

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.840/VIII/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Habsyah Sukma Sabillah Berliyanti
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah dengan Metode Ceramah, Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab Menggunakan Media Video Animasi Tebak Gambar Pada Siswa Kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan"

"Differences in Knowledge Before and After Counseling About Vegetables and Fruits with Lecture Methods, Group Discussions and Questions and Answers Using Guessing Picture Animated Video Media to Grade 5 Students of SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 Agustus 2023 sampai dengan tanggal 01 Agustus 2024.

This declaration of ethics applies during the period August 01, 2023 until August 01, 2024.





August 01, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746 Website: http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id	
---	---	---

Nomor : DP.02.01/5.0/ 1203 /2023 Malang, 22 Mei 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah Dasar Negeri IV Made Lamongan
Di
Tempat


Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Habsyah Sukma Sabillah Berliyanti, (NIM.P17111191025) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:

Tanggal : 24 Mei sd 13 Juni 2023
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Sekolah Dasar Negeri IV Made Lamongan

Dengan judul :
Perbedaan Pengetahuan sebelum dan sesudah Penyuluhan tentang Sayur dan Buah dengan metode Cerama, Diskusi kelompok dan Tanya jawab menggunakan Media Video Animasi Tebak Gambar pada Siswa Kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.


Data yang diambil :
Pengetahuan Siswa sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner Pre – Post Test.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Ketua Jurusan Gizi
Ibnu Fajri SKM. M.Kes
NIP.086610181989031001

- Kampus Utama	: Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- 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 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV	: Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V	: Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
- Kampus VI	: Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.1/048 /413.101.01.3020/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SALAMAH,M.Pd.
NIP : 19700717 199308 2 002
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 4 Made, Kabupaten Lamongan
Alamat : Jl.Made Karyo No.43 Made Kec. Lamongan

Menerangkan bahwa :

Nama : Habsyah Sukma Sabillah Berliyanti
NIM : P17111191025
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 4 Made, Kabupaten Lamongan mulai tanggal 24 Mei sampai dengan 13 Juni 2023 untuk memperoleh data dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Dengan Metode Ceramah, Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab Menggunakan Media Video Animasi Tebak Gambar Pada Siswa Kelas 5 SD Negeri 4 Made, Kabupaten Lamongan".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lamongan, 13 Juni 2023

Kepala SD Negeri 4 Made



SALAMAH,M.Pd.

NIP. 19700717 199308 2 002

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

KUESIONER

90

PERBEDAAN PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN TENTANG SAYUR DAN BUAH DENGAN METODE CERAMAH, DISKUSI KELOMPOK DAN TANYA JAWAB MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TEBAK GAMBAR PADA SISWA KELAS 5 SD NEGERI IV MADE, KABUPATEN LAMONGAN

Nama : chatissa naufa Kelas : 5
Usia : 11 Jenis Kelamin : Perempuan
Suka sayur: (Ya/Tidak) : (Tidak) Suka buah : (Ya/Tidak) : (Tidak)
Alasan jika tidak suka sayur: rasanya pahit dan anah Alasan jika tidak suka buah: tebunya lembek dan buahnya tidak enak

Pengetahuan

Bacalah dengan cermat dan teliti soal-soal dibawah ini. Pilihlah Jawaban yang benar menurut anda dengan memberi tanda (X) pada poin a, b, c dan d yang tersedia. Harap mengisi dengan sejujur-jujurnya.

- Secara ilmiah pengertian dari sayur dan buah dibawah ini yang benar adalah?
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan memiliki bunga dan berasa manis.
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan berwarna hijau dan memiliki daun.
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan memiliki kandungan gizi.
 - Bahan makanan sumber vitamin dan mineral serta serat yang berfungsi sebagai zat pengatur.
- Di Indonesia berapakah anjuran konsumsi buah dan sayur untuk balita dan anak sekolah dalam sehari?
 - 400-600 gram perorang / hari
 - 300-400 gram perorang / hari
 - 100-300 gram perorang / hari
 - 150-200 gram perorang / hari
- Berapakah porsi buah yang harus dikonsumsi dalam sehari berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang?
 - 1-2 porsi
 - 2-3 porsi
 - 3-4 porsi
 - 4-5 porsi
- Bagaimanakah cara mengolah/memasak sayur yang benar di bawah ini ?
 - Dikukus, Direbus, Ditumis
 - Ditumis, Dibakar, Digoreng
 - Direbus, Ditumis, Dipanggang
 - Dibakar, Dipanggang, Digoreng

