

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

- Kampus Pusat : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112, Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 486613  
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847  
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bilitar, Telepon (0342) 801043  
 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0354) 773095  
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Tringgalek, Telepon (0355) 791293  
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo, Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



---

Nomor : DP.02.01/5.0/0963/2019 Malang, 29 - Maret 2019  
 Lampiran : -  
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang  
 Di  
 Tempat

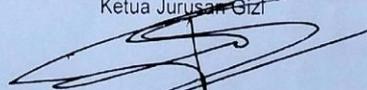
Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-3 Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Ayu Susi Erlinda NIM .1603000024	- Data pengetahuan siswa tentang gizi seimbang - Data sikap siswa tentang gizi seimbang

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 29 Maret s/d 17 Juni 2019  
 Waktu : 08.00 – selesai  
 Tempat : Sekolah SDI NU Klojen Kidul Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi  
  
 Latriadi, SKM, MPd, R  
 NIP. 196411071988121001

**Tembusan disampaikan kepada Yth :**

1. Kepala Sekolah SDI NU Klojen Kidul Kota Malang

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Malang



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333  
Website : <http://diknas.malangkota.go.id> | Email : [disdik\\_mlg@yahoo.co.id](mailto:disdik_mlg@yahoo.co.id)  
Malang Kode Pos : 65145

---

**REKOMENDASI**  
Nomor : 074 / 0512 / 35.73.301 / 2019

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tanggal 29 Maret 2019 Nomor DP.02.01/5.0/0936/2019 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini Dinas Pendidikan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada :

1. Nama : AYU SUSI ERLINDA
2. NIM : 1603000024
3. Jenjang : D-3
4. Prodi. / Jurusan : Gizi
5. Tempat Pelaksanaan : SDI NU Klojen Kota Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 01 April s.d 30 Juni 2109
7. Keperluan : Pengambilan Data Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan Data sikap siswa tentang gizi seimbang

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala SDI NU Klojen Kota Malang dan Kepala Bidang Pembinaan SD;
2. Tidak Mengganggu kegiatan;
3. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
4. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
5. Menaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
6. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang.

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, **01 April 2019**  
Kepala Dinas PENDIDIKAN,  
Sekretaris

  
**Drs. TOTOK KASianto**  
Penata Tk I/IVb  
NIP. 19650410 198910 1 003

Tembusan :

Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang ( Sebagai Laporan )
2. Kepala SDI NU Klojen Kota Malang
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang bersangkutan.

### Lampiran 3. Informasi Penelitian

#### **INFORMASI PENELITIAN**

Dengan ini saya,

Nama : Ayu Susi Erlinda

NIM : 1603000024

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi Program Studi Diploma III Gizi Malang akan melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengetahuan, Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas IV SDI NU Klojen Kidul Kota Malang.”

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswa kelas IV SDI NU Klojen Kidul Kota Malang.

Saya berharap dukungan dan kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner yang saya sediakan.

Demikian informasi penelitian ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Malang, 29 April 2019

Peneliti

Lampiran 4. *Informed Consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan saudara :

Nama : Ayu Susi Erlinda

NIM : 1603000024

Judul : "Perbedaan Pengetahuan, Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas IV SDI NU Klojen Kidul Kota Malang".

Dengan ini saya menyatakan **Bersedia / Tidak Bersedia\*)** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun, dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, 29 April 2019

Responden

Keterangan :

\*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Kuesioner Biodata Siswa

**KUESIONER SISWA**

**Petunjuk : Istilah data dibawah ini pada kolom yang tersedia**

Nama Lengkap	
Jenis Kelamin	Laki – laki/ Perempuan (Lingkari jawaban yang sesuai)
Tempat dan tanggal lahir	
Umur	Tahun
Agama	
Kelas	
Pernah mendapatkan informasi mengenai gizi	Ya / Tidak (Lingkari jawaban yang sesuai)
Pengetahuan gizi diperoleh dari :	(Boleh memilih lebih dari satu jawaban) 1. Sekolah 2. Keluarga 3. Teman 4. Media massa, sebutkan.....

## Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan

### KUESIONER

#### PENGETAHUAN PESAN GIZI SEIMBANG

Pengetahuan tentang Pesan Gizi Seimbang

Petunjuk:

Jawbalah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap paling benar.

