

Oleh : Rasid Abdullah

NUTRITION HEROES



Pendidikan Teknik Boga
Universitas Negeri Yogyakarta

NUTRITION HEROES

Rasid Abdullah
NUTRITION HEROES
Yogyakarta, Juli 2017
14 hal : 14 cm x 20 cm
rasid_abdullah@yahoo.co.id

Validator :
Dra. Endang Mulyatiningsih, M.Pd.
Wika Rinawati, M.Pd,
Dra. Rizqie Auliana, M.Kes.
Fitri Rahmawati, M.P
Dwi Asih, S.Pd

Scriptwriter : Rasid Abdullah

Art : Muhammad Mahrozi

Editor : Muhamad Mahrozi

PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan "Pengembangan Media Komik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pembelajaran Ilmu Gizi pada Materi Zat Gizi Sumber Zat Tenaga Kelas X Boga SMK N 6 Yogyakarta". Penulis mengucapkan terima kasih kepada para validator dan Ibu Wika Rinawati M.Pd., sebagai pembimbing penulis selama proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Media Pembelajaran Komik adalah media pembelajaran yang dibuat dengan karakter yang lucu, menarik dan menyenangkan dalam penyampaian materi terhadap siswa. Dengan media pembelajaran Komik diharapkan dapat meningkatkan motivasi para siswa dalam proses pembelajaran dan dapat mendorong siswa untuk belajar mandiri khususnya pada pembelajaran Ilmu Gizi.

Pengembangan media pembelajaran berbentuk komik yang telah disusun masih jauh dari kriteria sempurna, Semoga dapat dimanfaatkan semaksimalnya dalam pembelajaran disekolah.

Yogyakarta, Juli 2017

Rasid Abdullah
NIM. 13511241010

Standar Isi

Mampu mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya disekolah secara mandiri dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

Mampu mendeskripsikan zat gizi sumber zat tenaga (protein, karbohidrat, dan lemak) yang diperlukan tubuh.

Mampu memahami pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk, dan efek kekurangan dan kelebihan sumber zat tenaga.

Pengenalan Tokoh

Professor Zenos (Prof. Z)

umur 25 tahun

Seorang ilmuwan jenius muda yang menciptakan 3 makhluk super nutrisi.



Quick Proto

Makhluk ciptaan profesor Zenos yang diambil dari zat protein.



Super Karbo

Makhluk ciptaan Professor Zenos yang diambil dari zat Karbohidrat.



Si Lemo

Makhluk terakhir ialah Si Lemo diambil dari zat lemak.

