



PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Indonesia

Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN BAGI

RESPONDEN PENELITIAN

1. Judul Penelitian

Pengaruh Permainan Jalur Pertualangan Gizi (Japizi) terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah mengenai Asupan Buah dan Sayur untuk Imunitas di Era New Normal

Tujuan :

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh permainan jalur pertualangan gizi (japizi) terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah mengenai asupan buah dan sayur untuk imunitas di era new normal

b. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi pengetahuan anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang asupan sayur dan buah untuk imunitas

b. Mengidentifikasi sikap anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang asupan sayur dan buah untuk imunitas

c. Menganalisis perbedaan pengetahuan anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang asupan sayur dan buah untuk imunitas

d. Menganalisis perbedaan sikap pengetahuan anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang asupan sayur dan buah untuk imunitas

2. Perilaku yang diterapkan pada subjek

Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimental* dengan membagikan angket mengenai pengetahuan, sikap dan daya terima media.

Manfaat penelitian bagi subjek penelitian

Subjek (Responden) yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan mengenai asupan sayur dan buah untuk imunitas di era new normal.

3. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi subjek penelitian

Penelitian ini dapat mengganggu aktivitas responden atau subjek, dikarenakan memerlukan waktu dalam mengisi kuesioner selama 30 menit. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian ekonomi, fisik, dan lain lain, serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku

4. Resiko Penelitian

Tidak ada bahaya potensial pada atau resiko penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan subjek dalam penelitian ini, penelitian ini hanya berupa pengisian angket dan intervensi media permainan Jalur Pertualangan Gizi (JAPIZI). Dalam penelitian ini tidak dilakukan intervensi memasukan benda atau cairan kedalam tubuh, tidak memberikan intervensi berupa sesuatu yang dikonsumsi.

5. Jaminan Kerahasiaan Data

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



PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Indonesia

Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

6. Hak untuk undur diri

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

7. Adanya Tanda Kontak untuk Subjek

Oleh karena keikutsertaan subjek 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

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



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
Indonesia
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Nama : Yuni Sara Br Ginting
Status : Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul
No Telepon: 082269270591
Email :
yunisara15@gmail.com
Whatsapp :
082269270591

Kepahiang, April 2022

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(.....)

Yuni Sara Br Ginting



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
Indonesia
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Sebagai Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya Yuni Sara Br Ginting dari Universitas Esa Unggul Program Studi Ilmu Gizi sedang melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Permainan Jalur Pertualangan Gizi (Japizi) terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah mengenai Asupan Buah dan Sayur untuk Imunitas di Era New Normal”** oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu saudara/I untuk mengisi angket pengetahuan, sikap asupan sayur dan buah untuk imunitas serta daya terima media Japizi. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/I berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertakan saudara/I dalam pengisian angket ini bersifat sukarela.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

No.Hp :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari penelitian yang berjudul **“Pengaruh Permainan Jalur Pertualangan Gizi (Japizi) terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah mengenai Asupan Buah dan Sayur untuk Imunitas di Era New Normal”** saya yakin bahwa peneliti menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi sejujur-jujurnya.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian.



PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Indonesia

Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Kepahiang, April 2022

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(.....)

Yuni Sara Br Ginting



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
Indonesia
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Lampiran 3. Angket Pengetahuan

IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Agama :
5. Kelas :
6. No HP/Telepon :

A. Pengetahuan

Pilihlah jawaban dibawah ini yang paling tepat menurut anda, dan berikan tanda silang.

1. Berapakah porsi konsumsi buah-buahan yang dianjurkan dalam isi piring ku untuk sekali makan ?
 - a. **150 gram pepaya = 2 potong sedang**
 - b. 250 gram pepaya = 4 potong sedang
 - c. 100 gram jeruk = 5 buah jeruk sedang
 - d. 120 gram = 1 buah pisang kecil
2. Berapa banyak sayur yang harus dikonsumsi dalam satu kali makan?
 - a. $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ bagian piring setiap makan
 - b. $\frac{1}{4}$ dari $\frac{1}{2}$ bagian piring setiap makan
 - c. $\frac{1}{2}$ piring setiap makan
 - d. **$\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring setiap makan**
3. Apa saja sumber zat gizi terutama yang terkandung dalam sayuran?
 - a. Vitamin A, Vitamin D, Vitamin K
 - b. **Vitamin A, Vitamin C, Zat besi dan fosfor**

