

Lampiran I

No Responden

--	--	--

---

**KUESIONER PENELITIAN**

**Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui *Lift The Flap Book* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Tentang Pentingnya Vitamin Larut Lemak Pada Makanan**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul (UEU)**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

**LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest* dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan mengetahui pengaruh media *Lift The Flap Book* terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah 10-12 tahun tentang pentingnya vitamin larut lemak pada makanan. Data independent pada penelitian ini yakni edukasi dengan media *Lift The Flap Book* serta data dependen adalah skor pengetahuan dan sikap anak diambil dua kali yaitu pada saat sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media *Lift The Flap Book* yaitu sesaat setelah pemberian edukasi.

Penelitian ini dilakukan dengan pemberian intervensi hanya dengan satu kelompok perlakuan yaitu dengan media *Lift The Flap Book*. Responden penelitian ini adalah anak usia sekolah 10 – 12 Tahun yang sesuai dengan kriteria. Responden diminta untuk mengikuti intervensi selama  $\pm$  30 menit dan menjawab soal pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap anak tentang pentingnya vitamin larut lemak pada makanan selama  $\pm$  15 menit.

Manfaat penelitian ini secara umum adalah dapat mengetahui pengaruh pemberian edukasi melalui media *Lift The Flap Book* tentang perubahan pengetahuan dan sikap anak tentang pentingnya vitamin larut lemak pada makanan.

Partisipasi anak bersifat sukarela tanpa paksaan bila ibu/bapak orang tua/wali dan anak tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu mengundurkan diri tanpa saksi apapun. Semua informasi yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas. Jika terdapat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian, ibu/bapak orang tua/wali maupun anak dapat menghubungi kontak dibawah ini :

No. Hp : 0812-8754-1818 (Audrey Zalika H)

Email : [audreyzalika@yahoo.com](mailto:audreyzalika@yahoo.com)

Lampiran II  
No Responden

--	--	--

---

**LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN**

Perkenalkan nama saya Audrey Zalika Harvianto, saya adalah mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui *Lift The Flap Book* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Tentang Pentingnya Vitamin Larut Lemak Pada Makanan”** oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu anak yang diberikan izin oleh Ibu/bapak orang tua/walinya untuk mengisi kuesioner mengenai pengetahuan dan sikap anak tentang pentingnya vitamin larut lemak pada makanan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang diberikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan anak dalam pengisian kuesioner ini bersifat suka rela.

**Informed Consent**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini mewakili anak saya yaitu:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat Lengkap :

Setelah mendapat keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, memahami tentang tujuan, manfaat dalam penelitian ini. Maka saya menyetujui anak saya ikut serta menjadi responden secara sukarelatanpa adanya paksaan serta diwawancarai dalam penelitian ini.

Jakarta, ..... 2021

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

( Nama: )

( Nama: )

Lampiran III  
No Responden

--	--	--

**KUESIONER PENELITIAN**

**Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui *Lift The Flap Book* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Tentang Pentingnya Vitamin Larut Lemak Pada Makanan**

**Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul (UEU)**

**Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

A. Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik anak meliputi nama, tanggal lahir, umur, agama, nama sekolah, alamat rumah, no telepon, pekerjaan orang tua. Saya mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab dengan tulus dan benar “isilah pertanyaan di bawah ini dengan mengisi kolom disediakan”.

Hari/Tanggal:.....

Waktu Pengambilan Data:.....

Nama Lengkap	
Jenis Kelamin	Laki-laki/Perempuan (Lingkari jawaban yang sesuai)
Tempat, Tanggal Lahir	
Umur	
Nama Sekolah	
Alamat Rumah	
No. Telepon	

Lampiran IV

No Responden

--	--	--

**KUESIONER PENGETAHUAN ANAK TENTANG PENTINGNYA VITAMIN LARUT LEMAK PADA MAKANAN**

Petunjuk pengisian : Nyatakan pendapat anak dengan cara memberikan tanda ceklis pada salah satu jawaban yang paling tepat.

