DAFTAR PUSTAKA

Agustina, I., dkk. (2016). Kondisi lingkungan fisik dan lama waktu bermain di luar rumah dengan kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12**(**4**),** 144. https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/download/22929/15587. (14 Oktober 2024).

Kautsari, A., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Asupan Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Dan Obesitas Sentral Pada Remaja Di Sma Al-Azhar Jakarta Utara: Studi Potong-Lintang. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *2*(2), 140–148.https://journal.untar.ac.id/index.php/JMMPK/article/view/24508. (14 Oktober 2024

Salsabila. (2023). *Pengaruh edukasi menggunakan media engklek terhadap pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar di makassar*. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/36265/. (17 Oktober 2024)

Aprilia, dkk. (2024). Tingkat pengetahuan dan pola konsumsi jajanan siswa sekolah dasar di Gugus I Kecamatan Plampang. Pendas: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *09*(2),4017–4034.https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/14057.(14Oktober2024)

Bakti, M., & Muliawati, S. (2015). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *4*(2), 44–56.https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/111. (19 Oktober 2024)

Budyono, C., dkk. (2022)**.** Edukasi tentang faktor risiko, serta bahaya obesitas pada pandemi Covid-19 di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, *5*(3), 219–222.https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/2131. (22 Oktober 2024)

Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(1), 7–14. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1554. (17 Oktober 2024)

Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *9*(2), 137–147. https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/539. (14 Oktober 2024)

Heartology. (2024). *Waspadai Obesitas Ketahui Penyebab dan Dampaknya yang Mengancam Kesehatan Anda*. https://heartology.id/articles/waspadai-obesitas-ketahui-penyebab-dan-dampaknya-yang-mengancam-kesehatan-anda/. (14 Oktober 2024)

Hendrawan, A. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan tenaga kerja PT ‘X’ tentang undang-undang dan peraturan kesehatan dan keselamatan kerja. *Jurnal Delima Harapan**,** 6*(2), 69–81. https://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/76. (25 Oktober 2024).

Irawan, A., dkk. (2022). Hubungan pengetahuan dengan sikap masyarakat terhadap penderita skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Kumun tahun 2022. *Prosiding**,** 1*(2), 705– 713. https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/download/376/264 (23 Oktober 2024).

Jannah, M., & Kusumaningrum, I. (2021). Analisis obesitas pada anak Sekolah Dasar berdasarkan pengetahuan, sikap, dan paparan informasi tentang gizi seimbang. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(3), 67–73 . https://arteri.sinergis.org/index.php/arteri/article/view/168. (15 Oktober 2024)

Jatmika dkk. (2020). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. K-Media.https://eprints.uad.ac.id/15793/1/Buku%20Ajar%20Pengembangan%20Media %20P romosi%20Kesehatan.pdf. (20 Oktober 2024)

Junaidi, J. (2020). Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Diklat Review : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, *3*(1), 45–56. https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1066700&title=Peran++ Media++Pembelajaran+Dalam+Proses+Belajar+Mengajar&val=15994. (15Oktober 2024)

Kemenko. (2023). *Pemerintah terus berupaya menurunkan angka Obesitas pada anak*. https://www.kemenkopmk.go.id/index.php/pemerintah-terus-berupaya-menurunkan- angka-obesitas-pada-anak. (12 Oktober 2024)

Kinansi dkk. (2023). Pengetahuan, sikap dan perilaku tentang obesitas pada wanita usia produktif di Dukuh Gamol, wilayah kerja Kecamatan Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 318–333. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/35587/30993. (15 Oktober 2024)

Kosnayani, A. S., & Aisyah, I. S. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Obesitas Remaja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016). *Jurnal Siliwangi*, *2*(2), 128. https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jssainstek/article/view/100. (18 Oktober 2024)

Kurniasari dkk. (2022). Efektifitas edukasi gizi dengan ceramah dan media e-booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, *9*(2). https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/7590. (18 Oktober 2024)

Kusbandiyah dkk. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media pop up book terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak obesitas di SDII Al Abidin Surakarta. *Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana*, 1– https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3610/1/Naskah%20publikasI%20.pdf. (18 Oktober 2024)

Mauliza, M., & Arini, N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *1*(3), 77. https://ojs.unimal.ac.id/galenical/article/view/8816. (14 Oktober 2024)

Mulyani, N. S., & Nisa, P. (2024). *Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas The effect of the video media on the knowledge and attitude of adolescents on obesity*. https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/download/1808/676. (14 Oktober 2024)

Najib dkk. (2021). Hubungan antara kualitas hidup dan olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa obesitas. *Sport Science and Health*, 3(8), 567–573.https://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/1473/750.(15 Oktober 2024)

Notoadmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Bandung: Rineka Cipta. https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-Promosi-Kesehatan-Dan-Ilmu-Perilaku.pdf (14 Oktober 2024)

Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-Promosi-Kesehatan-Dan-Ilmu-Perilaku.pdf (14 Oktober 2024)

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Bandung: Rineka Cipta https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-Promosi-Kesehatan-Dan-Ilmu-Perilaku.pdf. (14 Oktober 2024).

Nusantara, S. (2021). Perkembangan Fisik Anak Usia Dasar. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, *3*(3), 366–383. https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa. (22 Oktober 2024)

Pramillenia, R. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Anak Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Negeri 03 Kota Madiun*. https://repository.stikes-bhm.ac.id/1684/1/201802122.pdf. (15 Oktober 2024)

Retty Nirmala S., et al. (2021.). *Cegah obesitas dengan makan sehat gerak aktif (MASEGA) di PGTK Kristen Dharma Mulya: Penambahan natrium benzoat dan kalium sorbat (antiinversi) dan kecepatan pengadukan sebagai upaya penghambatan reaksi inversi pada nira tebu.* https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/pengabmas/article/view/660. (26 Januari 2025).