1. Apa yang dimaksud Pedoman Gizi Seimbang (PGS) ?
  - a. Pesan kesehatan dan gizi untuk orang tertentu
  - b. Pesan gizi kearah pola hidup dan sadar gizi
  - c. Pesan umum kesehatan sehari– hari untuk semua orang
  - d. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.
  - e. Pesan khusus kesehatan yang mencakup daur kehidupan
2. Apa yang adek-adek ketahui tentang pengertian pangan ?
  - a. Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi
  - b. Segala sesuatu yang dapat dimakan oleh manusia
  - c. Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia untuk bertahan hidup
  - d. Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia guna memenuhi kebutuhan makan sehari-hari
  - e. Segala sesuatu yang tidak dapat dimakan oleh manusia
3. Apa yang disebut dengan makanan beragam ?
  - a. Berbagai makanan pokok, sayur, dan buah
  - b. Berbagai makanan terdiri dari nasi, ayam goreng, dan susu

- c. Berbagai macam makanan yang mahal seperti pizza, dll
  - e. Berbagai makanan pokok, sayur, buah, dan susu
4. Apa saja makanan dibawah ini yang merupakan contoh makanan sumber karbohidrat?
    - a. Telur ayam
    - b. Nasi putih, kentang, jagung dan roti
    - c. Tahu dan tempe
    - d. Udang goreng
    - e. Sayur mayur
  5. Apa contoh dari makanan yang paling banyak mengandung sumber protein hewani?
    - a. Tahu bulat
    - b. Ikan, telur, daging
    - c. Melon
    - d. Roti
    - e. Kacang panjang
  6. Apa saja contoh bahan makanan yang mengandung sumber karbohidrat paling tinggi ?
    - a. Beras, jagung, singkong
    - b. mie
    - c. Roti
    - d. Kacang hijau
    - e. Kacang kedelai
  7. Apakah manfaat dari garam beryodium yang paling benar ?
    - a. Untuk mencegah kebotohan
    - b. Untuk mencegah penyakit kulit
    - c. Untuk mencegah penyakit gondok
    - d. Untuk mencegah penyakit mata
  - d. Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah)
  - e. Untuk mencegah adanya peradangan
    8. Apa saja makanan dibawah ini yang paling banyak mengandung vitamin A dan baik untuk mata yaitu?
      - a. Susu
      - b. Jeruk
      - c. Wortel
      - d. Gepaya
      - e. stroberry
    9. Apa makanan yang paling banyak mengandung sumber protein nabati ?
      - a. Tahu
      - b. Tempe
      - c. Ayam
      - d. Jagung
      - e. Kacang tanah
    10. Bagaimana salah satu cara mencegah terjadinya diare ?
      - a. Makan makanan beragam dan banyak
      - b. Minum obat
      - c. Makan buah dan sayur
      - d. Olahraga
      - e. Cuci tangan sebelum dan sesudah makanan
    11. Apa fungsi dari berolahraga yang paling benar?
      - a. Agar tubuh tidak lemah
      - b. Agar tubuh sehat dan bugar
      - c. Agar tubuh tidak gampang sakit
      - d. Agar tubuh punya cadangan energi
      - e. Agar lebih konsentrasi belajar

