

Lampiran 1

Nomor responden:

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

BAGI RESPONDEN PENELITIAN

1. Judul penelitian

Pengaruh pemberian edukasi melalui media permainan vcc (*vitamin challenging card*) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya vitamin pada remaja

Tujuan

a. Tujuan umum

Mengetahui adanya pengaruh pemberian edukasi melalui media permainan VCC (*Vitamin Challenging Card*) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya vitamin (A, D, C dan B12) pada remaja.

b. Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik pada responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang vitamin menggunakan media VCC untuk kelompok perlakuan dan menggunakan power point pada kelompok kontrol.
- 3) Mengidentifikasi sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan power point pada kelompok kontrol.
- 4) Mengetahui adanya perbedaan dari pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan power point pada kelompok kontrol.

- 5) Mengetahui adanya perbedaan dari sikap sebelum dan sesudah diberikan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan power point pada kelompok kontrol.

2. Perilaku yang diterapkan pada responden

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi ekperimental. Pada penelitian ini menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan merupakan kelompok yang diberikan edukasi gizi melalui media permainan VCC, sementara kelompok kontrol merupakan kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media *power point*. Sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi kedua kelompok tersebut diberikan angket terkait pengetahuan dan sikap tentang vitamin A, D, C dan B12.

Manfaat penelitian

Manfaat yang diperoleh bagi responden penelitian ini yaitu dapat menambah ilmu dan pemahaman terhadap pengetahuan dan sikap dari pengertian vitamin, jenis vitamin berdasarkan kelarutan, manfaat vitamin, sumber vitamin, dampak dari kekurangan vitamin dan kelebihan vitamin.

3. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi oleh responden penelitian

Penelitian ini dapat mengganggu aktivitas responden, dikarenakan memerlukan waktu pada pengisian angket dan pemberian edukasi dengan total waktu selama 1 jam 5 menit. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian ekonomi, fisik, dan lain lain,serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku

4. Risiko penelitian

Tidak ada bahaya potensial pada atau resiko penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini, oleh karena itu dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi memasukan benda atau cairan kedalam tubuh, tidak memberikan intervensi berupa sesuatu yang dikonsumsi. Penelitian ini hanya berupa pengisian angket.

5. Jaminan kerahasiaan data

Dalam penelitian ini semua data dan informasi identitas responden penelitian dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas responden penelitian secara jelas dan pada laporan penelitian nama responden penelitian dibuat dalam bentuk kode.

6. Hak untuk mengundurkan diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

7. Adanya tanda kontak untuk subjek

Karena keikutsertaan responden bersifat sukarela, tidak ada insentif berupa uang yang akan diberikan kepada responden. Responden hanya akan diberikan souvenir/ tanda kontak. Selain itu, peneliti tidak memberikan ganti rugi berupa uang atau lainnya dan tidak memberikan jaminan asuransi kepada seluruh subjek penelitian.

8. Informasi tambahan

Responden penelitian dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini kepada peneliti dengan menghubungi peneliti:

Nama : Nur Fitriana

Status : Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

No Telpon : 081383175479

Email : nfitriana66@gmail.com

Tangerang,

2022

Responden Penelitian

Peneliti



()

(Nur Fitriana)

20170302049

Lampiran 2

Nomor responden:

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Peneliti adalah mahasiswa dari Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang mengerjakan tugas akhir. Untuk itu peneliti memohon kepada adik-adik untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin :

No. Hp :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui Media Permainan VCC (*Vitamin Challenging Card*) terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Pentingnya Vitamin (A, D, C dan B12) pada Remaja” secara sukarela dan tanpa paksaan.

Tangerang, 2022

Yang menyatakan,

()

Lampiran 3

Nomor responden:

ANGKET DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Lengkapilah data dibawah !

