

LAMPIRAN I
SURAT ETHICAL APPROVAL



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN**
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0252-21.252 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**PENGARUH MEDIA EDUKASI 3D PUZZLE TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN KONSUMSI GIZI SEIMBANG
PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR DI LINGKUNGAN SEKITAR
BINONG KABUPATEN TANGERANG.**

Peneliti Utama : Kharina Azmi
Pembimbing : Nazhif Gifari, S.Gz., M.Si., RD
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Plt. Ketua

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

LAMPIRAN II
KUESIONER ANAK SEKOLAH DASAR

PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN KONSUMSI
GIZI SEIMBANG

Informasi pribadi

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Laki-laki Perempuan

Usia :

Tanggal lahir :

Nomor Handphone :

Kelas :

Asal Sekolah :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Alamat :

Jumlah Anggota Keluarga :

Pendidikan Terakhir Ayah :

SD

SMP

SMA

Perguruan Tinggi

Tidak tahu

Pendidikan Terakhir Ibu :

SD

SMP

SMA

Perguruan Tinggi

Tidak tahu

Pekerjaan Ayah :

Pelajar / mahasiswa

Wiraswasta

Pegawai swasta

Pegawai negeri

Bapak rumah tangga

Tidak tahu

Lainnya :

Pekerjaan Ibu :

Pelajar / mahasiswa

Wiraswasta

Pegawai swasta

Pegawai negeri

Ibu rumah tangga

Tidak tahu

Lainnya :

Darimana kamu mendapatkan informasi mengenai gizi ?

(boleh pilih lebih dari satu)

Teman

Keluarga

Sosial Media

Majalah

Televisi

Radio

Tenaga Kesehatan

Tidak Pernah

LAMPIRAN III

Soal Pre-Test dan Post-Test

A. Pengetahuan Gizi Seimbang

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar!

1. Apa yang dimaksud gambar dibawah ini ?



- Pola makan
 - Tumpeng gizi seimbang
 - 4 sehat 5 sempurna
 - Makanan yang sehat
2. Ada berapa pesan gizi seimbang ?
- 9 pesan
 - 10 pesan
 - 13 pesan
 - 11 pesan
3. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari ...
- Makanan pokok, sayuran, dan buah-buahan
 - Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan
 - Makanan pokok, lauk-pauk, dan buah-buahan
 - Makanan pokok dan sayuran

4. Menurut anda, yang termasuk sumber makanan pokok adalah ...
 - a. Nasi, kentang, dan singkong
 - b. Kentang, wortel, dan tahu
 - c. Tomat, ubi, dan bayam
 - d. Sawi hijau, jeruk, dan brokoli
5. Menurut anda, yang termasuk 3 sumber energi utama bagi tubuh adalah ...
 - a. Karbohidrat, lemak, dan protein
 - b. Karbohidrat, lemak, dan vitamin
 - c. Protein, lemak, dan vitamin
 - d. Karbohidrat, protein, dan vitamin
6. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber tenaga bagi tubuh adalah ...
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Vitamin
7. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber protein nabati bagi tubuh adalah ...
 - a. Pisang
 - b. Daging sapi
 - c. Tempe
 - d. Tomat
8. Bahan makanan yang berperan sebagai sumber protein hewani bagi tubuh adalah ...
 - a. Tahu
 - b. Brokoli
 - c. Daging sapi
 - d. Pepaya

9. Berapa kali makan buah dalam sehari ...
- 1-2 porsi
 - 2-3 porsi
 - 3-4 porsi
 - 2-5 porsi
10. Berapa kali makan sayur dalam sehari ...
- 1-2 porsi
 - 2-3 porsi
 - 3-4 porsi
 - 2-5 porsi
11. Dalam sehari sebaiknya mengonsumsi gula, garam, dan minyak tidak lebih dari ...
- Gula (4 sendok makan), Garam (1 sendok teh), dan Minyak (5 sendok makan)
 - Gula (2 sendok makan), Garam (1 sendok makan), dan Minyak (7 sendok makan)
 - Gula (6 sendok makan), Garam ($\frac{1}{2}$ sendok teh), dan Minyak (6 sendok makan)
 - Gula (3 sendok makan), Garam (1 sendok teh), dan Minyak (4 sendok makan)
12. Dianjurkan minum air putih sebanyak ...
- 4 gelas/hari
 - 8 gelas/hari
 - 6 gelas/hari
 - 5 gelas/hari
13. Berapa lama waktu yang dianjurkan mencuci tangan ?
- 10 detik
 - 15 detik
 - 20 detik
 - 40 detik