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf. .(9 Oktober 2024)

Rizqi, E. R., & Sartika, Y. (2020). Pengaruh Media Tebak Gambar Terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat Siswa Sdn 001 Teratak Kabupaten Kampar. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 58–62. https://www.Researchgate.Net/Publication/353550160 Pengaruh Media Tebak Gambar Terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat Siswa Sdn 001 Teratak Kabupaten Kampar. (17 Januari 2025)

Rosdiana dkk. (2023). *Penerapan strategi perubahan perilaku*. In Get Press Indonesia (Issues 1–171). https://Repo.Uwgm.Ac.Id/78/2/Penerapan%20strategi%20perubahan%20perilaku.Pdf (22 Oktober 2024)

Runtuwene, T. L. dkk**.** (2022). Hubungan Antara Obesitas , Perilaku Merokok dan Konsumsi Alkohol Dengan Kualitas Hidup Kesehatan Remaja. *Jurnal Biomedik*, *14*(2), 103–111. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/46343. (22 Oktober 2024)

Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, *8*(2), 89–100 https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/71.(15 Oktober 2024)

Sandalayuk, M. dkk. (2024).. *Determinan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar : studi cross-sectional sekolah dasar negeri di 3 SDN Kota Gorontalo Provinsi Gorontalo Tahun 2023* . *2*(1), 1–8. https://journal.victoryhaga.org/index.php/hjph/article/view/37. (15 Oktober 2024)

Sani, F., & Annisa, A. (2019). Sosialisasi "Isi Piringku" Sebagai Pencegahan Stunting Di Raudlatul Athfal Tanwirut Tulab Payung Makmur Lampung Tengah. *Ejoin : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *27*(2), 635–637 https://jurnal.unpad.ac.id/fjcs/article/view/61145.(17 Oktober 2024)

Saraswati, S. K. dkk. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(1), 70–74. https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/34930/18934. (15 Oktober 2024)

Sari, A. L. dkk. (2024).. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak Dan Remaja Dengan Obesitas: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *10*(2), 310–322. https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2139. (17 Oktober 2024)

Septiyanti, & Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *2*(3), 118–127. https://salnesia.id/jika/article/view/74. (23 Oktober 2024)

Susi Murni Lase, & Apriliana Lase. (2024). Pengaruh Media Massa Terhadap Pembentukan Sikap Multikultural Pada Generasi Muda. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *2985*(6), 270–276. https://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura/article/view/1572. (15 Oktober 2024)

Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *9*(2), 368–378. https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/1579/555. (18 Oktober 2024)

Unicef. (2023). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Unicef*, 6. https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf. (9 Oktober 2024)

Wansyaputri dkk. (2021**).** Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112. https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/15442 . (18 Oktober 2024)

Warsid dkk. (2023). Gambaran pengetahuan dan konsep diri remaja berkaitan dengan obesitas. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 854–861. https://journal.unpacti.ac.id/JPP/article/view/1036. (20 Oktober 2024)

Widiyani dkk. (2024). Karakteristik Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Profesi Guru (JIPG)*, 5(1), 51–59. https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/JIPG/article/view/15544. (17 Oktober 2024)

Yakobus dkk. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Permainan Engklek Pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 335–340. https://ejournal.stpmataram.ac.id/Amal/article/view/3011. (20 Oktober 2024)

Yasmin, A. F., & Priyanata, A. B. (2024). Komunikasi Model Lasswell Dan Stimulus-Organism-Response Dalam Mewujudkan Pembelajaran Menyenangkan Kelas 3 Sd. *Jurnal Pena Karakter*, *6*(2), 60–66. https://e-journal.hikmahuniversity.ac.id/index.php/jpk/article/view/50. (14 Oktober 2024)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L A M P I R A N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1

ORGANISASI PENELITIAN

Pembimbing I

Nama	:	Lisma Ningsih, SKM.,MKM
NIP	:	197410091999032004
Pekerjaan	:	Dosen Program Studi Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan	:	Pembimbing I

Pembimbing II

Nama	:	Dino Sumaryono, SKM.,MPH
NIP	:	197303051997021002
Pekerjaan	:	Dosen Program Studi Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan	:	Pembimbing II

Peneliti

Nama	:	Cita Retno Wulandari
NIM	:	P05170021012
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Alamat	:	Skip Jl.Flamboyan 9 Kota Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Jadwal Penelitian									
		Semester Pertama			Semester Kedua						
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
I	Mengidentifikasi masalah										
	Pengambilan judul										
	Pembuatan proposal										
	Ujian proposal										
	Perbaikan proposal										
	Pengurusan surat izin										
II	Pelaksanaan penelitian										
	Pengolahan data										
	Penyusunan laporan										
	Seminar hasil										
	Perbaikan seminar hasil										

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3

PERNYATAAN RESPONDEN
(*INFORMED CONSENT*)

Dengan ini, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :.....

Usia :.....

Alamat :.....

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Cita Retno Wulandari mahasiswa Program Studi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul Penelitian "Pengaruh Permainan Kartu LEOPAS Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas di SD IT Iqra 1 Kota Bengkulu.

