

**Lampiran 1****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***(Inform Consent)*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Regita Meinurizka , mahasiswi Program Studi D-IV Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung yang berjudul “Pemanfaatan Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Dalam Rangka Pemberdayaan Kader Di Wilayah Citepus Kecamatan Cicendo”. Dengan menandatangani lembar persetujuan ini menunjukkan bahwa saya telah diberikan informasi tentang penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa adanya keterpaksaan.

Saksi

Bandung.....2020

Responden

(.....)

(.....)

## Lampiran 2. Instrumen Pengetahuan

1. Kandungan utama di dalam sayur dan buah adalah...
  - a. Karbohidrat
  - b. Vitamin, mineral dan serat
  - c. Protein
  - d. Lemak
2. Secara karakteristiknya, serat terbagi menjadi dua yaitu...
  - a. Serat sayuran dan serat buah-buahan
  - b. Serat baik dan serat buruk
  - c. Serat makanan dan serat minuman
  - d. Serat larut air dan serat tidak larut air
3. Sumber serat larut air terdapat pada...
  - a. Apel
  - b. Tangkai sayuran
  - c. Inti wortel
  - d. Biji-bijian
4. Sumber serat tidak larut air terdapat pada...
  - a. anggur
  - b. apel
  - c. tangkai sayuran
  - d. pisang
5. Di bawah ini yang merupakan fungsi dari vitamin C adalah...
  - a. Pembentukan tulang dan gigi, mengatur pembekuan darah, sebagai kontasikator reaksi-reaksi biologik dan kontraksi otot.
  - b. Metabolisme energi, meningkatkan kemampuan belajar dan meningkatkan sistem kekebalan.
  - c. Sintesis kolagen, absorpsi dan metabolisme besi. Mencegah infeksi, mencegah kanker.
  - d. Membantu penglihatan, diferensi sel, kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan.
6. Di bawah ini yang merupakan fungsi dari vitamin A adalah ...
  - a. Pembentukan tulang dan gigi, mengatur pembekuan darah, sebagai kontasikator reaksi-reaksi biologik dan kontraksi otot.
  - b. Metabolisme energi, meningkatkan kemampuan belajar dan meningkatkan sistem kekebalan.

- c. Sintesis kolagen, absorpsi dan metabolisme besi. Mencegah infeksi, mencegah kanker.
  - d. Membantu penglihatan, diferensi sel, kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan.
7. Contoh makanan yang merupakan sumber vitamin C adalah...
- a. Jambu Biji
  - b. Wortel
  - c. Bayam
  - d. Mangga
8. Contoh makanan yang merupakan sumber vitamin A...
- a. Jeruk
  - b. Jambu biji
  - c. Wortel
  - d. Bayam
9. Di bawah ini yang merupakan fungsi dan zat besi adalah...
- a. Pembentukan tulang dan gigi, mengatur pembekuan darah, sebagai kofaktor reaksi-reaksi biologik dan kontraksi otot.
  - b. Metabolisme energi, meningkatkan kemampuan belajar dan meningkatkan sistem kekebalan.
  - c. Sintesis kolagen, absorpsi dan metabolisme besi. Mencegah infeksi, mencegah kanker.
  - d. Membantu penglihatan, diferensi sel, kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan.
10. Di bawah ini merupakan manfaat mengonsumsi sayur dan buah adalah...
- a. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan tubuh.
  - b. Dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kronis.
  - c. Dapat menjadi sumber energi untuk aktivitas sehari-hari.
  - d. Dapat menjadi sumber pembangun bagi tubuh.
11. Di bawah ini dampak jika kurang konsumsi sayur dan buah...
- a. Meningkatkan berat badan.
  - b. Menurunkan resiko konstipasi.
  - c. Menurunkan resiko terkena penyakit degeneratif.
  - d. Meningkatkan kolesterol darah.
12. Di bawah ini salah satu manfaat makanan berserat **kecuali**...
- a. Mencegah Diabetes.
  - b. Melancarkan buang air besar.

