



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA

DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 220 SSN JAKARTA



Jl. Mangga I Kel. Duri Kupa Kec. Kebon Jeruk, Telp: (021) 5687919, Jakarta Barat
Website: www.smpn220jkt.com Email: SMPN.220@gmail.com Fax: (021) 56943052

Kode Pos: 11510

SURAT KETERANGAN

No : 355 / 073.22

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 220 SSN Jakarta :

N a m a : **SUBROTO, S.Pd**
NIP / NRK : 196005011981031014/142251
Pangkat / Gol. : Pembina / Gol. IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :


N a m a : **SISCA ANGGREINI**
NIRM / NPM : 2014-32-108
Program Studi : Ilmu Gizi
Jenjang Pendidikan : Strata 1(S.1)

Nama tersebut di atas benar telah selesai mengadakan penelitian dari bulan Desember 2015 s.d Maret 2016 di SMP Negeri 220 SSN Jakarta Barat, sebagai persyaratan menyusun skripsi di **UNIVERSITAS ESA UNGGUL FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN** dengan judul skripsi : *Pengaruh Media Permainan Monopoli Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Cairan Pada Siswa SMP Kelas VII di SMP Negeri 220 Jakarta.*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Maret 2016
Kepala SMP Negeri 220 SSN Jakarta,




SUBROTO, S.Pd
NIP. 196005011981031014.

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH MEDIA PERMAINAN MONOPOLI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN KONSUMSI CAIRAN PADA SISWA SMP KELAS VII DI SMPN 220 JAKARTA BARAT TAHUN 2016

Assalamualaikum wr. wb.

Salam Sejahtera.

Perkenalkan, nama saya Sisca Anggreini, Mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jurusan Ilmu Gizi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai Pengaruh Media Permainan Monopoli terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi Cairan pada Siswa SMP Kelas VII di SMPN 220 Jakarta Barat Tahun 2016. Untuk itu saya akan menanyakan kepada adik-adik berkaitan dengan konsumsi cairan, antara lain pengetahuan, sikap, dan tindakan, serta asupan cairan. Jawaban yang adik-adik berikan akan sangat bermanfaat bagi penelitian saya. Atas kesediaannya, saya mengucapkan terima kasih.

Tanggal Penelitian :

Kode Responden :

A. Identitas Responden

- a. Nama Lengkap :
- b. Kelas :
- c. Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan
- d. Pendidikan Orang Tua
 - a. Ayah :
 - b. Ibu :
- e. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah :
 - b. Ibu :
- f. No. telepon/hp :

B. Pengetahuan

Berilah tanda (X) pada jawaban yang menurut kamu paling benar. Teliti dan bacalah soal dengan seksama sebelum menjawab!

1. Menurut kamu, apakah fungsi cairan bagi tubuh?
 - a. **Sebagai zat pengatur suhu**
 - b. Sebagai zat pembangun
 - c. Melindungi organ

2. Berasal dari manakah cairan yang masuk ke dalam tubuh?
 - a. Minuman
 - b. Makanan
 - c. **Semua benar**
3. Berapakah kecukupan konsumsi air bagi remaja putra dan putri usia 13-15 tahun yang dianjurkan per hari?
 - a. 2000 ml dan 1800 ml
 - b. **2000 ml dan 2000 ml**
 - c. 1800 ml dan 2000 ml
4. Kapanakah saat yang tepat untuk minum?
 - a. Saat haus
 - b. **Sebelum haus**
 - c. Saat mulut terasa kering
5. Berapa banyak volume/jumlah air yang dikeluarkan melalui urin per hari?
 - a. **500-1400 ml**
 - b. 550-1500 ml
 - c. 450-900 ml
6. Pada suhu tinggi, lewat cara apakah air banyak keluar?
 - a. Urine
 - b. **Kulit (keringat)**
 - c. Pernapasan
7. Apa tanda-tanda air putih yang aman untuk diminum (memenuhi syarat kesehatan)?
 - a. Bening, tidak berbau, tidak ada endapan
 - b. Bening, tidak berasa, tidak berbau
 - c. **Tidak berasa, tidak berbau, dan tidak berwarna**
8. Apa gejala awal dehidrasi?
 - a. **Haus**
 - b. Pusing
 - c. Sakit tenggorokan
9. Apakah akibat dari dehidrasi ringan?
 - a. Tingkat kesadaran lesu, denyut jantung sedikit meningkat, dan produksi urin menurun
 - b. **Tingkat kesadaran waspada, denyut jantung sedikit meningkat, dan produksi urin menurun**
 - c. Tingkat kesadaran waspada, denyut jantung lebih meningkat, urin mengalami oliguria
10. Manakah makanan yang kandungan airnya paling banyak?
 - a. **Jeruk, mangga, pepaya**
 - b. Selai strawberry, madu, minyak
 - c. Mentimun, apel, ikan

C. Sikap

Tentukan pendapat kamu dengan memberikan tanda (√) pada pernyataan-pernyataan berikut ini.