Persetujuan ini saya buat secara sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak mana- pun, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu,.....2025

Responden

Lampiran 4

PENGARUH PERMAINAN KARTU LEOPAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DI SD IT IQRA 1 KOTA BENGKULU

I. Karakteristik responden

Nama Lengkap :
Kelas :
Umur :
Jenis kelamin :
No Responden : (diisi peneliti)

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan memberi tanda (X/O) pada jawaban yang paling benar menurut anda

A. Kuesioner Pengetahuan

1. Apakah yang dimaksud obesitas …..?
   a. Berat badan berlebih karena lemak berlebihan
   b. Gizi buruk yang terjadi akibat kurangnya asupan nutrisi
   c. Berat badan yang sesuai dengan tinggi badan
   d. Tinggi badan yang tidak seimbang dengan berat badan
2. Apa yang sebaiknya dilakukan anak-anak untuk menjaga berat badan tetap sehat ... ?
   a. Tidak membatasi konsumsi makanan tinggi kalori
   b. Menonton kartun dan makan junk food.
   c. Berolahraga dan bermain di luar rumah
   d. Sering konsumsi makanan cepat saji
3. Apa penyebab utama obesitas .....?
   a. Makan sayur dan buah yang kaya nutrisi
   b. Aktivitas fisik yang tinggi dan rutin
   c. Tidur yang cukup dan tepat waktu
   d. Pola makan yang tidak sehat
4. Apa risiko yang dapat ditimbulkan akibat minimnya aktivitas fisik..?
   a. Kebugaran pada tubuh
   b. Kelebihan berat badan
   c. Kekuatan dalam otot
   d. Kesehatan pada tulang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5. Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas…..?

a. Makanan dalam jumlah lebih

b. Aktivitas fisik rutin

c. Diet saja tanpa olahraga

d. Tidur sepanjang hari

6. Apa yang dapat dicegah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan rendah kalori seperti ikan,telur,sayuran, dan buah-buahan dapat mencegah terjadinya...?

a. Obesitas

b. Kulit Berjerawat

c. Cacingan

d. Kepala Pusing

7. Bagaimana cara mencegah obesitas melalui pola makan yang baik…?

a. Makan makanan tinggi gula dan garam

b. Menghindari makan pagi dan makan malam

c. Makan makanan olahan secara berlebihan

d. Mengkonsumsi banyak sayuran dan buah

8. Apa makanan yang baik untuk di konsumsi untuk orang yang mengalami obesitas... ?

a. Kue kering

b. Sayuran

c. Burger

d. Gorengan

9. Berapa menit minimal waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik ?

a. 10 menit

b. 15 menit

c. 30 menit

d. 20 menir

9. Berapa kali minimal kita harus mengkonsumsi sayur untuk mencegah obesitas….. ?

a. 1-2 kali sehari

b. 2-3 kali sehari

c. 4-5 kali sehari

d. 3 kali dalam seminggu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

10. Apa salah satu bentuk aktivitas fisik adalah….. ?
    a. Berjalan santai di taman
    b. Bermain catur
    c. Bermain Puzzle
    d. Memainkan permainan virtual
11. Apa yang dimaksud dengan sikap terhadap obesitas…..?
    a. Pemahaman dan pemikiran seseorang tentang obesitas
    b. Reaksi atau tanggapan seseorang terhadap obesitas
    c. Pengalaman pribadi seseorang tentang obesitas
    d. Pengetahuan seseorang tentang obesitas
12. Apa yang sebaiknya dihindari untuk mencegah obesitas?
    a. Makanan cepat saji
    b. Sayuran segar
    c. Buah-buahan
    d. Air mineral
13. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah obesitas pada anak?
    a. Meningkatkan aktivitas fisik
    b. Mengurangi konsumsi sayuran
    c. Mengurangi konsumsi buah-buahan
    d. Hanya minum minuman manis
14. Bagaimana cara mengetahui bahwa seseorang terkena obesitas ?
    a. Menghitung berapa banyak makanan yang dimakan
    b. Mengukur tinggi badan saja
    c. Mengukur berat badan dan tinggi badan
    d. Menghitung berapa lama tidur
15. Bagaimana cara mengetahui bahwa seseorang terkena obesitas ?
    a. Menghitung berapa banyak makanan yang dimakan
    b. Mengukur tinggi badan saja
    c. Mengukur berat badan dan tinggi badan
    d. Menghitung berapa lama tidur

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

A. Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian :

01 Pilihlah salah satu jawaban berikut ini dengan memberi tanda check list (√) 02 Isilah kuesioner dengan benar 03 Tanyakan kepada peneliti apabila tidak mengerti Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Mengonsumsi makanan sehat yang bergizi setiap hari dapat membantu mencegah terjadinya obesitas dan menjaga tubuh tetap sehat.	√			
2.	Bermain di luar rumah dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal.		√		
3.	Mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh dan mendukung pola makan sehat.	√			
4	Mengukur berat badan dan tinggi badan secara teratur dapat membantu memantau kesehatan dan mencegah obesitas.	√			
5.	Menghindari makanan cepat saji dan menggantinya dengan pilihan makanan sehat sangat penting untuk menjaga berat badan tetap sehat.	√			
6.	Mengonsumsi makanan manis dan berlemak dalam jumlah yang berlebihan tidak berdampak buruk bagi kesehatan dan orang obesitas.				√
7.	Kurangnya aktivitas fisik setiap haritidak mempengaruhi dalam penambahan berat badan dan kebugaran tubuh.				√
8.	Jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan tidak masalah pada gizi seseorang dan tidak akan berisiko meningkatkan berat badan secara tidak sehat.				√
9.	Memiliki pola makan yang sehat dan bergizi adalah langkah penting dalam menjaga tubuh tetap bugar dan mencegah obesitas.	√			
10.	Mengonsumsi makanan yang rendah kalori namun kaya akan nutrisi sangat membantu dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.	√			
11.	Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga, membantu menjaga berat badan tetap ideal dan meningkatkan kebugaran tubuh.	√			
12.	Tidak memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang seimbang tidak berpengaruh pada obesitas dan masalah kesehatan lainnya.				√

13	Jika lebih sering memilih tidur sepanjang hari dari pada beraktivitas fisik, hal itu bisa tidak teralalu berdampak buruk pada berat badan dan kesehatan tubuh.				√
14	Menghindari olahraga atau tidak melakukannya sama sekali dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh namun tidak mempengaruhi dalam peningkatan risiko obesitas.				√
15	Mengkonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang sering tidak jadi masalah dalam peningkatan berat badan yang berlebihan dan peningkatkan risiko obesitas.				√

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5 Karpet Leopas



Lampiran 6 Manual Book









1

APA ITU OBESITAS ?

