

## LAMPIRAN

### **LAMPIRAN 1 NASKAH PENJELASAN PENELITIAN PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU TERKAIT SARAPAN PAGI ANAK DI SD NEGERI PASIRKALILKI MANDIRI 2**

Saya Zuriatun Thoybah, mahasiswi Jurusan gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, mulai bulan maret pada tanggal 6, 7 dan tanggal 14 maret 2024 akan melakukan kegiatan penelitian dengan judul “Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media ular tangga terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait sarapan pagi anak di SD Negeri Pasirkalilki Mandiri 2”. Pada penelitian ini, penulis akan mencari apakah ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media permainan ular tangga terhadap perubahan pengetahuan sikap dan perilaku sarapan pagi.

Putra-putri Bapak ibu diajak untuk berpartisipasi didalam kegiatan penelitian ini, karena kondisi putri-putri Bapak ibu sesuai dengan yang disyaratkan yaitu siswa sekolah dasar kelas 5. Dan bersedia mengikuti penelitian sampai selesai. Manfaat penelitian ini antara lain sebagai penambah informasi terkait pentingnya sarapan pagi, apa sarapan pagi yang baik di konsumsi sehari hari.

Pada penelitian ini, putra/I Bapak/Ibu akan diberika penyuluhan dengan dua media yaitu media permainan ular tangga dan media PPT. penyuluhan akan di lakukan sebanyak 2 kali selama 2 minggu. Selain di berikan penyuluhan anak ibu dan bapak akan beberapa kali di wawancarai terkait makanan yang sering di konsumsi di rumah dan melakukan pre dan postest sebanyak 2 kali. Jumlah siswa yang diikutsertakan pada penelitian ini sejumlah 52 sampai dengan 60 orang.

Selama kegiatan penelitian, risiko yang dapat dialami oleh subjek adalah ketidaknyamanan subjek saat di wawancarai. Informasi data yang

didapat dari hasil penelitian akan kami rahasiakan, dan tidak akan dihubungkan dengan identitas putra/i Bapak/ibu.

Partisipasi putra/i dan Bapak/Ibu bersifat sukarela. Jika ada yang tidak bersedia ikut pada penelitian ini, kami hargai pendapat putra/i Bapak/Ibu tanpa ada sangsi apapun.

Bila dibutuhkan penjelasan lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi kami :Zuriatun Thoybah pada Jurusan D4 Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung. No tlp atau wa ke 081236300182.

## LAMPIRAN 2 PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia/TTL :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan dengan sesungguhnya dari saya sebagai orang tua (wali) dari

Nama :

Jenis akaelamin :

Usia/ TTL :

Kelas :

Asal Sekolah :

ALAMAT :

No. HP :

Bersedia untuk di jadikan responden/ subjek penelitian dalam kegiatan yang di lakukan oleh

Nama : Zuriatun Thoybah

NIM : P17331120469

Institusi : Program Studi Diploma 4 Gizi Poltekkes Kesehatan Bandung

Judul :Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Ular Tangga  
Terkait Sarapan Pagi Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap dan  
Perilaku Anak di SD Negeri Pasirkaliki Mandiri 2.

Prosedur penelitian ini di lakukan secara luring yang bertemapt pada sekolah SD Negeri Pasirkaliki Mnadiri 2. Saya telah di berikan penjelasan mengenai hal tersebut dan saya di berikan kesempatan untuk bertanya.

Dengan demikian saya bersedia mengikuti penelitian ini dengan sesungguhnya tanpa adanya paksaan dari siapapun

Bandung, \_\_\_\_\_ 2023

Responden

Saksi

### LAMPIRAN 3 SUSUNAN ACARA

1. Judul: Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media ular tangga terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku terkait sarapan pagi pada anak di SD Negeri Pasirkaliki Mandiri 2
2. Pokok-pokok Materi
  - a. Pengertian sarapan pagi
  - b. Manfaat sarapan pagi
  - c. Dampak negatif tidak sarapan
  - d. Contoh makan sarapan yang baik
3. Metode :permainan ular tangga, Penayangan Power point (kelompok kontrol), dan Ceramah Tanya Jawab.