12. Apa yang sebaiknya kita lakukan Sebelum beraktifitas fisik ?
- Mencuci tangan
  - Berenang
  - Sarapan
  - Olahraga
  - Mandi
13. Apa dampak jika tidak sarapan pagi?
- Berseemangat
  - Belajar tidak fokus
  - Sehat
  - Berprestasi
  - Dapat menerima pelajaran
14. Bagaimanakah cara agar hidup sehat, yang perlu kita batasi dalam makanan adalah?
- Manis, sehat dan protein tinggi
  - Manis, asin dan sehat
  - Manis, asin dan berlemak
  - Manis, asin dan protein tinggi
  - Manis, asin dan protein rendah
15. Berapa gelas air putih dalam sehari yang seharusnya kita minum ?
- 9
  - 7
  - 8
  - 10
  - 6
16. Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani, salah satu kandungan gizi pada ikan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan pentingnya untuk otak adalah ?
- Omega-3
  - Kalium
  - Kalsium
  - Natrium
  - Zat besi
17. Apa saja contoh dari jajanan sehat dibawah ini?
- Kue lumpur, sosis, cilok
  - Cilok, sosis bakar, nagasari
  - Nagasari, lemper, pastel
  - Kue kukus, sempol, manisan
  - Burger, kentang goreng
18. Bagaimana ciri - ciri jajanan berbahaya yang memakai pewarna buatan ?
- Harganya murah
  - Warna makanan merata
  - Produk jajanan tampak tidak mengkilap
  - Warna mencolok dan warna jajanan masih membekas ditangan
  - Warna jajanan gelap
19. Bagaimana cara yang paling tepat dalam memilih jajanan sehat?
- Tidak Membatasi makanan ringan, makanan cepat saji, dan makanan berwarna mencolok
  - Membaca label jajanan dengan seksama, kenali, dan pilih pangan yang aman, ketahui kandungan gizi, perhatikan warna, rasa, dan aroma
  - Mencuci tangan, membeli jajanan yang bebas bahaya fisik dan biologis
  - Mengonsumsi air yang cukup, membeli jajanan ditempat yang bersih

- e. Membawa jajanan sendiri dari rumah
20. Bagaimana cara membaca label pada kemasan jajanan yang paling benar ?
- a. Terdapat tanggal kadaluarsa, nomor pendaftaran pangan, bahan yang digunakan, keterangan halal dan kandungan gizi
  - b. Terdapat nama bahan yang digunakan, porsi bahan yang digunakan dan tanggal kadaluarsa
  - c. Terdapat berat bersih, berat kotor, dan tanggal kadaluarsa
  - d. Tidak terdapat nama bahan pengawet, pewarna bahaya makanan, dan kode produksi
  - e. Terdapat tanggal kadaluarsa dan label berisi informasi singkat padat dan jelas

Lampiran 7. Kuesioner Sikap

**KUESIONER**

**SIKAP PESAN GIZI SEIMBANG**

Petunjuk:

Dibawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan pandangan anak sekolah terhadap makanan seimbang. Berikan pendapat adik – adik pada kolom yang tersedia dengan memberikan tanda checklist ( ✓ ).

SS : Bila adik – adik sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S : Bila adik – adik setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila adik – adik tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Bila adik – adik sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi bukan pengertian pedoman gizi seimbang.				
2.	Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman				
3.	Makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah adalah contoh piring makanku yang seimbang				
4.	Nasi putih, kentang, jagung dan roti merupakan contoh dari makanan sumber karbohidrat				
5.	Ikan, telur, dan daging adalah contoh makanan yang bukan mengandung tinggi sumber protein.				
6.	Beras adalah salah satu contoh bahan makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat paling tinggi dibandingkan dengan jagung				
7.	Manfaat dari garam beryodium yang paling benar adalah mencegah penyakit gondok				
8.	Wortel adalah makanan yang tidak banyak mengandung vitamin A dan baik untuk mata				

9.	Tempe adalah contoh dari makanan yang paling banyak mengandung sumber protein nabati				
10.	Agar tidak terkena diare cara pencegahan dini dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang makanan				
11.	Fungsi dari berolahraga yang paling benar adalah Agar tubuh tidak sehat dan bugar				
12.	Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif				
13.	Tidak bersemangat dan tidak fokus belajar adalah contoh dampak dari sarapan				
14.	Agar hidup sehat tidak perlu membatasi Makanan yang manis, asin, dan berlemak				
15.	Dalam satu hari sebaiknya tidak mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas				
16.	Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani, salah satu kandungan gizi pada ikan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan pentingnya untuk otak adalah Omega-3				
17.	Memilih jajanan yang sehat seperti nagasari, lempeng, dan pastel				
18.	Jajanan dengan warna yang mencolok dan warna membekas ditangan merupakan ciri jajanan yang aman untuk dikonsumsi				
19.	Memilih jajanan sehat yang benar dengan membaca harga terlebih dahulu sebelum membeli				
20.	Cara membaca label yang benar adalah tidak melihat tanggal kadaluarsa, nomor pendaftaran pangan, bahan yang digunakan, keterangan halal dan kandungan gizi				

