

PEMOHON:

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN (YAY. PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH)
Jl. Prof.DR.Soepomo SH, Warugboto, Kec. Umbulharjo Kota Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta

PENCIPTA:

1. Ambar Oktavia S.KM

Sukamarga Pemengku 2 RT/RW 000 Kel/Desa Sukamarga Kec Suoh Prop. Lampung Barat 34880

2. Helfi Agustin S.KM., M.KM

Warungboto UH 4 no 718 A RT 028 RW 07, Kel Warungboto, Kec. Umbulharjo, Yogyakarta

hki@uad.ac.id

(0274) 542886

JUDUL KARTU :

Kartu Umbul Sebagai Media Edukasi Gizi Bagi Anak Sekolah

URAIAN:

Kartu Umbul ini dikembangkan sebagai alat atau media pendidikan gizi bagi anak sekolah. Kartu digunakan saat proses pembelajaran melalui metode bermain yang disampaikan oleh guru di sekolah. Kartu Umbul memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar aktif sambil bermain sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Beberapa komponen kartu umbul antara lain: kartu jagoan, kartu pertanyaan, kartu jawaban dan kartu petunjuk. Kartu umbul ini menyajikan gambar tokoh yang mempraktikkan pola gizi seimbang dengan karakter menyukai buah dan sayur, gambar aktivitas fisik, cuci tangan, buah dan sayur yang dilengkapi dengan pertanyaan terkait gizi sesuai dengan masing-masing gambar pada kartu.

TANGGAL PUBLIKASI:

Yogyakarta, Januari 2020

PANDUAN PENGGUNAAN KARTU UMBUL**1. Pembagian peran**

- Ada satu anak yang berperan sebagai Bandar
- Ada empat anak yang berperan sebagai pemain. Pemain digambarkan dalam kartu jagoan. Kartu Jagoan merupakan kartu bolak-balik (flyer) yang pada bagian depan berisi gambar 1. tokoh seorang anak laki-laki menggunakan peci yang menggunakan kemeja putih dan celana biru bernama Dimas, 2. anak perempuan berbaju kurung dengan jilbab hijau bernama Aisyah, 3. Anak laki-laki berbaju merah bernama Bagas, 4. anak perempuan berbaju kurung warna merah jambu (pink) bernama Rara. Pada bagian belakang gambar ada narasi yang menjelaskan tentang tokoh dan makanan kesukaan dan katifitas gaya hidup sehat yang mereka jalani.

2. Pembagian kartu

Kartu umbul berjumlah 42 kartu yang terdiri dari:

- a. **Kartu jagoan:** terdiri dari 4 kartu yang masing-masing dibagikan kepada pemain.



b. Kartu pertanyaan :

contoh kartu pertanyaan dari sisi depan



Contoh kartu pertanyaan dari sisi belakang



Kartu pertanyaan merupakan kartu yang akan dikocok oleh Bandar, terdiri dari 36 Kartu. Unsur kartu pertanyaan: **Bagian sisi depan kartu:** 1.terdapat nomor di sudut kiri atas, 2. gambar di bagian tengah yang sesuai dengan tema petanyaan. 3. pertanyaan tentang gizi seimbang yang posisinya terletak di bagian bawah gambar. **Bagian sisi belakang kartu:** adalah bagian tengah kartu terdapat gambar seorang anak laki-laki dan seorang anak perempuan dan bagian atas dan bawahnya memuat informasi tentang nama buah/sayur/aktifitas gaya hidup sehat pada materi Gizi Seimbang.

c. Kartu jawaban

hanya ada satu dan hanya boleh dipegang oleh Bandar untuk mencocokkan jawaban dari setiap kartu.



Kartu petunjuk permainan dapat dilihat bersama-sama sebelum bermain kartu Umbul



3. Cara bermain:

- Pemain masing-masing akan mendapat 1 kartu jagoan.
- Bandar mulai mengocok kartu pertanyaan, kemudian Bandar menyusun kartu menjadi :
 - Lima tumpukan (jika pemain 4 orang + 1 bandar),
 - Empat tumpukan (jika pemain 3 orang + 1 bandar)
 - Tiga tumpukan (jika 2 pemain + 1 bandar)

Posisi meletakkan sisi kartu adalah sisi belakang (sisi angka dan pertanyaan) di bagian bawah dan sisi depan (gambar 2 anak) di bagian atas sehingga pada saat Bandar membagikan kartu pertanyaan, pemain tidak dapat melihat sisi angka dan pertanyaan.