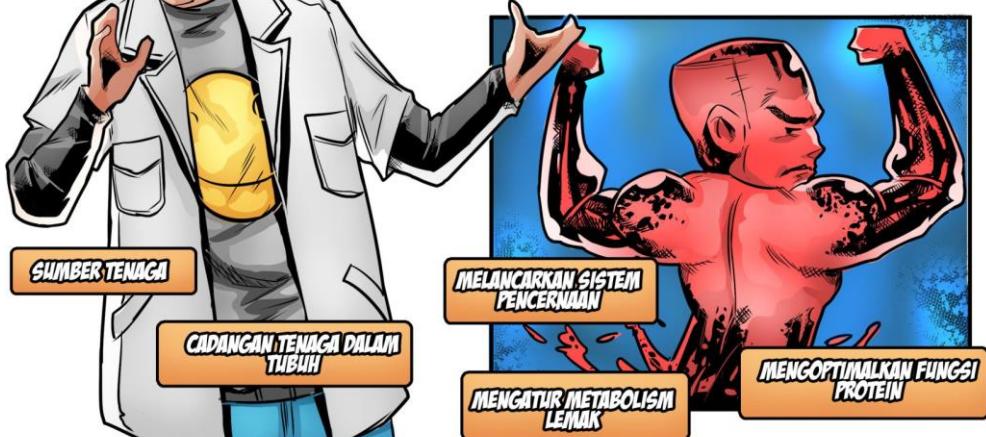








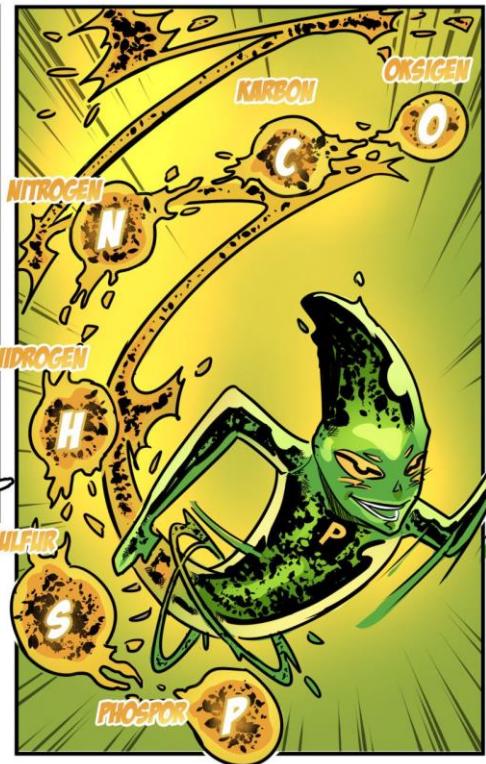


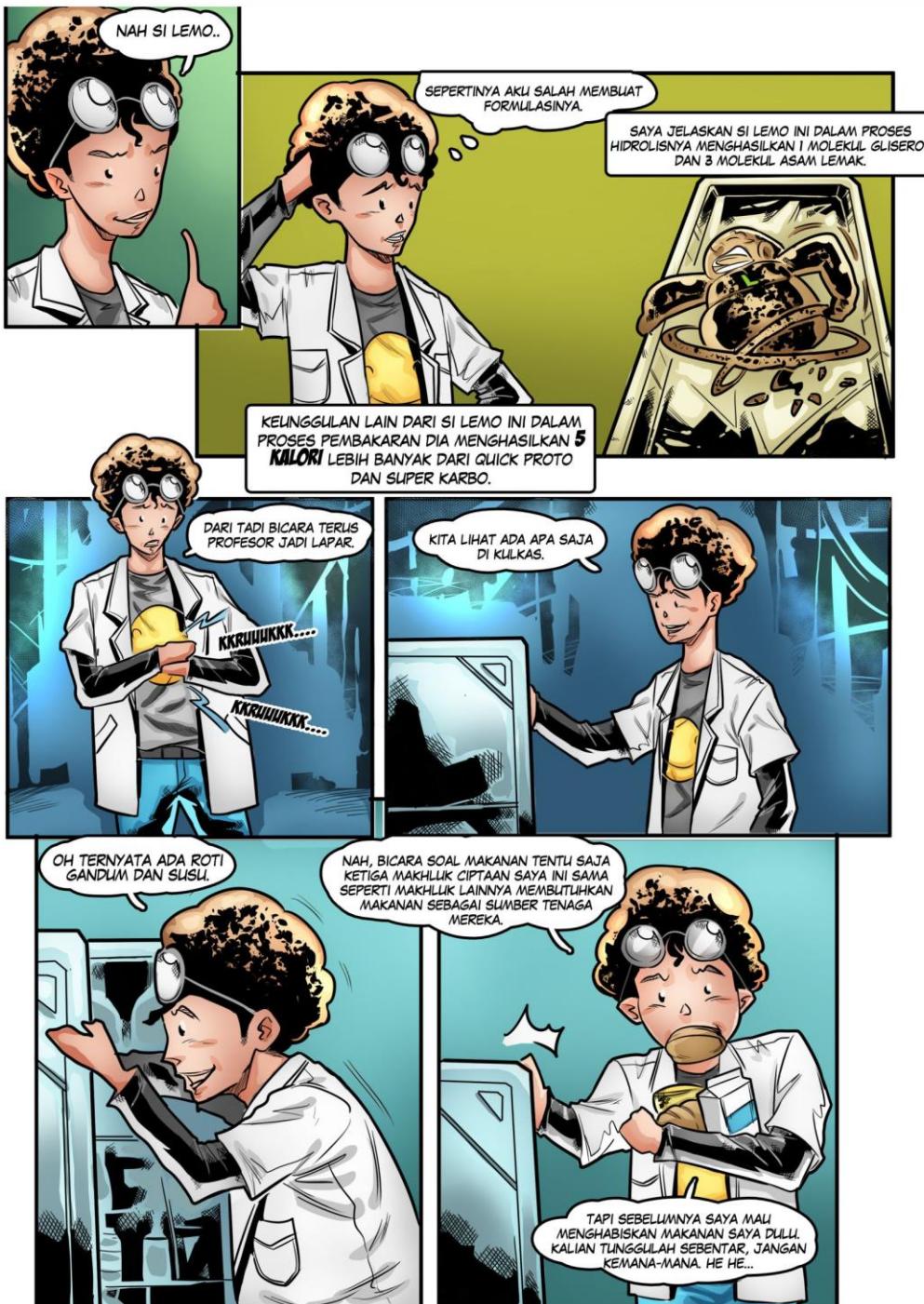






DAN SETIAP 1 GRAM KANDUNGAN QUICK PROTO DALAM PROSES PEMBAKARAN AKAN MENGHASILKAN 4 KALORI.