## Lampiran 8. Satuan Penyuluhan

### **SATUAN PENYULUHAN**

Judul Kegiatan	: Pendidikan Gizi dan Kesehatan
Pokok Bahasan	: Pedoman Gizi Seimbang
Sub Pokok Bahasan	: Pesan Gizi Seimbang
Jenis	: Pendidikan Kelompok
Metode	: Ceramah dan Simulasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap
Sasaran	: Siswa Sekolah Dasar Kelas IV
Waktu	: ± 90 menit
Tempat	: SDI NU Klojen Kidul Kota Malang

#### **Tujuan Instruksional Umum (TIU)**

Untuk memberikan pendidikan kepada siswa Sekolah Dasar agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang pesan gizi seimbang.

#### **Tujuan instruksional Khusus (TIK)**

1. Siswa dapat mengetahui apa itu pesan gizi seimbang
2. Siswa dapat mengetahui 10 pesan gizi seimbang
3. Siswa dapat menjawab kuesioner pengetahuan dan sikap tentang pesan gizi seimbang

#### **Materi**

Pesan Gizi Seimbang

1. Makan makanan yang beraneka ragam
2. Makan aneka ragam sayuran dan cukup buah
3. Biasakan konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi

4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan
9. Biasakan cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur

Proses pendidikan :

No	Waktu (menit)	Kegiatan	Tindakan	Keterampilan
1	5	Pembukaan : a. Salam b. Perkenalkan diri sebagai penyuluh c. Perkenalan dengan siswa/i	Assalamualaikum Wr.Wb Selamat pagi adik-adik, sebelum kakak mulai acara pagi hari ini, kakan akan memperkenalkan diri terlebih dahulu. Nama kakak Ayu Susi Erlinda, mahasiswi program studi D-III Gizi dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Disisni kakak akan mengadakan pendidikan gizi, semoga dapat berguna bagi adik-adik semua. Tema pendidikan kali ini adalah pesan giz seimbang.	Membuka
2	45	Penyampaian materi (menggunakan media ular tangga) : a. Membuka materi b. Memberikan pertanyaan c. Memilih responden yang menjawab dengan benar d. Bermain ular tangga dan menjelaskan tentang pesan gizi seimbang yang tercantum dalam ular tangga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pagi hari ini kakak akan pendidikan/penyuluhan kepada adik-adik tentang pesan gizi seimbang.</li> <li>- Siapa disini yang sudah tau, atau pernah dengar tentang pesan gizi seimbang ?</li> <li>- Nah, karena dari adek-adek ini masih banyak yang belum tauhu ayo kita belajar bersama apa itu pesan gizi seimbang?</li> <li>- Sebelum kakak jelaskan tentang tema hari ini, kakak punya sebuah permainan ular tangga raksasa yang akan menemani belajar kita pagi ini. Dimana ular tangganya? Sabar dulu ya.</li> <li>- Sebelumnya kakak mau kasih 5 pertanyaan dan siapa yang bisa menjawab dengan benar dan tepat, akan bermain terlebih dahulu. Siap? (memberi pertanyaan dan memilih responden yang akan bermain).</li> <li>- Pengertian dari pesan gizi seimbang. Pesan gizi seimbang adalah pedoman gizi seimbang yang dibuat untuk menyediakan pedoman makan berperilaku sahat dalam kehidupan sehari-hari yang dikhususkan untuk anak usia sekolah. Jadi, disini adek-adek diharapkan setelah mendapat pengetahuan tentang pesan gizi seimbang dapat menerapkan</li> </ul>	Menjelaskan, mengelola pendidikan/penyuluhan dan bervariasi

			<p>dalam kehidupan sehari-hari untuk berperilaku sehat. Gizi seimbang ada 10 butir yaitu :</p> <p><b>1. Makan makanan yang beraneka ragam</b></p> <p>Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.</p> <p>Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.</p> <p><b>2. Biasakan Makan aneka ragam sayuran dan cukup buah</b></p> <p>Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 63,3% anak &gt; 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran di Indonesia</p>	
--	--	--	---	--

			<p>banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.</p> <p>Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak dari pada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner. Banyak keuntungan apabila konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh.</p> <p>Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah</p>	
--	--	--	---	--