14. Berapa lama olahraga yang dianjurkan dalam sehari ...

- a. 50 menit perhari
- b. 45 menit perhari
- c. 40 menit perhari
- d. 30 menit perhari

15. Manfaat melakukan aktivitas fisik adalah ...

- a. Lesu, lemah, letih
- b. Gampang terkena penyakit
- c. Depresi
- d. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

B. Sikap Gizi Seimbang

Cukup memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban dibawah ini:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS
1	Makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan pedoman gizi seimbang.			
2	Setiap hari saya makan makanan yang beragam.			
3	Makan makanan beraneka ragam terdiri dari Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan.			
4	Sebaiknya minum air putih 8 gelas setiap hari.			
5	Mengonsumsi makanan manis tidak perlu banyak.			
6	Makanan berlemak dan berminyak tidak perlu banyak.			
7	Daging sapi, ikan,			

	telur termasuk ke dalam sumber protein hewani.			
8	Tahu, tempe, kacang-kacangan termasuk ke dalam sumber protein nabati.			
9	Makan nasi lebih baik daripada makan roti.			
10	Makan buah dan sayur akan membantu meningkatkan asupan gizi.			
11	Makan buah sebaiknya minimal 2x sehari.			
12	Makan sayur sebaiknya minimal 3x sehari.			
13	Sebelum makan sebaiknya mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir untuk menghindari kuman.			
14	Olahraga cukup tiga kali seminggu.			
15	Olahraga salah satu cara mencegah kegemukan.			

(Modifikasi : Respati, 2011 & Farida agustin, dkk, 2017).

C. Tindakan Gizi Seimbang

Cukup memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban dibawah ini:

D : Dilakukan

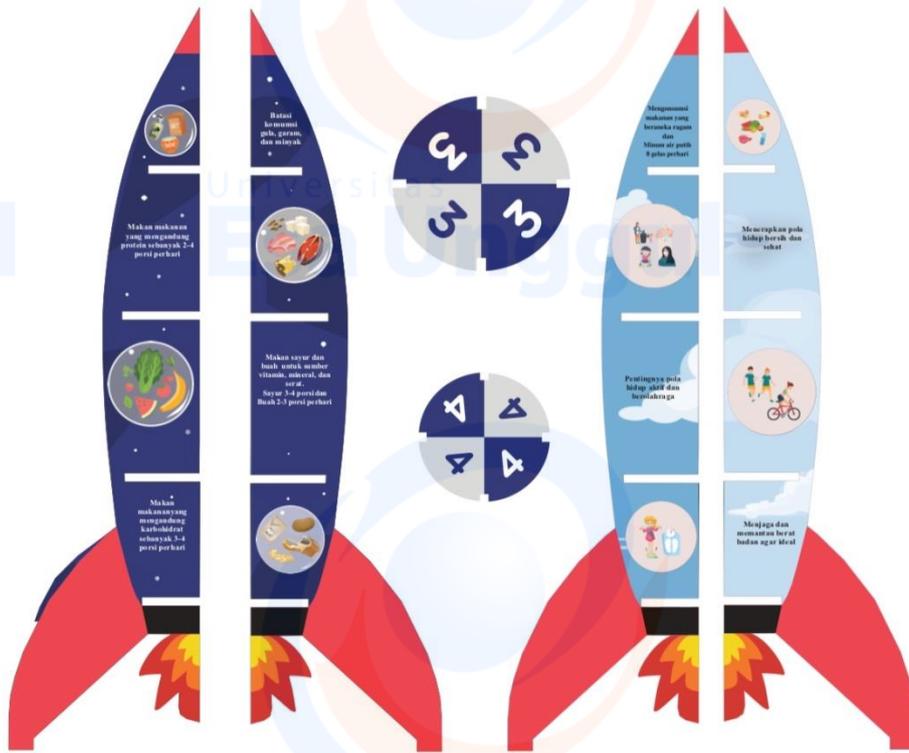
TD : Tidak Dilakukan

NO	PERTANYAAN	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1.	Agar status gizi saya ideal, saya akan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam.		
2.	Saya makan makanan beraneka ragam terdiri dari Makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan.		
3.	Saya mengonsumsi buah paling sedikit 2 kali dalam sehari.		
4.	Saya mengonsumsi sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari.		
5.	Saya akan mengurangi konsumsi makanan yang manis.		
6.	Saya akan selalu membaca label dalam makanan kemasan yang akan saya		