5. Apa sajakah jenis-jenis sayur berdasarkan bagian yang dapat dimakan ?
- Sayur pucuk, sayur akar, sayur batang
 - Sayur akar, sayur batang, sayur pucuk
 - Sayur kulit, sayur batang, sayur pucuk
 - Sayur akar, sayur daun, sayur batang
6. Bagaimana ciri-ciri sayur dan buah yang sehat ?
- Bersih, Manis dan Mahal
 - Bersih, Tidak terlalu manis dan Tidak busuk
 - Bersih, Tidak berulat dan Segar
 - Berkilau, manis dan berlubang
7. Dibawah ini yang merupakan sayur dan buah berwarna putih adalah ?
- Toge, Daun Bawang, Brokoli, Semangka
 - Lobak, Toge, Kembang Kol, Rambutan
 - Lobak, Bengkoang, Terong, Rambutan
 - Toge, Terong, Bayam, Jeruk
8. Manakah yang merupakan jenis sayuran daun ?
- Kangkung, Wortel, Brokoli
 - Daun Pepaya, Kentang, Lobak
 - Bayam, Kangkung, Daun Singkong
 - Brokoli, kentang, wortel
9. Manakah dibawah ini yang termasuk buah musiman ?
- Durian, rambutan, manggis
 - Mangga, pisang, nanas
 - Salak, nanas, pisang
 - Papaya, pisang, rambutan
10. Apa saja zat gizi yang banyak terkandung di dalam sayur dan buah ?
- Karbohidrat, Mineral dan Vitamin
 - Mineral, Vitamin dan Serat
 - Karbohidrat dan Lemak
 - Karbohidrat, protein dan lemak
11. Sayur dan buah apa sajakah yang mengandung Kalsium ?
- Pisang, Alpukat, Kangkung
 - Semangka, Pisang, Bayam
 - Alpukat, Terong, Kangkung
 - Jeruk, Kubis, Terong
12. Sayur dan buah apa sajakah yang mengandung vitamin A ?
- Wortel, brokoli, pepaya dan melon
 - Wortel, seledri, durian dan tomat
 - Terong, kentang, jeruk dan nanas
 - Kentang, brokoli, durian dan Nanas
13. Apa manfaat kalsium yang terkandung didalam pisang yang baik bagi tubuh manusia?
- Pembentukan tulang dan mencegah osteoporosis
 - Menjaga kelembapan kulit dan rambut
 - Menjaga Kesehatan mata
 - Menurunkan tekanan darah

14. Apa manfaat dari serat yang terkandung dalam sayur dan buah bagi tubuh manusia?
- a. Memberi rasa kenyang dan mampu melancarkan pencernaan
 - b. Memberi rasa kenyang dan menguatkan tubuh
 - c. Memberi rasa kenyang dan rasa enak
 - d. Membuat mudah lapar
15. Mengapa kita perlu mengonsumsi sayur dan buah yang beragam?
- a. Karena rasanya berbeda-beda sehingga baik untuk dikonsumsi
 - b. Karena harga sayur dan buah yang berbeda-beda serta mudah untuk dicari
 - c. Karena bentuk dan warna sayur dan buah berbeda-beda yang baik bagi tubuh
 - d. Karena kandungan gizi di dalam sayur dan buah berbeda-beda yang memiliki manfaat baik bagi tubuh
16. Apa manfaat mengonsumsi sayur dan buah bagi tubuh?
- a. Menjadi pintar dan perut kenyang
 - b. Menjadi pintar dan menggemukkan badan
 - c. Membuat tubuh sehat dan menjaga daya tahan tubuh
 - d. Mengganggu system pencernaan dan menjaga kesehatan tulang
17. Buah apakah yang mengandung vitamin C untuk mencegah gusi berdarah?
- a. Alpukat dan Durian
 - b. Strawberry dan Jeruk
 - c. Jeruk dan Bengkoang
 - d. Tomat dan Semangka
18. Gangguan Kesehatan apakah yang terjadi bila kurang mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung Vitamin A?
- a. Gangguan penglihatan dan daya tahan tubuh menurun
 - b. Gangguan penglihatan dan pernafasan
 - c. Gangguan pendengaran dan pernafasan
 - d. Gangguan kulit dan tulang
19. Gangguan Kesehatan apakah yang terjadi apabila kurang mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung Vitamin C?
- a. Gangguan penglihatan
 - b. Gusi berdarah
 - c. Gangguan tulang (osteoporosis)
 - d. Gangguan pendengaran
20. Gangguan Kesehatan apa yang akan terjadi apabila kurang mengonsumsi sayur dan buah?
- a. Flu, gangguan pencernaan, daya tahan lemah
 - b. Kulit semakin cerah, gusi berdarah, tubuh terasa segar
 - c. Kulit keribut, daya tahan tubuh meningkat, tulang lebih kuat
 - d. Rambut tidak mudah rontok, tubuh lebih segar, tulang lebih kuat