- c. Menaikan berat badan.
  - d. Membuat awet muda.
13. Penyakit degeneratif akan mudah terjadi jika kita...
- a. Tidak minum obat.
  - b. Tidak mengkonsumsi vitamin.
  - c. Jarang mengkonsumsi sayur dan buah.
  - d. Makan makanan yang instan.
14. Kesehatan tulang merupakan salah satu manfaat vitamin jika konsumsi sayur dan buah, vitamin manakah yang dimaksud...
- a. Vitamin A
  - b. Vitamin E
  - c. Vitamin K
  - d. Vitamin D
15. Jenis sayur dan buah yang termasuk kedalam Vitamin K adalah...
- a. Brokoli, alpukat.
  - b. Wortel, jeruk.
  - c. Sawi, anggur.
  - d. Kacang panjang, manggis.
16. Jenis sayuran yang termasuk kedalam Vitamin E adalah...
- a. Strawberry dan mentimun
  - b. Tomat dan bayam
  - c. Jeruk dan kankung
  - d. Mangga dan kol
17. Selain manfaat sayur dan buah kaya akan vitamin dan mineral untuk kesehatan tubuh, manakah yang termasuk manfaat lain dari konsumsi sayur dan buah...
- a. Menyembuhkan Batuk
  - b. Menyembuhkan rematik
  - c. Menaikan berat badan
  - d. Membuat awet muda
18. Vitamin terbaik yang terkandung dalam buah melon...
- a. Vitamin C
  - b. Vitamin K
  - c. Vitamin A
  - d. Vitamin E
19. Yang bukan termasuk penyakit degeneratif adalah...
- a. Sakit Jantung

- b. Diabetes Tipe 2
  - c. Kanker
  - d. TBC
20. Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari...
- a. Makanan pokok, lauk-pauk, buah, susu, vitamin
  - b. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, vitamin
  - c. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, susu
  - d. Makanan pokok, sayur, susu

### Lampiran 3. Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian diberikan tanda (V) pada jawaban yang sesuai dengan minat anda dengan ketentuan sebagai berikut:

SS= Sangat Setuju

S= Setuju

TS= Tidak Setuju

STS= Sangat Tidak Setuju

NO	Keterangan	SS	S	TS	STS
1.	Konsumsi sayur dan buah sangat penting bagi kesehatan.				
2.	Sayur dan buah memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi.				
3.	Jika kurang konsumsi sayur dan buah akan mudah terkena penyakit.				
4.	Buah yang baik dan bergizi adalah buah yang enak dan mahal harganya.				
5.	Sayur dan buah mengandung serat tinggi untuk memperlancar pencernaan.				
6.	Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari haruslah beraneka ragam.				
7.	Vitamin, mineral dan serat				

	merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.				
8.	Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan tubuh.				
9.	Jarang mengkonsumsi sayur dan buah.				
10.	Lebih suka mengkonsumsi makanan instan dari pada sayuran.				
11.	Tetap sehat walaupun jarang mengkonsumsi sayur dan buah.				
12.	Harga sayur dan buah mahal.				
13.	Sayur dan buah rasa nya tidak enak.				
14.	Kurang mengetahui manfaat penting dari konsumsi sayur dan buah.				
15.	Banyak makanan yang lebih bergizi selain sayur dan buah.				

## Lampiran 4

### LEMBAR PENILAIAN AHLI INFORMATIKA

#### “Pengaruh Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader di Citepus RW 06 Kelurahan Pajajaran”

Judul Penelitian :Pengaruh Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader di Citepus RW 06 Kelurahan Pajajaran  
 Sasaran : Kader Citepus RW 06  
 Peneliti : Regita Meinurizka  
 Penilai :

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian mengenai “Pengaruh Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader di Citepus RW 06 Kelurahan Pajajaran” yang akan digunakan untuk penelitian skripsi pada bulan Februari hingga Mei 2020, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap media *Booklet Interaktif* ini. Penilaian dari Bapak/ Ibu akan digunakan sebagai validasi dan masukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media *Booklet Interaktif* ini sehingga bisa diketahui kelayakannya.

Atas perhatian Bapak/Ibu, peneliti ucapkan terimakasih.

#### A. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang yang tersedia, dengan memilih alternative jawaban yang tersedia. Ada alternative jawaban,yaitu:  
**1 = Sangat Kurang**  
**2 = Kurang**  
**3 = Cukup**  
**4 = Baik**  
**5 = Sangat Baik**
- Apabila penilaian Bapak/ Ibu adalah sangat kurang, kurang atau cukup, mohon memberikan komentar/saran sebagai perbaikan.
- Pada kesimpulan penilaian media *Booklet Interaktif* ini, dimohon Bapak/ Ibu untuk melingkari untuk hasil dari penilaian aplikasi ini. (lihat no 1)
- Sebelum melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon mengisi identitas terlebih dahulu.



Nama : Febri Sri Lestari, S.Sos.,M.K.M.

NIP :.198002222008122002

Instansi : Poltekkes Kemenkes Bandung

**B. Tabel Penilaian oleh Ahli Informatika**

Aspek	No	Butir Indikator	1	2	3	4	5
<b>Judul</b>	1	Judul mudah dipahami					√
	2	Judul singkat dan menarik				√	
<b>Konten</b>	3	Informasi yang disampaikan mudah difahami					√
	4	Sistematika konten dalam sajian media mudah difahami					√
<b>Daya Tarik</b>	5	Mampu mendorong responden untuk mempelajari / membaca secara tuntas pada media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	6	Mampu memberikan perubahan pada responden					√
<b>Tampilan</b>	7	Jenis dan ukuran huruf dalam media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	8	Warna media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.				√	
	9	Tata letak menu media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	10	Kecerahan media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah				√	
	11	Gambar menunjukkan isi dari menu media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	12	Terdapat petunjuk dalam penggunaan aplikasi <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.				√	

### C. Komentaar

1. Buku cetak biasanya standar jumlah halamannya kelipatan 4. Booklet ini memiliki total 7 halaman. Secara definisi, memang tidak ada batasan minimal jumlah halaman buku/booklet. Namun jika memuat informasi materi hanya 6 lembar (plus 1 lembar cover), mungkin bisa diaplikasikan melalui media leaflet yang memuat 6 sisi (leaflet 3 lipatan bolak balik). Kalau tetap berbentuk buku, media ini sangat tipis.
2. Cover
  - a. Judul cover jelas dan mudah dipahami.
  - b. *Readabilitas* teks judul buku sudah tepat. Artinya, pemilihan font, warna dan ukuran font judul sudah memenuhi kriteriaan keterbacaan.
  - c. Ilustrasi juga berkesan *eye catching*.
  - d. Warna background kurang kuat
  - e. Pada cover belum tercantum penyusun booklet ini (individu atau lembaga) yang memproduksi media ini
3. Isi
  - a. Secara keseluruhan, kombinasi warna background dan teks sudah memiliki komposisi yang baik sehingga teks dapat dibaca.
  - b. Komposisi warna dan ilustrasi juga variatif sehingga memiliki legibility dan readability yang baik.
  - c. Buku ini juga sudah memiliki komposisi legibility dan readability.
 

Legibility merujuk sejauh mana baris teks dapat dibaca. Terlalu panjang akan menyulitkan proses membaca karena pembaca akan cepat lelah, terlalu pendek akan memaksa pembaca untuk melompat-lompat baris per baris dari susunan huruf cetak yang pendek.

Readability merujuk kepada keterbacaan kualitas huruf, apakah bisa dibaca atau tidak, yang dipengaruhi oleh desain/ bentuk huruf, besar kecilnya huruf (ukuran), dll.
4. Buku belum disertakan halaman cover belakang.