Keterangan Respon :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1.	Selama proses belajar dikelas asupan cairan perlu diperhatikan		
2.	Dalam satu hari tubuh membutuhkan asupan cairan kurang lebih 2000 ml		
3.	Dehidrasi berakibat pada penurunan konsentrasi belajar		
4.	Setelah berolahraga kebutuhan air meningkat		
5.	Dehidrasi dalam jangka panjang akan menyebabkan sembelit atau sulit buang air besar		
6.	Haus bukan berarti dehidrasi		
7.	Minum hanya saat terasa haus		
8.	Setiap kali makan, cukup makan nasi dan lauk hewani		
9.	Air tidak penting bagi kesehatan		
10.	Air dalam tubuh hanya berasal dari minuman saja		

D. Tindakan

- Kamu mengonsumsi air putih setiap hari.
 - Ya
 - Tidak (lanjut ke nomor 3)
- Jika Ya, berapa banyak kamu mengonsumsi cairan dalam sehari?
 - < 2 liter/hari atau < 8 gelas/hari
 - 2-2,2 liter/hari atau 8-9 gelas/hari
 - > 2,2 liter/hari > 9 gelas/hari
- Sebelum berolahraga kamu selalu mengonsumsi air minum.
 - Ya
 - Tidak
- Setelah berolahraga kamu selalu mengonsumsi air minum.
 - Ya
 - Tidak
- Kamu selalu minum setelah makan cemilan atau snack.
 - Ya
 - Tidak
- Saat kamu tidak haus, kamu tetap mengonsumsi cairan.
 - Ya
 - Tidak

Lampiran 3

Formulir Recall 24 Jam

Pretest/Posttest

























Nama Responden :

Tanggal :

Jenis Kelamin :

Waktu Makan dan Minum	Nama Makanan dan Minuman	Bahan Makanan dan Minuman		
		Bahan Makanan dan Minuman	Banyaknya	
			URT	Gram

CONTOH PAPAN MONOPOLI

	\$ 9.000 	\$ 10.000 		\$ 11.000 	\$ 13.000 					
\$ 8.000 		Creator : Sisca Anggreini Advisor 1 : Mury Kuswan S.Pd M.Si Advisor 2 : Vitria Melani M.Si Jurusan Ilmu Gizi				\$ 14.000				
\$ 7.000 	 <p>MONOPOLI Kesempatan Konsumsi Cairan</p>					\$ 15.000				
						\$ 18.000				
\$ 6.000 						\$ 20.000				
\$ 5.000 						\$ 20.000				
						\$ 4.000		\$ 3.000		

KARTU DANA UMUM DAN KARTU KESEMPATAN

DANA UMUM

Hebat kamu selalu minum sebelum haus, maka bank memberikan kamu hadiah \$ 35.000



Aku suka sekali minum soda saat santai, beraktivitas, atau kegiatan lainnya.

Bayar denda : \$ 1.000



Bebas dari Rumah Sakit!!! Kartu ini dapat disimpan dan dipakai bila perlu atau boleh dijual.



Kamu tidak pernah memperhatikan kebutuhan cairan selama belajar dikelas. By the way, itu penting loh!

Bayar denda : \$ 3.000



Masuk Rumah Sakit!!!!

Kamu sudah mengalami dehidrasi berat!! Kehilangan cairan > 10% berat badan. Jangan menganggap air itu tidak penting untuk tubuh dan kesehatan yah..



KESEMPATAN

Sehabis makan cemilan atau makan besar, aku sering lupa untuk minum karena aktifitas ku padat. Alhasil sekarang aku sulit buang air besar atau sembelit.

Bayar denda \$ 6.000



Selamat kamu mendapatkan \$10.000 dari bank karena kamu mengonsumsi air kurang lebih 2 liter/ 8 gelas perhari



Bebas dari Rumah Sakit!!! Kartu ini dapat disimpan dan dipakai bila perlu atau boleh dijual.



Akibat kekurangan air minum konsentrasi belajarku dikelas jadi menurun.

Bayar denda : \$ 5.000



Masuk Rumah Sakit!!!!

Kamu kekurangan cairan setelah beraktivitas. Sekarang kamu harus dirawat agar tubuh kamu kembali sehat.