Sumber: dimodifikasi dari (Iana Tresia, 2016)

100

KUESIONER

PERBEDAAN PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN TENTANG SAYUR DAN BUAH DENGAN METODE CERAMAH, DISKUSI KELOMPOK DAN TANYA JAWAB MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TEBAK GAMBAR PADA SISWA KELAS 5 SD NEGERI IV MADE, KABUPATEN LAMONGAN

Nama : Mahdy Kelas : 5
Usia : 11 Jenis Kelamin : LK
Suka sayur: (Ya/Tidak) : (Ya) Suka buah : (Ya/Tidak)
Alasan jika tidak suka sayur: Alasan jika tidak suka buah:
Rasanya tidak enak dan pahit
Pengetahuan

Bacalah dengan cermat dan teliti soal-soal dibawah ini. Pilihlah Jawaban yang benar menurut anda dengan memberi tanda (X) pada poin a, b, c dan d yang tersedia. Harap mengisi dengan sejujur-jujurnya.

- Secara ilmiah pengertian dari sayur dan buah dibawah ini yang benar adalah?
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan memiliki bunga dan berasa manis
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan berwarna hijau dan memiliki daun.
 - Bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan memiliki kandungan gizi.
 - Bahan makanan sumber vitamin dan mineral serta serat yang berfungsi sebagai zat pengatur.
- Di Indonesia berapakah anjuran konsumsi buah dan sayur untuk balita dan anak sekolah dalam sehari?
 - 400-600 gram perorang / hari
 - 300-400 gram perorang / hari
 - 100-300 gram perorang / hari
 - 150-200 gram perorang / hari
- Berapakah porsi buah yang harus dikonsumsi dalam sehari berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang?
 - 1-2 porsi
 - 2-3 porsi
 - 3-4 porsi
 - 4-5 porsi
- Bagaimanakah cara mengolah/memasak sayur yang benar di bawah ini ?
 - Dikukus, Direbus, Ditumis
 - Ditumis, Dibakar, Digoreng
 - Direbus, Ditumis, Dipanggang
 - Dibakar, Dipanggang, Digoreng