Obesitas adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan yang jauh lebih tinggi dari berat badan yang seharusnya tinggi badannya. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), obesitas terjadi ketika tubuh kita memiliki terlalu banyak lemak.

Hal ini bisa disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, kurang bergerak, atau faktor genetik. Obesitas bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, diabetes, dan masalah pernapasan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif!

Beberapa cara mencegah obesitas :

1. Pola Makan Sehat :
   - Konsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan.
   - Pilih makanan yang rendah lemak dan gula.
   - Kurangi makanan cepat saji dan camilan yang tidak sehat.
   - Perhatikan porsi makanmu agar tidak berlebihan.
2. Gaya Hidup Aktif :
   - Lakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berolahraga atau bermain di luar ruangan.
   - Hindari kebiasaan duduk terlalu lama, seperti menonton TV atau bermain video game tanpa bergerak.
   - Saya lagi berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah jika memungkinkan.

Dengan menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat, kita bisa mencegah obesitas dan tetap sehat!

2

APA ITU PERMAINAN KARTU LEOPAS ?

Permainan Kartu Leopas (Lompat Energi Optimal Pencegahan Obesitas) adalah permainan edukatif yang dirancang untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah obesitas.Melalui kartu yang berisi wawasan tentang obesitas, pemain dapat memahami pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Selain itu, permainan ini juga melibatkan gerakan fisik yang jarang digunakan dalam keseharian, sehingga anak-anak dapat belajar sambil tetap aktif. Dengan cara yang interaktif dan menyenangkan, Leopas membantu membentuk sikap positif terhadap kesehatan sejak dini.

Permainan ini merupakan hasil kolaborasi antara permainan kartu Masega dan permainan tradisional Engklek, yang menggabungkan pengetahuan tentang nutrisi dengan aktivitas fisik.

Permainan ini bertujuan untuk membantu anak-anak memahami makanan sehat dan pentingnya bergerak, sambil bersenang-senang. Dengan adanya kegiatan fisik yang terintegrasi dalam permainan, anak-anak tidak hanya belajar tentang cara menjaga tubuh tetap sehat, tetapi juga merasakan manfaat langsung dari aktivitas fisik.



3

TUJUAN PERMAINAN

- Mengajarkan anak-anak tentang makanan sehat dan tidak sehat, serta dampaknya terhadap kesehatan tubuh terutama dalam mencegah obesitas.
- Mendorong anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan cara yang menyenangkan.
- Membentuk kebiasaan sehat pada anak-anak yang dapat bertahan hingga dewasa.
- Menyampaikan pengetahuan tentang pencegahan obesitas dengan cara yang interaktif dan menyenangkan.

4

KOMPONEN PERMAINAN

Permainan Kartu Leopas terdiri dari dua jenis kartu:

- Kartu Pernyataan: Berisi pernyataan yang menguji pandangan anak-anak terhadap gaya hidup sehat dan pencegahan obesitas. Pemain harus menjelaskan alasan mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- Kartu Pertanyaan: Berisi pertanyaan yang bertujuan untuk menguji pengetahuan anak-anak mengenai pencegahan obesitas, seperti tentang makanan sehat dan aktivitas fisik.
- Karpet Leopas: Sebuah karpet yang memiliki kotak-kotak dengan nomor, digunakan untuk menentukan posisi kartu pertanyaan dan pernyataan yang akan diambil oleh pemain.
- Gundu: Batu kecil yang digunakan untuk melemparkan ke kotak di karpet leopas untuk memilih nomor kartu.

5 ATURAN PERMAINAN

1. Pembagian Tim:
   - Tim terdiri dari 6 kelompok, dengan setiap tim berisi 5 orang.
2. Proses Permainan:
   - Tim 1: Bergantian menjawab pertanyaan dari kartu pertanyaan sesuai dengan kode yang ada di kotak karpet loopas tempat gundu dilemparkan.
   - Tim 4: Menjelaskan alasan setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang ada di kartu pernyataan berdasarkan kode yang ada di karpet loopas.
   - Semua tim mengikuti urutan yang sama dalam menjawab pertanyaan dan menjelaskan pernyataan.
3. Pencocokan Kartu: Setiap pemain yang melemparkan gundu ke kotak karpet loopas harus memilih kartu dengan nomor yang sesuai dengan posisi gundu yang jatuh.
4. Rotasi Pemain: Setelah satu putaran selesai, tim akan bergantian peran antara menjawab pertanyaan dan menjelaskan pernyataan.

6 TEKNIK PERMAINAN

- Bergantian: Setiap anggota tim bergantian dalam menjawab atau menjelaskan berdasarkan kartu yang dipilih.
- Gerakan Fisik: Sebelum menjawab atau menjelaskan, pemain harus melakukan gerakan melompat seperti permainan engklek. Aktivitas fisik ini dimaksudkan untuk mempromosikan kebugaran tubuh.

SISTEM POIN

- Setiap jawaban atau penjelasan yang benar akan mendapatkan poin.
- Tim yang mencapai total 10 poin terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang.

7 PENDEKATAN EDUKATIF

- Fasilitator: Jika seorang pemain tidak dapat menjawab pertanyaan atau menjelaskan alasan dengan benar, fasilitator akan memberikan penjelasan agar pemain dapat memahami materi dengan lebih baik.
- Pembelajaran Berkelanjutan: Fasilitator akan membantu anak-anak belajar dari kesalahan dan memastikan semua pemain dapat mengingat jawaban yang benar jika kartu pertanyaan atau pernyataan yang sama muncul kembali.