BEBERAPA MENIT KEMUDIAN

OK KITA LANJUT LAGI. SAYA AKAN JELASKAN SUMBER MAKANAN DARI KETIGA CIPTAAN SAYA INI PERTAMA SI SUPER KARBO.

ADA PADI-PADIAN SEPERTI BERAS, JAGUNG, GANDUM, DAN HASIL OLAHANNYA.

SAGU, GULA DAN HASIL OLAHANNYA.

LIMBIAH-LIMBIAH SEPERTI SINGKONG, LUBI JALAR, KIMPUL, TALAS, SLIWEK, DLL.

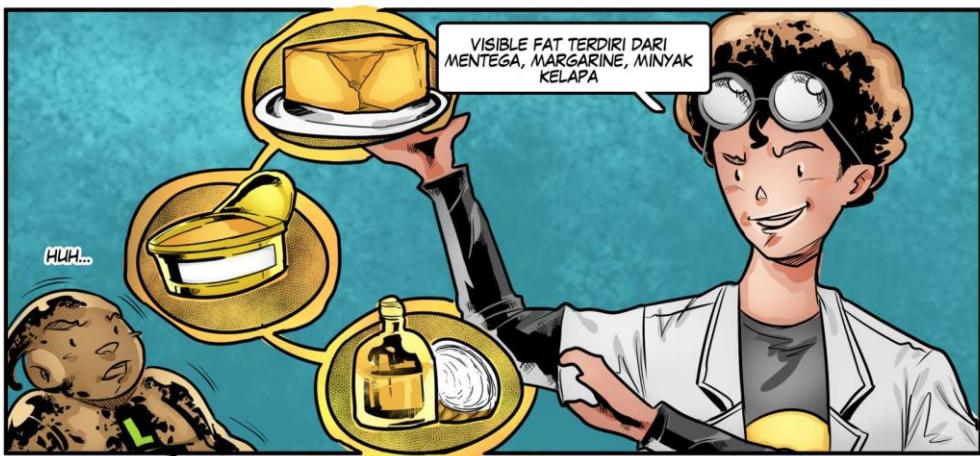
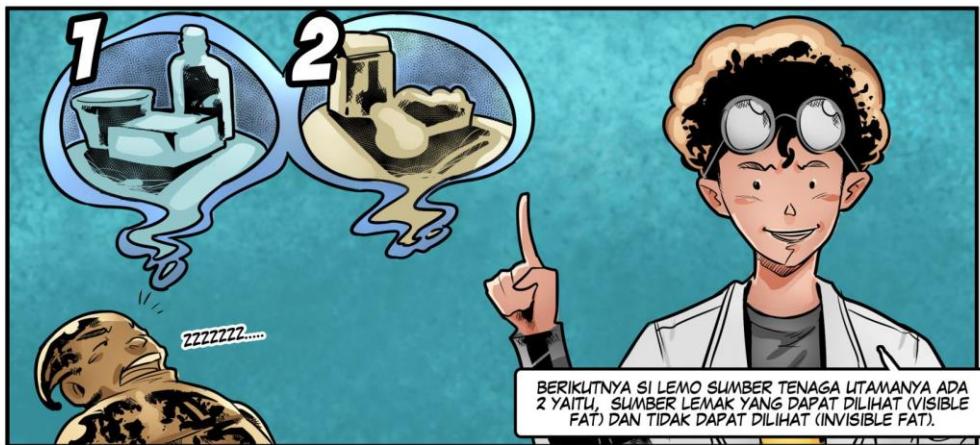
JIKA AKU JADI SUPER KARBO SAYA AKAN MEMILIH PADI-PADIAN SEBAGAI SUMBER TENAGA UTAMA SAYA.

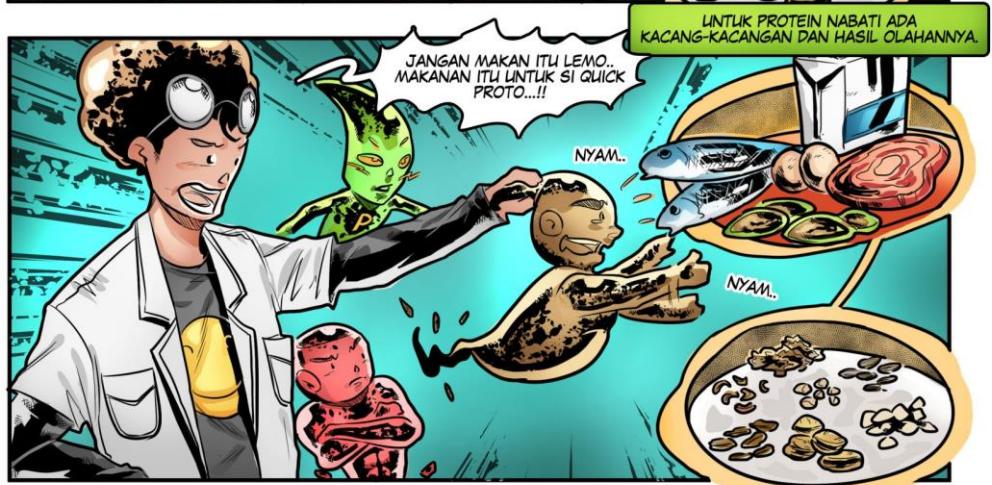
KENAPA PROFESSOR?