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki

(Ceklis jawaban yang benar)

Tempat, Tanggal Lahir :

Usia :

Kelas :

Alamat Rumah :

Lampiran 4

Nomor responden:

SOAL PRE-TEST DAN POST-TEST

Nama :

Tanggal :

No	Pernyataan tentang pengetahuan vitamin A,D,C dan B12	Berilah tanda silang pada jawaban yang tepat	Score (diisi oleh peneliti)
1.	Berdasarkan kelarutannya vitamin terbagi menjadi berapa jenis?	a. 2 b. 3 c. 4	
2.	Manakah dari beberapa vitamin ini yaitu A, D, C dan B12 yang termasuk kedalam vitamin larut air?	a. B12 dan D b. C dan B12 c. A dan C	
3.	Daun melinjo, daun singkong dan katuk merupakan bahan makanan dari sumber vitamin?	a. A dan B12 b. A dan C c. A dan D	
4.	Manakah dari beberapa vitamin ini yaitu A, D, C dan B12 yang termasuk kedalam vitamin larut lemak?	a. A dan D b. C dan B12 c. A dan B12	
5.	Manakah yang merupakan fungsi dari vitamin B12?	a. Berperan dalam pembentukan sel darah merah	

		<ul style="list-style-type: none"> b. Mengatur tekanan darah c. Membantu pengerasan tulang 	
6.	Sumber vitamin B12 terdapat pada kelompok bahan makanan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Hewani b. Nabati c. Siap saji 	
7.	Vitamin yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia yaitu vitamin?	<ul style="list-style-type: none"> a. A dan D b. C dan D c. C dan B12 	
8.	Vitamin apa saja yang sebagian besar sumbernya berasal dari bahan makanan nabati?	<ul style="list-style-type: none"> a. A dan C b. B12 dan D c. C dan D 	
9.	Akibat dari kurang vitamin B12 adalah?	<ul style="list-style-type: none"> a. Gangguan saraf b. Kulit kering c. Hipertensi 	
10.	Berikut ini bahan makanan yang termasuk kedalam sumber vitamin D adalah?	<ul style="list-style-type: none"> a. Kerang b. Daging sapi c. Telur 	
11.	Akibat dari kekurangan vitamin C adalah?	<ul style="list-style-type: none"> a. Depresi b. Gusi berdarah c. Gangguan penglihatan 	
12.	Vitamin apa saja yang sebagian besar sumbernya	<ul style="list-style-type: none"> a. A dan C b. C dan D 	

	berasal dari bahan makanan hewani?	c. B12 dan D	
13.	Berapa kebutuhan asupan vitamin A pada anak laki-laki dan perempuan di usia mu (13-15 tahun)?	a. 400 RE b. 600 RE c. 800 RE	
14.	Berapa kebutuhan asupan vitamin D pada anak laki-laki dan perempuan di usia mu (13-15 tahun)?	a. 13 mcg b. 14 mcg c. 15 mcg	
15.	Gusi berdarah merupakan akibat dari kekurangan vitamin?	a. Vitamin B12 b. Vitamin C c. Vitamin D	

Lampiran 5

Nomor responden:

SOAL PRE-TEST DAN POST-TEST

Nama :

Tanggal :

No	Pernyataan sikap terhadap vitamin A,D,C dan B12	Ceklis kolom jawaban yang tepat		Score (diisi oleh peneliti)
		Setuju	Tidak Setuju	
1.	Menurut saya makan sayur bila ingin saja			
2.	Menurut saya vitamin terdapat pada ikan yang harganya mahal saja seperti ikan salmon			
3.	Menurut saya sinar matahari tidak baik bagi tubuh, karena dapat membuat kulit hitam.			
4.	Menurut saya sumber vitamin hanya terdapat pada sayur dan buah			
5.	Menurut saya sebaiknya mengonsumsi vitamin dalam bentuk suplemen			

6.	Menurut saya vitamin hanya dibutuhkan oleh orang dewasa saja			
7.	Menurut saya vitamin sangat dibutuhkan oleh tubuh kita			
8.	Menurut saya vitamin boleh dikonsumsi sebanyak-banyaknya			
9.	Menurut saya di usia ini saya hanya perlu mengonsumsi makanan yang lezat dan mengenyangkan saja karena masih dalam proses pertumbuhan			
10.	Menurut saya terserang penyakit hanya dapat disebabkan oleh kuman dan virus			
11.	Menurut saya suntik vitamin C secara terus-menerus sangat baik untuk tubuh karena dapat mencerahkan kulit dan memenuhi kebutuhan vitamin C			