#### 4. Media

- Media permainan ular tangga (Kelompok Perlakuan) dengan pemberian 2 materi di dalam pertanyaan dan funfact yang berbeda dan masing-masing durasi selama 15 menit
- Media Power point (Kelompok Kontrol) dengan pemberian 2 power point berbeda dan masing- masing durasi 15 menit

#### 5. Rencana Kegiatan

No.	PENYULUH	PESERTA	WAKTU
1.	<b>Minggu Pertama hari pertama</b>		45 Menit
	Memberi salam dan memperkenalkan diri	Menjawab Salam	
	Sosialisasi penelitian dengan menjelaskan tujuan penelitian dan kegiatan yang akan dilakukan	Mendengarkan	
2	<b>Minggu pertama hari ke dua</b>		

	(Kelompok perlakuan) Penyuluhan pertama menggunakan media ular tangga	Memainkan media	45 menit
	(kelompok kontrol) - Penyuluhan pertama menggunakan media power point - Tanya jawab	Memperhatikan	45 menit
	<b>Minggu pertama hari ke lima</b>		
	(Kelompok perlakuan) Penyuluhan kedua menggunakan media ular tangga	Memainkan media	45 menit
	kelompok kontrol) - Penyuluhan kedua menggunakan media power point - Tanya jawab	memperhatikan	45 menit
	Mengerjakan post-test uji pengetahuan dan uji sikap	Menjawab post test	30 menit
	<b>Minggu kedua (seminggu setelah dilakukan penyuluhan ke 2)</b>		
	Melakukan wawancara recall mengenai sarapan	menjawab wawancara	

**LAMPIRAN 4 KUESIONER IDENTITAS RESPONDEN****A. Data umum**

1. Nama siswa :.....
2. Kelas :.....
3. Tempat tanggal lahir :.....
4. Usia :.....
5. Alamat :.....  
:.....  
:.....
6. No. telp/hp :.....

## LAMPIRAN 5 KUESIONER PENELITIAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI

Hari /tanggal : .....

### Petunjuk pengisian kuesioner

1. isilah biodata di bawah ini dengan lengkap
2. Baca pertanyaan dengan teliti
3. Beri tanda silang (X) pada jawaban yang di anggap benar

### Identitas responden

1. Nama responden : .....
2. Kelas : .....
3. Umur : .....
- Jenis kelamin : .....

### Pengetahuan tentang gizi

1. Apakah yang dimaksud dengan sarapan pagi?
  - a. Makanan yang jumlahnya sedikit
  - b. Makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum melakukan aktivitas**
  - c. Makanan yang bisa dimakan kapan saja
2. Apakah manfaat jika kita sarapan pagi?
  - a. Tubuh tidak lemas dan mudah untuk belajar**
  - b. Tubuh menjadi lemas dan menjadi gendut
  - c. Tubuh akan menjadi gendut dan mudah untuk belajar
3. Menu sarapan pagi setidaknya harus mengandung ...
  - a. Karbohidrat, protein, multivitamin, dan serat
  - b. Karbohidrat, protein, vitamin, air dan suplemen

- c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air**
4. Apa akibatnya jika tidak sarapan pagi?
- Tubuh tidak akan lemas dan bersemangat untuk belajar
  - Tubuh akan lemas dan malas untuk belajar**
  - Semangat untuk belajar dan mudah mengantuk
5. Kapan sebaiknya sarapan pagi di lakukan?
- Saat jam istirahat
  - Sebelum berangkat sekolah**
  - Saat pulang sekolah
6. Manakah dibawah ini yang baik untuk sarapan pagi?
- Mie instan dan teh hangat
  - Nasi, telur dadar, sayur bayam, pisang, dan susu hangat**
  - Bubur ayam, gorengan tahu, dan es jeruk
7. Apa perbedaan anak yang sarapan pagi dan tidak sarapan pagi?
- Anak yang sarapan pagi prestasinya kurang dan yang tidak sarapan pagi prestasinya bagus
  - Anak yang sarapan pagi prestasinya bagus dan yang tidak sarapan pagi prestasinya kurang bagus**
  - Tidak ada bedanya
8. Bagaimana menu sarapan yang baik?
- Makanan harus dalam porsi banyak dan mahal
  - Harus dalam bentuk makanan pokok dan tidak boleh dalam bentuk minuman
  - Harus sesuai dengan gizi seimbang dan dapat memenuhi kebutuhan tubuh**
9. Makan yang baik adalah pada pukul? Sarapan
- 06.00-10.00**
  - 07.00-10.00

