan Serat

Peran serat terhadap overweight diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya overweight. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, adequate intake (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa adalah 20-30 g/hari (Fransisca, 2004).

Rendahnya asupan serat pada remaja juga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas. Angka kecukupan gizi (AKG) serat yang dianjurkan bagi orang Indonesia untuk usia 13-15 tahun adalah 30 g bagi remaja perempuan dan 35 g bagi remaja laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan 5.36 nilai maximum 12.20 nilai minimum 1.40. Dan setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan didapatkan nilai rata-rata 7.40 nilai maximum 17.0 nilai minimum 3.10. setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil nilai maximum asupan serat bertambah setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmasyita, Bagoes Widjanarko, Ani Margawati bahwa adanya pengaruh penyuluhan dengan

media leaflet terhadap asupan Serat sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil penelitian berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna terhadap asupan serat sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media leaflet.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah

Hasil analisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat pada siswa dengan kelebihan berat badan di dapat hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang artinya ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat pada siswa dengan kelebihan berat badan.

Asupan karbohidrat siswa dengan kelebihan berat badan setelah dilakukan penyuluhan terjadi penurunan. Jika dibandingkan rata-rata asupan karbohidrat sesudah dan sebelum penyuluhan maka didapatkan penurunan sebanyak 38.8 gr. Pada penyuluhan gizi dengan media leaflet sebelum dan sesudah dilakukan recall 24 jam secara tidak berturut-turut untuk mengetahui berapa konsumsi karbohidrat yang telah dikonsumsi.

Setelah dilakukan penyuluhan selama 3 kali dengan topic yang berhubungan dengan obesitas, maka diakhir recall asupan karbohidrat terjadi penurunan. Sejalan dengan penelitian Sefaya,dkk (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap perbaikan asupan gizi.

b. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan hasil analisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa dengan kelebihan berat badan di dapat hasil sebelum penyuluhan $p=0.011(p<0.05)$.maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang artinya ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa dengan kelebihan berat badan.

Asupan lemak siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet terjadi penurunan. Pada pelaksanaan penyuluhan dengan media leaflet terhadap siswa dengan kelebihan berat badan sebelum dan sesudah dilakukan recall 24 jam secara tidak berturut-turut untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan lemak siswa.

Lemak yang berlebihan disimpan dalam tubuh sebagai cadangan tenaga dan bila berlebihan akan ditimbun sebagai lemak tubuh atau sel lemak (Depkes, RI, 2003). Lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya kegemukan. Konsumsi makanan yang berlemak sebaiknya diimbangi dengan aktifitas yang rutin. Dengan demikian kelebihan lemak tidak disimpan berbentuk lemak tubuh dan kolesterol, tetapi digunakan sebagai energi (Institut Danone, 2010).

c. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Serat Sebelum dan Sesudah

Hasil analisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan di dapat hasil $p=0.000(p<0.05)$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang artinya ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan serat pada siswa dengan kelebihan berat badan.

Serat makanan adalah komponen bahan makanan yang penting yang tahan terhadap proses hidrolisis oleh enzim-enzim pada sistem pencernaan manusia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam didapatkan hasil rata-rata asupan KH yaitu 233.9 gr
2. Setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam didapatkan hasil rata-rata asupan Lemak 64.4 gr
3. Setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam didapatkan hasil rata-rata asupan Serat 8 gr
4. Ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan KH pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
5. Ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan Lemak pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
6. Ada pengaruh penyuluhan dengan media leaflet terhadap asupan Serat pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

B. SARAN

1. Perlu dilakukan penyuluhan lebih lanjut agar pengetahuan siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam tentang obesitas dan tentang pola makan yang baik lebih meningkat lagi
2. Diharapkan penyuluhan yang diberikan bermanfaat bagi siswa SMP Negeri 2 Lubuk pakam yang mengalami kelebihan berat badan
3. Sebaiknya petugas UKS yang ada di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam lebih aktif lagi dan membuat kegiatan penyuluhan tentang gizi bagi siswa SMP Negeri 2 Lubuk pakam

DAFTAR PUSTAKA

- AACC Report, 2001. The Definition Of Dietary Fiber. Report of the Dietary Fiber Definition Committee to the Board of Directors of the American Association Of Cereal Chemist. *Cereal Food World*. 46(3): 112-126
- Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Dewi, Emy S.2012. Hubungan antara Konsumsi Lemak dan Serat dengan Status Gizi (skripsi). UNES. Semarang
- Fentiana, 2012. Asupan Lemak sebagai factor Dominan Terjadinya Obesitas pada Remaja di Indonesia tahun 2010 (Data Riskesdas 2010). Skripsi. Depok: FKM UI
- Hendrayati, et al. (2010). Pengetahuan Gizi, *Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Tangerang*. Media Gizi Pangan, vol.Ix, no.1
- Iriant0, K.2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Yrama Widya. Bandung
- Karmilasari,D.A 2016. Hubungan asupan lemak, pola makan, aktifitas fisik dan kegemukan pada Remaja
- Notoatmodlo,S.2002, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta,Jakarta
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sasmito, P.D. 2015. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, protein, lemak) dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data sekunder Riskesdas 2010). Fakultas Ilmu Gizi. Universitas Esa Unggul. Nutria Diaita, vol 7, no 1. jakarta