No	Pernyataan Tentang Pengetahuan Vitamin Larut Lemak	Ceklis Jawaban yang Benar	
		Benar	Salah
P1	Vitamin A sangat baik untuk tubuh terutama pada penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh		
P2	Terhambatnya pertumbuhan tulang dan gigi merupakan akibat dari kekurangan vitamin D		
P3	Sumber makanan yang mengandung vitamin E tidak terdapat pada bahan makanan hewani seperti udang dan ikan		
P4	Sayuran berwarna hijau seperti brokoli, bayam dan buah seperti kiwi, alpukat merupakan sumber makanan yang kaya akan vitamin K		
P5	Dalam menjaga kesehatan tulang dan mencegah kelainan pertumbuhan pada tulang maka tubuh membutuhkan vitamin A		
P6	Menurunnya kekebalan tubuh, kekenyalan kulit dan kemampuan berpikir adalah akibat ketika kita kekurangan vitamin D		
P7	Pada makanan hewani seperti daging sapi, ayam dan ikan merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin K		
P8	Kacang-kacangan merupakan salah satu sumber vitamin E		
P9	Rikets merupakan salah satu akibat dari kekurangan vitamin K		
P10	Vitamin D banyak terdapat pada bahan makanan seperti kuning telur, susu, ikan, jamur dan keju		

P11	Untuk mencegah terhambatnya pertumbuhan pada tulang dan gigi maka tubuh membutuhkan vitamin A		
P12	Untuk memenuhi kebutuhan vitamin larut lemak, lauk hewani dan nabati dikonsumsi sebanyak 2-4 porsi dalam sehari		
P13	Untuk memenuhi kebutuhan vitamin D per hari dapat mengonsumsi 6 sendok makan jamur atau 2 ekor ikan sarden		
P14	Untuk memenuhi kebutuhan vitamin E per hari dapat mengonsumsi 1 buah alpukat atau 1 gelas brokoli		
P15	Untuk memenuhi kebutuhan vitamin K per hari dapat mengonsumsi 2 potong daging ayam atau 2 buah kiwi		

Lampiran V

No Responden

--	--	--

### KUESIONER SIKAP ANAK TENTANG PENTINGNYA VITAMIN LARUT LEMAK PADA MAKANAN

Petunjuk pengisian : Nyatakan pendapat anak dengan cara memberikan tanda ceklis pada salah satu jawaban yang paling tepat.

No	Pernyataan Tentang Sikap Vitamin Larut Lemak (A,D,E,K)	Berikan Ceklis Untuk Jawaban yang Benar	
		Setuju	Tidak Setuju
S1	Sebaiknya saya makan sayur setiap hari sebanyak 2-3 porsi		
S2	Jika saya mengonsumsi makanan yang bergizi maka akan memenuhi kebutuhan vitamin saya		
S3	Sebaiknya saya mengonsumsi makanan beragam untuk memenuhi kebutuhan vitamin		
S4	Sebaiknya saya makan buah-buahan 1 buah perhari		
S5	Menurut saya lauk hewani saja yang merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin larut lemak		
S6	Menurut saya hanya lauk nabati saja yang merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin larut lemak		
S7	Sebaiknya saya makan sayur setiap hari sebanyak 3-4 porsi		
S8	Menurut saya terjadinya gangguan pada penglihatan merupakan akibat dari kekurangan vitamin A		
S9	Saya harus mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A untuk menjaga kesehatan tulang		
S10	Jika ingin meningkatkan kekebalan tubuh maka saya harus mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin E		
S11	Menurut saya menurunnya kekenyalan kulit merupakan		

	salah satu akibat dari kekurangan vitamin K		
S12	Menurut saya dengan mengonsumsi makanan yang kaya mengandung vitamin K akan membantu tubuh dalam pembekuan darah		
S13	Menurut saya hanya sayur dan buah yang banyak mengandung vitamin		
S14	Jika saya mengonsumsi 6 sendok makan wortel atau 6 sendok makan bayam maka akan memenuhi kebutuhan vitamin A per hari		
S15	Jika saya mengonsumsi 6 sendok makan jamur atau 1 ekor ikan sarden maka akan memenuhi kebutuhan vitamin D per hari		
S16	Jika saya mengonsumsi 1 buah alpukat atau 1 gelas brokoli maka akan memenuhi kebutuhan vitamin E per hari		
S17	Jika saya dengan mengonsumsi 2 potong daging ayam atau 2 buah kiwi maka akan memenuhi kebutuhan vitamin K per hari		