			<p>dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.</p> <p><b>3. Biasakan konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi</b></p> <p>Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.</p> <p>Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplet dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada</p>	
--	--	--	--	--

			<p>konsumsi daging.</p> <p>Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik.</p> <p>Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) merupakan sumber protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.</p> <p><b>4. Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok</b></p> <p>Selain dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber karbohidrat, bisa digilir sesuai waktu makan atau tiap minggu. Karena setiap jenis karbohidrat berbeda kandungan serat dan gulanya. Beras merah dan hitam sebenarnya lebih baik jika dibandingkan dengan beras putih biasa, karena beras tersebut mengandung lebih banyak serat dan rendah gula, cocok untuk penderita diabetes dan orang yang sedang berdiet. Selain itu, beras</p>	
--	--	--	---	--

			<p>hitam mengandung protein, kalium, antioksidan, dan vitamin e yang lebih tinggi dari jenis beras lainnya.</p> <p><b>5. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak</b>  Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.</p> <p><b>6. Biasakan sarapan</b>  Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.</p> <p>Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum</p>	
--	--	--	--	--

			<p>membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.</p> <p>Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.</p> <p>Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin, dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25% dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi, dapat menghindari makan yang tidak terkontrol yang dapat meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.</p> <p>Sarapan bagi anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang</p>	
--	--	--	---	--

			<p>dapat disediakan sangat bervariasi, selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, tahu, olahan daging, atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanandengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur, dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu apa yang cocok, dan cukup efektif untuk makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.</p> <p><b>7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman</b></p> <p>Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air.</p> <p>Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau 8 gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar air. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus</p>	
--	--	--	--	--

			<p>aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya. Untuk itu air harus di didihkan terlebih dahulu.</p> <p>Fungsi air dalam tubuh adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh</li> <li>b. Mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh</li> <li>c. Mengatur suhu tubuh</li> <li>d. Melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil.</li> </ol> <p>Untuk memenuhi fungsi tersebut diatas, cairan yang dikonsumsi seseorang terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan 8 gelas setiap hari. Selain itu, mengkonsumsi air dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal.</p> <p><b>8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan</b></p> <p>Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).</p> <p>Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli</p>	
--	--	--	--	--

			<p>atau mengonsumsi makanan tersebut.</p> <p>Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa setiap produk makanan yang dikemas harus mencantumkan keterangan pada label. Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain :</p> <p>MD = Makanan yang dibuat dari dalam negeri</p> <p>ML = Makanan luar negeri (<i>import</i>)</p> <p>Exp =Tanggal kadaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Setelah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.</p> <p>SNI =Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan</p> <p>SP =Sertifikat Penyuluhan</p> <p><b>9. Biasakan cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir</b></p> <p>Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.</p> <p>Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sebelum dan sesudah memegang makanan</li> <li>2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak</li> <li>3) Sebelum memberikan air susu ibu</li> <li>4) Sesudah memegang binatang</li> <li>5) Sesudah berkebud</li> </ol>	
--	--	--	--	--

			<p>Manfaat melakukan 6 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.</p> <p>6 Langkah Mencuci Tangan pakai sabun yang baik dan benar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Basahi tangan dengan air bersih mengalir dan ratakan sabun dengan menggosok kedua telapak tangan</li> <li>2) Gosok punggung tangan dan sela jari-jari, lakukan pada kedua tangan</li> <li>3) Gosok kedua telapak dan sela-sela jari kedua tangan</li> <li>4) Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci</li> <li>5) Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam gengaman tangan kanan, lakukan juga pada tangan satunya</li> <li>6) Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan juga pada tangan satunya kemudian bilas dengan air bersih yang mengalir</li> </ol> <p>Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.</p> <p><b>10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur</b></p> <p>Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap</p>	
--	--	--	---	--

			<p>hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.</p> <p>Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Lebih baik jika melakukan olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. (Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik, Kementerian Kesehatan RI, 2012 dalam Pedoman Gizi Seimbang 2014).</p> <p>Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.</p>	
--	--	--	---	--