#### D. Saran

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
1. Buku ini memiliki 7 halaman (6 materi+1 cover)	1. Dalam definisi sebuah buku atau booklet memang tidak ada batas minimal halaman. Namun, 6 halaman materi isi lebih efisien menggunakan template leaflet 3 lipatan bolak balik. Jika tetap akan bentuk booklet, disarankan tambah halaman sampai minimal 12 halaman agar menurup kemungkinan menjadikannya bentuk leaflet.  2. Warna cover lebih terang. Kalau tetap ingin hijau, pilih gradasi hijau yang kuat/ cerah.

#### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa: (pilih satu diantara 3 alternatif)

1. Media *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah belum dapat digunakan
2. Media *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah dapat digunakan dengan revisi ✓
3. *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah dapat digunakan tanpa revisi

Bandung,

2020

Penilai

( )

## LEMBAR PENILAIAN AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader di Citepus RW 06 Kelurahan Pajajaran.  
 Sasaran : Kader Citepus RW 09  
 Peneliti : Regita Meinurizka  
 Penilai :

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian mengenai “Pengaruh Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader di Citepus RW 06 Kelurahan Pajajaran” yang akan digunakan untuk penelitian skripsi pada bulan Februari hingga Mei 2020, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap materi mengenai gizi seimbang pada ini. Penilaian dari Bapak/Ibu akan digunakan sebagai validasi dan masukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media *Booklet Interaktif* ini sehingga bisa diketahui kelayakannya.

Atas perhatian Bapak/Ibu, peneliti ucapkan terimakasih.

### A. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang yang tersedia, dengan memilih alternative jawaban yang tersedia. Ada alternative jawaban,yaitu:
  - 1 = Sangat Kurang**
  - 2 = Kurang**
  - 3 = Cukup**
  - 4 = Baik**
  - 6 = Sangat Baik**
2. Apabila penilaian Bapak/ Ibu adalah sangat kurang, kurang atau cukup, mohon memberikan komentar/saran sebagai perbaikan.
3. Pada kesimpulan penilaian media *Booklet Interaktif* ini, dimohon Bapak/Ibu untuk melingkari untuk hasil dari penilaian media ini
4. Sebelum melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon mengisi identitas terlebih dahulu.

Nama : .....

NIP : .....

Instansi : .....

**B. Tabel Penilaian oleh Ahli materi**

Aspek	No	Butir Indikator	1	2	3	4	5
<b>Judul</b>	1	Judul mudah dipahami					√
	2	Judul singkat dan menarik				√	
<b>Konten</b>	3	Informasi yang disampaikan mudah difahami					√
	4	Sistematika konten dalam sajian media mudah difahami					√
<b>Daya Tarik</b>	5	Mampu mendorong responden untuk mempelajari / membaca secara tuntas pada media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai Konsumsi sayur dan buah.					√
	6	Mampu memberikan perubahan pada responden					√
<b>Tampilan</b>	7	Jenis dan ukuran huruf dalam media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	8	Warna media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.				√	
	9	Tata letak menu media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	10	Kecerahan media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.				√	
	11	Gambar menunjukkan isi dari menu media <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.					√
	12	Terdapat petunjuk dalam penggunaan aplikasi <i>Booklet Interaktif</i> mengenai konsumsi sayur dan buah.				√	

<b>Substansi informasi yang dibutuhkan</b>	13	Kelengkapan materi			√		
	14	Ketepatan materi				√	
	15	Kesesuaian materi dengan perkembangan ilmu pengetahuan					√
<b>Pemanfaatan</b>	16	Dapat dijadikan sebagai media informasi					√
	17	Menambah pengetahuan responden					√
	18	Dapat membantu proses perubahan pengetahuan					√
<b>Kesesuaian dengan nilai-nilai sosial</b>	19	Sajian materi tidak bertentangan dengan nilai-nilai mortalitas					√
	20	Sajian materi tidak bertentangan dengan norma sosial					√

### C. Komentar

1. Judulnya datar, “Konsumsi Sayur dan Buah”.
2. Pengertian sayur dan buah memang banyak referensinya. Pengertian yang digunakan dalam booklet ini, setelah ditelusuri, diambil sumbernya dari pusdatin Kemenkes:

<https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infoDatin-Makanan-2018.pdf>.