- c. Karoten, Vitamin K, Vitamin E
 - d. Zat besi, karoten, Vitamin B, Vitamin D
4. Dibawah ini, selain jeruk manakah buah yang tinggi akan kandungan vitamin C?
- a. Mangga
 - b. Mangis
 - c. Apel
 - d. Jambu biji**
5. Manfaat konsumsi buah dan sayur, kecuali?
- a. Mencegah penyakit menular
 - b. Mencegah kanker saluran cerna
 - c. Memperkuat fungsi organ
 - d. Mencegah buang air besar (BAB)**
6. Zat gizi dalam sayur dan buah yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah?
- a. Vitamin K, Vitamin D
 - b. Vitamin A,C,E, dan Zinc**
 - c. Vitamin C, K, D dan Zinc
 - d. Vitamin B, A dan D
7. Dampak kurang konsumsi buah dan sayur yaitu ?
- a. Mudah sakit
 - b. Nutrisi tidak terpenuhi
 - c. Kekurangan vitamin
 - d. Tidak tercukupinya vitamin & mineral**
8. Kamu sering merasa penglihatan mulai kabur, cara untuk menguranginya yaitu?
- a. Minum suplemen vitamin
 - b. Mengonsumsi wortel**
 - c. Memakai kacamata
 - d. Mengobati mata dengan obat tetes mata

9. Untuk meningkatkan imunitas tubuh sebaiknya mengonsumsi?
- a. Sayuran dan buah-buahan**
 - b. Suplemen TTD
 - c. Jeruk
 - d. Susu beruang
10. Apa manfaat sayuran yang berwarna merah?
- a. Meningkatkan produksi sel darah putih
 - b. Melindungi pembuluh darah**
 - c. Melindungi kerusakan otak
 - d. Meningkatkan kesehatan indra penglihatan
11. Apa manfaat sayuran yang berwarna kuning dan orange?
- a. Meningkatkan produksi sel darah merah
 - b. Melindungi pembuluh darah
 - c. Melindungi kerusakan otak
 - d. Meningkatkan kesehatan indra penglihatan**
12. Apa manfaat buah yang berwarna merah ?
- a. Meningkatkan nafsu makan
 - b. Menurunkan kadar kolesterol dan kesehatan hati**
 - c. Meningkatkan imunitas tubuh dan menghambat pertumbuhan sel kanker
 - d. Meningkatkan daya ingat
13. Apa manfaat buah yang berwarna kuning dan oranye?
- a. Meningkatkan produksi sel darah putih
 - b. Menjaga kesehatan hati**
 - c. Melindungi kerusakan otak
 - d. Meningkatkan kesehatan indra penglihatan
14. Apa manfaat buah yang berwarna hijau ?
- a. Meningkatkan nafsu makan
 - b. Meningkatkan kolesterol dan gula darah

- c. **Meningkatkan imunitas tubuh dan menghambat pertumbuhan sel kanker**
- d. Meningkatkan daya ingat
15. Apa manfaat dari vitamin A?
- Menetralkan radikal bebas di dalam tubuh
 - Meningkatkan kolesterol
 - Membantu penyembuhan luka
 - Melindungi tubuh dari infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernapasan agar tetap sehat**
16. Apa manfaat dari Zinc ?
- Menetralkan radikal bebas di dalam tubuh
 - Melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi
 - Membantu penyembuhan luka**
 - Melindungi tubuh dari infeksi dengan cara menjaga permukaan kulit dan jaringan pada mulut, lambung, usus, dan sistem pernapasan agar tetap sehat
17. Apa kandungan gizi utama yang terdapat didalam sayur dan buah ?
- Karbohidrat
 - Protein dan lemak
 - Kalsium dan energi
 - Vitamin dan mineral**
18. Apa fungsi dari vitamin?
- Menjaga fungsi tubuh**
 - Melawan radikal bebas
 - Berfungsi sebagai antioksidan
 - Mengobati infeksi

19. Apa fungsi dari mineral?

- a. Melawan radikal bebas
- b. Berfungsi sebagai antioksidan
- c. **Menjaga kerja tubuh dan organ**
- d. Mengobati infeksi

20. Dibawah ini, makanan yang mengandung vitamin E terdapat pada?

- a. **Alpukat, labu kuning, brokoli**
- b. Brokoli, wortel tauge
- c. Kangkung, daun ubi, jeruk
- d. Wortel, kubis, jamur



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
Indonesia
Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Lampiran 4. Angket Sikap

B. Sikap siswa

Petunjuk :

1. Pada koesioner ini terdapat 10 pernyataan. Pertimbangkan baik-baik setiap pernyataan dalam kaitannya dengan materi edukasi yang telah kamu pelajari, dan tentukan kebenarannya. Berilah jawaban yang benar-benar cocok dengan pilihanmu.
2. Pertimbangkan setiap pernyataan secara terpisah dan tentukan kebenarannya. Jawabanmu jangan dipengaruhi oleh jawaban pernyataan lain.
3. Berilah tanda ceklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia.