Southgate DAT.1976. Determination of Food Carbohydrates. Applied Science Publisher Ltd. London.

Soerjodibroto, 2004. Asupan Serat Makan Remaja di Jakarta. Majalah Kedokteran Indonesia. Jakarta Volume 54 Nomor 10. Oktober 2004:397-401

Riskesdas. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

World health Organization (WHO). 2013. Obesitas and Overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses pada 28 september 2018

Lampiran 1

Master Tabel

No	Nama	Kelas	JK	Umur	BB	TB	IMT	Status	Rata-Rata Asupan sebelum		
					(kg)	(cm)		Gizi	KH (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
1	AS	VII-1	P	12	58.5	150	26	Overweight	208.4	39.9	1.9
2	AW	VII-1	L	12	60	150	26.6	Overweight	155.6	46.3	1.9
3	BA	VII-2	L	13	55	145	26.1	Overweight	90.8	36.9	3.9
4	DS	VII-2	L	12	54	143	26.4	Overweight	98.8	43.8	7.0
5	DR	VII-3	L	12	57.6	145.2	27.3	Overweight	90.2	45.9	5.3
6	EP	VII-3	P	12	72	149	32.4	Obesitas	106.0	41.7	7.6
7	ER	VII-3	P	12	53	142	26.3	Overweight	306.2	50.2	1.5
8	GA	VII-4	L	13	60	151	26.3	Overweight	157.3	48.6	1.4
9	JI	VII-4	P	13	58	149	26.1	Overweight	177.3	31.2	8.0
10	LP	VII-5	L	12	53.5	131	31.2	Obesitas	99.2	40.2	4.6
11	MP	VII-5	P	13	82.6	158	33	Obesitas	143.8	60.2	3.4
12	ML	VII-5	L	12	56.8	145.4	27	Overweight	174.3	59.3	2.4
13	YU	VII-5	P	13	73.2	150	32.5	Obesitas	171.5	42.5	8.0
14	MJ	VII-5	P	14	64.4	156	26.4	Overweight	129.3	57.8	6.3
15	ED	VII-3	L	13	62.8	147	29	Overweight	136.7	33.7	5.3
16	SA	VII-6	P	13	59	149	26.6	Overweight	182.9	53.7	7.8
17	MM	VII-7	L	13	67.6	159	26.7	Overweight	157.4	65.6	7.8
18	SC	VII-7	P	13	57.3	148	26.1	Overweight	188.1	48.2	4.0
19	SS	VII-8	L	13	59.3	149	26.7	Overweight	95.4	22.2	4.0
20	SG	VII-8	L	12	82.9	150	36.8	Obesitas	162.7	51.5	3.5
21	SB	VII-8	P	13	58	149.6	26.1	Overweight	139.8	54.8	2.1
22	ST	VII-8	L	13	54.6	143	26.7	Overweight	173.4	47.3	6.6
23	MP	VII-9	L	13	45.8	131	26.7	Overweight	120.0	44.0	3.0
24	TF	VII-9	P	13	53.2	141	26.8	Overweight	120.0	41.8	7.1
25	YS	VII-9	P	12	58.7	144.5	28.3	Overweight	158.6	56.3	12.1
26	YB	VII-9	P	12	58	149	26.1	Overweight	100.5	34.7	3.5
27	AH	VIII-1	P	14	61.7	150	27.4	Overweight	154.4	34.1	5.0
28	AT	VIII-1	P	14	59.8	145	28.4	Overweight	174.8	87.0	2.9
29	DL	VIII-2	L	14	76.5	152	33.1	Obesitas	179.4	46.2	2.8
30	DP	VIII-3	P	14	65.8	158	26.3	Overweight	152.0	34.4	5.3
31	DA	VIII-3	P	14	73.2	149	32.9	Obesitas	150.2	35.7	9.0
32	ES	VIII-3	P	14	63.5	152	27.4	Overweight	146.7	81.2	2.6
33	FP	VIII-3	L	13	60.8	145.2	28.9	Overweight	146.7	82.1	2.6