Lampiran 10

Dokumentasi Penelitian

Pretest ; Selasa, 15 Maret 2016



Intervensi ; Selasa-Kamis, 22-24 Maret 2016



Posttest ; Kamis, 31 Maret 2016



OUTPUT SPSS

Frequency Table

Jenis Kelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LAKI-LAKI	24	49,0	49,0	49,0
PEREMPUAN	25	51,0	51,0	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pendidikan Ayah				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid PT	4	8,2	8,2	8,2
SD	10	20,4	20,4	28,6
SMA	18	36,7	36,7	65,3
SMP	17	34,7	34,7	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pendidikan Ibu				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid PT	3	6,1	6,1	6,1
SD	14	28,6	28,6	34,7
SMA	16	32,7	32,7	67,3
SMP	16	32,7	32,7	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pekerjaan Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
BURUH DAN LAINNYA	5	10,2	10,2	10,2
PEGAWAI SWASTA	14	28,6	28,6	38,8
Valid PNS/BUMN/TNI/POLRI	4	8,2	8,2	46,9
WIRASWASTA	26	53,1	53,1	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pekerjaan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
PEGAWAI SWASTA	3	6,1	6,1	6,1
Valid TIDAK BEKERJA/IRT	43	87,8	87,8	93,9
WIRASWASTA	3	6,1	6,1	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Frequency Table**Pretest Pengetahuan Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	36	73,5	73,5	73,5
cukup	12	24,5	24,5	98,0
baik	1	2,0	2,0	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Posttest Pengetahuan Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cukup	9	18,4	18,4	18,4
baik	40	81,6	81,6	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pretest Sikap Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid negatif	13	26,5	26,5	26,5
Valid positif	36	73,5	73,5	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Posttest Sikap Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid negatif	8	16,3	16,3	16,3
Valid positif	41	83,7	83,7	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Pretest Tindakan Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	12	24,5	24,5	24,5
Valid baik	37	75,5	75,5	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Posttest Tindakan Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	5	10,2	10,2	10,2
Valid baik	44	89,8	89,8	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

		Pre Test Pengetahuan	Post Test Pengetahuan	Pre Test Sikap	Post Test Sikap	Pre Test Tindakan	Post Test Tindakan
N	Valid	49	49	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4,27	8,16	4,47	9,04	4,18	5,90
Median		4,00	8,00	4,00	9,00	4,00	6,00
Std. Deviation		1,668	,800	1,416	,676	,834	,306
Minimum		1	6	2	7	3	5
Maximum		8	10	7	10	6	6
Sum		209	400	219	443	205	289

Statistics

		Rata-Rata Recall sebelum intervensi	Rata-Rata Recall setelah intervensi
N	Valid	49	49
	Missing	0	0
Mean		1734,306	2001,133
Median		1740,000	2040,000
Std. Deviation		196,3458	138,0440
Minimum		1385,0	1672,5
Maximum		2072,5	2220,0
Sum		84981,0	98055,5

Rata-Rata Recall Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	32	65,3	65,3	65,3
	cukup	17	34,7	34,7	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Rata Recall Kategori setelah intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	4	8,2	8,2
	cukup	44	89,8	98,0
	lebih	1	2,0	100,0
	Total	49	100,0	100,0

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Pengetahuan - Pre Test Pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	48 ^b	24,50	1176,00
	Ties	1 ^c		
	Total	49		
Post Test Sikap - Pre Test Sikap	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	49 ^e	25,00	1225,00
	Ties	0 ^f		
	Total	49		
Post Test Tindakan - Pre Test Tindakan	Negative Ranks	0 ^g	,00	,00
	Positive Ranks	46 ^h	23,50	1081,00
	Ties	3 ⁱ		
	Total	49		

a. Post Test Pengetahuan < Pre Test Pengetahuan

b. Post Test Pengetahuan > Pre Test Pengetahuan

c. Post Test Pengetahuan = Pre Test Pengetahuan

d. Post Test Sikap < Pre Test Sikap

e. Post Test Sikap > Pre Test Sikap

f. Post Test Sikap = Pre Test Sikap

g. Post Test Tindakan < Pre Test Tindakan

h. Post Test Tindakan > Pre Test Tindakan

i. Post Test Tindakan = Pre Test Tindakan

Test Statistics^a

	Post Test Pengetahuan - Pre Test Pengetahuan	Post Test Sikap - Pre Test Sikap	Post Test Tindakan - Pre Test Tindakan
Z	-6,072 ^b	-6,119 ^b	-6,000 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

