

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Lembar Pernyataan Persetujuan Responden****LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Asal Sekolah :

TTL :

Dengan ini saya tidak keberatan dan saya bersedia untuk menjadi responden di dalam penelitian Tugas Akhir yang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang dibuat oleh Laila Putri Fatma Sari dengan judul “Pengembangan Permainan Monopoli Gizi Sebagai Media Pendidikan Gizi Pada Remaja”. Pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, ..... Mei 2023

(.....)

## Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah pernah diuji oleh (Nuryani, 2019).

**NAMA** :  
**KELAS/JURUSAN** :  
**TANGGAL** :  
**TEST** : *Pretest/Posttest*

---

---

**Petunjuk** : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang kamu anggap benar. Bacalah dengan teliti sebelum menjawab soal.




1. Ada berapa isi pesan dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)?
  - a. 10 pesan
  - b. 13 pesan
  - c. 14 pesan
  - d. Tidak tahu
2. Ada berapa pilar gizi seimbang?
  - a. 2 pilar
  - b. 3 pilar
  - c. 4 pilar
  - d. Tidak tahu
3. Pedoman menu seimbang berbentuk....
  - a. Kerucut
  - b. Persegi
  - c. Lingkaran
  - d. Tidak tahu
4. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari....
  - a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani
  - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah – buahan, susu
  - c. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu
  - d. Tidak Tahu

5. Pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang adalah....
  - a. Biasakan sarapan
  - b. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
  - c. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
  - d. Tidak tahu
6. Menurut kamu, sebaiknya berapa kali seseorang harus makan sayur dan buah setiap hari....
  - a. 1– 3x/hari
  - b. 2–7x/ hari
  - c. 5–10x/ hari
  - d. Tidak tahu
7. Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah....
  - a. Karbohidrat
  - b. Protein
  - c. Lemak
  - d. Tidak tahu
8. Menurut kamu, terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan....
  - a. Badan yang langsing
  - b. Berat badan normal
  - c. Badan yang gemuk
  - d. Tidak tahu
9. Kelompok makanan berikut ini dapat dijadikan sumber tenaga yaitu....
  - a. Nasi, roti, mie, singkong
  - b. Roti, nasi, daging, sayur
  - c. Singkong, telur, buah
  - d. Tidak tahu
10. Konsumsi makanan sumber energy yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan...
  - a. Berat badan berlebih
  - b. Stamina meningkat
  - c. Kurang gizi

- d. Tidak tahu
11. Fungsi utama karbohidrat adalah...
- a. Sumber energy bagi tubuh
  - b. Menjaga kesehatan
  - c. Pembentuk sel darah merah
  - d. Tidak tahu
12. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah...
- a. Sagu, pisang, madu
  - b. Ubi, pisang, nasi
  - c. Nasi, kentang, gula
  - d. Tidak tahu
13. Anjuran konsumsi gula sehari – hari sebanyak...
- a. 3 – 4 sendok makan
  - b. 7 – 8 sendok makan
  - c. 5 – 6 sendok makan
  - d. Tidak tahu
14. Konsumsi garam sehari – hari sebaiknya tidak lebih dari....
- a.  $\frac{1}{2}$  sdt
  - b.  $1 \frac{1}{2}$  sdt
  - c. 1 sdt
  - d. Tidak tahu
15. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan....
- a. Kebutuhan zat gizi yang lain dapat tidak terpenuhi
  - b. Kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh
  - c. Kebutuhan zat gizi lain tercukupi oleh lemak dan minyak
  - d. Tidak tahu
16. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak...
- a. 5 – 15% kebutuhan gizi
  - b. 15 - 30% kebutuhan gizi
  - c. 20 – 35% kebutuhan gizi
  - d. Tidak tahu

17. Sarapan yang sehat sebaiknya terdiri dari...
  - a. Nasi, telur, sayur
  - b. Nasi, ikan, sayur dan buah
  - c. Nasi, tempe, ikan dan buah
  - d. Tidak tahu
18. Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah...
  - a. Anemia
  - b. Menurunkan berat badan
  - c. Menurunkan konsentrasi
  - d. Tidak tahu
19. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS?
  - a. 4
  - b. 6
  - c. 8
  - d. Tidak tahu
20. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir terdapat dalam pesan ke berapa dalam PUGS?
  - a. 3
  - b. 6
  - c. 9
  - d. Tidak tahu
21. Berapa lama aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga) yang dianjurkan dalam sehari?
  - a. 20 menit per hari
  - b. 30 menit per hari
  - c. 40 menit per hari
  - d. Tidak tahu

Lampiran 3. Monopoli Gizi Seimbang

<p>Berapa persen sarapan dapat memenuhi kebutuhan harian</p>	<p>Fungsi utama karbohidrat</p>	<p>Anjuran konsumsi gula /hari</p>	<p>Contoh kelompok makanan sebagai sumber tenaga</p>	<p>Contoh susunan ragam makanan gizi seimbang</p>
<p>Anjuran konsumsi garam /hari</p>	 <p><b>MOZI</b></p>			<p>SELAMAT BELAJAR</p>
<p>Tanda gizi terpenuhi dengan baik</p>				<p>Bentuk gambar pedoman gizi seimbang</p>
<p>Anjuran aktivitas fisik /hari</p>				<p>Anjuran konsumsi buah dan sayur /hari</p>
	<p>Pesan gizi seimbang</p>	<p>Pilar gizi seimbang</p>	 <p>SELAMAT BELAJAR</p>	<p>Salah satu pesan gizi seimbang</p>

**#Mozi 1**

**Gizi Seimbang?**

- Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
- ada 13 pesan gizi seimbang

**Rp. 100.000**

**#Mozi 2**

**Ada berapa pilar gizi seimbang?**

**4 pilar gizi seimbang**

**Rp. 2.000**

**#Mozi Selamat Belajar 3**

**Karbohidrat kompleks (nasi, kentang, ubi, singkong, jagung, havermout, biskuit, mi, roti, dan tepung)**

**Rp. 2.000**

**#Mozi 4**

**13 pesan gizi seimbang**

- Makanlah aneka ragam makanan
- Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi.
- Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- Pilihlah makanan berkadar lemak sedang dan rendah lemak jenuh.
- Gunakan garam beriodium.
- Makanlah makanan sumber zat besi.
- Berikan ASI dan MPASI pada bayi
- Biasakan makan pagi.
- Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya.
- Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
- Hindari minum minuman beralkohol.
- Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- Bacalah label makanan yang dikemas.

**Rp. 50.000**

**#Mozi 5**

**Anjuran konsumsi buah dan sayur /hari**

**2-7 kali /hari**

**Rp. 20.000**

**#Mozi 6**

**Bentuk gambar pedoman gizi seimbang**

**Berbentuk kerucut**

**Rp. 50.000**



**#Mozi Selamat Belajar 7**

Zat gizi sebagai pendukung pertumbuhan adalah protein

Rp. 2.000

**#Mozi 8**

Contoh susunan ragam makanan

Karbohidrat, Protein hewani, protein nabati, sayur, buah / berupa contoh makanannya

Rp. 10.000

**#Mozi 9**

Contoh kelompok makanan sumber tenaga

Karbohidrat (nasi, roti, umbi-umbian, gandum, mie)

Rp. 5.000

**#Mozi 10**

Anjuran konsumsi gula /hari

4 sdm/50 gr

Rp. 1.000

**#Mozi 11**

Fungsi utama karbohidrat...

Sebagai sumber energi

Rp. 5.000

**#Mozi 12**

Berapa persen sarapan memenuhi kebutuhan harian

15-30%

Rp. 10.000

### #Mozi 13

Anjuran konsumsi garam /hari

1 sdt/15 gr

Rp.5.000

### #Mozi 14

Tanda gizi terpenuhi dengan baik

- Berat badan normal
- Tidak lesu, pucat

Rp. 20.000

### #Mozi 15

Anjuran aktivitas fisik /hari

30 menit/hari

Rp. 10.000

The image displays seven 'MOZI' cards, each with a unique color and denomination. Each card features the word 'MOZI' in bold black letters at the top center. Below the text is a rectangular frame containing a central fruit icon flanked by two green money bags with dollar signs. The denomination is printed in bold black text in the top-left and bottom-right corners of the card. A small white icon of a hand holding a coin is located in the top-right and bottom-left corners of each card.

Denomination	Color	Fruit Icon
1.000	Yellow-Green	Pineapple
10.000	Purple	Tomato
2.000	Grey	Lemon Slice
20.000	Light Green	Avocado
5.000	Orange	Banana
50.000	Blue	Grapes
100.000	Pink	Grapes

## Lampiran 4. Master Tabel

No.	Kode Responden	Nama Responden	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Total Skor Pengetahuan	
						Sebelum	Sesudah
1.	1	J	X	L	16	11	13
2.	2	EP	X	L	16	15	18
3.	3	RA	X	L	16	13	17
4.	4	NF	X	L	16	11	15
5.	5	FA	X	L	15	13	15
6.	6	FZ	X	L	16	12	13
7.	7	MD	X	L	16	12	15
8.	8	MFF	X	L	15	16	19
9.	9	MZ	X	L	16	9	12
10.	10	MFH	X	L	16	11	11
11.	11	MF	X	L	16	12	12
12.	12	IA	X	L	16	16	18
13.	13	RAS	X	L	16	15	15
14.	14	SM	X	L	16	12	13
15.	15	GZH	X	L	16	11	14
16.	16	MR	X	L	16	12	14
17.	17	SMU	X	L	17	13	16
18.	18	RMH	X	P	15	14	14
19.	19	TS	X	P	16	11	13
20.	20	NDP	X	P	16	14	17
21.	21	NA	X	P	15	14	16
22.	22	ARJ	X	P	15	10	12
23.	23	WA	X	P	16	14	16
24.	24	SA	X	P	15	10	14
25.	25	QLA	X	P	16	12	14
26.	26	NAN	X	P	17	11	12
27.	27	SAP	X	P	16	12	14
28.	28	JF	X	P	16	11	13
29.	29	NAA	X	P	16	11	13
30.	30	JMF	X	P	15	11	14
31.	31	TNA	X	P	16	12	14
32.	32	TWS	X	P	15	9	11
33.	33	JN	X	P	15	10	10
34.	34	RA	X	P	15	13	15
35.	35	MCM	X	P	16	11	14
36.	36	AR	X	P	16	8	11
37.	37	DA	X	P	16	11	14
38.	38	RNA	X	P	16	14	18
39.	39	NM	X	P	16	13	17
40.	40	NRM	X	P	16	11	15
41.	41	YA	X	P	16	8	11
42.	42	AFCH	X	P	16	11	14

43.	43	DU	X	P	16	14	17
44.	44	TZAS	X	P	16	14	18
45.	45	SCL	X	P	15	13	15
46.	46	ASA	X	P	15	10	13
47.	47	DAP	X	P	16	12	12
48.	48	NS	X	P	16	14	19
49.	49	FK	X	P	16	15	20
50.	50	NFS	X	P	16	13	15
51.	51	NA	X	P	16	11	14
52.	52	IN	X	P	15	10	13
53.	53	ZAF	X	P	15	13	16
54.	54	GAH	X	P	14	10	14
55.	55	SPW	X	P	16	12	14
56.	56	AL	X	P	15	7	11
57.	57	NKM	X	P	14	12	15
58.	58	HE	X	P	15	11	14
59.	59	NS	X	P	16	14	19
60.	60	PAN	X	P	16	14	17
61.	61	NF	X	P	14	14	16
62.	62	ZZPW	X	P	15	9	13
63.	63	S	X	P	16	12	15
64.	64	NS	X	P	16	12	16
65.	65	RA	X	P	16	12	15

## Lampiran 5. Hasil Output Pengolahan Data

### 1. Skor Minimum dan Maksimum

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum Intervensi	65	7	16	11.97	1.912
Sesudah Intervensi	65	10	20	14.57	2.250
Valid N (listwise)	65				

### 2. Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Sebelum Intervensi	.124	65	.014
Pengetahuan Sesudah Intervensi	.138	65	.003

a. Lilliefors Significance Correction

### 3. Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Bermain - Sebelum bermain	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	59 <sup>b</sup>	30.00	1770.00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	65		

a. Sesudah Bermain < Sebelum bermain

b. Sesudah Bermain > Sebelum bermain

c. Sesudah Bermain = Sebelum bermain




### Test Statistics<sup>a</sup>

Sesudah Bermain - Sebelum bermain	
Z	-6.762 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

	<p><b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b>  <b>POLTEKES KEMENKES RIAU</b>          Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122          Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656          Email : <a href="mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id">poltekkespekanbaru@yahoo.co.id</a> , <a href="mailto:pkp@pkp.ac.id">pkp@pkp.ac.id</a> Website : <a href="http://www.pkr.ac.id">www.pkr.ac.id</a></p>	
<p>Nomor : KH.03.01/1.1/191/2023          Lampiran : 1 (satu) lembar          Hal : Izin Penelitian</p>	<p>9 Mei 2023</p>	
<p>Yth,</p> <p>Kepala Sekolah Pondok Pesantren Dar-El Hikmah          di          Tempat</p>		
<p>Dengan Hormat.</p> <p>Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2022/2023 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.</p> <p>Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin dan memfasilitasi untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitian kepada mahasiswa/i :</p>		
<p>Nama : Laila Putri Fatma Sari          NIM : P032013411062          Judul Penelitian : Pengembangan permainan Monopoli Gizi sebagai media pendidikan Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Dar-El Hikmah"</p>		
<p>Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p>		
<p>Wakil Direktur I Poltekkes          Kemenkes Riau</p>		
		
<p>Alkausyari Aziz}</p>		

## Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian



  
**YAYASAN NUR IMAN PEKANBARU (YNIP)**  
**PONDOK PESANTREN DAR EL HIKMAH**  
No. Statistik : 510014710008 Website : www.deha.sch.id  
JL. MANYAR SAKTI KM. 12 SIMPANG BARU PANAM, PEKANBARU-RIAU KODE POS : 28293 Telp (0761) 64775

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kabis Kerantian, menerangkan bahwa :

Nama : LAILA PUTRI FATMA SARI

NIM : P032013411062

Program Studi : DIII Gizi

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa nama mahasiswa tersebut di atas BENAR telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Dar-el Hikmah Kota Pekanbaru pada tanggal 29 Mei 2023, dengan Judul Penelitian "Pengembangan Permainan Monopoli Gizi Sebagai Media Pendidikan Gizi Pada Remaja Pondok Pesantren Dar-El Hikmah".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 30. Mei 2023



*[Signature]*  
 Kerantian, S-Sosj



## Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan



Pengisian Kuesioner pada Remaja Putri



Pengisian Kuesioner pada Remaja Putra



Edukasi dan menjelaskan tata cara permainan Monopoli Gizi pada Remaja Putri



Edukasi dan menjelaskan tata cara permainan Monopoli Gizi pada Remaja Putra



Kegiatan bermain Monopoli Gizi pada Remaja Putri



Kegiatan bermain Monopoli Gizi pada Remaja Putra