34	IB	VIII-4	L	14	61.7	154	26	Overweight	179.0	51.2	7.5
35	ID	VIII-4	L	13	65.8	158	26.3	Overweight	92.9	37.4	4.9
36	JS	VIII-4	P	14	88.4	151	38.7	Obesitas	187.8	32.2	3.0
37	KP	VIII-5	L	13	67.4	153	28.7	Overweight	178.6	35.5	8.0
38	KG	VIII-5	P	14	54.4	137	28.9	Overweight	189.9	32.2	3.9
39	MA	VIII-5	L	12	71	163	26.7	Overweight	308.2	86.0	5.0
40	MD	VIII-5	P	13	63	150	28	Overweight	179.1	30.8	6.1
41	MR	VIII-6	L	13	59.3	150	26.3	Overweight	235.2	60.9	12.1
42	NL	VIII-6	P	14	71.8	153	29	Overweight	121.6	44.4	2.8
43	NA	VIII-6	P	13	64	150	28.4	Overweight	103.7	36.6	4.2
44	NI	VIII-6	P	13	55.5	143.8	27.1	Overweight	121.6	44.2	12.1
45	NP	VIII-6	P	13	59	150	26.2	Overweight	129.1	56.0	4.6
46	PH	VIII-7	L	13	64	156	26.3	Overweight	239.1	108.0	10.1
47	RP	VIII-8	L	14	68	160	26.5	Overweight	161.7	23.4	3.1
48	SN	VIII-8	L	13	63	154	26.5	Overweight	139.8	27.3	6.6
49	KP	VIII-9	L	13	68.5	145	32.6	Obesitas	193.8	79.1	6.0
50	TP	VIII-9	P	13	58	148	26.4	Overweight	125.5	50.4	4.8
51	TW	VIII-9	P	14	63.9	154	26.9	Overweight	158.8	68.0	8.1
52	VL	VIII-9	P	14	53.7	143	26.2	Overweight	150.2	34.4	6.1

Lampiran 2

Frekuensi Variabel

1. Frekuensi Jenis Kelamin

jenis_kelamin

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	24	46.2	46.2	46.2
P	28	53.8	53.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

2. Frekuensi 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	

Lampiran 3

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kh_sebelum	52	90.20	308.20	156.6154	46.55863
lemak_sebelu	52	22.20	108.00	48.7885	17.69010
serat_sebelum	52	1.40	12.20	5.3654	2.72036
kh_sesudah	52	62.80	183.20	117.8335	31.16915
lemak_sesudah	52	26.50	68.00	43.0538	8.96108
serat_sesudah	52	3.10	17.00	7.4038	2.66708
Valid N (listwise)	52				

T-Test KH

paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 kh_sebelum	156.6154	52	46.55863	6.45652
kh_sesudah	117.8335	52	31.16915	4.32238

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 kh_sebelum & kh_sesudah	52	.200	.154

Paired Samples Test

	Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 kh_sebelum - kh_sesudah	38.78192	50.57445	7.01341	24.70191	52.86194	5.530	51	.000	

T-Test Lemak

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 lemak_sebelu	48.7885	52	17.69010	2.45317
lemak_sesudah	43.0538	52	8.96108	1.24268

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 lemak_sebelu & lemak_sesudah	52	.474	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 lemak_sebelum - lemak_sesudah	5.73462	15.58350	2.16104	1.39614	10.07309	2.654	51	.011	

T-Test Serat

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 serat_sebelum	5.3654	52	2.72036	.37725
serat_sesudah	7.4038	52	2.66708	.36986

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 serat_sebelum & serat_sesudah	52	.440	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 serat_sebelum - serat_sesudah	-2.03846	2.85225	.39554	-2.83253	-1.24439	-5.154	51	.000

Lampiran 4

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

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat, tanggal lahir :

Alamat :

Telp/hp :

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian dengan judul “ Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupam Karbohidrat, Lemak dan Serat pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakan Kabupaten Deliserdang” yang akan dilakukan oleh :

Nama :

Alamat :

Instansi :

No. hp :

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

Lubuk Pakam,.....2018

Penelitian

Responden

(Damesilva Naomi Simanjuntak)

(.....)