5. Apa sajakah jenis-jenis sayur berdasarkan bagian yang dapat dimakan ?
 - a. Sayur pucuk, sayur akar, sayur batang
 - b. Sayur akar, sayur batang, sayur pucuk
 - c. Sayur kulit, sayur batang, sayur pucuk
 - d. Sayur akar, sayur daun, sayur batang
6. Bagaimana ciri-ciri sayur dan buah yang sehat ?
 - a. Bersih, Manis dan Mahal
 - b. Bersih, Tidak terlalu manis dan Tidak busuk
 - c. Bersih, Tidak berulat dan Segar
 - d. Berkilau, manis dan berlubang
7. Dibawah ini yang merupakan sayur dan buah berwarna putih adalah ?
 - a. Toge, Daun Bawang, Brokoli, Semangka
 - b. Lobak, Toge, Kembang Kol, Rambutan
 - c. Lobak, Bengkoang, Terong, Rambutan
 - d. Toge, Terong, Bayam, Jeruk
8. Manakah yang merupakan jenis sayuran daun ?
 - a. Kangkung, Wortel, Brokoli
 - b. Daun Pepaya, Kentang, Lobak
 - c. Bayam, Kangkung, Daun Singkong
 - d. Brokoli, kentang, wortel
9. Manakah dibawah ini yang termasuk buah musiman ?
 - a. Durian, rambutan, manggis
 - b. Mangga, pisang, nanas
 - c. Salak, nanas, pisang
 - d. Papaya, pisang, rambutan
10. Apa saja zat gizi yang banyak terkandung di dalam sayur dan buah ?
 - a. Karbohidrat, Mineral dan Vitamin
 - b. Mineral, Vitamin dan Serat
 - c. Karbohidrat dan Lemak
 - d. Karbohidrat, protein dan lemak
11. Sayur dan buah apa sajakah yang mengandung Kalsium ?
 - a. Pisang, Alpukat, Kangkung
 - b. Semangka, Pisang, Bayam
 - c. Alpukat, Terong, Kangkung
 - d. Jeruk, Kubis, Terong
12. Sayur dan buah apa sajakah yang mengandung vitamin A ?
 - a. Wortel, brokoli, pepaya dan melon
 - b. Wortel, seledri, durian dan tomat
 - c. Terong, kentang, jeruk dan nanas
 - d. Kentang, brokoli, durian dan Nanas
13. Apa manfaat kalsium yang terkandung didalam pisang yang baik bagi tubuh manusia?
 - a. Pembentukan tulang dan mencegah osteoporosis
 - b. Menjaga kelembapan kulit dan rambut
 - c. Menjaga Kesehatan mata
 - d. Menurunkan tekanan darah

14. Apa manfaat dari serat yang terkandung dalam sayur dan buah bagi tubuh manusia?
- a. Memberi rasa kenyang dan mampu melancarkan pencernaan
 - b. Memberi rasa kenyang dan menguatkan tubuh
 - c. Memberi rasa kenyang dan rasa enak
 - d. Membuat mudah lapar
15. Mengapa kita perlu mengkonsumsi sayur dan buah yang beragam?
- a. Karena rasanya berbeda-beda sehingga baik untuk dikonsumsi
 - b. Karena harga sayur dan buah yang berbeda-beda serta mudah untuk dicari
 - c. Karena bentuk dan warna sayur dan buah berbeda-beda yang baik bagi tubuh
 - d. Karena kandungan gizi di dalam sayur dan buah berbeda-beda yang memiliki manfaat baik bagi tubuh
16. Apa manfaat mengkonsumsi sayur dan buah bagi tubuh?
- a. Menjadi pintar dan perut kenyang
 - b. Menjadi pintar dan menggemukkan badan
 - c. Membuat tubuh sehat dan menjaga daya tahan tubuh
 - d. Mengganggu system pencernaan dan menjaga kesehatan tulang
17. Buah apakah yang mengandung vitamin C untuk mencegah gusi berdarah?
- a. Alpukat dan Durian
 - b. Strawberry dan Jeruk
 - c. Jeruk dan Bengkoang
 - d. Tomat dan Semangka
18. Gangguan Kesehatan apakah yang terjadi bila kurang mengkonsumsi sayuran dan buah yang mengandung Vitamin A?
- a. Gangguan penglihatan dan daya tahan tubuh menurun
 - b. Gangguan penglihatan dan pernafasan
 - c. Gangguan pendengaran dan pernafasan
 - d. Gangguan kulit dan tulang
19. Gangguan Kesehatan apakah yang terjadi apabila kurang mengkonsumsi sayuran dan buah yang mengandung Vitamin C?
- a. Gangguan penglihatan
 - b. Gusi berdarah
 - c. Gangguan tulang (osteoporosis)
 - d. Gangguan pendengaran
20. Gangguan Kesehatan apa yang akan terjadi apabila kurang mengkonsumsi sayur dan buah?
- a. Flu, gangguan pencernaan, daya tahan lemah
 - b. Kulit semakin cerah, gusi berdarah, tubuh terasa segar
 - c. Kulit keribut, daya tahan tubuh meningkat, tulang lebih kuat
 - d. Rambut tidak mudah rontok, tubuh lebih segar, tulang lebih kuat

Sumber: dimodifikasi dari (Iana Tresia, 2016)

