



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201984793, 28 November 2019

Pencipta

Nama : **Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H, Mursid Tri Susilo, S.Gz., M.Gizi, , dkk**

Alamat : Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan, Bantul, Di Yogyakarta, 55198

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H, Mursid Tri Susilo, S.Gz., M.Gizi, , dkk**

Alamat : Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan , Bantul, 22, 55198

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**

Judul Ciptaan : **Pilang Gizi: Permainan Interaktif Ular Tangga Tumpeng Gizi Seimbang**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Agustus 2019, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000166638

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H	Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan
2	Mursid Tri Susilo, S.Gz., M.Gizi	Jalan Saditan Baru No.36 RT 06 RW 05 Kelurahan Brebes Kecamatan Brebes
3	Mardiana, S.KM., M.Si	Klipang Pesona Asri Regency No.101 Sendangmulyo Tembalang

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H	Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan
2	Mursid Tri Susilo, S.Gz., M.Gizi	Jalan Saditan Baru No.36 RT 06 RW 05 Kelurahan Brebes Kecamatan Brebes
3	Mardiana, S.KM., M.Si	Klipang Pesona Asri Regency No.101 Sendangmulyo Tembalang



PANDUAN PERMAINAN

PILANG GIZI: PERMAINAN INTERAKTIF ULAR TANGGA TUMPENG GIZI SEIMBANG



Penyusun:

Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H.

Mardiana, S.KM., M.Si.

Mursid Tri Susilo, S.Gz., M.Gizi.

Program Studi Gizi
Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
2019

Bagian I: Cara Bermain

Langkah-langkah dan metode dalam permainan ular tangga :

1. Fasilitator mempersiapkan papan permainan ular tangga beserta dadunya.
2. Fasilitator mempersiapkan pertanyaan yang berhubungan dengan tumpeng gizi seimbang (Detail pertanyaan dapat dilihat pada bagian III dari panduan ini).
3. Fasilitator membagi siswa untuk berpasangan menjadi kelompok, tiap kelompok ada 2 siswa.
4. Setelah terbentuk kelompok fasilitator memberikan petunjuk kepada siswa tentang tata cara bermainnya.

Cara bermain ular tangga atau tekniknya :

1. Permainan dimulai dengan menguncang dadu terlebih dahulu untuk mendapatkan urutan bermain, setelah mendapatkan urutan, nomor dada yang dibuat tersebut dipasang berdasarkan urutan memainkan **ular tangga**.
2. Setelah urutan diperoleh maka permainan dimulai dari kotak Start (Nomor 1).
3. Tiap siswa/ kelompok bergantian melempar dadu, dadu yang mempunyai mata enam.
4. Jika dadu yang jatuh menunjukkan mata dadu 5, maka siswa harus berjalan 5 kotak pada papan permainan ular tangga tersebut.
5. Jika sudah dijalankan, kotak yang berisi pertanyaan dijawab oleh siswa, jika salah maka siswa tersebut dilarang melempar dadu pada giliran berikutnya.
6. Permainan berlanjut hingga ke kelompok-kelompok berikutnya.
7. Selanjutnya fasilitator memberikan evaluasi mengenai permainan ular tangga dan menjelaskan pemaknaannya.
8. Fasilitator menentukan kesimpulan konsep pembelajaran.

Bagian II: Syarat Permainan

Syarat sebelum mengikuti permainan :

1. Membuat kelompok 7-8 orang untuk 1 kelompok.
2. Memakai nama dada untuk perwakilan kelompok masing – masing.
3. Setiap siswa harus melakukan permainan dengan sopan dan baik serta mendengarkan dan melaksanakan instruksi dari fasilitator.

Pada saat mengikuti permainan :

1. Peserta mengikuti permainan dengan aktif.
2. Apabila ada hal yang kurang jelas selama permainan segera ditanyakan pada guru atau fasilitator.
3. Didalam permainan ular tangga ini, terdapat gambar yang berisi pertanyaan yang harus dijawab agar dapat naik tangga atau agar dapat melempar dadu di putaran berikutnya.
4. Ketua kelompok bertanggung jawab mengawasi permainan, apabila ada peserta yang curang segera dilaporkan, dan didiskualifikasi (peserta yang bersangkutan segera berhenti bermain)
5. Permainan dilaksanakan sampai jam pelajaran berakhir.

Bagian III: Daftar Pertanyaan

Berikut ini adalah daftar pertanyaan yang bias digunakan:

1. Apakah sayur merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi? (Iya)
2. Berapa porsi sayuran yang harus dikonsumsi setiap hari? (3 – 4 porsi)
3. Apakah buah – buahan sehat dikonsumsi setiap hari? (iya)
4. Apakah buah - buahan mengandung kolesterol? (tidak)
5. Berapa porsi buah – buahan yang harus dikonsumsi setiap hari? (2 – 3 porsi)
6. Sebutkan 3 vitamin yang terkandung dalam kembang kol? (A, B1, B2, B3, C, K, B9, E)
7. Apakah pisang mengandung kalium dalam jumlah besar? (Iya)
8. Berapa banyak air yang harus dikonsumsi setiap hari? Minimal 8 gelas/ 2 L
9. Orang yang tidak mengonsumsi air dalam waktu tertentu dapat mengalami ? (Dehidrasi)
10. Apakah pizza banyak mengandung sodium/ garam dan lemak? (iya)
11. Berapa porsi karbohidrat (beras dan umbi – umbian) yang harus dikonsumsi setiap hari? (3-4)
12. Sebutkan 3 zat gizi yang terdapat pada ikan? (Protein, asam lemak omega 3, A, D, B6, B12, Fe)
13. Sebutkan 2 jenis sumber protein hewani? (Ikan, daging, susu, keju, yogurt)
14. Apakah fried chicken buruk untuk kesehatan? (iya)
15. Sebutkan 2 jenis olahan ikan? (Pindang, ikan asap, bandeng presto, ikan panggang)
16. Berapa porsi sumber protein yang harus dikonsumsi setiap hari? (2 – 4 porsi)
17. Apakah itu tumpeng gizi seimbang? (Bentuk visual dari pedoman gizi seimbang yang memberikan saran dalam konsumsi makanan setiap hari)
18. Apakah itu piring makanku? (Bentuk promosi gizi seimbang yang menggambarkan proporsi makanan yang dikonsumsi sekali waktu makan.)
19. Berapakah perbandingan karbohidrat, sayur, buah – buahan, dan lauk pauk? (Karbohidrat 1/3, sayur 1/3, buah 1/6, lauk pauk 1/6)
20. Apakah nanas sehat untuk dikonsumsi? (iya)
21. Apakah zat khusus yang terkandung pada nanas? Bromelain (pengempuk daging, pencegah dan pengurangan radang dan pembengkakan)
22. Apakah zat gizi yang terkandung pada nanas? (Vitamin C, vitamin B6, serat)
23. Apakah kentang lebih baik dari nasi? (Tidak, sama saja)
24. Mengapa kentang goreng buruk bagi kesehatan? (Dikarenakan banyak mengandung kalori, sebab digoreng sehingga menyerap minyak)
25. Apakah aktivitas fisik perlu dilakukan setiap hari? (iya, minimal 5 hari per minggu dimana masing – masingnya selama 30 menit)
26. Apa sajakah aktivitas fisik itu? (Berenang, berlari, jalan – jalan, angkat besi, senam)
27. Apakah burger tidak baik bila dikonsumsi setiap hari? (Iya)
28. Mengapa burger tidak boleh dikonsumsi setiap hari? (tinggi kalori, tinggi lemak, kurang zat gizi lain seperti vitamin dan mineral)