Lampiran VI

No Responden

--	--	--

---

**KUESIONER TINGKAT PENERIMAAN *LIFT THE FLAP BOOK* “JELAJAH VITAMIN LARUT LEMAK”**

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (x)

1. Bagaimana kesanmu terhadap buku *Lift The Flap* “ Jelajah Vitamin Larut Lemak” ini?
  - a. Sangat menarik
  - b. Cukup menarik
  - c. Tidak menarik
2. Bagaimana kesanmu terhadap penjelasan masing-masing vitamin larut lemak yang disampaikan pada buku *Lift The Flap* ini?
  - a. Sangat mudah dipahami
  - b. Cukup mudah dipahami
  - c. Sulit dipahami
3. Bagaimana kesanmu terhadap cara penyampaian pentingnya vitamin larut lemak pada makanan melalui buku *Lift The Flap* ini?
  - a. Sangat Menarik
  - b. Cukup Menarik
  - c. Tidak Menarik
4. Bagaimana kesanmu terhadap penggunaan Bahasa pada buku *Lift The Flap* “Jelajah Vitamin Larut Lemak” ini ?
  - a. Sangat mudah dipahami
  - b. Cukup mudah dipahami
  - c. Sulit dipahami
5. Bagaimana kesanmu terhadap pemilihan warna pada buku *Lift The Flap* “Jelajah Vitamin Larut Lemak” ini?
  - a. Sangat menarik
  - b. Cukup menarik
  - c. Tidak menarik

6. Bagaimana kesanmu terhadap pemilihan gambar/ilustrasi pada *buku Lift The Flap “Jelajah Vitamin Larut Lemak”* ini?
  - a. Sangat menarik
  - b. Cukup menarik
  - c. Tidak menarik
7. Menurutmu apakah pesan yang disampaikan tentang pentingnya vitamin larut lemak pada makanan dibuku ini memberikan manfaat?
  - a. Ya
  - b. Tidak

Saran	Komentar

Lampiran VII  
Media



## VITAMINE

Vitamin E adalah vitamin yang dikenal sangat baik loh untuk kulit dan juga meningkatkan kekebalan tubuh kita agar terhindar dari penyakit

Hai! aku Erlangga, sekarang kita cari tahu yuk vitamin larut lemak selain A dan D yaitu Vitamin E. Bantu aku ya teman-teman.

Kekurangan Vitamin E pada tubuh akan menurunkan kekebalan tubuh, kenyamanan kulit dan kemampuan berpikir

Sumber Vitamin E pada makanan ditemukan banyak pada kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, berbagai jenis minyak, serta makanan laut seperti udang dan ikan. Yuk bantu Erlangga mencari sumber vitamin E pada makanan.

udang kacang-kacangan alpukat bayam brokoli

## VITAMIN K

Vitamin K disebut juga sebagai vitamin yang sangat berguna pada pembekuan darah dan menjaga kesehatan tulang.

Kekurangan Vitamin K pada tubuh menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tulang dan terhambatnya pembekuan darah sehingga jika kita terluka darah sulit berhenti

Nah sekarang waktunya menjajal vitamin K yaitu vitamin terakhir dalam vitamin larut lemak bantu Kirana yuk mencari tahu!

Sumber vitamin K banyak terdapat pada :

- sayuran yang berwarna hijau (brokoli, bayam)
- buah (kiwi, alpukat)
- pangan hewani (sapi, ayam, ikan),
- minyak nabati (minyak kanola, zaitun)
- bahan makanan lainnya seperti yogurt

Alpukat Kiwi Minyak nabati Yogurt Daging sapi Daging ayam

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin larut lemak dalam tubuh maka konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dalam sehari

Selain itu untuk memenuhi kebutuhan vitamin larut lemak dalam tubuh konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari

Abimanyu Dina

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Dengan mengonsumsi lauk hewani dan nabati sebesar 2-4 porsi dalam sehari akan membantu mencukupi kebutuhan vitamin larut lemak kita loh

Jangan lupa untuk mengonsumsi makanan yang beragam, sehat dan bergizi agar vitamin larut lemak dalam tubuh kita tercukupi

Erlangga Kirana

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin A per-hari kita bisa mengonsumsi makanan ini setiap harinya loh. Yuk temukan!