Lampiran 5.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Pembahasan	: PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
Sub Pokok Pembahasan	: Pengertian Sayur dan Buah serta kebutuhan dalam sehari, Jenis-jenis Sayur dan Buah, Kandungan Gizi serta Fungsi Sayur dan Buah, Manfaat Sayur dan Buah, Akibat apabila kekurangan Sayur dan Buah.
Sasaran	: Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar
Jam	: 08.00 WIB – selesai
Waktu	: ±45 menit
Tanggal	: Mei-Juni 2023
Tempat	: Sekolah Dasar Negeri IV Made Lamongan
Nama Penyuluh	: Habsyah Sukma

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 45 menit, diharapkan para Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar mampu memahami dan mengerti mengenai “Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah”.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama ±45 menit tentang “Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah”, diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian sayur dan buah serta kebutuhan dalam sehari.
2. Menjelaskan jenis-jenis sayur dan buah.
3. Menyebutkan kandungan gizi serta fungsi dari sayur dan buah.
4. Menyebutkan dan menjelaskan manfaat dari konsumsi sayur dan buah.
5. Menyebutkan akibat apabila kekurangan konsumsi sayur dan buah.

C. Materi Penyuluhan (Terlampir)

- a. Pengertian Sayur dan Buah dan Kebutuhan dalam Sehari
- b. Jenis-jenis Sayur dan Buah
- c. Kandungan Gizi dan Fungsi Sayur dan Buah
- d. Manfaat Sayur dan Buah
- e. Akibat Kekurangan Sayur dan Buah

D. Metode penyuluhan

- a. Ceramah
- b. Diskusi kelompok
- c. Tanya jawab

E. Media

- a. Power Point (PPT)
- b. Video Animasi Tebak Gambar Sayur dan Buah
- c. Kuesioner (Pre Test - Post Test)

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Media
1	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none">a. Mengucapkan salamb. Memperkenalkan diri dan menanyakan kabarc. Menyampaikan tentang tujuan pokok materid. Menyampaikan pokok	<ol style="list-style-type: none">a. Menjawab salamb. Mendengarkan dan menyimakc. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	Kata-kata atau kalimat (lisan)

			pembahasan		
			e. Kontrak waktu		
2	Pelaksanaan	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Pre-Test b. Penyampaian materi c. Menjelaskan tentang pengertian sayur dan buah, serta kebutuhannya dalam sehari d. Menjelaskan jenis-jenis sayur dan buah. e. Menyebutkan kandungan gizi dan fungsi sayur dan buah f. Menyebutkan dan menjelaskan manfaat dari konsumsi sayur dan buah g. Menyebutkan akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah h. Diskusi dan Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> a. Meminta siswa menjawab soal yang diberikan sebelum mendapatkan materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dalam konsumsi sayur dan buah b. Mendengarkan menyimak c. Diskusi dan tanya jawab dengan membentuk 5 kelompok kecil berisi 5-6 orang dibantu oleh teman dan wali kelas 5, setelah itu memberikan pertanyaan dan memberi waktu untuk berdiskusi kemudian menjawab. Dilanjutkan dengan menayangkan video animasi tebak gambar 	Kuesioner Pre-Test, PPT, Video Animasi Tebak Gambar

				sayur dan buah dan siswa menebak serta menjelaskan singkat berdasarkan apa yang mereka ketahui dari materi sebelumnya.	
3	Penutup	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi (Post-Test) b. Menyampaikan kesimpulan materi c. Mengakhiri pertemuan dan menjawab salam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dapat menjawab soal yang diberikan dengan baik dan benar setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan b. Mendengar dan memperhatikan c. Menjawab salam 	Kuesioner Post-Test dan Kata-kata atau kalimat (lisan)

G. Evaluasi

Diharapkan para Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Mampu:

- a. Menjelaskan tentang pengertian sayur dan buah serta kebutuhan sayur dan buah dalam sehari.
- b. Menjelaskan jenis-jenis sayur dan buah.
- c. Menyebutkan kandungan gizi serta fungsi dari sayur dan buah.
- d. Menyebutkan dan menjelaskan manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah.
- e. Menyebutkan akibat apabila kekurangan konsumsi sayur dan buah.