- c. 08.00-10.00
10. Sarapan pagi yang baik yaitu?
- a. Kadang-kadang
  - b. Sering**
  - c. Disaat lapar
11. Menu sarapan pagi yang baik adalah?
- a. Selalu berganti**
  - b. Kadang-kadang berganti
  - c. Tidak pernah berganti
12. Bahan makanan yang menjad sumber tenaga adalah ...
- a. Beras, jagung, dan roti**
  - b. Roti, daging ayam, dan buah mangga
  - c. Kentang, sayur bayam, dan daging sapi
13. Apakah sarapan pagi mempengaruhi daya konsentrasi belajar?
- a. Sangat mempengaruhi**
  - b. Kurang mempengaruhi
  - c. Tidak mempengaruhi
14. Apa pengaruhnya jika tidak sempat sarapan pagi?
- a. Kurang konsentrasi**
  - b. Semangat
  - c. Tidak mudah mengantuk
15. Manakah makanan dibawah ini yang sering dimakan orang Indonesia untuk sarapan pagi?
- a. Roti dengan selai
  - b. Sereal dan susu
  - c. Nasi goreng dengan sayur dan telur mata sapi**

## LAMPIRAN 6 KUESIONER SIKAP SARAPAN PAGI

### Petunjuk pengisian kuesioner

1. Isilah biodata di bawah ini dengan lengkap
2. Baca pertanyaan dengan teliti
3. Lingkari pada jawaban yang dianggap benar

### Identitas Responden

1. Nama Responden : .....
2. Kelas : .....
3. Umur : .....
4. Jenis kelamin : .....

NO	PERNYATAAN	JAWABAN				Sangat Tidak Setuju
		Sangat Setuju	Setuju	Ragu	Tidak Setuju	
1	Sarapan pagi bermanfaat untuk Kesehatan					
2	Saya selalu sarapan setiap harinya					
3	Sarapan pagi dapat meningkatkan kecerdasan					
4	Sarapan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan otak dalam menyerap pelajaran					
5	Sarapan pagi dapat menghindari dari kelaparan dan sakit perut					
6	Saya suka sarapan pagi dengan makanan rumah daripada jajanan saja					
7	Saya mengkonsumsi sarapan pagi dulu sebelum konsumsi jajanan disekolah					
8	Saya selalu sarapan setiap pagi sebelum berangkat sekolah					
9	Saya selalu sarapan tepat waktu, jika tidak sempat sarapan dirumah saya akan bawa bekal ke sekolah daripada beli makanan instan dijalan					
10	Saya sarapan dengan makanan yang beragam setiap hari					
11	Saya mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat saat sarapan (nasi, mie, ubi, jagung, sereal dll)					
12	Saya mengkonsumsi makanan sumber protein saat sarapan (daging, ayam, ikan, tempe/tahu, susu dll)					
13	Saya mengkonsumsi makanan sumber serat saat sarapan (sayur, buah-buahan dll)					

- 14 Saya minum air putih yang banyak daripada minum-minuman kemasan.
- 15 Saya tidak tidur selama jam pelajaran di kelas



LAMPIRAN 8 MEDIA ULAR TANGGA

**36** **35** **34** **33** **32** **31**

**25** **26** **27** **28** **29** **30**

**24** **22** **21** **20** **19**

**23** **16** **17** **18**

**13** **15** **14** **12** **11** **10** **9** **8** **7**

**1** **2** **3** **4** **5** **6**

**FINISH**

**SAPI**  
Sarapan Pagi Untuk Perbaikan Gizi  
Ayo biasakan untuk selalu sarapan pagi agar kita tumbuh sehat, kuat, dan bergizi!

Atur menu sarapan seimbang dengan 3J  
✓ tepat jumlah  
✓ tepat jenis  
✓ tepat jadwal

**Ukur Porsi Makan dengan Tangan**  
Ukur porsi makan dengan tangan agar porsi makan seimbang

**1 takaran saji karbohidrat**  
100g nasi (100g karbohidrat)  
100g roti (100g karbohidrat)  
100g kentang (100g karbohidrat)  
100g ubi (100g karbohidrat)

**1 takaran saji lemak**  
100g minyak (100g lemak)  
100g margarin (100g lemak)  
100g mentega (100g lemak)

**1 takaran saji protein**  
100g telur (100g protein)  
100g daging (100g protein)  
100g ikan (100g protein)  
100g kacang (100g protein)

**1 takaran saji sayuran**  
100g sayur (100g sayuran)  
100g buah (100g sayuran)

**Lasi Piringku**  
100g nasi (100g karbohidrat)  
100g sayur (100g sayuran)  
100g buah (100g sayuran)  
100g protein (100g protein)