6 Sendok Makan WORTEL

atau

6 Sendok Makan BAYAM

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin D per-hari kita bisa mengonsumsi makanan ini setiap harinya loh. Yuk temukan!

1 Ekor IKAN SARDEN

atau

6 Sendok makan JAMUR

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin E per-hari kita bisa mengonsumsi makanan ini setiap harinya loh. Yuk temukan!

1 Buah ALPUKAT

atau

1 Gelas BROKOLI

### Kebutuhan Makanan untuk Memenuhi Vitamin Larut Lemak Harianmu

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin K per-hari kita bisa mengonsumsi makanan ini setiap harinya loh. Yuk temukan!

2 Buah KIWI

atau

2 Potong DAGING AYAM

### REFERENSI

Akbari, S., & Rasouli-Ghahroudi, A. A. (2018). Vitamin K and Bone Metabolism: A Review of the Latest Evidence in Preclinical Studies. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/4629383>

Amelis, P. (2014). Analisis A-Tokofenol (Vitamin E) pada Minyak Biji Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) secara Kromatografi Cair Kinerja Tinggi. *Jurnal Kimia VALENSI*, 4(2), 142–147. <https://doi.org/10.15408/jkv.v0i0.3612>

Banowati, L. (2014). *Ilmu Gizi Dasar*. Deepublish.

Devi, N. (2010). *Nutrition and Food: Gizi untuk Keluarga*. Penerbit Buku Kompas.

DiNicolantonio, J. J., Dhutani, J., & O'Keefe, J. H. (2015). The health benefits of Vitamin K. *Open Heart*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/openhrt-2015-000300>

Gilbert, C. (2013). What is vitamin A and why do we need it? *Community Eye Health*, 26(84), 65.

Rizvi, S., Raza, S. T., Ahmed, F., Ahmad, A., Abbas, S., & Mahdi, F. (2014). The role of Vitamin E in human health and some diseases. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 14(2), 157–165.

Sanif, R., & Nurwany, R. (2017). Vitamin A dan Perannya dalam Siklus Sel. *Jurnal Kedokteran*, 4(2), 83–88.

Schwalfenberg, G. K. (2017). Vitamins K1 and K2: The Emerging Group of Vitamins Required for Human Health. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2017, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2017/6254836>



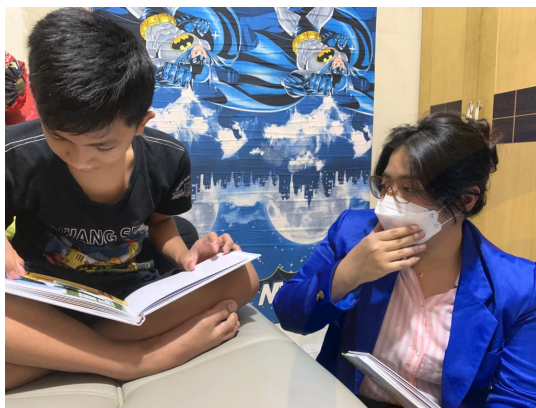


## DOKUMENTASI

### Pre-test



### Intervensi

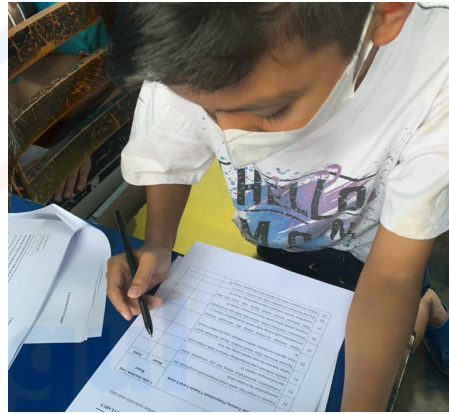




**Post-test 1 dan 2**







**Foto Bersama**