12.	Menurut saya vitamin hanya terdapat pada lauk hewani			
13.	Menurut saya suplemen merupakan sumber vitamin terbaik			
14.	Menurut saya diusia remaja tidak perlu memperhatikan asupan vitamin			
15.	Menurut saya semakin banyak vitamin yang dikonsumsi semakin baik			

Lampiran 6**UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS**

Responden: 58 orang

$$df = (N-2)$$

$$= 58-2$$

$$= 56$$

Tabel r untuk df 56 yaitu 0.2586

Uji Validitas dan Reliabilitas Pengetahuan

Nomor Soal	Nilai Tabel r	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
Pengetahuan No 1	0.2586	0.335	valid
Pengetahuan No 2	0.2586	-0.081	-
Pengetahuan No 3	0.2586	0.521	valid
Pengetahuan No 4	0.2586	0.171	-
Pengetahuan No 5	0.2586	-0.193	-
Pengetahuan No 6	0.2586	-0.025	-
Pengetahuan No 7	0.2586	0.030	-
Pengetahuan No 8	0.2586	0.131	-
Pengetahuan No 9	0.2586	0.159	-
Pengetahuan No 10	0.2586	-0.022	-
Pengetahuan No 11	0.2586	0.062	-
Pengetahuan No 12	0.2586	0.347	valid
Pengetahuan No 13	0.2586	0.460	valid
Pengetahuan No 14	0.2586	0.302	valid
Pengetahuan No 15	0.2586	0.402	valid
Pengetahuan No 16	0.2586	0.098	-
Pengetahuan No 17	0.2586	0.094	-
Pengetahuan No 18	0.2586	0.510	valid
Pengetahuan No 19	0.2586	0.452	valid
Pengetahuan No 20	0.2586	0.316	valid
Pengetahuan No 21	0.2586	0.442	valid
Pengetahuan No 22	0.2586	0.426	valid
Pengetahuan No 23	0.2586	0.393	valid
Pengetahuan No 24	0.2586	0.268	valid
Pengetahuan No 25	0.2586	0.228	-
Pengetahuan No 26	0.2586	0.266	valid

Pengetahuan No 27	0.2586	0.193	-
Pengetahuan No 28	0.2586	0.117	-
Pengetahuan No 29	0.2586	-0.099	-
Pengetahuan No 30	0.2586	-0.116	-
Pengetahuan No 31	0.2586	-0.211	-
Pengetahuan No 32	0.2586	0.453	valid
Pengetahuan No 33	0.2586	-0.193	-
Pengetahuan No 34	0.2586	0.156	-
Pengetahuan No 35	0.2586	-0.154	-

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.654	35

Uji Validitas dan Reliabilitas Sikap

Nomor Soal	Nilai Tabel r	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
Sikap No 1	0.2586	0.232	-
Sikap No 2	0.2586	0.049	-
Sikap No 3	0.2586	0.109	-
Sikap No 4	0.2586	0.115	-
Sikap No 5	0.2586	0.532	valid
Sikap No 6	0.2586	-0.134	-
Sikap No 7	0.2586	0.393	valid
Sikap No 8	0.2586	0.373	valid
Sikap No 9	0.2586	0.228	-
Sikap No 10	0.2586	0.377	valid
Sikap No 11	0.2586	0.179	-
Sikap No 12	0.2586	0.066	-
Sikap No 13	0.2586	0.341	valid
Sikap No 14	0.2586	0.466	valid
Sikap No 15	0.2586	0.405	valid
Sikap No 16	0.2586	0.413	valid
Sikap No 17	0.2586	0.077	-
Sikap No 18	0.2586	0.435	valid
Sikap No 19	0.2586	0.265	valid
Sikap No 20	0.2586	0.374	valid
Sikap No 21	0.2586	0.427	valid
Sikap No 22	0.2586	0.410	valid
Sikap No 23	0.2586	0.307	valid
Sikap No 24	0.2586	-0.411	-
Sikap No 25	0.2586	0.276	valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.669	25