No	Pernyataan Sikap	Setuju	Tidak Setuju
1	Saya yakin, buah dan Sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.		V
2	Saya yakin, Vitamin, mineral dan serat banyak terdapat pada buah dan sayuran	V	
3	Menurut saya, Mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh dari penyakit		V
4	Menurut saya, buah yang baik dan bergizi adalah buah yang enak dan mahal harganya		V
5	Menurut saya, vitamin, mineral dan serat merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh		V
6	Menurut saya, mengonsumsi buah di pagi hari tidak baik		V

	karena buah tidak memberi cukup energi		
7	Bila ada buah di rumah, maka saya akan mengambil dan memakannya tanpa harus disuruh	V	
8	Saya merasa harus makan sayur dan buah setiap hari	V	
9	Menurut saya, jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari haruslah beraneka ragam	V	
10	Saya yakin konsumsi makanan yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh	V	



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510
Indonesia

Telp. (021) 5674223 Fax. (021) 5674248

No. Responden :

--	--	--

Lampiran 5. Angket Daya Terima Media

C. Daya terima media edukasi

No	Unsur penilaian	Setuju	Tidak Setuju
1	Apakah kamu merasa senang belajar tentang asupan sayur dan buah untuk imunitas menggunakan permainan JAPIZI?		
2	Apakah tampilan permainan ini menarik?		
3	Apakah materi yang disampaikan melalui permainan JAPIZI ini mudah kamu pahami?		
4	Apakah materi asupan sayur dan buah untuk imunitas yang ditampilkan melalui permainan JAPIZI ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari?		
5	Apakah kamu dapat membaca tulisan yang ada dalam permainan JAPIZI ini dengan jelas?		
6	Apakah kamu dapat melihat gambar yang ada di dalam permainan JAPIZI ini dengan jelas?		
7	Apakah butir pertanyaan yang dimuat pada soal tidak menyimpang dengan isi materi?		
8	Apakah tujuan pembelajaran disajikan dengan jelas, melalui materi yang ada di permaina JAPIZI?		
9	Apakah belajar sambil bermain JAPIZI tidak membosankan?		
10	Apakah permainan ZAPIZI ini mudah kamu gunakan secara mandiri?		

Media JAPIZI (Jalur Pertualangan Gizi)

1. Logo

Logo yang dipilih adalah berwarna coklat karena cocok dengan warna permainan yang dominan cream. Makna dari logo tersebut yaitu, bahwa sayur dan buah dapat membantu meningkatkan imunitas sehingga dapat melawan radikal bebas pada tubuh.



TAHUKAN KAMU

Di indonesia remaja usia 10-14 tahun masuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Ayo bantu indonesia dengan bermain permainan JAPIZI agar menambah wawasan tentang buah dan sayur terutama untuk meningkatkan imunitas

.....
Petunjuk dan Kunci Jawaban Untuk Pengawas Permainan :

 SCAN ME



Made by : Yuni Sara Br Ginting

2. Buku Aturan

Buku aturan mencantumkan proses permainan berlangsung. Dimulai dari komponen yang ada di dalam *bordgame*, persiapan permainan, cara bermain hingga tanda akhir permainan. Warna yang dipilih sebagai *background* untuk menonjolkan aturan yang ada.

☆ Setelah pemain menyelesaikan kartu tantangan atau kartu petunjuk yang ditandai dengan perpindahan jejak kaki, peserta berhak mendapatkan 1 bintang. Dengan menempelkannya di kartu aktivitas yang didapat

☆ Apabila peserta tidak dapat menjawab dan meminta clue, sehingga setiap 1 clue akan menghanguskan 1 bintang yang telah dia dapat

AKHIR PERMAINAN

Jika kamu yang sampai di peti harta karun dan telah menyelesaikan kartu kunci terlebih dahulu, maka kamu dinyatakan berhasil menyelesaikan permainan ini.

ATURAN MAIN

Komponen Permainan

- Papan Utama
- Kartu Permainan
- Bidak atau Pion
- Gulungan Materi
- Amplop Tantangan
- Stiker Bintang
- Kartu Aktivitas
- Spidol Ajaib

PERSIAPAN PERMAINAN

1. Letakkan bordgames di tempat yang rata dan dapat dijangkau oleh pemain
2. Siapkan terlebih dahulu bidak/pion, dengan memilih salah satu bidak/pion yang ada sehingga bidak/pion tersebut menjadi nama kelompok
3. Tetap letakkan gulungan dan amplop di dalam kardus permainan
4. Letakkan kartu perintah dan kartu tantangan di kotak yang berbeda di bordgames. Dengan sisi logo di kartu menghadap ke atas



PETUNJUK PERMAINAN

1. Untuk memulai permainan anda harus menentukan kelompok mana yang jalan terlebih dahulu (Hompimpa, dll)
2. Setelah itu anda dapat memulai permainan dari jejak kaki pertama
3. Dalam mengambil kartu, pemain dapat mengambil salah satu kartu perintah terlebih dahulu, kemudian ikuti petunjuk dari kartu tersebut. Setelah menyelesaikan kartu perintah, pemain mengambil kartu tantangan dan ikutilah petunjuk dari kartu tersebut. Ulangi langkah pengambilan kartu tersebut dengan mengambil kartu perintah, kemudian kartu tantangan hingga sampai ke jejak kaki akhir
4. Setelah anda membuka kartu, letakkanlah kembali ke kotak yang berada di bordgame, agar kelompok lain dapat membuka
5. Diakhir permainan anda harus menyelesaikan kartu kunci yang berada di pohon, sehingga permainan berhasil dinyatakan selesai.

3. Kartu Aktivitas ZAPIZI

Kartu aktivitas berfungsi untuk melihat progres perjalanan dalam permainan di mana di kartu ini tempat menelatkan stiker bintang.

KARTU AKTIVITAS JAPIZI

Nama Kelompok :

KARTU TANTANGAN						
KARTU PERINTAH						

* Letakkanlah stiker yang diberikan ke kolom yg berwarna sama dengan kartu yang telah berhasil diselesaikan. Warna kartu dapat dilihat pada bagian depan ujung kartu

4. Papan Utama

Papan utama ini terdapat 11 jejak kaki untuk pion dan dekorasi di dalamnya. Papan penanda ini dominan berwarna cream dan coklat sesuai dengan tema “peta harta karun”. Ada pula perintah-perintah yang tercantum pada kartu permainan, perintah ini mendukung jalannya permainan.



5. Kartu permainan

Kartu permainan merupakan kartu yang memiliki perintah tertentu. Kartu ini berjumlah 11 kartu perintah yang berbeda-beda, yang terdiri dari 5 kartu perintah membaca gulungan kertas, 6 kartu menyelesaikan tantangan dan 1 kartu kunci.



UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MEMBACA DAN MEMAHAMI ISI GULUNGAN KERTAS BERTALI BIRU

.....

Setelah paham maksud dari gulungan tersebut kelompok anda boleh melanjutkan perjalanan ke jejak kaki selanjutnya



! Semua anggota kelompok wajib memahami isi dari gulungan tersebut, dapat dibaca bersama-sama/1 orang membaca/bergantian

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MEMBACA DAN MEMAHAMI ISI DARI GULUNGAN KERTAS BERTALI HIJAU

.....

Setelah paham maksud dari gulungan tersebut kelompok anda boleh melanjutkan perjalanan ke jejak kaki selanjutnya



! Semua anggota kelompok wajib memahami isi dari gulungan tersebut, dapat dibaca bersama-sama/1 orang membaca/bergantian

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MEMBACA DAN MEMAHAMI ISI DARI GULUNGAN KERTAS BERTALI PUTIH

.....

Setelah paham maksud dari gulungan tersebut kelompok anda boleh melanjutkan perjalanan ke jejak kaki selanjutnya



! Semua anggota kelompok wajib memahami isi dari gulungan tersebut, dapat dibaca bersama-sama/1 orang membaca/bergantian

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MENYELESAIKAN TANTANGAN YANG BERADA DIDALAM AMPLOP MERAH

.....

Ambillah 1 lembar tantangan yang berada di dalam amplop merah, dimana terdapat tantangan di dalamnya. Dan semua anggota kelompok dapat berdiskusi menyelesaikan tantangan yang ada



! Setelah menyelesaikan tantangan dengan benar. Maka dapat melanjutkan ke jejak kaki selanjutnya

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MENYELESAIKAN TANTANGAN YANG BERADA DIDALAM AMPLOP KUNING

Ambillah 1 lembar tantangan yang berada di dalam amplop kuning, dimana terdapat tantangan di dalamnya. Dan semua anggota kelompok dapat berdiskusi menyelesaikan tantangan yang ada

Setelah menyelesaikan tantangan dengan benar Maka dapat melanjutkan ke jejak kaki selanjutnya

UNTUK MENYELESAIKAN PERMAINAN INI ANDA WAJIB MENYELESAIKAN KARTU KUNCI YANG BERADA DI AMPLOP COKLAT

Setiap kelompok mengambil hanya 1 kartu kunci yg berada di dalam amplop Coklat. Dan setelah dibuka setiap anggota kelompok harus bekerja sama menyelesaikan kartu kunci tersebut

Setelah menyelesaikan tantangan dengan benar Maka permainan dinyatakan selesai

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MENYELESAIKAN TANTANGAN YANG BERADA DIDALAM AMPLOP BIRU

Ambillah 1 lembar tantangan yang berada di dalam amplop biru, dimana terdapat tantangan di dalamnya. Dan semua anggota kelompok dapat berdiskusi menyelesaikan tantangan yang ada

Setelah menyelesaikan tantangan dengan benar Maka dapat melanjutkan ke jejak kaki selanjutnya

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MEMBACA DAN MEMAHAMI ISI DARI GULUNGAN KERTAS BERTALI UNGU

Setelah paham maksud dari gulungan tersebut kelompok anda boleh melanjutkan perjalanan ke jejak kaki selanjutnya

Semua anggota kelompok wajib memahami isi dari gulungan tersebut, dapat dibaca bersama-sama/1 orang membaca/bergantian

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MEMBACA DAN MEMAHAMI ISI DARI GULUNGAN KERTAS BERTALI ORANGE

.....

Setelah paham maksud dari gulungan tersebut kelompok anda boleh melanjutkan perjalanan ke jejak kaki selanjutnya



 Semua anggota kelompok wajib memahami isi dari gulungan tersebut, dapat dibaca bersama-sama/1 orang membaca/bergantian

UNTUK MELANJUTKAN KEJEJAK KAKI SELANJUTNYA ANDA WAJIB MENYELESAIKAN TANTANGAN YANG BERADA DiDALAM Amplop Biru

.....