## LAMPIRAN 9 PERTANYAAN BERMAIN ULAR TANGGA



## LAMPIRAN 10 CARA BERMAIN ULAR TANGGA

Ular tangga biasanya di mainkan oleh 5-6 orang sekali bermain. Cara bermain ular tangga pada peneliiian ini yaitu dengan memulai dengan bidaknya di kotak pertama (biasanya kotang bawah yang paling kiri ) dan secara bergiliran melemparkan dadu. Bidak di jalankan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Apabila mata dadu yang muncul adalah angka 6 maka sampel dapat melempar dadu sebanyak 2 kali. Bila pemain mendarat di ujung bawah sebuah tangga, sampel dapat langsung pergi ke ujung tangga yang lain dan mendapatkan kartu *funfact* tentang sarapan pagi. Bila mendarat di kotak dengan gambar kepala ular, mereka harus turun ke kotak di kepala ular dan menjawab pertanyaan. Pertanyaan akan di berikan kepada sampel yang mendapat petak dengan kepala ular. Akan tetapi, jika sampel yang mendapat pertanyaan tidak bisa menjawab, pertanyaan akan di lempar kepada sampel lain, dan sampel yang tidak dapat menjawab akan mendapat hukuman ringan. Setiap kuesioner memiliki poin. Dan di akhir permainan sampel yang medapat poin terbanyak dan sampel yang mencapai ke puncak pertama akan mendapatkan reward.

## LAMPIRAN 11 MEDIA PPT

**SARAPAN PAGI**

**APA ITU SARAPAN PAGI?**

sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang di lakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% dari kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

**APA PENTINGNYA SARAPAN PAGI??**

kecerdasan otak → daya ingat → prestasi belajar

sarapan pagi akan berpengaruh terhadap

apaya kandungan makanan yang baik untuk sarapan pagi?

menu sarapan pagi harus mengandung karobhidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat, namun juga tidak berlebihan

**jangan makan terlalu banyak !!**

karena bisa menimbulkan kekenyangan dan rasa sakit perut, cepat mengantuk, tidak konsentrasi, bahkan obesitas

maka dari itu atur sarapan seimbang dengan 3J

- TEPAT JUMLAH
- TEPAT JENIS
- TEPAT JADWAL

**THANK YOU**

@ZURIAA

# Pentingnya Sarapan Pagi untuk Generasi Indonesia yang Gemilang

Oleh : (nama peneliti)

## Table of contents

- 01 Pengertian sarapan pagi
- 02 Ciri-ciri anak yang tidak sarapan
- 03 Manfaat sarapan pagi
- 04 Jenis makanan bergizi

## Sarapan Pagi

Makan pagi adalah makanan yang di santap pagi hari, waktu makan pagi dimulai pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi.

## 02 Ciri-ciri anak yang tidak sarapan

## Ciri-ciri anak yang tidak sarapan

Anak mudah lemas & lesu	Sering manganluk	Kadar glukosa menurun	Anak susah berkonsentrasi
-------------------------	------------------	-----------------------	---------------------------

## 03 Manfaat sarapan pagi

Click to add subtitle

## Manfaat sarapan pagi menurut Khosman (2010)

- Makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah.
- Makan pagi akan memberikan zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral.

## 04 Jenis makanan bergizi

## Jenis sarapan pagi

- 01 Makanan pokok  
Contoh : nasi, roti, jagung rebus, ubi rebus, kentang dan sagu
- 02 Makanan pokok dan hewani  
Contoh makanan pokok, ditambah telur ayam, ikan, ayam, daging sapi, udang, ikan teri dan seterusnya
- 03 Makanan pokok dan nabati  
Contoh makanan pokok, ditambah dengan tempe, tahu dan kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang hijau dan seterusnya
- 04 Makanan pokok, hewani dan nabati  
Contoh : nasi ditambah ayam goreng dan tempe goreng
- 05 Makanan pokok, hewani, nabati dan sayuran  
Contoh : nasi ditambah daging sapi, tahu goreng dan sayur bayam
- 06 Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran, buah dan jajanan  
Contoh : nasi ditambah telur goreng, tempe bacem, sayur kal, buah apel dan agar-agar rasa coklat

## Thanks!

CREBITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.

## LAMPIRAN 12 DOKUMENTASI

### Dokumentasi kegiatan penyuluhan gizi pada kelompok intervensi



### Dokumentasi kegiatan penyuluhan gizi pada kelompok intervensi