8 STRATEGI PERMAINAN

- Penggunaan Waktu: Setiap tim memiliki waktu tertentu untuk menjawab pertanyaan, sehingga penting untuk mengatur waktu dengan baik agar permainan berjalan lancar.
- Belajar dari Kesalahan: Setelah setiap putaran, fasilitator akan memberikan jawaban yang benar dan menjelaskan materi untuk meningkatkan pemahaman.

VARIASI DALAM PERMAINAN

- Rotasi Pemain: Jika seorang pemain tidak dapat menjawab, pemain tersebut dapat berpindah posisi untuk memberikan kesempatan kepada anggota tim lain untuk berpartisipasi aktif.
- Tantangan Tambahan: Fasilitator dapat menambahkan pertanyaan atau pernyataan tambahan jika hasil setiap tim seri.

9

MANFAAT PERMAINAN

- Edukasi Kesehatan: Anak-anak belajar tentang pencegahan obesitas dengan cara yang menyenangkan.
- Aktivitas Fisik: Melalui permainan ini, anak-anak melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan mereka.
- Keterampilan Sosial: Anak-anak belajar bekerja sama dalam tim dan berkomunikasi secara efektif untuk menyelesaikan tantangan.
- Pembentukan Kebiasaan Sehat: Permainan ini membantu membentuk kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



10

KODE NOMOR KARTU PERTANYAAN

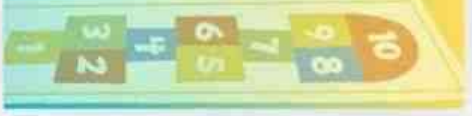
1. Apakah yang dimaksud obesitas .....?
2. Apa yang sebaiknya dilakukan anak-anak untuk menjaga berat badan tetap sehat....?
3. Apa penyebab utama obesitas.....?
4. Minimnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko.....?
5. Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas.....?



11

KODE NOMOR KARTU PERTANYAAN

6. Mengkonsumsi makananyang sehat dan rendah kalori dapat mencegah terjadinya...?
7. Bagaimana cara mencegah obesitas melalui pola makan yang baik...?
8. Makanan yang baik untuk di konsumsi untuk orang yang mengalami obesitas ?
9. Berapa menit minimal waktu yang digunakanuntuk melakukan aktivitas fisik ?
10. Minimal berapa kali kita harus mengkonsumsi sayur untuk mencegah obesitas..... ?



12

KODE NOMOR KARTU PERTANYAAN

11. Salah satu bentuk aktivitas fisik adalah..... ?
12. Apa yang dimaksud dengan sikap terhadap obesitas.....?
13. Apa yang sebaiknya dihindari untuk mencegah obesitas?
14. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah obesitas pada anak?
15. Bagaimana cara mengetahui bahwa seseorang terkena obesitas ?



17

KODE NOMOR KARTU PERNYAATAAN

6. Mengonsumsi makanan manis dan berlemak dalam jumlah yang berlebihan tidak berdampak buruk bagi kesehatan dan orang obesitas.
7. Kurangnya aktivitas fisik setiap hari tidak mempengaruhi dalam penambahan berat badan dan kebugaran tubuh.
8. Jarang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan tidak masalah pada gizi seseorang dan tidak akan berisiko meningkatkan berat badan secara tidak sehat.
9. Memiliki pola makan yang sehat dan bergizi adalah langkah penting dalam menjaga tubuh tetap bugar dan mencegah obesitas.
10. Mengonsumsi makanan yang rendah kalori namun kaya akan nutrisi sangat membantu dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

18

KODE NOMOR KARTU PERNYAATAAN

11. Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga, membantu menjaga berat badan tetap ideal dan meningkatkan kebugaran tubuh.
12. Tidak memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang seimbang tidak berpengaruh pada obesitas dan masalah kesehatan lainnya.
13. Jika lebih sering memilih tidur sepanjang hari dari pada beraktivitas fisik, hal itu bisa tidak terlalu berdampak buruk pada berat badan dan kesehatan tubuh.
14. Menghindari olahraga atau tidak melakukannya sama sekali dapat menyebabkan penurunan kebugaran tubuh namun tidak mempengaruhi dalam peningkatan risiko obesitas.
15. Mengkonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang sering tidak jadi masalah dalam peningkatan berat badan yang berlebihan dan peningkatkan risiko obesitas.

19

TIPS SEHAT UNTUK ANAK

1. Makan Sehat: Pilih makanan bergizi seperti sayur, buah, ikan, dan biji-bijian. Hindari makanan cepat saji dan makanan tinggi kalori.
2. Aktivitas Fisik: Lakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit setiap hari, seperti berlari, berjalan kaki, atau bermain kartu loopas
3. Tidur Cukup: Pastikan tidur yang cukup setiap malam untuk mendukung pertumbuhan tubuh yang sehat.



20

KONTAK LAYANAN

Jika Anda membutuhkan bantuan atau memiliki pertanyaan mengenai permainan ini, silakan hubungi kami:

- Email: citaretnowulandari03@gmail.com
- Telepon: +62831-7339-8732



Lampiran 7 Kartu Pertanyaan

1 	APAKAH YANG DIMAKSUD OBESITAS .....?	2 	APA YANG SEBAIKNYA DILAKUKAN ANAK-ANAK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN TETAP SEHAT....?
3 	APA PENYEBAB UTAMA OBESITAS.....?	4 	MINIMNYA AKTIVITAS FISIK DAPAT MENINGKATKAN RISIKO.....?
5 	APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH OBESITAS.....?	6 	MENGKONSUMSI MAKANAN YANG SEHAT DAN RENDAH KALORI SEPERTI IKAN,TELUR,SAYURAN, DAN BUAH-BUAHAN DAPAT MENCEGAH TERJADINYA...?
7 	BAGAIMANA CARA MENCEGAH OBESITAS MELALUI POLA MAKAN YANG BAIK...?	8 	MAKANAN YANG BAIK UNTUK DI KONSUMSI UNTUK ORANG YANG MENGALAMI OBESITAS.... ?
9 	BERAPA MENIT MINIMAL WAKTU YANG DIGUNAKANUNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK ?	10 	MINIMAL BERAPA KALI KITA HARUS MENGKONSUMSI SAYUR UNTUK MENCEGAH OBESITAS.... ?