... merupakan...

bukan merupakan rujukan definisi atau pengertian.

Istilah “merupakan” dalam konteks tersebut hanya sebagai pemaparan, bukan pengertian. Jadi disarankan di judulnya, hilangkan saja kata PENGERTIAN, cukup Sayur dan Buah. Kalau tetap aka nada PENGERTIAN, coba konsultasikan dengan pembimbing untuk mencari definisi atau pengertian sayur dan buah yang dipahami masyarakat awam.

Pada paragraph 2 ada pemaparan

Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat,...

Yang jadi pertanyaan: apa yang menjadi beda antara buah dan sayur.  
Khawatir ada persepsi bahwa buah menyediakan karbohidrat, sedangkan sayur tidak.

(walaupun memang semua paparan ini berdasarkan sumber Infodatin Kemenkes, tapi alangkah baiknya kita cari paparan yang tidak multitafsir)

Dalam file lembar penilaian ini, disertakan beberapa referensi dari kemenkes juga sebagai alternatif.

3. Halaman 4 da 5 dikonsistensikan setiap akhur baris, apakah akan diberi titik atau tidak.
4. Disarankan untuk menambah materi tentang aplikasi dari konsumsi buah dan sayur, seperti tips cara memilih sayur dan buah yang baik, cara memasak sayur yang benar (misalnya, usahakan untuk memasak sayur dalam sekali makan agar masakan sayur terhindar untuk dihangatkan dua kali. Menghangatkan sayur beberapa kali akan mengurangi kadar gizi, juga beberapa sayuran yang dihangatkan memungkinkan perubahan kandungan mineral sehingga tidak baik untuk tubuh, seperti sayur bayam) → tapi konsultasikan dulu dengan pembimbing. Materi lainnya bisa tentang cara/ tips agar anak suka sayur dan buah; atau waktu yang tepat untuk konsumsi sayur dan buah, dll.

#### D. Saran

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan



## E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa: (pilih satu diantara 3 alternatif)

4. Media *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah belum dapat digunakan
5. Media *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah dapat digunakan dengan revisi ✓
6. Media *Booklet Interaktif* mengenai konsumsi sayur dan buah dapat digunakan tanpa revisi

Bandung, 2020

Penilai

( )

## Lampiran 5

BOOKLET  
**KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**




**PENGERTIAN**  
Sayur dan Buah

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagai vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh.

Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

**Manfaat serat yang ada pada sayur dan buah**

- Mencegah Diabetes
- Menurunkan Berat Badan.
- Mencegah kanker.
- Melancarkan buang air besar.
- Memperindah kulit, rambut dan kuku.
- Membantu mengatasi Anemia.
- Membuat awet muda.
- Membantu proses pembersihan racun.
- Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.



**DAMPAK JIKA KURANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**

- MENINGKATKAN KOLESTROL DARAH.
- GANGGUAN PENGLIHATAN/MATA.
- MENDURKAN KESEHATAN TUBUH.
- MENINGKATKAN RESISTENSI KESEHATAN.
- MENINGKATKAN RESISTENSI SENGELIT.
- PENYAKIT KANKER MENINGKAT.
- BERESKO DEPRESI.
- TEKARAN DARAH TINGGI
- RESISTENSI PERYAKIT DEGENERATIF, SEPERTI HIPERTENSI, DIABETES, JANTUNG, OSTEOPOROSIS, DAN KANKER.