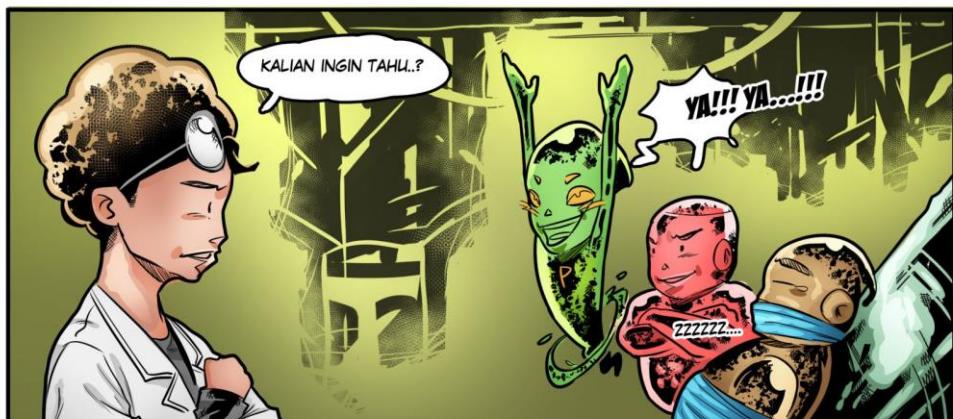
KARENA DALAM PADI-PADIAN KADAR HIDRAT ARANG DAN PROTEINNYA LEBIH TINGGI.

OH...











ITULAH PENJELASAN SINGKAT TENTANG KETIGA CIPTAAN SAYA. PROFESOR HARAP KALIAN MENGERTI.

PROFESSOR BICARA DENGAN SIAPA?

NGGAK TAHU.

ZZZZZZ...



SOAL

BERILAH TANDA SILANG(X) PADA JAWABAN YANG PALING BENAR PADA SOAL DI BAWAH INI

1. Jenis-jenis Zat gizi yang dalam proses pembakarannya menghasilkan kalori adalah ?
 - a. Lemak, protein, dan hidrogen
 - b. Protein, lemak, dan oksigen
 - c. Asam lemak, oksigen, dan protein
 - d. Vitamin, lemak, dan protein
 - e. Lemak, protein, dan karbohidrat
2. Dibawah ini yang bukan merupakan fungsi dari karbohidrat adalah ?
 - a. Sebagai cadangan didalam tubuh
 - b. Mengatur metabolisme tubuh
 - c. Memberi asam lemak esensial
 - d. Sebagai pemanis alami
 - e. Memberi rasa kenyang dengan adanya selulosa
3. Salah satu fungsi lemak dalam tubuh adalah ?
 - a. Melarutkan Vitamin, sehingga dapat diserap oleh usus halus
 - b. Sebagai pemanis alami
 - c. Sebagai metabolisme lemak
 - d. Mengoptimalkan fungsi alami
 - e. Memberikan rasa kenyang
4. Zat gizi yang terbentuk dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O) adalah ?
 - a. Vitamin A
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak esensial
 - d. Protein
 - e. Kalori

5. Diantara contoh bahan makanan dibawah ini, protein dapat diperoleh dari ?

- Ubi jalar
- Syrup
- Gandum
- Ikan dan kacang-kacangan
- Minyak

6. Berikut ini adalah sumber zat tenaga karbohidrat, Kecuali ?

- Sinkong
- Talas
- Udang
- Padi
- Gandum

7. Salah satu efek kekurangan zat gizi sumber zat tenaga adalah ?

- Gizi Buruk
- Campak
- Bisul
- Berkuranganya konsentrasi
- Dehidrasi

ESSAI

- Sebutkan bahan-bahan makanan yang dapat menghasilkan sumber tenaga lemak ?
- Sebutkan fungsi-fungsi karbohidrat bagi tubuh ?
- Sumber Tenaga Protein tersusun atas 7 unsur, sebutkan ?