- Tumpukan kartu yang kosong (tidak dipasangkan dengan kartu jagoan) akan dimiliki oleh Bandar dan menjadi acuan untuk menentukan pemenang.
- Pemain kemudian mengambil satu lembar kartu pertanyaan dari tumpukan dan memasangkannya pada barisan di depan tumpukan kartu jagoannya dengan posisi seperti gambar berikut ini:



- Bandar akan membuka masing-masing pemain kartu satu persatu untuk mengetahui beberapa angka yang diperoleh:
 - a) Jika angkanya lebih besar dari angka yang dimiliki Bandar, maka pemain menang dan akan mendapatkan kartu sebagai hadiah
 - b) Jika angkanya lebih kecil dari yang dimiliki Bandar, maka pemain kalah tetapi memiliki kesempatan menang apabila bisa menjawab pertanyaan yang ada di kartu tersebut. Jika jawabannya benar, maka permainan akan diulang yaitu Bandar mengocok dan menyusun kartu pertanyaan menjadi lima tumpuk.
 - c) Jika angkanya sama atau seri maka kartu akan dikembalikan oleh yang bersangkutan tanpa hadiah kartu dan tidak perlu menjawab pertanyaan.

1



Kandungan apakah yang paling tinggi di sawi ?

2



Jeruk mengandung banyak akan **vitamin** ?

3



Mengonsumsi buah nanas dapat membantu kita untuk **menjaga kesehatan mata** karena buah ini mengandung **vitamin**...

4



Mineral alami berupa **kalsium** yang ada dalam buah naga merah dapat menjaga kesehatan...

5



Sayuran hijau seperti brokoli rendah akan **kalori** sehingga sangat bagus bagi yang ingin menurunkan...

6



Buah mangga kaya akan **vitamin A** dan **vitamin**...

7



Dibeberapa daerah lain jagung dijadikan sebagai **makanan pokok** karena mengandung....

8



Kandungan **vitamin C** dalam buah stroberi dapat bermanfaat meningkatkan.....tubuh

9



Jenis **lemak** apakah yang tinggi yang terkandung pada buah alpukat.....

10



Vitamin A pada wortel baik untuk kesehatan.....kita?

11



Buah belimbing juga berfungsi melancarkan... dan **mencegah sembelit** karena **seratnya** yang kaya manfaat

12



Buah paprika kaya akan **vitamin E** yang dapat menjaga kesehatan...

13



Bayam memiliki kandungan **asam folat** yang membantu meningkatkan sel darah merah sehingga dapat mencegah ...

14



Salah satu manfaat pepaya yaitu bisa membantu **melumatkan makanan** dan **menyerap nutrisi** kedalam.....

15



Buah pisang dapat **mencegah hipertensi** karena mengandung **mineral**...

16



Manggis merupakan buah yang mengandung **antioksidan** kuat, dapat **mencegah penyakit**...

<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Sawi</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Jeruk</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Nanas</p>  <p>Kadar Glukosa :tingkat gula dah</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Naga</p>  <p>Kalsium : mineral penting yang dibutuhkan tubuh</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Brokoli</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Mangga</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Jagung</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Stroberi</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Alpukat</p>  <p>Lemak : sumber energi</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Wortel</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Belimbing</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Paprika</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Bayam</p>  <p>Asam Folat : vitamin larut air</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Pepaya</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Pisang</p>  <p>Hipertensi : tekanan darah tinggi</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Manggis</p>  <p>Antioksidan : senyawa yang mampu mencegah oksidasi</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>

17



Buah apel sangat cocok untuk makanan diet, salah satu manfaatnya menurunkan...

18



Susu baik untuk pertumbuhan tulang karena banyak akan kandungan?

19



Kacang-kacangan relatif lebih tinggi kandungan.... dibandingkan sayuran daun.

20



Kol bermanfaat dalam proses detoksifikasi yang membantu membuang.... dalam tubuh

21



Buah semangka mengandung banyak... yang dapat mengurangi dehidrasi.

22



Tempe adalah produk kedelai yang tinggi akan kandungan....

23



Tahu sama seperti tempe yang merupakan sumber protein sehat, yang berbahan dasar...

24



Kentang memiliki kandungan yang sama dengan nasi putih yaitu...

25



Vitamin C yang terdapat pada buah tomat dapat mencegah...

26



Ikan merupakan salah satu lauk yang mengandung.... tinggi

27



Daging kaya akan kandungan zat besi sehingga dapat mencegah terjadinya...

28



Manfaat labu siam salah satunya adalah mengontrol tekanan...

29



Anggur merah dapat menurunkan kadar kolesterol, sehingga dapat mencegah penyakit....

30



Salah satu manfaat jika kita mengonsumsi Hati ayam adalah untuk mencegah Anemia karena mengandung mineral...

31



Jenis protein apa yang terdapat pada telur...

32



Buah melon memiliki kandungan tinggi kalium yang membantu mencegah naiknya tekanan...