3	10	Tanya jawab kepada siswa SD mengenai : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pertanyaan seputar materi</li> <li>- Memberi kesempatan bertanya kepada siswa/i SD mengenai materi yang disampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jadi, kita simpulkan bersama ya adek-adek. Pesan gizi seimbang itu ada 10 yaitu makan makanan yang beragam, biasakan konsumsi sayur dan buah, biasakan konsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi, biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi manis,asin dan berlemak tinggi, biasakan sarapan, minum air putih yang cukup dan aman, biasakan membaca label pada kemasan makanan, biasakan cuci tangan sebelum makan dengan air mengalir,dan lakukan aktivitas fisik secara teratur.</li> <li>- Ada yang ditanyakan? Mungkin adek-adek masih ada yang belum paham?</li> </ul>	Bertanya
3	20	Post test	Tadikan adek-adek sudah mendapat pengetahuan nih tentang pesan gizi seimbang, sekarang kakak mau memberikan kertas soal untuk adek-adek. Karena tadi sudah dapat materi, sudah main ular tangga pasti sekarang tambah pinter untuk menjawab soalnya.	Post test
4	10	Penutup : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ucapan terimakasih</li> <li>- Pesan-pesan tentang jajanan sehat</li> <li>- Salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baik kalau dirasa cukup, terimakasih banyak ya adek-adek telah memberikan waktunya</li> <li>- Kakak pamit dulu. Terimakasih yang sebesar-besarnya. Assalamualaikum Wr.Wb</li> </ul>	Penutup

**Alat peraga :**

1. Permainan ular tangga

**Sumber pustaka**

Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta

Lampiran 9. Media Penyuluhan Permainan Ular Tangga Pesan Gizi Seimbang



## **TATA CARA PERMAINAN ULAR TANGGA**

### **Alat dan Bahan Permainan**

1. Papan ular tangga jumbo ukuran 3 x 3 m
2. Dadu dari kardus ditempel kertas ukuran 30 x 30 cm

### **Aturan Permainan :**

1. Dalam satu kelas dibagi menjadi 4 kelompok, dalam 1 kelompok ditunjuk 1 anak untuk menjadi bidak
2. Bidak bertugas untuk melempar dadu dan berjalan sesuai dengan jumlah lemparan dadu, bidak menjawab pertanyaan dibantu dengan anggota kelompoknya
3. Anggota kelompok membantu menjawab pertanyaan pada papan permainan jika bidak kesulitan menjawab
4. Peneliti bertugas memandu permainan dan mencatat skor kelompok
5. Setiap kali menjawab benar kelompok mendapat 1 poin, dan jika menjawab salah maka harus mundur 2 langkah
6. Jika terjadi kecurangan, seperti bidak melangkah tidak sesuai hasil lemparan dadu maka bidak harus mundur 3 langkah
7. Jika bidak melempar dadu mendapat angka 6 maka bidak boleh melemparkan dadu kembali setelah berjalan sebanyak 6 langkah, jika mendarat di ujung tangga maka bidak bisa langsung naik ke ujung tangga setelah menjawab pertanyaan dengan jawaban yang tepat, dan melempar dadu kembali. Apabila mendarat di kotak dengan kepala ular maka bidak harus turun ke ujung ekor ular dan baru melempar dadu kembali.
8. Setiap pemain harus melihat, membaca, dan memahami pesan-pesan yang ada pada permainan tersebut
9. Pemenang ditentukan berdasarkan poin terbanyak atau kelompok yang paling cepat mencapai kotak finish

Lampiran 10. Rekapitulasi Skor Pengetahuan

No	Nama	Penilaian Kuesioner Pengetahuan					
		Pre-Test			Post-Test		
		Nilai	Skor	Kategori	Nilai	Skor	Kategori
1	AB	11	55	Kurang	17	85	Baik
2	ADW	9	45	Kurang	18	90	Baik
3	AF	9	45	Kurang	16	80	Baik
4	AHF	10	50	Kurang	17	85	Baik
5	AHH	10	50	Kurang	17	85	Baik
6	AI	12	60	Cukup	19	95	Baik
7	AMA	9	45	Kurang	17	85	Baik
8	AWO	11	55	Kurang	16	80	Baik
9	AZD	9	45	Kurang	15	75	Cukup
10	BKN	12	60	Cukup	18	90	Baik
11	ESP	6	30	Kurang	15	75	Cukup
12	MIADN	10	50	Kurang	15	75	Cukup
13	MRF	9	45	Kurang	11	55	Kurang
14	MRI	8	40	Kurang	13	65	Cukup
15	NCM	12	60	Cukup	17	85	Baik
16	NPS	12	60	Cukup	14	70	Cukup
17	NRW	12	60	Cukup	17	85	Baik
18	NS	11	55	Kurang	18	90	Baik
19	NTA	11	55	Kurang	16	80	Baik
20	SA	11	55	Kurang	16	80	Baik
21	WRAF	12	60	Cukup	15	75	Cukup
Rata-rata Skor		51,4		Kurang	80,2		Baik