NO	NAMA SISWA	KELAS	JENIS KELAMIN	TANDA TANGAN				
				PRETEST	INT 1	INT 2	INT 3	POSTTEST
1	ADAM FATIA	7.A	LAKI-LAKI	<i>Adam</i>	<i>Adam</i>	<i>Adam</i>	<i>Adam</i>	<i>Adam</i>
2	ANGELA IRENA TANJAR	7.A	PEREMPUAN	<i>Angela</i>	<i>Angela</i>	<i>Angela</i>	<i>Angela</i>	<i>Angela</i>
3	DEVI ANO FITA	7.A	PEREMPUAN	<i>Devi</i>	<i>Devi</i>	<i>Devi</i>	<i>Devi</i>	<i>Devi</i>
4	DITO DIMAS MAHENDRA	7.A	LAKI-LAKI	<i>Dito</i>	<i>Dito</i>	<i>Dito</i>	<i>Dito</i>	<i>Dito</i>
5	EKA YUNI LESTARI	7.A	PEREMPUAN	<i>Eka</i>	<i>Eka</i>	<i>Eka</i>	<i>Eka</i>	<i>Eka</i>
6	HAGIA SOPHIA RAMADHAN	7.A	PEREMPUAN	<i>Hagia</i>	<i>Hagia</i>	<i>Hagia</i>	<i>Hagia</i>	<i>Hagia</i>
7	IRA NOVITA	7.A	PEREMPUAN	<i>Ira</i>	<i>Ira</i>	<i>Ira</i>	<i>Ira</i>	<i>Ira</i>
8	LEVIANA TRI YULINDRA	7.A	PEREMPUAN	<i>Levi</i>	<i>Levi</i>	<i>Levi</i>	<i>Levi</i>	<i>Levi</i>
9	MEGA WIDIA SURYANI	7.A	PEREMPUAN	<i>Mega</i>	<i>Mega</i>	<i>Mega</i>	<i>Mega</i>	<i>Mega</i>
10	MUHAMAD IRFANSYAH	7.A	LAKI-LAKI	<i>Muhamad</i>	<i>Muhamad</i>	<i>Muhamad</i>	<i>Muhamad</i>	<i>Muhamad</i>
11	SUSANTO	7.A	LAKI-LAKI	<i>Susanto</i>	<i>Susanto</i>	<i>Susanto</i>	<i>Susanto</i>	<i>Susanto</i>
12	BONVENTURA ALEX PATERA W.	7.B	LAKI-LAKI	<i>Bon</i>	<i>Bon</i>	<i>Bon</i>	<i>Bon</i>	<i>Bon</i>
13	DESY DESTARICA	7.B	PEREMPUAN	<i>Desy</i>	<i>Desy</i>	<i>Desy</i>	<i>Desy</i>	<i>Desy</i>
14	KRISTIAN TAMBUNAN	7.B	LAKI-LAKI	<i>Kristian</i>	<i>Kristian</i>	<i>Kristian</i>	<i>Kristian</i>	<i>Kristian</i>
15	NABIRA FAHRULIH	7.B	PEREMPUAN	<i>Nabira</i>	<i>Nabira</i>	<i>Nabira</i>	<i>Nabira</i>	<i>Nabira</i>
16	NUR MARASATI	7.B	PEREMPUAN	<i>Nur</i>	<i>Nur</i>	<i>Nur</i>	<i>Nur</i>	<i>Nur</i>
17	RANI RUDIANSYAH	7.B	PEREMPUAN	<i>Rani</i>	<i>Rani</i>	<i>Rani</i>	<i>Rani</i>	<i>Rani</i>
18	REO AL FARIZI	7.B	LAKI-LAKI	<i>Reo</i>	<i>Reo</i>	<i>Reo</i>	<i>Reo</i>	<i>Reo</i>
19	ANGGA SAPUTRA	7.C	LAKI-LAKI	<i>Angga</i>	<i>Angga</i>	<i>Angga</i>	<i>Angga</i>	<i>Angga</i>
20	ITA JULITASARI	7.C	PEREMPUAN	<i>Ita</i>	<i>Ita</i>	<i>Ita</i>	<i>Ita</i>	<i>Ita</i>
21	MIFTAH RIJALKAFIN	7.C	LAKI-LAKI	<i>Miftah</i>	<i>Miftah</i>	<i>Miftah</i>	<i>Miftah</i>	<i>Miftah</i>
22	RATNA LESTARI	7.C	PEREMPUAN	<i>Ratna</i>	<i>Ratna</i>	<i>Ratna</i>	<i>Ratna</i>	<i>Ratna</i>
23	RISKI YUDA PRAMONO	7.C	LAKI-LAKI	<i>Riski</i>	<i>Riski</i>	<i>Riski</i>	<i>Riski</i>	<i>Riski</i>
24	ABDUL AZIZ	7.D	LAKI-LAKI	<i>Abdul</i>	<i>Abdul</i>	<i>Abdul</i>	<i>Abdul</i>	<i>Abdul</i>
25	ALMOHANTARO TARINGAN	7.D	LAKI-LAKI	<i>Almo</i>	<i>Almo</i>	<i>Almo</i>	<i>Almo</i>	<i>Almo</i>
26	DIMAS SETIAWAN	7.D	LAKI-LAKI	<i>Dimas</i>	<i>Dimas</i>	<i>Dimas</i>	<i>Dimas</i>	<i>Dimas</i>
27	FADILLAH RAHMAH	7.D	PEREMPUAN	<i>Fadilla</i>	<i>Fadilla</i>	<i>Fadilla</i>	<i>Fadilla</i>	<i>Fadilla</i>
28	FIKRI MAULANA	7.D	LAKI-LAKI	<i>Fikri</i>	<i>Fikri</i>	<i>Fikri</i>	<i>Fikri</i>	<i>Fikri</i>
29	RISMA AMELIA PUTRI	7.D	PEREMPUAN	<i>Risma</i>	<i>Risma</i>	<i>Risma</i>	<i>Risma</i>	<i>Risma</i>
30	SINGGIH BUDIMAN	7.D	LAKI-LAKI	<i>Singgih</i>	<i>Singgih</i>	<i>Singgih</i>	<i>Singgih</i>	<i>Singgih</i>