Lampiran 7

Uji Normalitas

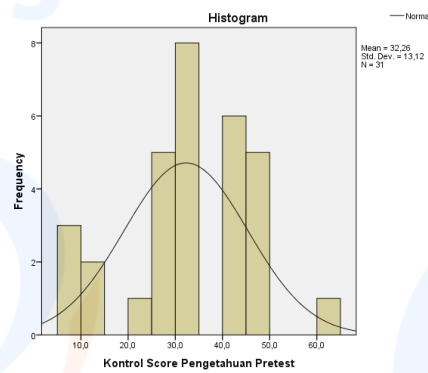
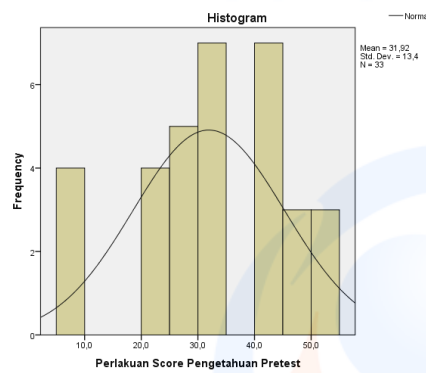
Uji Normalitas Pengetahuan

1. Histogram

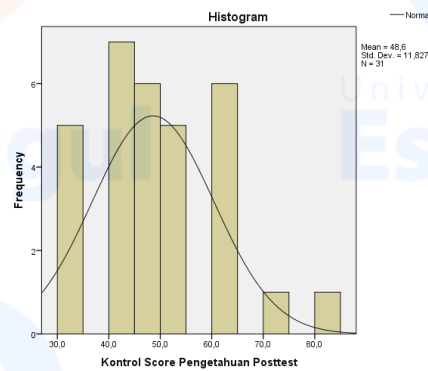
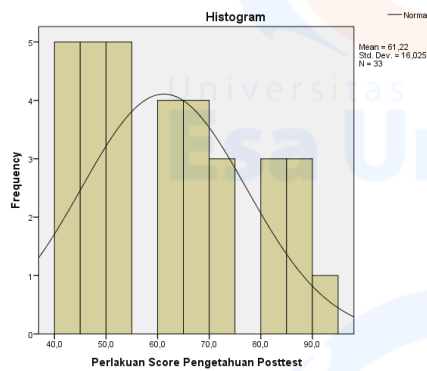
Kelompok Perlakuan

Kelompok Kontrol

Pre-test



Post-test



2. Skewness

Pengetahuan	Kelompok	Statistic	Std. Error
<i>Pre-test</i>	Perlakuan	-.400	.409
	Kontrol	-.430	.421
<i>Post-test</i>	Perlakuan	.348	.409

	Kontrol	.712	.421
--	---------	------	------

3. *Shapiro-Wilk*

Kelompok perlakuan

Tests of Normality

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Perlakuan Score Pengetahuan Pretest	,937	33	,054
Perlakuan Score Pengetahuan Posttest	,933	33	,043

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok kontrol

Tests of Normality

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol Score Pengetahuan Pretest	,935	31	,060
Kontrol Score Pengetahuan Posttest	,919	31	,023

a. Lilliefors Significance Correction

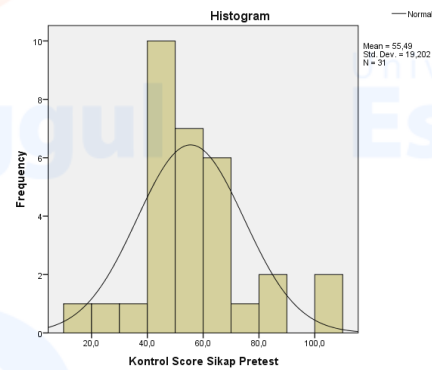
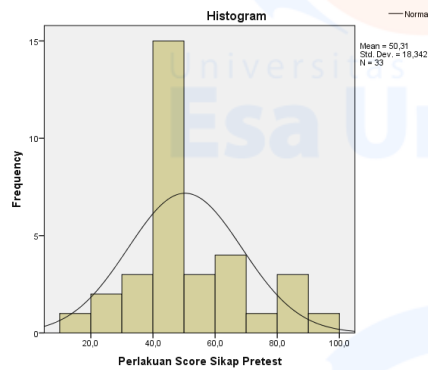
Uji Normalitas Sikap