LAMPIRAN MATERI

A. Sayur dan Buah

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dengan kandungan serat dan air tinggi. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi dan menambah cita rasa. Sedangkan buah-buahan adalah salah satu bahan pangan yang mudah diolah dan dimakan, mempunyai rasa dan aroma yang menggurikan dan mengandung banyak gizi. Secara botani sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh sedangkan buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat yang berfungsi sebagai zat pengatur, untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan.

B. Kebutuhan Sayur dan Buah dalam Sehari

WHO/FAO (2003) menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayuran (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Di Indonesia, dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300-400 gram per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sekitar dua-pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau ½ mangkok sayur masak dan 1 porsi buah adalah 1 potong sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan. Konsumsi buah dan sayur dianggap “cukup” apabila asupan buah dan sayur 5 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap “kurang” apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi dalam sehari.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi sayur yaitu sebanyak 150-200 gram atau 1 ½ - 2 mangkuk sayuran sehari sedangkan untuk buah mengonsumsi 2-3 porsi buah per hari yaitu sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong porsi sehari berupa pepaya atau buah lain (Kemenkes, 2014).

C. Jenis-jenis Sayur dan Buah

- Sayur dan buah berdasarkan warna:
 - Warna Putih: Buah dan sayur berwarna putih seperti, Kol, kembang kol, sawi putih tauge, lobak, sirsak, duku, kelengkeng, rambutan, leci.
 - Biru dan ungu: Buah dan sayur berwarna biru dan ungu seperti, Bit, terong ungu, kol ungu, blueberry, anggur, plum.
 - Merah: Buah dan sayur berwarna merah seperti, tomat, paprika merah, ceri, stroberi, semangka, anggur merah, bayam merah.
 - Kuning dan orange: Buah dan sayur berwarna kuning dan oranye seperti, wortel, labu kuning, kentang, jagung, paprika kuning, nanas, pepaya, jeruk, mangga, belimbing, melon kuning.
 - Hijau: Buah dan sayur berwarna hijau seperti, bayam, brokoli, asparagus, buncis, sawi hijau, kacang panjang, alpukat, melon, kiwi, apel hijau, selada.
- Buah sepanjang tahun, buah yang ada sepanjang tahun seperti pisang, pepaya, sirsak, nanas, salak, jambu biji, nangka, alpukat dan sebagainya.
- Buah musiman atau yang keberadaannya tergantung pada musim kemarau dan musim hujan seperti, jeruk, durian, duku, rambutan, mangga dan manggis.
- Sayuran Akar
Contohnya: wortel, kentang, lobak
- Sayuran Batang
Contohnya: asparagus, rebung, batang seledri.

- Sayuran Daun
Contohnya: bayam, sawi, kol, daun katuk, daun seledri, daun singkong, daun pepaya.
- Sayuran Bunga
Contohnya: brokoli, kembang kol, bunga turi, jantung pisang, bunga pepaya, bunga kecombrang.
- Sayuran Buah
Contohnya: gambas/oyong, pare, terong, tomat, timun.
- Sayuran Kecambah
Contohnya: kecambah kacang hijau dan kecambah kedelai.

D. Kandungan Gizi dan Fungsi Sayur dan Buah

Kandungan gizi utama yang terdapat di dalam buah dan sayur adalah pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E dan kelompok vitamin B kompleks. Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral yaitu Kalium, Kalsium, Natrium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Seng, Selenium, dan Boron. Buah-buahan dan sayuran dikemas dengan vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi tubuh.

Makan buah dan sayur setiap hari dapat memberi keuntungan :

1. Mengurangi risiko penyakit jantung
2. Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
3. Mengurangi risiko diabetes tipe II
4. Mengurangi risiko kanker
5. Melancarkan sistem pencernaan
6. Sistem penglihatan yang sehat
7. Fungsi memori yang sehat
8. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
9. Tulang dan gigi yang sehat.

E. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

1. Manfaat Vitamin A

Vitamin A bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata maupun kulit.

Jenis buah : Buah alpukat, sirsak, apel, belimbing, jambu biji, kiwi, mangga, melon, pepaya, pisang, semangka.

Jenis sayur : Sayur bayam, brokoli, wortel, kangkung, ubi jalar merah, labu kuning, kacang panjang, seledri.

2. Manfaat Vitamin B1

Vitamin B1 bermanfaat membantu memperlancar sirkulasi darah, metabolisme, maupun fungsi otak.