Ambillah 1 lembar tantangan yang berada di dalam amplop biru, dimana terdapat tantangan di dalamnya. Dan semua anggota kelompok dapat berdiskusi menyelesaikan tantangan yang ada




 Setelah menyelesaikan tantangan dengan benar Maka dapat melanjutkan ke jejak kaki selanjutnya

6. Gulungan Kertas (Materi)

Di dalam gulungan kertas terdapat informasi mengenai sayuran dan buah, yang mana informasi ini sangat berguna bagi pemain untuk menjawab kartu kunci. Gulungan kertas ini berjumlah 5 macam gulungan yang berisikan informasi yang berbeda-beda.


Asupan sayur dan buah untuk imunitas

SAYUR-SAYURAN



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, vitamin A, Vitamin C, Zat besi dan fosfor.


Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat di konsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, di rebus dan ditumis.



ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN


Sayuran = 150 gram
= 1 mangkuk sedang

BUAH-BUAHAN




Buah-buahan merupakan sumber vitamin (A, B, B1, C) mineral dan serat pangan.

Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai antioksidan.



ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN

Buah = 2 potong sedang pepaya (150 gram)
= 2 buah jeruk sedang (110 gram)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gram)



"Isi Piringku" sebagai pengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna" untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang.

Sumber : <https://www.carsva.com/id/>

CUKUPI ASUPAN BUAH UNTUK DAYA TAHAN TUBUH



Manfaat buah berdasarkan warnanya :



- ☆ Bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dan kesehatan hati.

- ☆ Berfungsi untuk Kesehatan hati
☆ Meningkatkan penglihatan
☆ Meningkatkan imunitas tubuh.



- ☆ Berfungsi untuk menghambat pertumbuhan sel kanker.
☆ Meningkatkan Imunitas tubuh

- Apabila semakin gelap warnanya, maka kandungan vitaminnya semakin banyak.
☆ Bermanfaat dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.



BEBERAPA BUAH MENGANDUNG TINGGI VITAMIN C



Jambu Monyet

Sepertinya jambu monyet bisa dibilang sebagai ratunya vitamin C. Setiap 100g jambu monyet mengandung vitamin C sebanyak 197mg.



Jambu Biji Putih

Buah lokal lain yang sangat tinggi vitamin C nya adalah jambu biji daging putih. Di setiap 100g jambu biji putih mengandung vitamin C 116mg.



Pepaya

Di setiap 100g pepaya mengandung vitamin C 78 mg.



Mangga

Di setiap 100g pepaya mengandung vitamin C 61 mg.



Jeruk

Di setiap 100g pepaya mengandung vitamin C 49 mg.

Manfaat Sayuran Berdasarkan Jenis Warna



- ☆ Berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh.
- ☆ Menghambat pertumbuhan sel kanker
- ☆ Membantu produksi sel darah merah
- ☆ Memperkuat sel otak.



Sayuran Berwarna Merah

- ☆ Berfungsi untuk melindungi pembuluh darah
- ☆ Kesehatan jantung
- ☆ Mencegah kanker.



Sayuran Berwarna Hijau

- ☆ Bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan pada indra penglihatan.



Sayuran Berwarna Kuning & Orange

- ☆ Berfungsi untuk meningkatkan sistem imun.
- ☆ Melindungi kerusakan otak.
- ☆ Meningkatkan produksi sel darah merah dan sel darah putih.

- ☆ Berfungsi untuk mengontrol kadar kolesterol dan tekanan darah.
- ☆ Menghambat pertumbuhan sel kanker.



Sayuran Berwarna Unggu



Sayuran Berwarna Putih

AYO KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI

MANFAAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH



AKIBAT TIDAK KONSUMSI SAYUR DAN BUAH



Sumber : https://www.canva.com/id_id/

CEGAH VIRUS DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Mengapa konsumsi buah dan sayur?

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan suatu upaya yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak terserang penyakit. Karena sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin yang berfungsi untuk menjaga fungsi tubuh. selain itu terdapat kandungan mineral yang berfungsi menjaga kerja tubuh dan organ. serta antioksidan yang berfungsi untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh.

Vitamin E



☆ Sebagai antioksidan dan tugasnya menetralkan radikal bebas di dalam tubuh. Tingkatkan konsumsi vitamin E agar kekebalan tubuh terjaga.

Vitamin A



☆ Mengatur sistem kekebalan tubuh
☆ Memberi perlindungan terhadap infeksi
☆ Menjaga sistem pernapasan agar tetap sehat.

Zinc (Seng)



☆ Dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan baik
☆ Membantu dalam penyembuhan luka.