Lampiran 5

Data Identitas Sampai siswa

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

Nama pewawancara :

1. Nama Siswa :
2. Kelas :
3. Jenis kelamin : laki-laki/perempuan (pilih salah satu)
4. Tanggal lahir :
5. Umur :
6. Pekerjaan orangtua :
7. Alamat :
8. TB :
9. BB :

Lampiran 6

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

NO. RESPONDEN :

Nama :

Umur :

hari ke :

Waktu makan	Menu makan		Bahan	
		Jenis	Banyak	
			URT	Gram
Pagi/jam				
Selingan /jam				
Siang/ jam				
Selingan/jam				
Malam/jam				

Lampiran 7

**LEMBAR BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA D-IV JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN NEGERI MEDAN TAHUN**

AJARAN 2018/2019

NAMA MAHASISWA : DAMESILVA NAOMI SIMANJUNTAK

NIM : P01031215009

JUDUL SKRIPSI :PENGARUH PENYULUHAN GIZI
DENGAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP ASUPANKARBOHIDRAT,
LEMAK DAN SERAT PADA SISWA
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN
DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM
KABUPATEN DELISERDANG.

BIDANG PEMINATAN : GIZI MASYARAKAT

NAMA PEMBIMBING UTAMA : DINI LESTRINA, DCN, M.Kes

NIP : 197005221992032001

Lampiran 8

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Damesilva Naomi Simanjuntak

NIM : P01031215009

Judul : Pengaruh Penyulahan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Serat pada Siswa Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Dosen Pembimbing : Dini Lestrina, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Topic bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Dosen Penguji
1	10 september 2018	Mendiskusikan topik usulan penelitian		
2	20 september 2018	Mendiskusikan topic dan membawa literature pendukung topic		
3	24 september 2018	Penetapan judul usulan penelitian		
4	16 oktober 2018	Revisi Bab I		
5	12 desember 2018	Revisi Bab I – Bab III		

6	19 desember 2018	Revisi dan Perbaiki Bab I –III		
7	21 desember 2018	Diskusi Bab I –Bab III		
8	27 desember 2018	Siding proposal		
9	05 desember 2019	Perbaiki proposal pembimbing I		
10	25 mei 2019	Perbaiki proposal penguji I		
11	28 mei 2019	Perbaiki proposal penguji II		
12	8 juli 2019	Membahas penelitian		
13	15 juli 2019	Mengantar surat ketempat penelitian		
13	18 juli 2019	Penelitian		
14	28 juli 2019	Revisi bab IV dan V		

Lampiran 9.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Damesilva Naomi Simanjuntak

Tempat/Tanggal lahir : Sipahutar, 07 Maret 1998

Jumlah Anggota Keluarga : 5

Alamat Rumah : sipahutar, kec. Sipahutar, Kab. Tapanuli Utara

No. Handphone : 082273178364

Riwayat Pendidikan :

1. SD PARULIAN NO 173189
2. SMP NEGERI 1 SIPAHUTAR
3. SMA NEGERI 1 SIPAHUTAR
4. POLTEKKES KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI

Hobby : Mendengar musik

Motto : ketahuilah, Demikian Nikmat untuk Jiwamu: Jika
Engkau

Mendapatnya, Maka Ada Masa Depan Dan

Harapanmu

Tidak Akan Hilang (Amsal 24 : 14)

Lampiran 10

DOKUMENTASI





**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: 01.101/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 :

“Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak Dan Serat Pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan Di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Damesilva Naomi Simanjuntak**
Dari Institusi : **Prodi DIV 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



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



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA 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, 16 Juli 2019

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 14 11.1/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Bapak/ Ibu Kepala Sekolah SMP Negeri 2

di
Lubuk Pakam

Sesuai dengan kurikulum Diploma IV reguler Jurusan Gizi dimana mahasiswa Tingkat Akhir diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/ Ibu Pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut di bawah Bimbingan Ibu Dosen Dini Lestrina, DCN, M.Kes:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Damesilva Naomi Simanjuntak	P01031215009	Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada Siswa yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.
2	Eni Idawati Simbolon	P01031215014	Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan, Porsi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Ketua Jurusan

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



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN

UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM

JLN. GALANG KEL. SYAHMAD ☎ / Fax 061 – 7951498 LUBUK PAKAM 20515

Website : www.smpn2lubukpakam.sch.id E-mail : smpn2_lupa@yahoo.com

NPSN : 10213895 NSS : 201070116008 NIS : 200320

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/ 535 /SMP.16/2019

Merujuk Surat Dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor :
KM.03.01/00/02/03/1478/2019, tanggal 16 Juli 2019, perihal Mohon Ijin Penelitian, Maka Yang
bertanda tangan dibawah ini Atas Nama Kepala SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli
Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Damesilva Naomi Simanjuntak	P01031215009	Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat pada Siswa yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang
2.	Eni Idawati Simbolon	P01031215014	Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Leaflet Pengetahuan, Porsi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa yang Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang

Benar nama - nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam yang dilaksanakan dari tanggal : 18, 22 dan 27 Juli 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lubuk Pakam, 27 Juli 2019

Kepala Sekolah,
Kepala Sekolah



Drs. FAKAR-KARO

TELEPON 061 7951498