31	ALBIVI NEVA PUTRI MARCELLA	7.E	PEREMPUAN	Jher	Jher	Jher	Jher	Jher
32	FIQIH CAHYANA	7.E	LAKI-LAKI	Fuif	Fuif	Fuif	Fuif	Fuif
33	INNA RIZKIKA SARI	7.E	PEREMPUAN	Inna	Inna	Inna	Inna	Inna
34	MUHAMMAD MAKHDHORI	7.E	LAKI-LAKI	Makhd	Makhd	Makhd	Makhd	Makhd
35	NELY WIDYA ASTUTI	7.E	PEREMPUAN	Nely	Nely	Nely	Nely	Nely
36	RYAN PUTRA NURYAWAN	7.E	LAKI-LAKI	Ryan	Ryan	Ryan	Ryan	Ryan
37	ZHETY NUR FAQOH	7.E	PEREMPUAN	Zhety	Zhety	Zhety	Zhety	Zhety
38	AGIN SUTA PERDANA	7.F	LAKI-LAKI	Agin	Agin	Agin	Agin	Agin
39	EKA PUTRI YULYANI	7.F	PEREMPUAN	Eka	Eka	Eka	Eka	Eka
40	MUHAMMAD FIKY MAULANA	7.F	LAKI-LAKI	Fiky	Fiky	Fiky	Fiky	Fiky
41	RAUDHATUL LUTFIAH	7.F	PEREMPUAN	Raudha	Raudha	Raudha	Raudha	Raudha
42	RYANSYAH ROMADHAN	7.F	LAKI-LAKI	Ryan	Ryan	Ryan	Ryan	Ryan
43	WILADATIKA WISTARA	7.F	PEREMPUAN	Wilada	Wilada	Wilada	Wilada	Wilada
44	EKO NUR SAPUTRA	7.G	LAKI-LAKI	Eko	Eko	Eko	Eko	Eko
45	LORELLA INDAH KUSUMAWARDAN	7.G	PEREMPUAN	Lorella	Lorella	Lorella	Lorella	Lorella
46	MUHAMMAD ARSYAD ROYANTO	7.G	LAKI-LAKI	Arsyad	Arsyad	Arsyad	Arsyad	Arsyad
47	NASYWA DINASYAH	7.G	PEREMPUAN	Nasywa	Nasywa	Nasywa	Nasywa	Nasywa
48	RANGGA ARDIANSYAH	7.G	LAKI-LAKI	Rangga	Rangga	Rangga	Rangga	Rangga
49	VICA AYU ROHMAWATI	7.G	PEREMPUAN	Vica	Vica	Vica	Vica	Vica

KARTU HAK MILIK

% CAIRAN DI TUBUH

Jumlah air yang terdapat dalam tubuh manusia sekitar 65% dari berat badan (untuk anak dan remaja).



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 2.000

HARGA SEWA \$ 4.000

HARGA JUAL \$ 1.000

KARTU HAK MILIK

CAIRAN

Air merupakan senyawa yang berperan penting kedua setelah oksigen. Air merupakan senyawa yang paling mendasar yang keberadaannya sangat diperlukan untuk proses kehidupan



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 1.000

HARGA SEWA \$ 2.000

HARGA JUAL \$ 500

KARTU HAK MILIK

SUMBER CAIRAN

Tubuh memperoleh cairan dari konsumsi minuman dan makanan (padat) dan serta sebagian kecil dari hasil proses didalam tubuh. Hampir semua makanan mengandung air.