**SAYUR DAN BUAH YANG BERDASARKAN KANDUNGAN SERAT:**

**SAYUR:**

- Bayam
- Brokoli
- Wortel
- Kembang Kol
- Buncis
- Mentimun
- Pare

**BUAH:**

- Apel
- Beri-beri
- Pisang
- PIR
- Jeruk
- Alpukat



**MENGAPA PENTING KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**

- 1 Mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.
- 2 Mengandung serat yang tinggi.
- 3 Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.  
Vitamin D untuk kesehatan tulang.  
Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.  
Vitamin K untuk pembekuan darah.  
Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.  
Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.  
Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

DIPERAGU AKIL KALIMAD  
HAUB IAD RYVA ISMUSIAD  
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

KADUNAD- JATAN KATANDUNP	KAKTANUNIM- NABAG JONTEKOR
KAKTANUNIM- JAKUNDEK DNEZB	KAKHUKUM- JUBUT NAJAREKA
TDAVKEP- TANUNIM DEKAK	KAKTANUNIM- TJEMBEK DNEZB
IBONT NABAG NAKAKI- JERPEK DNEZB	

JNEKTECH ITAKZEI 'AKAZEKDZD ZAAVYK DNEZB-  
KDEKTEZ KENYAT DEKRETA, SEPERTI NPEKTEK-  
KEDAK NAG JADODDZDZD JUNTAL, ZETAKAD

**Macam-macam Contoh Sayur dan Buah berdasarkan kandungannya.**

**SAYUR DAN BUA BERDASARKAN KANDUNGAN VITAMIN:**

Vitamin C: Jambu Biji, Apel, Pepaya, Markisa, Brokoli, Kembang Kol, Paprika Hijau.

Vitamin B: Alpukat, Bluberry, Pisang, Jeruk, Mangga, Nanas, Persik, Semangka.

Vitamin A: Wortel, Ubi jalar, Apel, Anggur, Paprika Merah, Brokoli Kiwi.

Vitamin E: Alpukat, Kiwi, Mangga, Biji Labu, Kacang Tanah, Bayam, Brokoli.

Vitamin K: Kiwi, Bluberry, Kol, Asparagus, Sayuran Hijau.

**Porsi Makan Sayur**



Sayur memiliki porsi yang lebih banyak, harus menghabiskan sayur setidaknya 250 gram atau setara dengan dua setengah porsi.

Satu porsi sayur sama saja seperti satu gelas belimbing sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan airnya, dapat membaginya menjadi tiga kali waktu makan. Misalnya, di pagi hari mengonsumsi setengah porsi sayur, siang makan satu porsi, dan malam hari menghabiskan satu porsi sisanya.




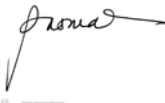

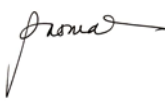

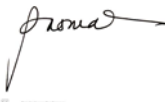

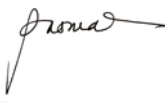

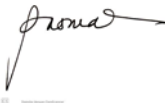
**Porsi Makan Buah**


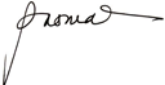

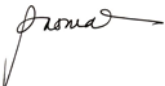



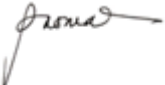


Dalam sehari, mengonsumsi buah sedikitnya 150 gram buah. Dalam 150 gram buah tersebut bisa mendapatkan 150 kalori dan 30 gram karbohidrat.

Satu porsi buah setara dengan satu buah apel merah kecil, atau sebuah jeruk medan sedang, atau satu potong melon, atau satu buah pisang ambon kecil. membagi jatah buah menjadi beberapa kali makan, entah itu dibagi menjadi tiga kali atau lebih.