1. Histogram

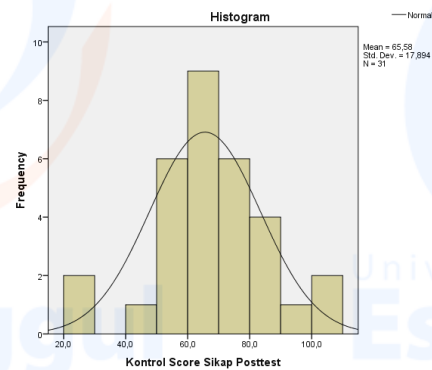
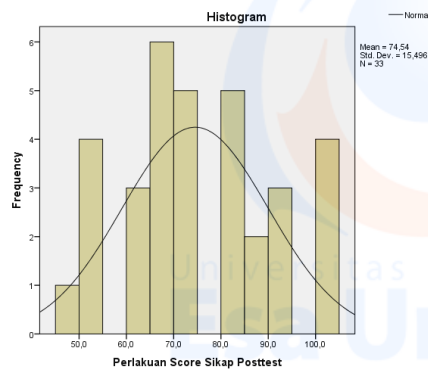
Kelompok Perlakuan

Kelompok Kontrol

Pre-test



Post-test



2. Skewness

Sikap	Kelompok	Statistic	Std. Error
<i>Pre-test</i>	Perlakuan	.593	.409
	Kontrol	.450	.421
<i>Post-test</i>	Perlakuan	.162	.409
	Kontrol	-.301	.421

3. Shapiro-Wilk

Kelompok perlakuan

Tests of Normality

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Perlakuan Score Sikap Pretest	,933	33	,042
Perlakuan Score Sikap Posttest	,948	33	,114
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Kelompok kontrol

Tests of Normality

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol Score Sikap Pretest	,934	31	,057
Kontrol Score Sikap Posttest	,951	31	,166
a. Lilliefors Significance Correction			

Lampiran 8**Analisis Data****Analisis Univariat****Karakteristik Responden****1. Jenis kelamin****Kelompok perlakuan****Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	51,5	51,5	51,5
	Perempuan	16	48,5	48,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Kelompok kontrol**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	54,8	54,8	54,8
	Perempuan	14	45,2	45,2	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

2. Usia**Kelompok perlakuan****Usia Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	22	66,7	66,7	66,7
	14	5	15,2	15,2	81,8
	15	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Kelompok kontrol**Usia Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	21	67,7	67,7	67,7
	14	7	22,6	22,6	90,3
	15	3	9,7	9,7	100,0
Total		31	100,0	100,0	

Pengetahuan Responden Tentang Vitamin A, D, C, dan B12

Kelompok Responden			Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
Perlakuan	N	Valid	33	33
		Missing	0	0
	Mean		31,921	61,215
	Std. Error of Mean		2,3326	2,7897
	Median		33,300	60,000
	Std. Deviation		13,3998	16,0253
	Minimum		6,7	40,0
	Maximum		53,3	93,3
Kontrol	N	Valid	31	31
		Missing	0	0
	Mean		32,261	48,597
	Std. Error of Mean		2,3564	2,1241
	Median		33,300	46,700
	Std. Deviation		13,1199	11,8267
	Minimum		6,7	33,3
	Maximum		60,0	80,0

Sikap Responden Tentang Vitamin A, D, C, dan B12

Kelompok Responden			Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
Perlakuan	N	Valid	33	33
		Missing	0	0
	Mean	50,309	74,542	
	Std. Error of Mean	3,1930	2,6975	
	Median	46,700	73,300	
	Std. Deviation	18,3424	15,4957	
	Minimum	13,3	46,7	
	Maximum	93,3	100,0	
	Kontrol	N	Valid	31
Missing			0	0
Mean		55,487	65,584	
Std. Error of Mean		3,4487	3,2139	
Median		53,300	66,700	
Std. Deviation		19,2017	17,8945	
Minimum		13,3	20,0	
Maximum		100,0	100,0	