Vitamin yang ada di dalam sayur dan buah untuk imunitas

Vitamin C

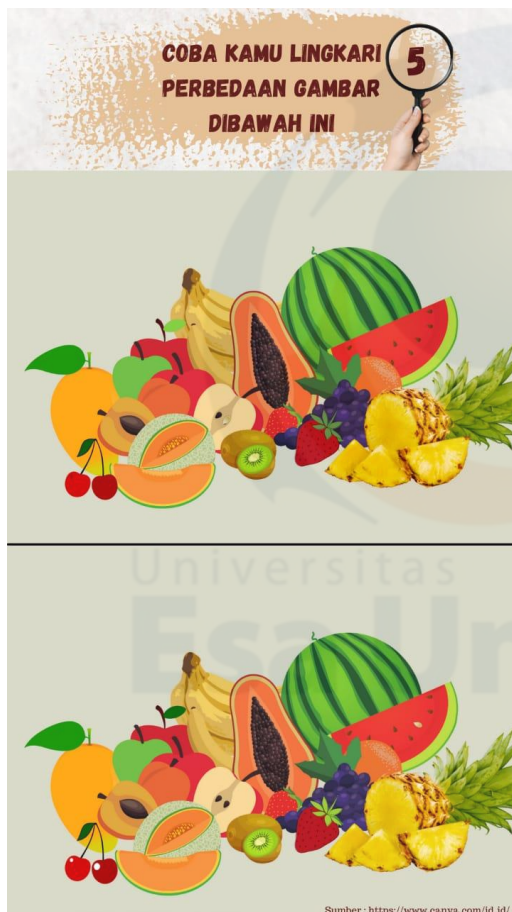


☆ Melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh.

7. Kartu tantangan

Kartu tantangan yang berisikan 6 jenis tantangan yang berbeda yaitu mencari perbedaan gambar, menyusun kata, tebak gambar, tebak siapa aku, mencari kata dan Coba cari aku. Setiap jenis tantangan terdapat 6 kartu tantangan yang mana setiap anggota kelompok mendapatkan tantangan dan mengerjakannya sendiri. Sehingga setiap individu yang bermain dalam permainan ini merasakan setiap tantangan yang ada.

Tantangan Mencari 5 perbedaan gambar



Tantangan Tebak Gambar

TEBAK GAMBAR



Tantangan Menyusun Kata

MERANGKAI KATA

RANGKAILAH KATA-KATA INI, SEHINGGA MENJADI KALIMAT YANG BENAR

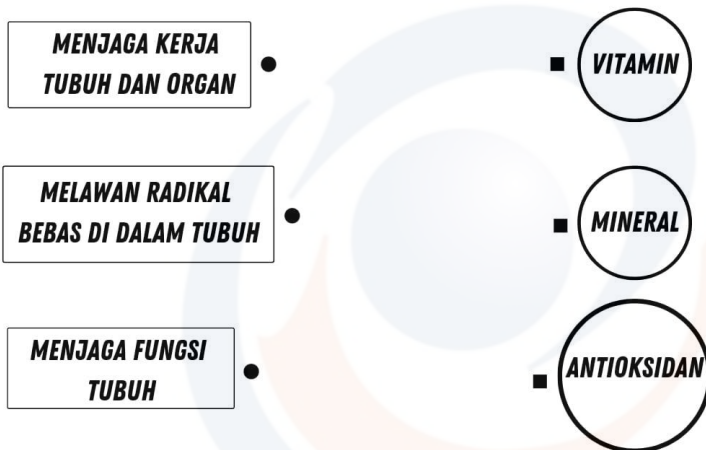
I T M I

A V N

Tantangan Siapa aku

MENCOCOKKAN FUNGSI

*COCOKKANLAH MANAKAH FUNGSI YANG SESUAI, DENGAN MEMBUAT
GARIS KE FUNGSI YANG BENAR*



Tantangan Mencari Kata

MENCARI KATA

Carilah 5 kata yang berkaitan tentang materi yang dibahas,
dengan mengarisi kata tersebut

F I M U N I T A S
I V K W J A X N G
Z K U S K C V K R
O C P S A Y U R C
M I N E R A L T V
H F V I T A M I N
J E Z A G N P F K
E P F F K H Z O T
R R E A B U A H O

Tantangan Coba tebak siapa aku

TEBAK-TEBAKAN

Sayur apa yg berlawanan
kata dengan gelap?



8. Kartu Kunci

Kartu kunci adalah tanda akan berakhirnya permainan, kartu kunci ini hal wajib yang harus diselesaikan agar dapat menyelesaikan permainan dan pemain harus menyelesaikannya secara kelompok karena jawaban/kode berasal dari gulungan materi yang telah dibaca.

SAYUR DAN BUAH

1

2

3

4

5

Mendatar

2. Yang berfungsi untuk menjaga fungsi tubuh adalah

4. Vitamin yang berfungsi membantu dalam penyembuhan luka adalah

5. Yang berfungsi untuk menjaga kerja tubuh dan organ yaitu

Menurun

1. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah dan sayur berperan sebagai

3. Buah apa yang kandungan vitamin c nya lebih tinggi dari buah jeruk

Output SPSS

Uji Validitas Pengetahuan :