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b>	
	<b>LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI</b>	

Nama Mahasiswa :Regita Meinurizka  
 NIM :P17336116442  
 Nama Pembimbing :Dra. Rosmalia Helmi, M.Si  
 JudulSkripsi :Pengaruh Media Booklet Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kader Tahun 2020

NO	Hari/Tgl	Topik Bimbingan	Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Jum'at, 28 Februari 2020	Bimbingan setelah sidang proposal untuk melanjutkan revisi.	Selesaikan revisi proposal secepatnya.		
2	Senin, 17 Maret 2020	Konsul hasil revisi sidang proposal.	Selesaikan proposal kaji etik penelitian.		
3	Kamis, 19 Maret 2020	Revisi sidang proposal sudah di terima (acc).	Selesaikan proposal kaji etik penelitian dan membuat rancangan media.		
4	Senin, 13 April 2020	Perubahan penyusunanskripsi karena Pademi Covid-19	Media dikonsulkan ke expert dan kaji etik tetap diusulkan, bimbingan dan sidang secara daring.		
5	Selasa, 21 April 2020	Memahami pedoman yang baru	Saran pertimbangan memakai google form (penelitian online) namun harus mengikuti pedoman tetap data sekunder.		
7	Senin, 12 Mei 2020	Konsul mengenai perubahan metode studi literatur, dan konsul mengenai batas pengambilan jurnal.	Jurnal minimal 5. Pada bab 4 khusus pembahasan menggunakan literatur kaitkan dengan bab 1 dan bab 2.		

8	Selasa, 13 Mei 2020	Mengumpulkan draf skripsi studi literatur bab 4-5	Bab 3 tambahkan keterbatasan penelitian karena Covid-19. Bab 4 tuliskan produk media dan hasil expert. Bab 5 kesimpulan kata perbedaan jelaskan.		
9	Sabtu, 16 Mei 2020	Mengumpulkan revisi draf skripsi studi literatur bab 1-5 sesuai pedoman terbaru dan hasil uji coba media expert.	Do dan Dk dicantumkan dulu karena terkait media. Dalam metode tambahkan prosedur literatur review. Bab 4 hasil penelitian berupa tabel dan pembahasan berisi FTO lihat ppt prof Nursalam.		
10	Selasa, 19 Mei 2020	Mengumpulkan revisi final bab 1-5 studi literatur.	Segera perbaikan revisi dan emailkan kembali ke pembimbing.		
11.	Rabu, 20 Mei 2020	Revisi Abstrak, Bab 3-5	Lengkapi Kata-kata yang kurang lengkap dan perbaikan kata-kata yang kurang tepat.		
12.	Kamis, 21 Mei 2020	Revisi Keseluruhan	Sudah di ACC, Periksa kembali masih ada kata yang kurang.		

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Regita Meinurizka  
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 21 Mei 1998  
Agama : Islam  
Status : Mahasiswa  
Tinggi/ Berat Badan : 155 cm / 52 kg  
No. Handphone : 0813-8010-2734  
Email : meinurizkaregita21@gmail.com  
Alamat : Jl. Sederhana gg. Sukalaksana 161/61 Kec.  
Sukajadi Kel. Pasteur Kab.Bandung

## **RIWAYAT PENDIDIKAN**

SD Negeri Jatiwaringin XII Tahun 2004 – 2010  
SMP Negeri 1 Sukawening Tahun 2010 – 2013  
SMA Negeri 14 Garut Tahun 2013 – 2016  
Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2016 – 2020

## **PENGALAMAN PRAKTIK**

### 1.) Praktek Belajar Lapangan ( PBL )

- Di Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki, Bandung Mei – Juni 2018

### 2.) Praktek Kerja Lapangan ( PKL )

- Di Wilayah Puskesmas Garuda, Bandung April – Mei 2019

### 3.) Praktek Kerja Lapangan ( PKL )

- Di Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Cicendo, Bandung September

-Oktober 2019

4.) Praktek Kerja NYATA TERADU ( PKNT )

- Di Wilayah Jl. Cagak Desa Curug Rendeng RW 009, Subang

**PENGALAMAN ORGANISASI**

Pengalaman Organisasi :

- Anggota PMR di SMPN 1 Sukawening
- Penanggung Jawab Pelatihan Teater di SMAN 14 Garut
- Anggota di Pramkes di Poltekkes Kemenkes Bandung

Pengalaman Seminar :

- Seminar Kesehatan di Gedung Sate, Bandung
- Seminar Kesehatan di Litbangkes, Jakarta