11 	SALAH SATU BENTUK AKTIVITAS FISIK ADALAH..... ?	12 	APA YANG DIMAKSUD DENGAN SIKAP TERHADAP OBESITAS.....?
13 	APA YANG SEBAIKNYA DIHINDARI UNTUK MENCEGAH OBESITAS?	14 	APA YANG SEBAIKNYA DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH OBESITAS PADA ANAK?
15 	BAGAIMANA CARA MENGETAHUI BAHWA SESEORANG TERKENA OBESITAS.....?		

menkes
gkkes Bengkulu

Lampiran 8 Kartu Pernyataan

1	Mengonsumsi makanan sehat yang bergizi setiap hari dapat membantu mencegah terjadinya obesitas dan menjaga tubuh tetap sehat.	2	Berolahraga secara rutin dengan bermain di luar rumah dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal.
3	Mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh dan mendukung pola makan sehat.	4	Mengukur berat badan dan tinggi badan secara teratur dapat membantu memantau kesehatan dan mencegah obesitas.
5	Menghindari makanan cepat saji dan menggantinya dengan pilihan makanan sehat sangat penting untuk menjaga berat badan tetap sehat.	6	Mengonsumsi makanan manis dan berlemak dalam jumlah yang berlebihan tidak berdampak buruk bagi kesehatan dan orang obesitas.
7	Kurangnya aktivitas fisik setiap hari tidak mempengaruhi dalam penambahan berat badan dan kebugaran tubuh.	8	Jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan tidak masalah pada gizi seseorang dan tidak akan berisiko meningkatkan berat badan secara tidak sehat.
9	Memiliki pola makan yang sehat dan bergizi adalah langkah penting dalam menjaga tubuh tetap bugar dan mencegah obesitas.	10	Mengonsumsi makanan yang rendah kalori namun kaya akan nutrisi sangat membantu dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

11	Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga, membantu menjaga berat badan tetap ideal dan meningkatkan kebugaran tubuh.	12	Tidak memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang seimbang tidak berpengaruh pada obesitas dan masalah kesehatan lainnya.
13	Jika lebih sering memilih tidur sepanjang hari dari pada beraktivitas fisik, hal itu bisa tidak terlalu berdampak buruk pada berat badan dan kesehatan tubuh.	14	Menghindari olahraga atau tidak melakukannya sama sekali dapat mengakibatkan penurunan kebugaran tubuh namun tidak mempengaruhi dalam peningkatan risiko obesitas.
15	Mengkonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang sering tidak jadi masalah dalam peningkatan berat badan yang berlebihan dan peningkatkan risiko obesitas.		

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9 Gundu atau nama lain dari benda kecil yang digunakan untuk di lemparkan ke kota karpet leopas.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10

LEMBAR VALIDASI AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu

Sasaran Penelitian : Siswa/i Kelas 5 SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu

Peneliti : Cita Retno Wulandari

Validator :

Petunjuk :

1. Lembar ini diisi oleh validator
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi pengumpulan data, serta mengungkapkan komentar atau saran dari validator jika ada
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *Check list* (√) pada kolom sesuai
4. Apabila ada komentar atau saran, mohon dituliskan pada lembar yang telah tersedia
5. Pedoman penilaian sebagai berikut:

Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	Layak	Tidak Layak
1	Kebenaran konsep dalam menjelaskan materi	✓	
2	Kebenaran istilah dalam menjelaskan materi	✓	
3	Kebenaran contoh dalam menjelaskan materi	✓	
4	Penyusunan materi sesuai perkembangan zaman	✓	
5	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan keilmuan	✓	
6	Materi disusun secara sistematis	✓	
7	Materi disusun secara logis	✓	
8	Relevansi materi obesitas	✓	
9	Relevansi materi tentang obesitas	✓	
10	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kamampuan pemahaman anak	✓	
11	Materi disajikan dapat merangsang kemampuan anak untuk berpikir lebih runtut	✓	
12	Konstribusi materi dalam meningkatkan pengetahuan anak	✓	

13	Materi yang disajikan dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis anak	✓	
14	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kepekaan sosial anak	✓	
15	Materi yang disajikan sesuai dengan taraf berpikir anak	✓	
16	Penyusunan materi sesuai dengan karakteristik psikologis anak	✓	
17	Materi yang disajikan dapat menimbulkan keingintahuan anak lebih lanjut	✓	
18	Materi yang disajikan menimbulkan dorongan lebih tinggi untuk memahami	✓	
19	Konstribusi materi dalam memberikan motivasi pengetahuan bagi anak	✓	
20	Konstribusi materi dalam pengetahuan yang menyenangkan	✓	

Sumber: Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2008)

Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
	warna dan gambar dlm kartu pertanyaan dan kartu pernyataan blm sesuai	warna dibuat yg cerah agar lebih menarik dan gambar di sesuaikan dgn pertanyaan maupun pernyataan

Komentar/Saran

pada prinsipnya dapat dilanjutkan u/ penelitian

Kesimpulan

1. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
   (Mohon dilingkari nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)

Bengkulu, 2025

Ahli Materi

Winsk Wuryani, SKM, MPH

NIP 196502 25 198803 2 004

Lampiran 11

LEMBAR VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas DI SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu.