No. Soal	Pearson Correlation	Nilai r tabel	Keterangan
Soal 1	-,416 [*]	0,338	Valid
Soal 2	,579 ^{**}	0,338	Valid
Soal 3	,544 ^{**}	0,338	Valid
Soal 4	,532 ^{**}	0,338	Valid
Soal 5	0,230	0,338	Tidak Valid
Soal 6	,491 ^{**}	0,338	Valid
Soal 7	0,122	0,338	Tidak Valid
Soal 8	,546 ^{**}	0,338	Valid
Soal 9	-0,007	0,338	Tidak Valid
Soal 10	,444 ^{**}	0,338	Valid
Soal 11	,544 ^{**}	0,338	Valid
Soal 12	,413 [*]	0,338	Valid
Soal 13	0,276	0,338	Tidak Valid
Soal 14	,404 [*]	0,338	Valid
Soal 15	,414 [*]	0,338	Valid
Soal 16	0,188	0,338	Tidak Valid
Soal 17	0,117	0,338	Tidak Valid
Soal 18	,474 ^{**}	0,338	Valid
Soal 19	0,291	0,338	Tidak Valid
Soal 20	,546 ^{**}	0,338	Valid
Soal 21	,521 ^{**}	0,338	Valid
Soal 22	0,125	0,338	Tidak Valid

Soal 23	-,368*	0,338	Valid
Soal 24	,378*	0,338	Valid
Soal 25	-0,050	0,338	Tidak Valid
Soal 26	,532**	0,338	Valid
Soal 27	,413*	0,338	Valid
Soal 28	0,025	0,338	Tidak Valid
Soal 29	0,143	0,338	Tidak Valid
Soal 30	,532**	0,338	Valid
Soal 31	,352*	0,338	Valid
Soal 32	,413*	0,338	Valid
Soal 33	-0,177	0,338	Tidak Valid
Soal 34	0,078	0,338	Valid
Soal 35	,546**	0,338	Valid

Uji Validitas Sikap :

No. Soal	Pearson Correlation	Nilai r tabel	Keterangan
Soal 1	,340 [~]	0,338	Valid
Soal 2	0,157	0,338	Tidak Valid
Soal 3	,653 ^{**}	0,338	Valid
Soal 4	,413 [~]	0,338	Valid
Soal 5	,396 [~]	0,338	Valid
Soal 6	0,141	0,338	Tidak valid
Soal 7	,570 ^{**}	0,338	Valid
Soal 8	0,019	0,338	Tidak Valid
Soal 9	,443 ^{**}	0,338	Valid
Soal 10	0,203	0,338	Tidak Valid

Soal 11	0,192	0,338	Tidak Valid
Soal 12	,585 ^{**}	0,338	Valid
Soal 13	,581 ^{**}	0,338	Valid
Soal 14	,418 [^]	0,338	Valid
Soal 15	0,330	0,338	Tidak valid
Soal 16	,404 [^]	0,338	Valid
Soal 17	,461 ^{**}	0,338	Valid
Soal 18	,570 ^{**}	0,338	Valid
Soal 19	,397 [^]	0,338	Valid
Soal 20	,653 ^{**}	0,338	Valid

Uji Normalitas :

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Skor Pengetahuan PreTest	Mean	39,19	3,239	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32,58	
		Upper Bound	45,81	
	5% Trimmed Mean	38,45		
	Median	40,00		
	Variance	325,161		
	Std. Deviation	18,032		
	Minimum	10		
	Maximum	80		
	Range	70		
	Interquartile Range	25		
	Skewness	,760	,421	
	Kurtosis	,301	,821	
	Skor Pengetahuan PostTest	Mean	62,42	2,517
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	57,28	

	Mean	Upper Bound	67,56	
	5% Trimmed Mean		62,51	
	Median		60,00	
	Variance		196,452	
	Std. Deviation		14,016	
	Minimum		35	
	Maximum		90	
	Range		55	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		-,069	,421
	Kurtosis		-,323	,821
Skor Sikap PreTest	Mean		45,16	4,517
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	35,94	
	Mean	Upper Bound	54,39	
	5% Trimmed Mean		44,07	
	Median		40,00	
	Variance		632,473	
	Std. Deviation		25,149	
	Minimum		10	
	Maximum		100	
	Range		90	
	Interquartile Range		40	
	Skewness		,578	,421
	Kurtosis		-,239	,821
Skor Sikap PostTest	Mean		73,23	2,639
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	67,84	
	Mean	Upper Bound	78,62	
	5% Trimmed Mean		73,03	
	Median		70,00	
	Variance		215,914	
	Std. Deviation		14,694	
	Minimum		50	
	Maximum		100	
	Range		50	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		,273	,421

Kurtosis	-,740	,821
----------	-------	------

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pengetahuan PreTest	,127	31	,200*	,935	31	,062
Skor Pengetahuan PostTest	,105	31	,200*	,975	31	,666
Skor Sikap PreTest	,130	31	,198	,938	31	,073
Skor Sikap PostTest	,168	31	,027	,933	31	,054

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

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis Bivariat :

1. Jenis Kelamin

		Jenis kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-Laki	18	58,1	58,1	58,1
	Perempuan	13	41,9	41,9	100,0
Total		31	100,0	100,0	

21.