Analisis Bivariat**Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kelompok Perlakuan****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Perlakuan Score Pengetahuan Pretest	31,921	33	13,3998	2,3326
	Perlakuan Score Pengetahuan Posttest	61,215	33	16,0253	2,7897

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	Perlakuan Score Pengetahuan Pretest - Perlakuan Score Pengetahuan Posttest	-29,2939	13,9347	2,4257	-34,2350	-24,3529	-12,076	32	,000

Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kelompok Kontrol**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kontrol Score Pengetahuan Pretest	32,261	31	13,1199	2,3564
	Kontrol Score Pengetahuan Posttest	48,597	31	11,8267	2,1241

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	Kontrol Score Pengetahuan Pretest - Kontrol Score Pengetahuan Posttest	-16,3355	12,7439	2,2889	-21,0100	-11,6610	-7,137	30	,000

Sikap *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kelompok Perlakuan**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 2	Perlakuan Score Sikap Pretest	50,309	33	18,3424	3,1930
	Perlakuan Score Sikap Posttest	74,542	33	15,4957	2,6975

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 2 Perlakuan Score Sikap Pretest - Perlakuan Score Sikap Posttest	-24,2333	16,0626	2,7961	-29,9289	-18,5378	-8,667	32	,000

Sikap Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 2 Kontrol Score Sikap Pretest	55,487	31	19,2017	3,4487
Kontrol Score Sikap Posttest	65,584	31	17,8945	3,2139

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 2 Kontrol Score Sikap Pretest - Kontrol Score Sikap Posttest	-10,0968	9,2516	1,6616	-13,4903	-6,7033	-6,076	30	,000

Perbedaan Pengetahuan Antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Group Statistics

	Kelompok Responden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Score Pengetahuan Posttest	Perlakuan	33	61,215	16,0253	2,7897
	Kontrol	31	48,597	11,8267	2,1241

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Score Pengetahuan Posttest	Equal variances assumed	4,394	,040	3,565	62	,001	12,6184	3,5393	5,5435	19,6933
	Equal variances not assumed			3,599	58,785	,001	12,6184	3,5063	5,6018	19,6350

Perbedaan Sikap Antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Group Statistics

	Kelompok Responden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Score Sikap Posttest	Perlakuan	33	74,542	15,4957	2,6975
	Kontrol	31	65,584	17,8945	3,2139

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Score Pengetahuan Posttest	Equal variances assumed	4,394	,040	3,565	62	,001	12,6184	3,5393	5,5435	19,6933
	Equal variances not assumed			3,599	58,785	,001	12,6184	3,5063	5,6018	19,6350
Score Sikap Posttest	Equal variances assumed	,122	,728	2,145	62	,036	8,9586	4,1769	,6090	17,3081
	Equal variances not assumed			2,135	59,481	,037	8,9586	4,1959	,5640	17,3531

Lampiran 9

Dokumentasi



Lampiran 10

Contoh Media VCC (Vitamin Challenging Card)

Vitamin Challenging Card

Peneliti : Nur Fitriana
Pembimbing : Laras Sitoayu, S.Gz., MKM, RD.
Penguji 1 : Harna, S.Gz., M.Si
Penguji 2 : Martien Sapang, S.Gz., M.Si

Materi Permainan

Apakah dampak dari kelebihan vitamin A dan B12?

1. Dampak kelebihan vitamin A: mual dan muntah
2. Dampak kelebihan vitamin B12: belum terbukti (tidak ada)

Vitamin D

- Larut Lemak
- Hewani
- Menyebabkan Karies Gigi
- Bisa Didapat Dari Sinar Matahari
- Batu Ginjal

⊖ Dampak Kekurangan Vitamin
⊕ Dampak Kelebihan Vitamin

Larut Air: TIDAK
Dominasi Sumber Makanan (Nabati): YA

The Winner