	beli.		
7.	Saya menimbang berat badan maksimal seminggu sekali.		
8.	Saya berolahraga paling sedikit 3x dalam seminggu.		
9.	Untuk menjaga berat badan normal, saya akan memantau berat badan secara rutin.		
10.	Saya setiap waktu luang suka berolahraga dan aktivitas fisik maksimal 30 menit dalam sehari.		

(Modifikasi : Hari S, 2018 & Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 2019).

LAMPIRAN IV Desain Media 3D Puzzle



LAMPIRAN V
Uji Validitas Kuesioner

A. Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

Pertanyaan	Nilai R Tabel	Valid	Nilai R Hitung
PG 1	0,2732	Valid	0,670
PG 2	0,2732	Valid	0,664
PG 3	0,2732	Valid	0,664
PG 4	0,2732	Valid	0,643
PG 5	0,2732	Valid	0,733
PG 6	0,2732	Valid	0,643
PG 7	0,2732	Valid	0,409
PG 8	0,2732	Valid	0,643
PG 9	0,2732	Valid	0,660
PG 10	0,2732	Valid	0,801
PG 11	0,2732	Valid	0,608
PG 12	0,2732	Valid	0,555
PG 13	0,2732	Valid	0,778
PG 14	0,2732	Valid	0,656
PG 15	0,2732	Valid	0,664

Uji Reliability

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	15

B. Uji Validitas Kuesioner Sikap

Pertanyaan	Nilai R Tabel	Valid	Nilai R Hitung
S 1	0,2732	Valid	0,680
S 2	0,2732	Valid	0,578
S 3	0,2732	Valid	0,558
S 4	0,2732	Valid	0,638
S 5	0,2732	Valid	0,454
S 6	0,2732	Valid	0,414
S 7	0,2732	Valid	0,669
S 8	0,2732	Valid	0,591
S 9	0,2732	Valid	0,682
S 10	0,2732	Valid	0,735
S 11	0,2732	Valid	0,725
S 12	0,2732	Valid	0,726
S 13	0,2732	Valid	0,510
S 14	0,2732	Valid	0,475
S 15	0,2732	Valid	0,626

Uji Reliability

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	15

C. Uji Validitas Kuesioner Tindakan

Pertanyaan	Nilai R Tabel	Valid	Nilai R Hitung
T 1	0,2732	Valid	0,617
T 2	0,2732	Valid	0,617
T 3	0,2732	Valid	0,723
T 4	0,2732	Valid	0,606
T 5	0,2732	Valid	0,550
T 6	0,2732	Valid	0,606
T 7	0,2732	Valid	0,669
T 8	0,2732	Valid	0,377
T 9	0,2732	Valid	0,423
T 10	0,2732	Valid	0,387

Uji Reliability

Reliability	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	11

LAMPIRAN VI
DOKUMENTASI FOTO

Kelompok Eksperimen

Protokol Kesehatan dan Absen



Pre-test & Post-test



Pemberian Materi Menggunakan Media, Pembagian Kelompok, dan Mengajarkan Menyusun Media