2. Usia Responden

		Umur			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	10 Tahun	10	32,3	32,3	32,3
	11 Tahun	17	54,8	54,8	87,1
	12 Tahun	4	12,9	12,9	100,0
Total		31	100,0	100,0	

3. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum & sesudah

Tingkat pengetahuan Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (<=55%)	26	83,9	83,9	83,9
	Cukup (56%-75%)	3	9,7	9,7	93,5
	Baik (76%-100%)	2	6,5	6,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Tingkat Pengetahuan Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (<=55%)	12	38,7	38,7	38,7
	Cukup (56%-75%)	15	48,4	48,4	87,1
	Baik (76%-100%)	4	12,9	12,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

4. Distribusi frekuensi sikap sebelum & sesudah

Tingkat Sikap Sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (<=55%)	20	64,5	64,5	64,5
	Cukup (56%-75%)	8	25,8	25,8	90,3
	Baik (76%-100%)	3	9,7	9,7	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Tingkat Sikap Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang (<=55%)	3	9,7	9,7	9,7
	Cukup (56%-75%)	15	48,4	48,4	58,1
	Baik (76%-100%)	13	41,9	41,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

5. Distribusi frekuensi daya terima media

Daya Terima Media No1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setuju	31	100,0	100,0	100,0

Daya Terima Media No2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	1	3,2	3,2	3,2
	Setuju	30	96,8	96,8	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Daya Terima Media No3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	5	16,1	16,1	16,1
	Setuju	26	83,9	83,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Daya Terima Media No4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setuju	31	100,0	100,0	100,0

Daya Terima Media No5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Setuju	31	100,0	100,0	100,0

Daya Terima Media No6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	1	3,2	3,2	3,2
	Setuju	30	96,8	96,8	100,0

Total	31	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Daya Terima Media No7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	3	9,7	9,7	9,7
	Setuju	28	90,3	90,3	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Daya Terima Media No8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	1	3,2	3,2	3,2
	Setuju	30	96,8	96,8	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Daya Terima Media No9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	3	9,7	9,7	9,7
	Setuju	28	90,3	90,3	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Daya Terima Media No10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak setuju	13	41,9	41,9	41,9
	Setuju	18	58,1	58,1	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Analisis Bivariat

1. Pengetahuan dan sikap (sebelum dan sesudah)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Pengetahuan PreTest	39,19	31	18,032	3,239
	Skor Pengetahuan PostTest	62,42	31	14,016	2,517
Pair 2	Skor Sikap PreTest	45,16	31	25,149	4,517
	Skor Sikap PostTest	73,23	31	14,694	2,639

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Pengetahuan PreTest & Skor Pengetahuan PostTest	31	,470	,008
Pair 2	Skor Sikap PreTest & Skor Sikap PostTest	31	,386	,032

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	Skor Pengetahuan PreTest - Skor Pengetahuan PostTest	-23,226	16,860	3,028	-29,410	-17,042	-7,670	30	0,000
Pair 2	Skor Sikap PreTest - Skor Sikap PostTest	-28,065	23,723	4,261	-36,766	-19,363	-6,587	30	0,000



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 : 0922-03.031 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/III/2022

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 PERMAINAN JALUR PERTUALANGAN GIZI (JAPIZI)
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK SEKOLAH MENGENAI
ASUPAN BUAH DAN SAYUR UNTUK IMUNITAS DI ERA PANDEMI**

Peneliti Utama : Yuni Sara Br Ginting
Pembimbing : Laras Sitoayu, S.Gz., MKM., RD dan Lintang P. Dewanti, S.Gz.,
M.Gizi
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 22 Maret 2022

Plt. Ketua


Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- *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*.



PEMERINTAH KABUPATEN KEPAHIANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 08 SEBERANG MUSI
Alamat: Jalan Lintas Benuang Galing Desa Talang Babatan

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR : 94 / SDN.08/SBM/2022.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Slamet Abdullah, M.Pd.
NIP : 19690306 199307 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 08 Seberang Musi

Dengan ini menerangkan :


Nama : Yuni Sara Br Ginting
NPM : 20180302092
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi

Berdasarkan surat izin Penelitian dari Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta Nomor : 84/DKN/FIKES/Gizi/UEU/IV/2022, yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri 08 Seberang Musi Kabupaten Kepahiang mulai tanggal 23 April 2022 sampai dengan 28 April 2022.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya

Kepahiang, 30 April 2022.

Kepala Sekolah


Slamet Abdullah, M.Pd.
NIP 19690306 199307 1 001

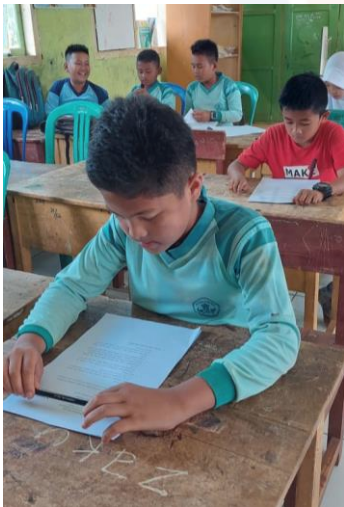
Dokumentasi :



Uji Validitas di SDN 04 Seberang Musi



Uji Validitas di SDN 01 Seberang Musi



Pre-Test



Games



Post-Test