<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Apel</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Segelas Susu</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Kacang Tanah</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Kol</p>  <p>Detoksifikasi : mengurangi racun</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Semangka</p>  <p>Dehidrasi : kondisi tubuh kehilangan banyak cairan</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Tempe</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Tahu</p>  <p>Protein : senyawa organik kompleks berbobot</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Kentang</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Tomat</p>  <p>Vitamin : senyawa organik</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Ikan</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Sate</p>  <p>Zat besi : zat yang erat kaitannya dengan sel darah merah</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Labu siam</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>
<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Anggur</p>  <p>Kolesterol: sejenis lipid atau molekul lemak</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Hati Ayam</p>  <p>Anemia : kondisi kekurangan sel darah merah</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Telur</p>  <p>Protein : senyawa organik kompleks berbobot</p> <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>	<p>KARTU UMBUL (Media Pendidikan Gizi)</p> <p>Melon</p>  <p>Ambar Oktavia NIM 1500029250</p>

33



Air putih sangat baik untuk kesehatan, kita dianjurkan untuk minum sebanyak... liter perhari

34



Setiap hari kita dianjurkan untuk dapat melakukan aktivitas fisik minimal selama... menit perhari

35



Mencuci tangan memakai sabun berfungsi untuk melindungi tangan dari....

36



anak-anak dianjurkan istirahat minimal selama...jam setiap hari

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Air Putih



Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Olahraga



Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Cuci Tangan



Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Istirahat



Ambar Oktavia
NIM 1500029250



KARTU
JAGOANKU



KARTU
JAGOANKU



KARTU
JAGOANKU



KARTU
JAGOANKU

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Hai...
namaku Rara. Aku suka sekali makan buah jeruk, buah mangga dan buah-buahan yang lainnya.

Teman-teman tahu tidak kalau buah-buahan kaya akan vitamin yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita, seperti buah jeruk kaya akan vitamin C yang berperan penting dalam sistem imun tubuh untuk melindungi dari berbagai penyakit.

Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Hai...
namaku Bagas. Aku suka sekali makan masakan ibu, aku suka sayur bayam, sayur brokoli, wortel dan sayur-sayuran lainnya.

Teman-teman tahu tidak kalau sayuran kaya akan vitamin yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita, seperti sayur wortel kaya akan vitamin A yang berperan penting dalam melindungi kesehatan mata kita.

Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Hai...
namaku Aisyah. Aku suka sekali makan masakan ibu menu favoritku adalah ikan dan telur.

Teman-teman tahu tidak kalau ikan dan telur kaya akan protein hewani yang bermanfaat untuk kesehatan tulang kita, protein sangat baik untuk pertumbuhan tulang kita.

Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL
(Media Pendidikan Gizi)

Hai...
namaku Dimas. Aku suka sekali berolahraga seperti bermain sepakbola aku juga suka minum air putih setiap pergi ibu selalu membawakan botol minum.

Teman-teman tahu tidak tubuh kita sebagian besar terdiri dari cairan. Air putih sangat penting untuk kesehatan tubuh kita salah satunya agar terhindar dari dehidrasi setelah berolahraga.

Ambar Oktavia
NIM 1500029250

KARTU UMBUL

(Media Pendidikan Gizi)

Petunjuk Permainan :

1. Ada yang berperan sebagai bandar yaitu yang mengocok kartu umbul kemudian menyusunnya ke tanah sebanyak orang yang bermain.
2. Teman-teman yang lain akan memasang kartu jagoanya
3. Tumpukan kartu yang kosong akan dimiliki oleh bandar dan menjadi acuan untuk menentukan pemenang.
4. Bandar akan membuka tumpukan kartu satu persatu untuk mengetahui beberapa angka yang diperoleh:

★ jika angkanya lebih besar dari yang dimiliki bandar, maka menang dan akan mendapatkan kartu sejumlah yang dipasang.

★ jika angkanya lebih kecil dari yang dimiliki bandar, maka kalah dan bisa diberi kesempatan menang apabila bisa menjawab pertanyaan yang ada dikartu tersebut.

★ jika angkanya sama atau seri maka kartu akan dikembalikan.

Ambar Oktavia
NIM 1500029250



**KARTU
PETUNJUK**

KARTU UMBUL

(Media Pendidikan Gizi)

Jawaban :

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Serat | 19. Protein |
| 2. Vitamin C | 20. Racun |
| 3. Vitamin A | 21. Mineral atau Air |
| 4. Tulang | 22. Protein Nabati |
| 5. Berat badan | 23. Kedelai |
| 6. Vitamin C | 24. Karbohidrat |
| 7. Karbohidrat | 25. Sariawan |
| 8. Imun atau kekebalan | 26. Protein Hewani |
| 9. Lemak Nabati | 27. Anemia |
| 10. Kesehatan Mata | 28. Darah |
| 11. Pencernaan | 29. Penyakit jantung |
| 12. Kulit | 30. Zat Besi |
| 13. Anemia | 31. Protein Hewani |
| 14. Usus | 32. Darah |
| 15. Hipertensi | 33. Dua liter |
| 16. Kanker | 34. 30 Menit |
| 17. Berat Bdan | 35. Kuman dan Bakteri |
| 18. Kalsium | 36. 8-9 jam |

Ambar Oktavia
NIM 1500029250



**KARTU
JAWABAN**