Minggu Pertama



Minggu Kedua



Lampiran Lainnya



LANGKAH MUDAH TERBIASA UNTUK HIDUP SEHAT BERGIZI SEIMBANG

Gambar dibawah ini porsi makan yang tepat & baik dalam satu hari

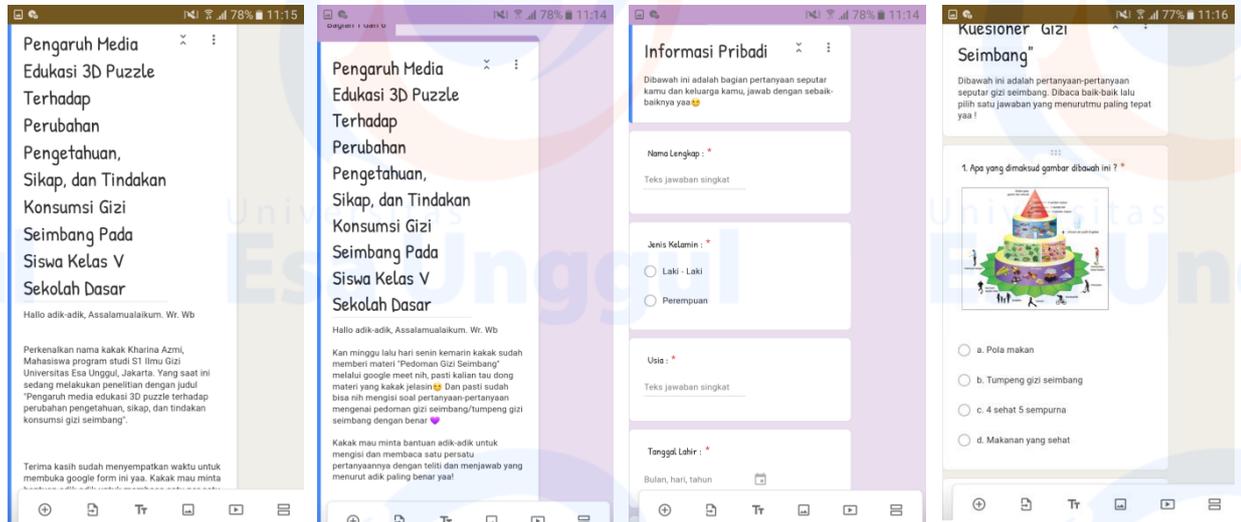
 Makanan Pokok 3-4 porsi per hari	 Sayuran 3-4 porsi per hari
 Lauk Pauk 2-4 porsi per hari	 Buah-buahan 2-3 porsi per hari

Selain porsi makan yang tepat & baik, kamu juga harus membiasakan hal-hal yang dibawah ini ya!

 Minum air putih 8 gelas per hari	 Batasi makanan manis, asin, dan berlemak	 Menjaga kebersihan dimanapun berada
 Olahraga 30 menit per hari	 Menimbang berat badan maksimal seminggu sekali	 Pahami label Tanggal kadaluarsa dan Informasi nilai gizi

Kelompok Kontrol

Pre-Post Test (google form)

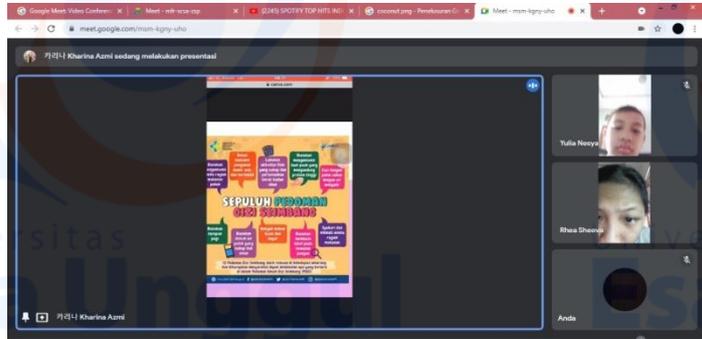


PPT Materi



Pemberian Materi (via google meet)

Minggu Pertama



Minggu Kedua



Lampiran lainnya



LANGKAH MUDAH TERBIASA UNTUK HIDUP SEHAT BERGIZI SEIMBANG

Gambar dibawah ini porsi makan yang tepat & baik dalam satu hari

Makanan Pokok 3-4 porsi per hari	Sayuran 3-4 porsi per hari
Lauk Pauk 2-4 porsi per hari	Buah-buahan 2-3 porsi per hari

Selain porsi makan yang tepat & baik, kamu juga harus memiasakan hal-hal yang dibawah ini yaa!

- Minum air putih 8 gelas per hari
- Batasi makanan manis, asin, dan berlemak
- Menjaga kebersihan dimanapun berada
- Olahraga 30 menit per hari
- Menimbang berat badan maksimal seminggu sekali
- Perhatikan Tanggal kadaluarsa dan Informasi nilai gizi