Lampiran 11. Rekapitulasi Skor Sikap

No	Nama	Penilaian Kuesioner Sikap					
		Pre-Test			Post-Test		
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
1	AB	48	60	Cukup	61	76,3	Baik
2	ADW	46	57,5	Kurang	62	77,5	Baik
3	AF	55	68,8	Cukup	71	88,8	Baik
4	AHF	40	50	Kurang	61	76,3	Baik
5	AHH	47	58,8	Kurang	69	86,3	Baik
6	AI	50	62,5	Cukup	63	78,8	Baik
7	AMA	42	52,5	Kurang	70	87,5	Baik
8	AWO	44	55	Kurang	66	82,5	Baik
9	AZD	40	50	Kurang	66	82,5	Baik
10	BKN	55	68,8	Cukup	57	71,3	Cukup
11	ESP	52	65	Cukup	62	77,5	Baik
12	MIADN	35	43,8	Kurang	54	67,5	Cukup
13	MRF	44	55	Kurang	63	78,8	Baik
14	MRI	45	56,3	Kurang	74	92,5	Baik
15	NCM	52	65	Cukup	57	71,3	Cukup
16	NPS	47	58,8	Kurang	68	85	Baik
17	NRW	57	71,3	Cukup	69	86,3	Baik
18	NS	45	56,3	Kurang	63	78,8	Baik
19	NTA	50	62,5	Cukup	65	81,3	Baik
20	SA	45	56,3	Kurang	61	76,3	Baik
21	WRAF	45	56,3	Kurang	66	82,5	Baik
Rata-rata Skor		47	58,6	Kurang	64	80,2	Baik

Lampiran 12. Hasil Uji SPSS

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
		Pengetahuan	Pengetahuan
N		21	21
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	51,4286	80,2381
	Std. Deviation	8,08438	9,28388
	Absolute	,194	,172
Most Extreme Differences	Positive	,145	,114
	Negative	-,194	-,172
Kolmogorov-Smirnov Z		,891	,789
Asymp. Sig. (2-tailed)		,405	,562

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Deskriptif data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	21	30	60	51,43	8,084
Post-test	21	55	95	80,24	9,284
Valid N (listwise)	21				

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
		Sikap	Sikap
N		21	21
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	46,86	64,19
	Std. Deviation	5,471	4,996
	Absolute	,110	,119
Most Extreme Differences	Positive	,109	,118
	Negative	-,110	-,119
Kolmogorov-Smirnov Z		,505	,544
Asymp. Sig. (2-tailed)		,960	,929

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Deskriptif data

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	21	35	57	46,86	5,471
Posttest	21	54	74	64,19	4,996
Valid N (listwise)	21				

**Uji Paired T-test *Pre* dan *Post* Pengetahuan**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pret-est Pengetahuan	51,4286	21	8,08438	1,76416
	Post-test Pengetahuan	80,2381	21	9,28388	2,02591

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest Pengetahuan	21	,395	,076

**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	Pretest – Posttest Pengetahuan	-28,80952	9,60531	2,09605	-33,18181	-24,43724	-13,745	20	,000

### Uji Paired T-test *Pre* dan *Post* Sikap

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test Sikap	46,86	21	5,471	1,194
	Post-test Sikap	64,19	21	4,996	1,090

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest Sikap	21	,151	,513

#### 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	Pretest – Posttest Sikap	-17,333	6,829	1,490	-20,442	-14,225	-11,632	20	,000

## Dokumentasi

### Penjelasan Materi



### Penjelasan Aturan Permainan



Pelaksanaan permainan