Jenis buah : Buah kiwi, buah naga, kismis, semangka, pisang, timun.

Jenis sayur : Sayur kacang panjang, sayur kangkung.

3. Manfaat Vitamin B2

Manfaat vitamin B2 bagi tubuh manusia terutama dalam pembentukan sel darah merah serta meningkatkan aliran oksigen ke seluruh jaringan tubuh.

Jenis buah : Buah kiwi, apel, manggis, pisang, semangka, timun.

Jenis sayur : Sayur bayam, kacang panjang, serta jamur.

4. Manfaat Vitamin B6

Manfaat vitamin B6 bagi tubuh terutama ditemui dalam meningkatkan kekebalan tubuh, metabolisme, serta sistem syaraf.

Jenis buah : Buah semangka, pisang, alpukat.

Jenis sayur : Sayur kentang, seledri, serta ubi jalar.

5. Manfaat Vitamin C

Manfaat vitamin C terutama dalam membantu menjaga kesehatan gigi serta kesehatan gusi.

Jenis buah : Buah apel, jeruk, buah naga, belimbing, mangga, jambu biji, pepaya, pisang, sirsak, maupun buah stroberi.

Jenis sayur : Jagung, ubi jalar, kembang kol, serta kol.

6. Manfaat Vitamin E

Vitamin E selain baik untuk menjaga kelembaban kulit maupun perawatan rambut juga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu kesuburan alat kelamin, mengurangi stress, serta mencegah penyakit jantung maupun kanker.

Jenis buah : Buah alpukat, mangga, kiwi, pisang, tomat.

Jenis sayur : Sayur brokoli, bayam, paprika, asparagus, labu, kacang tanah.

7. Manfaat Vitamin K

Vitamin K bermanfaat bagi tubuh terutama dalam pembentukan tulang maupun pembekuan darah.

Jenis buah : Buah alpukat, buah kiwi.

Jenis sayur : Sayur kubis, brokoli, asparagus.

8. Manfaat Asam Folat

Manfaat asam folat bagi tubuh terutama untuk meningkatkan kekebalan tubuh, serta meningkatkan energi.

Jenis buah : Buah sirsak, kiwi, alpukat, pisang, jeruk, tomat, maupun bit.

Jenis sayur : Sayur terong, bayam, kangkung, brokoli, kentang, jagung, serta kacang kacangan.

9. Manfaat Zat Besi

Zat besi memiliki manfaat yang baik untuk pembentukan sel darah merah.

Jenis buah : Buah alpukat, sirsak, apel, buah naga, mangga.

Jenis sayur : Sayur bayam, kangkung, caisin, kacang panjang, kembang kol, kubis, timun.

10. Manfaat Potasium

Potasium juga bermanfaat bagi tubuh terutama dalam membantu mengontrol detak jantung, menurunkan tekanan darah, maupun mengontrol fungsi otak.

Jenis buah : Buah jeruk, kismis, pisang, tomat, semangka.

Jenis sayur : Sayur bayam, kentang, maupun buncis.

11. Manfaat Kalsium

Manfaat kalsium baik untuk pembentukan tulang, serta mencegah terjadinya osteoporosis.

Jenis buah : Buah sirsak, apel merah, stroberi, buah naga, pisang, jeruk, nanas, mangga, pepaya, alpukat, kiwi, jambu biji, anggur, pir, buah manggis.

Jenis sayur : Pare hijau, kubis, serta sayur kangkung.

F. Akibat Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

1. Daya tahan fisik lemah, stress dan depresi
2. Flu
3. Darah tinggi
4. Gangguan pencernaan
5. Gusi berdarah dan sariawan

6. Gangguan penglihatan
7. Kulit keriput dan kusut
8. Arthritis
9. Osteoporosis
10. Jerawat
11. Kelebihan kolesterol darah dan Kanker

Lampiran 6. PPT

SD Negeri IV Made Lamongan, 2023

ANAK HEBAT GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH

Makan Sayur dan Buah: Sehat, Kuat, Cerdas

Habsyah Sukma: Poltekkes Malang

The title slide features a logo in the top left corner, the school name and year, a main title in large bold letters, a subtitle, and the author's name. The background is light orange with illustrations of various vegetables and fruits, including a basket of produce, a carrot, and blueberries.