Sasaran Penelitian : Siswa/i kelas 5 SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu

Peneliti : Cita Retno Wulandari

Ahli Media : Delfan Eko Putra, M.I.Kom

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak selaku ahli media terhadap kelayakan media *Permainan Kartu Leopas* yang bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini. Sehubung dengan hal tersebut, dimohon Bapak memberikan respon pada setiap pertanyaan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda check list (√) pada kolom angka.

Keterangan skala:

Sangat baik : 5
Baik : 4
Cukup : 3
Kurang : 2
Sangat kurang : 1

Komentar atau saran Bapak dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

A. PENILAIAN MEDIA

No	Aspek	Kriteria	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1.	Keefektifan dan keefisienan	1. Media dapat digunakan secara efektif					✓
		2. Jenis media pembelajaran yang dikembangkan cukup efisien					✓
2.	Reliabel	3. Media yang dikembangkan tergolong media yang reliabel					✓
3.	Maintainable	4. Media dapat dipelihara atau dikelola dengan mudah					✓
4.	Usabilitas	5. Media dapat dengan mudah digunakan					✓

5.	Ketepatan pemilihan media	6. Ketepatan pemilihan media dengan materi yang dikembangkan					✓
6.	Dokumentasi	7. Kejelasan petunjuk penggunaan media					✓
		8. Penggunaan alat permainan yang bervariasi					✓
7.	Reusabilitas	9. Media yang dikembangkan dapat digunakan kembali					✓
8.	Komunikatif	10. Media dapat dengan mudah dipahami serta menggunakan bahasa yang baik, benar dan efektif					✓
9.	Kreatif dan inovatif	11. Media unik, menarik dan luwes					✓
10.	Sederhana	12. Tidak menyulitkan siswa				✓	
11.	Tipografi (Huruf dan susunannya)	13. Pemilihan jenis huruf					✓
		14. Ukuran huruf yang digunakan					✓
		15. Pengaturan jarak (huruf, baris, karakter)				✓	
		16. Keterbacaan teks jelas					✓
12.	Gambar	17. Tampilan gambar yang disajikan					✓
		18. Ketepatan penempatan gambar					✓
		19. Keseimbangan proporsi gambar					✓
		20. Kesesuaian gambar yang mendukung materi					✓
13.	Warna	21. Menggunakan komposisi warna yang tepat					✓
		22. Keserasian pemilihan warna					✓
		23. Penggunaan warna yang dapat membawa perasaan nyaman saat melihatnya					✓
14.	Desain	24. Kerapian desain					✓
		25. Kemenarikan desain					✓

Sumber : Ria Sartikaningrum (2013)

Lampiran 12

UJI KUESIONER DI SD IT BAITUL IZZAH KOTA BENGKULU









Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN

Mengisi Lembar Persetujuan Responden *(Informed Consent)* Dan *PRE TEST*

<table>
<tr>
<td>  </td>
<td>  </td>
</tr>
<tr>
<td>  </td>
<td>  </td>
</tr>
</table>

Lampiran 14

DOKUMENTASI INTERVENSI

(Melakukan permainan dengan menggunakan media kartu leopas)

Lampiran 15

DOKUMENTASI *POST TEST*

<table>
<tr>
<td>  </td>
<td>  </td>
</tr>
<tr>
<td>  </td>
<td>  </td>
</tr>
</table>

Lampiran 16

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/183/04/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Cita Retno Wulandari
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di SD IT Iqra 1 Kota Bengkulu"

"The Influence of Leopas Card Game on Children's Knowledge and Attitudes in Preventing Obesity at SD IT Iqra 1, Bengkulu City"

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 06 April 2025 sampai dengan tanggal 06 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 06, 2025 until April 06, 2026.

April 06, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 17

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indrapura No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

06 Maret 2025

Nomor : **PP.06.02/F.XXIII.1/ 2528/2025**
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth.
Kepala Sekolah SD IT BAITUL IZZAH Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

nama mahasiswa	: **Cita Retno Wulandari**
nim	: **P05170021012**
tempat	: Kota Bengkulu
judul	: **Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu**
no handphone	: **08978082700**

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Ns.Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes

Lampiran 18



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

06 Maret 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 2311 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK KOTA BENGKULU
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Cita Retno Wulandari
NIM	: P05170021012
Tempat Penelitian	: SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 10 maret 2025- 30 juni 2025
Judul	: PENGARUH PERMAINAN KARTU LEOPAS TERHADAP PENGETAHUN DAN SIKAP ANAK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DI SD IT IQRA 1 KOTA BENGKULU
No Handphone	: 08978082700

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 19

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/398/KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/2332/2025 tanggal 06 Maret 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	CITA RETNO WULANDARI
NPM	:	P05170021012
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas di SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	13 Maret 2025 s.d 30 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 12 Maret 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara [illegible] dan sebagaimana mestinya

Lampiran 20

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

26 Februari 2025

Nomor : : PP.01.01/F.XXXI.1/ 2067/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth.
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama	**:Cita Retno Wulandari**
Nim	**: P05170021012**
Tempat Penelitian	**: SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu**
Waktu Penelitian	**: 13 Maret - 30 Juni 2025**
judul	**: Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu**
No Handphone	**: 08978082700**

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Ns.Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes

Lampiran 21

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jl. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444
Website: disdik.bengkulu.go.id, email:disdikbengkulu@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ 264 /II.DIKBUD/2025

Dasar : Surat Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu nomor: PP.01.01/FXXXI/1/2332/2025 tanggal 06 Maret 2025 Tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan Ilmiah dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin Penelitian kepada:

Nama	:	**Cita Retno Wulandari**
NPM	:	**P05170021012**
Jurusan	:	**Promosi Kesehatan**
Prodi	:	**Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan**
Judul Penelitian	:	**"Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu"**