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 4.000

HARGA SEWA \$ 8.000

HARGA JUAL \$ 2.000

KARTU HAK MILIK

FUNGSI CAIRAN

Pelarut (vitamin dan mineral dan zat-zat lainnya) **dan Alat Angkut**

Pelumas → Air berperan sebagai pelumas dalam cairan sendi tubuh.

Pengatur suhu

Air memegang peranan dalam mendistribusikan panas didalam tubuh.

Katalisator

Air berperan mempercepat reaksi dalam sel, termasuk dalam saluran cerna

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 3.000

HARGA SEWA \$ 6.000

HARGA JUAL \$ 1.500





KARTU HAK MILIK



AKIBAT DEHIDRASI

Gejala/Sign	Dehidrasi Ringan	Dehidrasi Sedang	Dehidrasi Berat
Tingkat kesadaran	Waspada	Lesu	Sangat kurang
Selaput lendir	Normal	Kering	Kering, retak
Air mata	Normal	Menurun	Tidak ada
Denyut jantung	Sedikit meningkat	Lebih meningkat	Sangat meningkat
Pernafasan	Normal	Peningkatan	Peningkatan
Tekanan darah	Normal	Normal	Menurun
Nadi	Normal	Halus	Tidak teraba
Turgor kulir	Normal	Lambat	Buruk
Ubun-ubun	Normal	Tertekan	Cekung
Mata	Normal	Cekung	Sangat cekung
Urin	Menurun	Sedikit	Sedikit

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 14.000

HARGA SEWA \$ 28.000

HARGA JUAL \$ 7.000

KARTU HAK MILIK

JENIS MINUMAN



- 1) Air mineral alami (*plain water*)
- 2) Air bekarbonasi atau air soda (*soft drink*)
- 3) Jus buah, buah segar dalam bentuk cairan
- 4) Susu
- 5) Kopi
- 6) Teh
- 7) Minuman elektrolit

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 20.000

HARGA SEWA \$ 40.000

HARGA JUAL \$ 10.000

KARTU HAK MILIK

CIRI AIR YANG BAIK BAGI KESEHATAN



Ciri air yang baik untuk dikonsumsi (menurut kesehatan) adalah air yang tidak berwarna, tidak berasa dan juga tidak berbau.

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 6.000

HARGA SEWA \$ 12.000

HARGA JUAL \$ 3.000

KARTU HAK MILIK

DEHIDRASI VS OVERHIDRASI

Dehidrasi adalah kondisi dimana pengeluaran cairan tubuh lebih besar dari pemasukan.

Over hidrasi adalah kondisi dimana pengeluaran cairan tubuh lebih sedikit daripada pemasukan.



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 10.000

HARGA SEWA \$ 20.000

HARGA JUAL \$ 5.000

KARTU HAK MILIK

KECUKUPAN AIR BAGI REMAJA



Menurut angka kecukupan gizi, air yang dianjurkan untuk laki-laki pada rentang usia 13-18 tahun adalah 2000ml – 2200ml sedangkan untuk perempuan yaitu 1800 ml – 2100 ml (AKG, 2013)

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 5.000

HARGA SEWA \$ 10.000

HARGA JUAL \$ 2.500

KARTU HAK MILIK

DEHIDRASI

Tanda awal gejala dehidrasi adalah haus, rasa kering yang dirasakan di mulut karena sel pada gusi, lidah dan pipi kehilangan air. Tanda kedua adalah berkurangnya urin dan semakin lama akan kering atau tubuh sudah mulai dehidrasi.



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 13.000

HARGA SEWA \$ 26.000

HARGA JUAL \$. 6.500

KARTU HAK MILIK

FAKTOR YANG MENINGKATKAN KEBUTUHAN CAIRAN



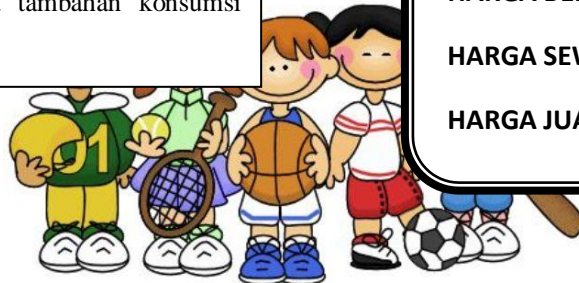
- **Diare yang lama atau muntah atau demam** → tubuh kehilangan sejumlah besar cairan tubuh.
- **Cuaca panas** → cenderung kehilangan banyak cairan yang keluar melalui keringat.
- **Ruangan yang diberi udara panas** → menimbulkan kehilangan kelembaban dari kulit
- **Latihan/olahraga** → tubuh mengeluarkan cairan melalui keringat, harus ada tambahan konsumsi cairan

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 9.000

HARGA SEWA \$ 18.000

HARGA JUAL \$ 4.500



KARTU HAK MILIK

JUMLAH PENGELUARAN AIR DITUBUH



Sumber Air Tubuh	Jumlah (ml)	Pengeluaran Air Tubuh	Jumlah (ml)
Minuman	550-1500	Urin	500-1400
Makanan	700-1000	Keringat	450-900
Hasil Metabolisme	200-300	Pernapasan	350
		Feses	150
Total	1450-2800	Total	1450-2800

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 8.000

HARGA SEWA \$ 16.000

HARGA JUAL \$ 4.000

KARTU HAK MILIK

KANDUNGAN AIR PADA BAHAN MAKANAN

Persentase pada sebagian besar buah dan sayuran seperti jeruk, mangga, papaya dan mentimun mengandung sampai 95% air, sedangkan daging, ayam, dan ikan sampai 70-80%.



HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 18.000

HARGA SEWA \$ 36.000

HARGA JUAL \$ 9.000

KARTU HAK MILIK

MANFAAT CAIRAN



Mencegah dehidrasi, pengontrol berat badan, membuang racun ditubuh, peningkat stamina tubuh, menjaga kesehatan kulit, air sebagai pengatur suhu tubuh, dan pencegah terjadinya kanker.

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 7.000

HARGA SEWA \$ 14.000

HARGA JUAL \$ 3.500

KARTU HAK MILIK

PENYEBAB DEHIDRASI



Penyebab umum dehidrasi pada remaja yaitu lupa untuk minum, tidak merasa haus dan hanya minum ketika merasa haus serta sulitnya menemukan sesuatu untuk diminum.

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 11.000

HARGA SEWA \$ 22.000

HARGA JUAL \$ 5.500

KARTU HAK MILIK

PENYEBAB OVERHIDRASI



Minum air dalam jumlah yang sangat banyak dan biasanya disertai dengan gangguan ginjal, dan jantung.

HARGA LAHAN :

HARGA BELI \$ 15.000

HARGA SEWA \$ 30.000

HARGA JUAL \$ 7.500

MONOPOLI

PERATURAN PERMAINAN

(Pemain terdiri dari 6 – 7 orang peserta)

ALAT-ALAT PERMAINAN

1. Sebuah papan permainan yang dimulai dari petak start dan dilengkapi dengan petak-petak materi, petak masuk rumah sakit, parkir bebas, dana umum dan juga kesempatan.
2. Batu dadu 1 buah.
3. 4 alat yang mewakili pemain/bidak-bidak
4. 16 buah simbolik rumah berwarna biru.
5. 1 set kartu dana umum dan 1 set kartu kesempatan.
6. Kartu hak milik tanah bangunan dengan keterangan mengenai materi dan kompleks harga (beli, sewa dan jual).

PERSIAPAN

1. Papan permainan diletakkan di atas bidang yang datar. Kartu dana umum dan kesempatan diletakan terbalik didalam petak yang telah tersedia.
2. Tiap pemain pada permulaan diberi uang sebanyak (\$ 150.000).
3. Segala kartu hak milik dan simbolik rumah diserahkan oleh pihak bank.

UANG-UANG

Tiap pemain mula-mula diberi uang seharga \$150.000, dibagi dalam nilai sbb: 2 lembar \$ 50.000, 4 lembar \$ 10.000, 1 lembar \$ 5.000, 1 lembar \$ 2.000, 2 lembar \$ 1.000, 1 lembar \$500, dan 5 lembar \$ 100. Sisa uang diserahkan kepada bank.

LANGKAH PERMAINAN

Konsep permainan monopoli untuk meningkatkan pengetahuan siswa ini dengan membagi responden menjadi kelompok-kelompok kecil. Peserta permainan terdiri dari 6 – 7 orang untuk setiap kelompok.

Setiap kelompok akan didampingi oleh 1 orang penyuluh yang bertugas menjelaskan aturan permainan dan memandu jalannya permainan serta bertindak menjadi banker.

Setiap pemain duduk mengelilingi papan monopoli sesuai nomor urut. Nomor urut didapatkan dengan membuang dadu secara bergiliran, angka yang terbanyak dapat bermain terlebih dahulu. Pemain yang mendapat giliran harus melempar kembali dadu untuk memulai permainan.

Pemain menggerakkan alat yang mewakili pemain/bidak ke petak sesuai dengan mata dadu yang keluar. Permainan dimulai di petak “start”. selanjutnya, setiap pemain bermain sesuai dengan gilirannya.

Setiap pemain yang terhenti di petak/lahan materi harus membacakan dengan keras materi yang berada pada kartu hak milik tersebut. Pemain berkesempatan membeli atau tidak lahan yang dikunjungi. Pemain yang membeli petak/lahan, maka ia berhak memperoleh kartu hak milik lahan.

Setelah pemain membaca materi pada kartu, maka permainan dilanjutkan kembali. Apabila pemain terhenti pada petak “kesempatan” dan “dana umum”, maka pemain membaca instruksi yang terdapat pada kartu dan melaksanakan instruksi tersebut. Jika pemain mendapat kartu “masuk Rumah Sakit” atau tiba di petak “masuk Rumah Sakit”, agar dapat bermain kembali maka pemain wajib membayar biaya Rumah Sakit sebesar \$ 50.000 atau menggunakan kartu bebas Rumah Sakit.

Permainan dianggap selesai jika semua petak telah dikunjungi oleh pemain dengan batas maksimum 3 putaran. Jika selama 3 putaran masih tersisa petak yang belum dikunjungi oleh pemain, maka pihak bank wajib membacakan isi materi tersebut. Dalam permainan ini pemain terkaya akan dianggap sebagai pemenang.

DADU MENUNJUKAN NILAI YANG SAMA

Pemain dapat terus berjalan, akan tetapi pada lemparan ketiga jika angka dadu tetap menunjuk angka yang sama yaitu angka 6,

maka pemain harus segera masuk Rumah Sakit.

BERHENTI DI START

Pemain yang melewati petak "start" berhak mendapatkan uang sebesar \$ 20.000. Namun jika pemain berhenti tepat dipetak "start", pemain tidak mendapatkan uang \$ 20.000 dari pihak bank.

BERHENTI DI PARKIR BEBAS

Setiap pemain yang berhenti di petak parkir bebas memiliki kesempatan mengunjungi petak yang diinginkannya.

BERHENTI DI DANA UMUM DAN KESEMPATAN

Pemain mengambil kartu yang teratas, setelah menaati petunjuk-petunjuk di dalamnya, kartu itu dikembalikan dibawah sendiri. Hanya kartu "Bebas dari Rumah Sakit" dapat disimpan hingga terpakai atau dijual kepada pemain lain.

BERHENTI DILAHAN PEMAIN

Pemain berhenti dilahan yang telah dibeli oleh pemain lain (pemilik lahan), maka pemain tersebut wajib membayar sewa dan membacakan materi hak milik lahan tersebut.

MASUK RUMAH SAKIT

Pemain yang diharuskan masuk Rumah Sakit:

- Dadu berhenti pada petak "masuk Rumah Sakit"
- Mendapat perintah masuk Rumah Sakit dari kartu dana umum atau kartu kesempatan
- Dadu menunjukkan angka 6 yang sama sebanyak 3 kali.

Apabila pemain masuk Rumah Sakit, ia tidak memiliki hak menerima \$ 20.000 dari bank. Jika seorang pemain masuk Rumah Sakit karena lemparan dadu, ia diletakan di petak "Hanya Lewat Saja". Dapat keluar jika mendapat 2 kali kocokan dadu dengan angka yang sama atau membayar denda \$ 50.000.

PETUGAS BANK

Petugas Bank adalah seorang penyuluh yang memiliki kewajiban memberikan hak gaji dan hadiah serta menjual lahan perumahan, menawarkan lahan kepada pemain, meminjamkan uang dengan jaminan kartu hak milik. Petugas bank juga harus mengetahui setiap petak yang sudah dan belum dikunjungi pemain dan memberikan kartu hak milik untuk dibacakan oleh pemain yang mengunjungi petak tersebut. Jika dalam 3 putaran kelompok bermain masih ada yang belum mengunjungi petak, maka bank wajib membacakannya.

BANGKRUT (PAILIT)

Pemain dinyatakan bangkrut jika pemain tidak sanggup membayar hutang. Segala harta kekayaan diserahkan kepada kreditornya dan berhenti bermain. Dalam penyelesaian ini pemain yang memiliki rumah harus diserahkan kepada bank. Uang harus dibayarkan kepada kreditornya. Jika pemain tak memiliki uang untuk membayar denda atau hukuman-hukuman lainnya, maka bank segera melelang segala kekayaannya dan pemain dinyatakan kalah.

PEMENANG (MONOPOLIST)

Pemenang adalah pemain yang memiliki rumah dan uang cash terbanyak dari hasil uang sewa yang telah diakumulasikan selama waktu intervensi. Dalam satu permainan, setiap pemain akan menjadi bangkrut satu persatu. Pemain terakhir yang bertahanlah yang menang.