JENIS-JENIS SAYUR DAN BUAH...

- SAYUR AKAR**
Illustrations of radish, potato, and carrot.
- SAYUR BATANG**
Illustrations of asparagus and green beans.
- SAYUR DAUN**
Illustrations of lettuce, spinach, and leafy greens.
- SAYUR BUNGA**
Illustrations of cauliflower and broccoli.
- SAYUR BUAH**
Illustrations of eggplant, tomato, and cucumber.
- SAYUR KECAMBAH**
Illustrations of green onions and chives.

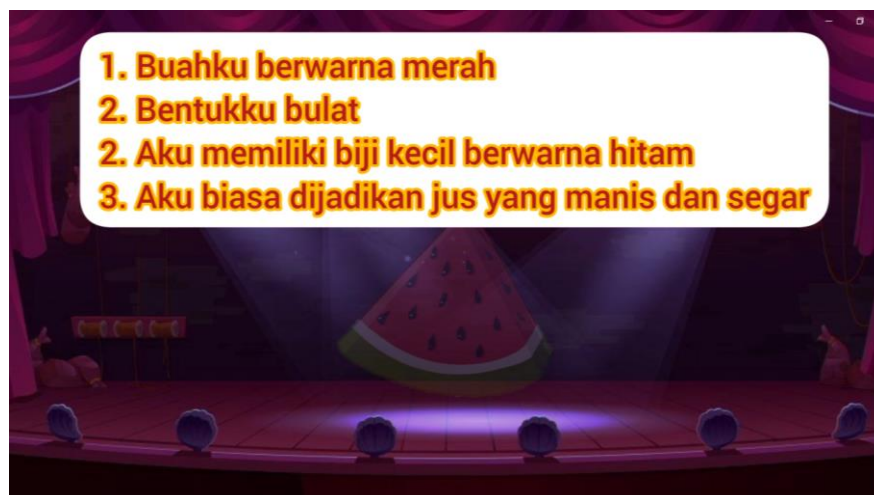
This slide categorizes vegetables into six types: root, stem, leafy, flower, fruit, and sprouts. Each category is accompanied by small illustrations of representative vegetables. A girl wearing a green vegetable hat is shown on the right side of the slide.

JENIS-JENIS SAYUR DAN BUAH...

- WARNA PUTIH**
Illustrations of radish, cauliflower, and white mushrooms.
- WARNA BIRU/UNGU**
Illustrations of blueberries, eggplant, and purple grapes.
- WARNA MERAH**
Illustrations of tomatoes, watermelon, and strawberries.
- WARNA KUNING/ORANGE**
Illustrations of banana, pumpkin, carrot, and orange.
- WARNA HIJAU**
Illustrations of broccoli, spinach, and green beans.

This slide categorizes fruits and vegetables by color: white, blue/purple, red, yellow/orange, and green. Each color category is accompanied by illustrations of representative items. A girl wearing a red fruit hat is shown on the right side of the slide.

Lampiran 7. Video Animasi



Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan



Pengisian kuesioner dan kegiatan penyuluhan



Diskusi kelompok dan Tanya Jawab

Lampiran 10. Tabel Distribusi Responden Menjawab Benar Soal Kuesioner
Tentang Sayur dan Buah

SOAL	POIN BENAR	PRE-TEST		POST-TEST	
		n	%	n	%
PENGERTIAN DAN KEBUTUHAN SAYUR-BUAH SEHARI	20	0	0	55	100
JENIS-JENIS SAYUR DAN BUAH	25	4	7	45	81
KANDUNGAN GIZI SERTA FUNGSI SAYUR DAN BUAH	25	3	5	26	47
MANFAAT DAN AKIBAT KURANG KONSUMSI SAYUR-BUAH	30	3	5	25	45

Lampiran 11. Tabel SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3.99786576
	Absolute	.149
Most Extreme Differences	Positive	.088
	Negative	-.149
Kolmogorov-Smirnov Z		1.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.171

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	57.91	55	9.986	1.346
	Post Test	92.73	55	5.254	.709

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	55	.649	.000

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	Pre Test - Post Test	-34.818	7.696	1.038	-36.899	-32.738	-33.553	54	.000