Dengan ketentuan sebagai berikut :
1. a. Tempat Penelitian : SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
   b. Waktu Penelitian : 13 Maret 2025 s.d 30 Juni 2025
2. Penelitan tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan.
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 14 Maret 2025

An. Kepala Dinas Pendidikan
dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Kabid Pembinaan Pendidikan Dasar

Denny Apriansyah, S.STP, M.E
NIP. 19820403200012100l

Tembusan :
1. Walikota Bengkulu
2. Ketua Politeknik Kesehatan Bengkulu
3. Kepala Sekolah SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
4. Arsip

Lampiran 22

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

06 Maret 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/0333 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Sekolah SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Cita Retno Wulandari
NIM	: P05170021012
Tempat Penelitian	: SD IT IQRA 1 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 10 maret -30 juni
Judul	: PENGARUH PERMAINAN KARTU LEOPAS TERHADAP PENGETAHUANDAN SIKAP ANAK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DI SD IT IQRA 1 KOTA BENGKULU
No Handphone	: 08978082700

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 23

YAYASAN PENDIDIKAN, SOSIAL DAN DAKWAH AL FIDA
SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU IQRA' 1 KOTA BENGKULU
TERAKREDITASI A
Jl. Semeru No.22 RT 13 Rw 04 Sawah Lebar Kota Bengkulu Telp. 0736 (343258)
Website:www.http:sditqra1bengkulu.sch.id email:iqra1bengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR : 800/154/ SDIT IQRA'1/V/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Merianah, M. Pd
NIPY	: 1981 0108200407 2 027
Jabatan	: Kepala Sekolah SDIT Iqra' Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya:

Nama	: Cita Retno Wulandari
Jabatan	: Mahasiswi /POLTEKKES KEMENKES Bengkulu
NIM	:P05170021012
Jurusan	: Promosi Kesehatan
Program Studi	: Terapan Promosi Kesehatan
Waktu Penelitian	: 23-28 Mei 2025

Bahwasanya benar yang tersebut di atas telah melakukan dan menyelesaikan kegiatan penelitian di SDIT IQRA'1 Kota Bengkulu mengenai " *Pengaruh Permainan Kartu LEOPAS Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas Di Sd It Iqra' 1 Kota Bengkulu*", selama melaksanakan penelitian dikerjakan dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu 2 Juni 2025
Kepala Sekolah,

Merianah,M.Pd K.NIPY.1981 0108200407 2 027

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 24

LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbing II : Dino Sumaryono, SKM, MPH

Mahasiswa : Cita Retno Wulandari

NIM : P05170021012

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas di Sd It Iqra 1 Kota Bengkulu

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Jumat, 11 Oktober 2024	Pengajuan judul skripsi	Acc Judul skripsi	
2.	Selasa, 29 Oktober 2024	Bimbingan BAB I	Perbaikan BAB I	
3.	Jumat, 13 Desember 2024	Bimbingan BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
4.	Selasa, 24 Desember 2024	Bimbingan BAB I,II,III	Perbaikan BAB I,II,III	
5.	Selasa, 30 Desember 2024	Bimbingan BAB I,II,III	Perbaikan BAB I,II,III	
6.	Jumat, 3 Januari 2025	Bimbingan BAB III	Perbaikan BAB III	
7.	Senin, 6 Januari 2025	Bimbingan BAB III	Perbaikan BAB III	
8.	Jumat, 17 Januari 2025	Bimbingan skripsi BAB I-III	ACC Proposal Skripsi	

Dipindai dengan CamScanner

9.	Selasa, 03 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV hasil penelitian, pembahasan	
10.	Rabu, 04 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV hasil penelitian, pembahasan dan abstrak	
11.	Kamis, 5 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV, pembahasan dan abstrak	
12.	Selasa, 10 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV pembahasan dan BAB V kesimpulan	
13.	Rabu, 11 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV pembahasan	
14.	Senin, 16 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V dan bimbingan PPT	Perbaikan BAB V dan perbaikan PPT	
15.	Selasa, 17 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	ACC Skripsi	

Lampiran 25

LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbing II : Dino Sumaryono, SKM, MPH

Mahasiswa : Cita Retno Wulandari

NIM : P05170021012

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Permainan Kartu Leopas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Obesitas di Sd It Iqra 1 Kota Bengkulu

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Jumat, 11 Oktober 2024	Pengajuan judul skripsi	Acc Judul skripsi	
2.	Selasa, 29 Oktober 2024	Bimbingan BAB I	Perbaikan BAB I	
3.	Jumat, 13 Desember 2024	Bimbingan BAB I, II, III	Perbaikan BAB I, II, III	
4.	Selasa, 24 Desember 2024	Bimbingan BAB I,II,III	Perbaikan BAB I,II,III	
5.	Selasa, 30 Desember 2024	Bimbingan BAB I,II,III	Perbaikan BAB I,II,III	
6.	Jumat, 3 Januari 2025	Bimbingan BAB III	Perbaikan BAB III	
7.	Senin, 6 Januari 2025	Bimbingan BAB III	Perbaikan BAB III	
8.	Jumat, 17 Januari 2025	Bimbingan skripsi BAB I-III	ACC Proposal Skripsi	

Dipindai dengan CamScanner

9.	Selasa, 03 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV hasil penelitian, pembahasan	
10.	Rabu, 04 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV hasil penelitian, pembahasan dan abstrak	
11.	Kamis, 5 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV, pembahasan dan abstrak	
12.	Selasa, 10 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV pembahasan dan BAB V kesimpulan	
13.	Rabu, 11 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	Perbaikan BAB IV pembahasan	
14.	Senin, 16 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V dan bimbingan PPT	Perbaikan BAB V dan perbaikan PPT	
15.	Selasa, 17 Juni 2025	Bimbingan skripsi BAB I-V	ACC Skripsi	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu