

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Malang



#### PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id)-email :[dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG Kode Pos : 65124

Malang, **15 DEC 2023**

Nomor : 072/362/35.73.402/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Dinoyo  
Di  
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

| NO | NAMA                      | NIM          |
|----|---------------------------|--------------|
| 1. | Rachel Alfa Kusumawardani | P17111204039 |

Akan melaksanakan penelitian mulai bulan Desember 2023 s/d Januari 2024 dengan Judul : perbedaan tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi ( energi,protein,zinc ) dan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan dalam pemberian MP-ASI baduta stunting (6-23 bulan) di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian, wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. UMAR USMAN  
Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

## Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Malang  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
(0341) 566075  
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0850/2024

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

Peneliti utama : Rachel Alfa Kusumawardani  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Perbedaan Pengetahuan Ibu, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Zinc Anak Batita Stunting Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang"**

*"Differences in Mother's Knowledge, Diet, and Level of Energy Consumption, Protein, and Zinc Stunting Toddlers Before and After Nutritional Information in Tlogomas Village, Lowokwaru District, Malang 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 16 Juli 2024 sampai dengan tanggal 16 Juli 2025.

*This declaration of ethics applies during the period July 16, 2024 until July 16, 2025.*



July 16, 2024  
Professor and Chairperson,



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

### Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian

#### **Penjelasan Sebelum Persetujuan Mengikuti Penelitian (PSP)**

##### **Judul Penelitian:**

“Perbedaan Pengetahuan Ibu, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan *Zinc* Anak Batita *Stunting* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”

Terimakasih kepada Ibu telah meluangkan waktu untuk membaca formulir ini. Pastikan Ibu membaca seluruh halaman yang tersedia. Ibu telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian, berikut penjelasannya:

##### **Penjelasan:**

Pada formulir informasi ini, Ibu akan mendapatkan informasi terkait segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini. Penjelasan tersebut berisi tentang tahapan penelitian yang disampaikan secara jelas dan terbuka. Penjelasan ini diharapkan dapat membantu Ibu dalam memutuskan apakah Ibu bersedia atau tidak bersedia mengikuti penelitian ini. Ibu diharapkan untuk membaca formulir informasi ini dengan seksama. Ibu dapat bertanya mengenai informasi yang terkait dengan penelitian ini pada peneliti yang bersangkutan.

##### **Perkenalan**

Saya Rachel Alfa Kusumawardani, mahasiswa semester VIII dari Program Studi D-IV Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Ibu, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan *Zinc* Anak Batita *Stunting* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”.

##### **Prosedur**

Untuk mendapatkan data penelitian ini, saya memohon kesediaan Ibu sebagai responden. Pertama responden akan dijelaskan mengenai penelitian lalu diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya apabila responden bersedia maka akan dilakukan pengisian data dari balita kurang lebih 5 menit. Setelah mengisi data diri akan diberikan kuesioner *pre-test* kepada responden pengisian kurang lebih 5 menit. Selanjutnya akan dilakukan recall makanan yang dikonsumsi selama 2x24 jam dan pola makan balita sebelum diberikan penyuluhan gizi. Kemudian dilakukan penyuluhan gizi dengan media booklet selama kurang lebih 45 menit. Selanjutnya dilakukan pengambilan data asupan makan 2x24 jam serta pola makan balita disetiap minggunya. Setelah selesai penyuluhan gizi pada minggu terakhir akan dilakukan pengambilan data dengan memberikan responden *post-test*.

**Manfaat**

Manfaat dari penelitian ini adalah Ibu akan mendapatkan informasi tentang pengertian gizi seimbang untuk anak, pesan gizi seimbang untuk batita, triguna makanan, kebutuhan gula dan garam anak, pola pemberian makan pada batita, kebutuhan gizi batita, ragam pengolahan yang tepat, contoh jadwal pemberian makan, tips mengatasi anak sulit makan, dan resep-resep makanan untuk anak batita. Serta peneliti akan memberikan solusi, nasihat dan motivasi terhadap masalah gizi balita yang Ibu hadapi.

**Kerahasiaan**

Data-data yang didapat hanya akan digunakan dalam penelitian ini dan tidak akan disebar luaskan untuk tujuan lain. Tidak ada biaya apapun yang akan dikenakan dalam penelitian ini.

**Keikhlasan**

Partisipasi penelitian ini bersifat bebas dan tanpa ada paksaan Ibu sebagai responden dalam penelitian ini. Ibu juga berhak untuk menolak berpartisipasi tanpa dikenakan sanksi apapun. Ibu juga diperbolehkan untuk keluar dari penelitian ini sewaktu-waktu. Hal tersebut tidak akan mempengaruhi akses pelayanan kepada Ibu.

Demikian penjelasan ini saya sampaikan. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini, diharapkan Ibu mengisi lembar Pernyataan persetujuan mengikuti penelitian (Informed Consent) yang telah disiapkan. Atas partisipasi dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

**Rujukan**

Jika ibu membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian atau Ibu ingin berbicara dengan peneliti pada kondisi darurat, silahkan menghubungi:

Rachel Alfa Kusumawardani

Perumahan Ijen Nirwana Residence Cluster Green Leaf Blok D7 No.2 Kel. Bareng  
Kec. Klojen Kota Malang

Telp. 08228555127

Lampiran 4. Informed Consent

**INFORMED CONSENT**

**(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN)**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama ibu : Oktavia F.  
Nama balita : Salma Kavita P.  
Alamat : Jl. Tlogosurgo gg 4 No. 14  
Nomor HP : 085855412978

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengetahuan Ibu, Pola Makan, dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Zinc Anak Balita *Stunting* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang"
2. Penjelasan, prosedur penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan, keikhlasan dan rujukan.

Responden yang bersedia mengikuti penelitian berhak mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian. Oleh karena itu saya (~~Setuju/Tidak Setuju~~) secara sukarela menjadi responden dalam penelitian tanpa terpaksa. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

\*) Coret salah satu

Peneliti



Rachel Alfa Kusumawardani

Malang, 4 Januari 2024  
Responden Penelitian



(.....  
OKTAVIA F.  
.....)

Lampiran 5. Formulir Karakteristik Responden

**A. Identitas Ibu**

1. Nama : Oktavia Fatmawati  
2. Umur : 28 tahun  
3. Alamat : Jl. Tlogosuryo gg 4 No.14  
4. No. Telepon : 085 855412478  
5. Jumlah Anggota Keluarga : 7  
6. Pendidikan Terakhir Ibu : \*(centang salah satu pada kotak yang tersedia)  
 Tidak sekolah  
 Tamat SD /sederajat  
 Tamat SMP /sederajat  
 Tamat SMA /sederajat  
 Tamat akademi / Perguruan Tinggi  
7. Pekerjaan Suami : \*(centang salah satu pada kotak yang tersedia)  
 Tidak bekerja  
 Pegawai negeri  
 Pegawai swasta  
 Wiraswasta  
 Pedagang  
 Lainnya, sebutkan .....

8. Pekerjaan Istri : \*(centang salah satu pada kotak yang tersedia)  
 Tidak bekerja  
 Pegawai negeri  
 Pegawai swasta  
 Wiraswasta  
 Pedagang  
 Lainnya, sebutkan .....

9. Pendapatan Rumah Tangga :  
 Rp. < 3.194.143  
 Rp. ≥ 3.194.143

**B. Identitas Batita**

1. Nama Batita : Salma kavia putri  
2. Jenis Kelamin : L (P)  
3. Tanggal Lahir : 4 Oktober 2021  
4. Umur : 27 Bulan  
5. Anak ke- : 2  
6. Riwayat Penyakit : -  
7. Berat Badan Lahir : 2,6 Kg  
8. Panjang Badan Lahir : 45 cm  
9. Berat Badan sekarang : 10,5 Kg  
10. Tinggi Badan sekarang : 78,2 cm  
11. Jumlah Saudara : 1

Lampiran 6. Formulir Recall 24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : R1 Hari ke : 12  
 Nama Ibu : Oktavia Tanggal pengisian : 4 Januari 2024  
 Nama Balita : Salma Berat Badan : 10,5  
 Umur/Jenis Kelamin : 27 bln / perempuan Tinggi Badan : 78,2

| Waktu Makan | Nama Masakan                       | Bahan Makanan                                   |   |                     |
|-------------|------------------------------------|---|---|---------------------|
|             |                                    | Jenis   | Porsi                                   |                     |
|             |                                    |   | URT                                     | Gram                |
| Pagi        | Nasi<br>Telur rebus<br>Susu        | Beras<br>Telur ayam<br>minyak<br>susu bubuk     | 4 sdm<br>1 bjt.<br>1 sdt<br>3 sdm       | 20<br>50<br>5<br>15 |
| Selingan    | Roti goreng<br>Telur Rebus<br>Susu | Roti<br>minyak<br>Telur ayam<br>susu bubuk      | 1 bh.<br>1 bjt.<br>1 bjt.<br>3 sdm      | 50<br>5<br>50<br>15 |
| Siang       | Nasi<br>ikan goreng<br>Susu        | Beras<br>ikan kakap<br>minyak<br>Susu bubuk     | 4 sdm<br>1/2 ekor ptg<br>1 sdt<br>3 sdm | 20<br>35<br>5<br>15 |
| Selingan    | Biskuit                            | biskuit   | 2-3 biji                                | 40                  |
| Malam       | Nasi<br>ayam goreng<br>Susu        | Beras<br>ayam bag. paha<br>minyak<br>susu bubuk | 4 sdm<br>1 ptg.<br>1 sdt<br>3 sdm       | 20<br>40<br>5<br>15 |
| Selingan    | Susu                               | Susu bubuk                                      | 3 sdm (180ml)                           | 15                  |

Ket: \*Pilih dengan melingkari salah satu yang sesuai :

- Apakah masih mendapat ASI?
  - Ya
  - Tidak
- Bila Ya, Frekuensi mendapat ASI:
 

Kali sehari semalam (24 jam)

Pewawancara

  
 RACHEL .A

## Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Ibu

B: W  
N: 50

### C. Pengetahuan Gizi Ibu

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
  - a. Susunan makanan sehari – hari yang mengandung gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) sesuai dengan memenuhi kebutuhan gizi guna untuk pertumbuhan dan perkembangan balita
  - b. Rangkaian beberapa hidangan yang enak
  - c. Makanan yang biasa dimakan
  - d. Makanan siap saji
2. Apa manfaat makanan bagi tubuh?
  - a. Sebagai zat tenaga, pertumbuhan dan perkembangan
  - b. Sebagai zat pertumbuhan, pengatur dan pembangun
  - c. Sebagai zat tenaga, pembangun, pengatur
  - d. Sebagai zat pertumbuhan, pengatur dan pembangun
3. Secara garis besar kebutuhan gizi ditentukan oleh?
  - a. Usia dan jenis kelamin
  - b. Aktivitas fisik
  - c. Berat badan dan tinggi badan
  - d. Benar semua
4. Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya?
  - a. Selalu jajan di toko
  - b. Anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya
  - c. Bermain dengan temannya
  - d. Selalu ingin Bersama ibunya
5. Apa yang terjadi jika tinggi badan anak kurang (pendek)?
  - a. Berbahaya karena akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak.
  - b. Tidak apa-apa, karena tinggi badan yang kurang itu sudah biasa.
  - c. Tidak apa-apa, karena yang berbahaya itu jika berat badan anak kurang.
  - d. Tidak.
6. Dibawah ini makanan yang mengandung komposisi gizi seimbang adalah?
  - a. Makanan pokok, sayur, susu, vitamin, mineral
  - b. Makanan pokok, lauk-pauk, susu, vitamin, buah
  - c. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, vitamin, mineral
  - d. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, susu
7. Contoh makanan yang mengandung komposisi gizi seimbang adalah?
  - a. Nasi, tempe, ayam, papaya, dan apel
  - b. Nasi, sayur bayam, ayam, apel, dan susu
  - c. Nasi, tempe, tahu, ikan, dan susu
  - d. Nasi, sayur bayam, ikan, ayam, dan susu
8. Apa saja bahan makanan yang menjadi zat tenaga?
  - a. Ikan, ayam, telur, udang
  - b. Buncis, wortel, udang, ayam

- c. Wortel, bayam, buncis, kangkong  
 d. Nasi, mie, singkong, roti
9. Zat gizi protein pada tubuh balita memiliki fungsi sebagai?  
 a. Zat pembangun  
 b. Zat pengatur  
 c. Zat tenaga  
 d. Zat perangsang
10. Fungsi makanan gizi seimbang sebagai sumber pembangun sel dalam tubuh dapat diperoleh dari?  
 a. Buah-buahan dan sayuran  
 b. Daging, ikan, telur, lauk-pauk  
 c. Nasi, jagung, gandum, roti, kentang  
 d. Susu, buah, mie, dan ikan
11. Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan yang mengandung apa?  
 a. Lemak  
 b. Protein  
 c. Mineral  
 d. Karbohidrat
12. Bahan makanan apakah mengandung tinggi zinc (seng)?  
 a. Kentang, singkong, ubi, tepung beras.  
 b. Kangkung, bayam, sawi, wortel.  
 c. Hati, daging, ikan, kerang, kuning telur.  
 d. Tidak tahu.
13. Apa yang dimaksud dengan pola makan?  
 a. Waktu makan seseorang dalam kurun waktu tertentu berdasarkan jadwal yang teratur  
 b. Kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan setiap hari  
 c. Cara makan seseorang yang berhubungan dengan sikap dan perilaku di kehidupan sehari-hari  
 d. Jumlah asupan makan yang dikonsumsi setiap hari
14. Berapa kalikah makanan pendamping ASI tersebut diberikan dalam sehari kepada bayi yang berusia 1-2 tahun?  
 a. 2-3 kali makanan utama dan 1-2 makanan selingan.  
 b. 3-4 kali makanan utama dan 1-2 makanan selingan.  
 c. 4-5 kali makanan utama dan 1-2 makanan selingan.  
 d. Tidak tentu, tergantung bayi menangis.
15. Contoh makanan selingan untuk balita adalah?  
 a. Pisang, nagasari, bubur kacang hijau, biscuit  
 b. Apel, pisang, biscuit, bubur, ayam goreng  
 c. Pisang, biscuit, sambal goreng kentang  
 d. Nasi goreng, mie goreng, bubur kacang hijau, pisang

16. Berapakah porsi sayur yang diberikan kepada anak usia 1-3 tahun dalam sehari?
- a. 1 porsi
  - b. 2 porsi
  - c. 3 porsi
  - d. Semaunya saja
17. Berapakah jumlah lauk hewani yang dikonsumsi anak selama sehari?
- a. 1 porsi
  - b. 2 porsi
  - c. 3 porsi
  - d. Semaunya saja
18. Berapakah jumlah lauk nabati yang dikonsumsi anak selama sehari?
- a. 1 porsi
  - b. 2 porsi
  - c. 3 porsi
  - d. Semaunya saja
19. Dalam memberikan makanan pada anak, sebaiknya ibu memberikan secara?
- a. Tergantung pada permintaan anak
  - b. Sesering mungkin selama anak tidak makan
  - c. Membuat jadwal jam makan anak
  - d. Tidak tahu
20. Cara pengolahan bahan makanan atau cara pemasakan manakah yang sehat dan sedikit mempengaruhi nilai gizi?
- a. Digoreng
  - b. Dibakar
  - c. Dikukus/direbus
  - d. Semua sama

## Lampiran 8. Satuan Penyuluhan

### **SATUAN PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Asupan Gizi Seimbang Batita (12-35 bulan)

Sub Pokok Bahasan :

1. Gizi seimbang untuk anak
2. Pesan gizi seimbang untuk batita
3. Triguna makanan
4. Kebutuhan gula dan garam
5. Pola pemberian makan pada batita
6. Kebutuhan gizi harian
7. Ragam pengolahan
8. Contoh jadwal pemberian makan
9. Tips mengatasi anak sulit makan
10. Contoh resep makanan untuk batita

Sasaran : Ibu anak batita *stunting* (12-35 bulan)

Waktu : 30-45 menit

Hari/Tanggal :

Tempat : Posyandu RW 3 Kelurahan Tlogomas Kecamatan  
Lowokwaru Kota Malang

#### 1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Secara umum tujuan dilakukan penyuluhan adalah diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang asupan makanan gizi seimbang untuk batita, serta dapat, meningkatkan konsumsi energi, protein dan *zinc*.

#### 2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

- a) Dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang untuk anak
- b) Dapat menyebutkan esan gizi seimbang untuk batita
- c) Dapat menjelaskan triguna makanan
- d) Dapat menjelaskan kebutuhan gula dan garam
- e) Dapat menjelaskan pola pemberian makan pada batita
- f) Dapat menjelaskan kebutuhan gizi harian untuk batita
- g) Dapat menyebutkan ragam pengolahan yang baik
- h) Dapat mengetahui contoh jadwal pemberian makan

- i) Dapat mengetahui tips mengatasi anak sulit makan
- j) Dapat mengetahui contoh resep makanan untuk batita

3. Materi

- a) Gizi seimbang untuk anak
- b) Pesan gizi seimbang untuk batita
- c) Triguna makanan
- d) Kebutuhan gula dan garam
- e) Pola pemberian makan pada batita
- f) Kebutuhan gizi harian
- g) Ragam pengolahan
- h) Contoh jadwal pemberian makan
- i) Tips mengatasi anak sulit makan
- j) Contoh resep makanan untuk batita

4. Strategi Pelaksanaan

| No. | Tahapan     | Kegiatan   |  | Waktu      |
|-----|-------------|--|--|------------|
|     |             | Penyuluh   | Sasaran  |            |
| 1.  | Pembukaan   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengucapkan salam</li> <li>- Memperkenalkan diri</li> <li>- Menyampaikan maksud dan tujuan</li> <li>- Melakukan pendekatan dengan ibu batita dan menciptakan suasana yang kondusif (berkenalan, membuat jargon, dll)</li> </ul> | Memperhatikan, mendengarkan, menjawab, mengikuti instruksii  | ± 5 menit  |
| 2.  | Penyampaian | Penyampaian materi: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gizi seimbang untuk anak</li> <li>b) Pesan gizi seimbang untuk batita</li> <li>c) Triguna makanan</li> <li>d) Kebutuhan gula dan garam</li> </ul>  | Memperhatikan, mendengarkan, dan mencatat, serta menanggapi materi yang disampaikan penyuluh dengan baik dan kooperatif sampai selesai | ± 35 menit |

|    |         |  |   |           |
|----|---------|--|---|-----------|
|    |         | e) Pola pemberian makan pada batita<br>f) Kebutuhan gizi harian<br>g) Ragam pengolahan<br>h) Contoh jadwal pemberian makan<br>i) Tips mengatasi anak sulit makan<br>j) Contoh resep makanan untuk batita<br>Demonstrasi susunan makanan untuk batita |   |           |
| 3. | Penutup | - Sesi tanya jawab<br>- Membuat kesimpulan<br>- Mengucap terimakasih dan salam   | Memperhatikan, mendengarkan, aktif bertanya, dan menjawab | ± 5 menit |

5. Metode

Ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi

6. Alat/Media

Booklet

7. Evaluasi

Melakukan sesi tanya jawab kepada ibu batita dan diberikan lembar kuesioner *posttest* untuk diisi oleh ibu batita

## Lampiran 9. Media Penyuluhan Gizi (Booklet)



**TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)**

Triguna makanan adalah pengelompokan makanan yang menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh.

**1. Sumber Zat Tenaga**

Fungsi zat tenaga adalah menyediakan tenaga untuk aktivitas sehari-hari.

Sumber zat tenaga terdiri dari zat gizi berikut:

**1 KARBOHIDRAT**

Karbohidrat adalah bahan makanan yang mengandung tepung dan gula. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh melakukan berbagai macam aktivitas.

**CONTOH:**  
Nasi, roti, terigu, mie, jagung, umbi-umbian, kentang.

**2 LEMAK**

Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Selain itu, lemak berfungsi sebagai pelindung tubuh dari suhu yang rendah, pelindung sebagai alat tubuh vital (jantung, otak, hati, dan sebagainya) yaitu berperan sebagai bantalan lemak, dan memberi rasa kenyang yang lebih lama (menahan lapar).

**CONTOH:**  
Minyak, daging berlemak, santan, margarin, dan mentega.

3

---

**PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK BATITA**

**5** Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

- Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat.
- Vitamin dan mineral mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.
- Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

**6** Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiper kolesterol, hiperglikemia, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

**7** Minumlah air putih sesuai kebutuhan

Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari (5-7 gelas/hari).

**8** Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

- Bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak.
- Selain itu, bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya.

3

**PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK BATITA**

**1** Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun

ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan.

**2** Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga 2 tahun

MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi makro (Protein, lemak, dan karbohidrat) dan mikro (vitamin dan mineral) sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal.

**3** Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga

- Dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.
- Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat.
- Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

**4** Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein

- Dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik.
- Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Pemberian susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya.

2

---

**TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)**

**2. Sumber Zat Pembangun**

Fungsi zat pembangun adalah bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Seperti, dapat mengganti sel-sel yang sudah rusak.

**PROTEIN**

Protein merupakan zat gizi yang termasuk dalam sumber zat pembangun. Protein adalah bagian dari sel hidup dalam tubuh yang merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, memperbaiki jaringan dan sel-sel tubuh yang rusak, sehingga salah satunya yaitu dapat mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, dapat membantu pembentukan antibodi dan mengatur keseimbangan cairan tubuh. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati.

**CONTOH:**  
**Protein hewani:** Telur, ayam, daging sapi, ikan, hati, susu, udang.  
**Protein nabati:** kacang-kacangan, tempe, dan tahu.

5

## KEBUTUHAN GULA DAN GARAM

### GULA

Makanan manis menimbulkan berbagai masalah, seperti risiko gigi berlubang, obesitas, dan hiperaktif pada balita

**Batasan gula harian tidak boleh lebih dari 5% dari total energi harian atau :**

- Usia kurang dari 2 tahun sebaiknya tidak diberikan gula tambahan.
- Usia 2-4 tahun 15-16 gram gula atau 4 sendok teh.

### GARAM

Ginjal balita masih belum mampu memproses garam dalam kadar tinggi karena dapat memperberat kerja ginjal

**Batasan maksimal asupan garam harian :**

- Usia kurang dari 12 bulan yaitu kurang dari 1 gram garam atau kurang dari sejumput.
- Usia 1-3 tahun yaitu 2 gram garam atau sejungjung sendok teh.

Perhatikan kandungan gula dan garam dalam makanan olahan atau kemasan (kecap, keju, kaldu bubuk, nugget, dll).

Pilihlah garam beryodium untuk memasak.

8



## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

### 2 MINERAL



Mineral adalah zat organik yang mempunyai peran penting di dalam tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Mineral berfungsi dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor (komponen yang berperan penting dalam aktivitas enzim-enzim). Mineral dibedakan menjadi 2 yaitu mineral makro dan mikro.

**Mineral makro** adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar. Contohnya adalah **Kalsium, fosfor, magnesium** yang berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, mengoptimalkan fungsi otot, dan menjaga keseimbangan elektrolit/cairan dalam tubuh. **Contohnya**, susu, keju, yogurt, udang kering, teri kering, kacang kedelai, tempe, tahu.

**Mineral mikro** adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit tetapi memiliki peranan sangat penting bagi tubuh. Contohnya sebagai berikut:

- Zinc** berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh, mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel, membantu perkembangan otak serta saraf. **Contohnya**, daging, hati, kerang, telur, sarden, kacang-kacangan, susu, keju dan yogurt.
- Zat Besi** berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah yang berperan untuk mengangkut oksigen dalam tubuh. **Contohnya**, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, tempe, udang, hati sapi, daging sapi.

7

## TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

### 3. Sumber Zat Pengatur

Fungsi zat pengatur adalah mengatur kerja seluruh organ tubuh agar berfungsi dengan baik.

Sumber zat pengatur terdiri dari zat gizi berikut:

#### 1 VITAMIN



Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didapatkan dari makanan. Vitamin berfungsi penting dalam reaksi metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Makanan yang kaya akan vitamin dapat membantu untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ-organ dalam tubuh.

#### CONTOH:

- Vitamin C** membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Contoh: Jeruk, pepaya, mangga, melon, pisang, jambu biji, tomat, dan sayuran hijau.
- Vitamin A** penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata. Contoh: Hati, kuning telur, susu, mentega, minyak ikan, sayuran berwarna hijau tua dan buah berwarna oren.
- Vitamin D** berperan pembentukan serta pemeliharaan tulang. Selain itu, membantu penyerapan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Contoh: Kuning telur, hati, dan olahannya, minyak ikan, margarin.

6

## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

**Pola makan** merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi.

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dalam tubuh dan menyebabkan terjadi kekurangan gizi atau dapat menyebabkan gizi lebih.

### CARA MENYUSUN MENU ANAK

Terdiri dari makanan yang menggunakan bahan makanan sumber tenaga, sumber pembangun, dan sumber pengatur.

Sebaiknya menu bervariasi, berganti setiap hari, sehingga tidak bosan.

Rasa makanan tidak berbumbu terlalu merangsang (pedas).

Sayur dan lauk pauk dimasak sampai empuk hingga mudah dikunyah.

9

## KEBUTUHAN GIZI HARIAN

Anjuran Porsi Makanan Sehari untuk Anak Batita (12-35 Bulan)

Protein : 20 gram  
Lemak : 45 gram  
KH : 215 gram

| No | Bahan Makanan | Anak Usia 1-3 Tahun (1350 kkal) |      |          |       |          |       |
|----|---------------|---------------------------------|------|----------|-------|----------|-------|
|    |               | Jumlah Porsi                    | Pagi | Selingan | Siang | Selingan | Malam |
| 1  | Nasi          | 3p                              | 1p   | -        | 1p    | -        | 1p    |
| 2  | Sayur         | 2p                              | 1p   | -        | 1p    | -        | -     |
| 3  | Buah          | 3p                              | 1p   | -        | 1p    | -        | 1p    |
| 4  | Lauk Nabati   | 2p                              | -    | -        | 1p    | -        | 1p    |
| 5  | Lauk Hewani   | 2p                              | 1p   | -        | 1p    | -        | -     |
| 6  | Minyak        | 3p                              | 1p   | -        | 1p    | -        | 1p    |
| 7  | Gula          | 2p                              | -    | 1p       | -     | 1p       | -     |
| 8  | ASI           | Dilanjutkan hingga usia 2 tahun |      |          |       |          |       |
| 9  | Susu          | 1p                              | -    | -        | -     | -        | 1p    |

### Keterangan :

- Nasi 1 porsi = ¼ gls belimbing = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdm = 5 g = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal
- Susu 1 porsi = 1 gls = 200 ml = 125 kkal
- Susu bubuk skim 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

12

## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

### Pola pemberian makan pada anak batita usia 24-35 bulan :

- Dibiasakan untuk makan 3x dalam sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga dan 1-2x makanan selingan yang sehat.
- Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein untuk menunjang pertumbuhan anak.
- Diberikan cairan cukup (5-7 gelas /hari).
- Tetap memperhatikan kebersihan.

Berikut adalah contoh pemberian makan dalam setiap kali makannya:



Sumber : Kemenkes, 2023

11

## POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BATITA

### Pola pemberian makan pada anak batita usia 12-23 bulan :

- Tetap diberikan ASI dan diberikan makanan pendamping ASI dengan bentuk makanan seperti makanan keluarga. Makanan dapat diriris-iris jika diperlukan.
- Diberikan 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan. Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur.
- Tetap memperhatikan kebersihan.
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan.

Berikut adalah contoh pemberian makan dalam setiap kali makannya:



Sumber : Kemenkes, 2023

10

## RAGAM PENGOLAHAN

### • Rebus

Proses perebusan dapat menurunkan nilai gizi karena bahan pangan yang langsung terkena air rebusan akan menurunkan zat gizi terutama vitamin-vitamin larut air (seperti vitamin B kompleks dan vitamin C) dan juga protein.

### • Kukus

Dianggap sebagai metode memasak paling baik dalam urusan mempertahankan gizi penting dalam makanan, sayur sebaiknya diolah dengan metode mengukus ini. Keuntungan dari metode memasak ini adalah vitamin yang bersifat larut air terjaga.

### • Tumis

Salah satu cara mengolah makanan yang sehat adalah menumis, karena takaran minyak bisa dikontrol. Metode ini juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, K).

### • Goreng

Proses penggorengan merupakan pengolahan pangan dengan menggunakan suhu yang terlalu tinggi dapat menurunkan kandungan lemak dan merusak vitamin dan mineral. Berat bahan pangan setelah pengolahan ini umumnya juga menurun.

### • Panggang/Bakar

Memasak seperti ini baik dengan oven maupun dengan api secara langsung dapat menyebabkan kandungan vitamin B menghilang.

13

## TIPS MENGATASI ANAK SULIT MAKAN

1. **Tetap tenang dan berpikiran positif.** Semakin ibu stress, semakin anak akan tertekan. Tetap tenang bunda cantik perasaan anak sangat sensitif dan bisa merasakan emosi bunda.
2. **Kurangi frekuensi pemberian ASI dan beri jarak yang cukup antara makan dan menyusui.**
3. **Cari tau apa penyebab sulit makan.** Apakah anak sedang sakit, tumbuh gigi, sedang aktif merangkak, bosan dengan makanan atau suasana.
4. **Memberikan makanan yang bervariasi rasa, tekstur, bentuk makanan dan warna makanan.**
5. **Mengajarkan untuk makan teratur sesuai dengan jam makan.**
6. **Batasi waktu makan.** Batasi sekitar 30 menit untuk setiap waktu makan, jangan paksa jika anak tidak mau makan.
7. **Makan bersama dengan keluarga pada jam makan yang sama.**
8. **Memberi kesempatan pada anak untuk makan sendiri dengan menyajikan makanan finger food.**
9. **Jauhkan gadget, komputer, televisi, permainan, dan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat Si kecil makan.**



16

## CONTOH JADWAL PEMBERIAN MAKAN

| Waktu Makan | 12-23 Bulan      | > 24 Bulan       |
|-------------|------------------|------------------|
| 06.00       | ASI              | -                |
| 08.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 10.00       | Snack            | Snack            |
| 12.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 14.00       | Snack            | Snack            |
| 16.00       | Snack            | Snack            |
| 18.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 21.00       | ASI              | Snack            |

15

## RAGAM PENGOLAHAN

### Contoh Pengolahan Makanan untuk Baduta (6-23 bulan)

| Bahan Makanan                           | Cara Pengolahan   |
|---|---|
| <b>Bahan Makanan Pokok dan Selingan</b> | Beras dimasak menjadi bubur nasi, nasi lunak, nasi liem, atau nasi putih biasa secara bertahap. Kentang dapat diberikan dengan cara dikukus/direbus.  |
| <b>Lauk hewani</b>                      | Daging diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup. Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup. Ikan dibersihkan dari semua duriannya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi.                  |
| <b>Lauk nabati</b>                      | Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik. Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, dapat dihaluskan kemudian dikukus/dipanggang dengan ditambah rempah-rempah. Kacang-kacangan dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur nasi atau dibuat sup (sesuaikan dengan usia). |
| <b>Sayuran</b>                          | Sayuran diolah menjadi sayur kuah yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb.   |
| <b>Buah-buahan</b>                      | Pilih buah yang mudah dicerna. Dapat diberikan segar, dibuat jus atau setup buah.   |

### Contoh Pengolahan Makanan untuk Anak usia Lebih dari 2 Tahun

| Bahan Makanan                           | Cara Pengolahan  |
|---|--|
| <b>Bahan Makanan Pokok dan Selingan</b> | Masak beras menjadi nasi. Kentang dan umbi-umbian lain dapat diolah dengan cara dikukus/direbus. Bihun, mie, macaroni dapat dimasak dengan cara direbus, goreng (bihun goreng/mie goreng dg minyak sedikit), atau dipanggang (macaroni panggang).  |
| <b>Lauk hewani</b>                      | Daging dapat diolah dengan cara dicincang kemudian direbus hingga matang, selanjutnya dapat diolah menjadi semur atau sup. Ayam dapat diolah menjadi semur atau sup. Ikan dibersihkan dari semua duriannya kemudian dapat direbus atau diolah menjadi sup atau bersama bubur nasi. Telur dapat direbus, kukus, dadar, atau orak arik, atau untuk campuran aneka kue dan kudapan. |
| <b>Lauk nabati</b>                      | Tahu dan tempe dapat diolah menjadi bacem, semur, digoreng, orak arik, atau diolah bersama sayur lainnya. Kacang-kacangan dapat dikukus atau direbus lalu dimasak bersama bubur atau sup.  |
| <b>Sayuran</b>                          | Sayuran diolah menjadi sayur kuah atau tumis yang mudah dicerna, seperti bayam, labu, wortel, buncis, dsb.   |
| <b>Buah-buahan</b>                      | Pilih buah yang mudah dicerna. Dapat diberikan segar, dibuat jus, pudding, atau setup buah.  |

14

## RESEP MAKANAN

### Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam

#### BAHAN

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 45 gr (1 potong kecil) tahu putih
- 60 gr (± 5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya
- 10 gr (1 batang) seledri, diiris
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gr (± 1,5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|                       |                         |                       |                    |                   |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Energi<br>260<br>Kkal | Protein<br>10,4<br>gram | Lemak<br>10,7<br>gram | KH<br>29,6<br>gram | Zinc<br>1<br>gram |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|

#### BUAH

135 gr (3 potong) Melon

#### CARA MEMBUAT

1. Rebus air sampai mendidih. Sambil menunggu air campuran tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica, selanjutnya haluskan serta tambahkan tapioka kemudian uleni hingga tercampur rata dan bisa dibentuk.
2. Ambil adonan sebanyak satu sendok teh kemudian bentuk bulat dan langsung di masukkan pada air mendidih.
3. Cukukan sampai adonan habis. Setelah semua bola-bola tahu ayam mengempung masukan wortel dan jagung terlebih dulu tunggu sejentek kemudian brokoli dan telur puyuh rebus.
4. Masukan garam, gula dan merica serta irisan bawang daun dan seledri. Setelah sayuran matang koreksi rasa. Sajikan dengan nasi dan taburan bawang goreng.

17

RESEP MAKANAN

**Nasi Masak Ayam Kecap Sayur**

BAHAN

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (5 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakooy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- batang daun bawang, potong-potong.
- Garam, gula, merica secukupnya



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|          |           |           |           |        |
|----------|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energi   | Protein   | Lemak     | KH        | Zinc   |
| 424 Kkal | 22,8 gram | 18,1 gram | 54,4 gram | 2 gram |

BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

CARA MEMBUAT

1. Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakooy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
4. Masukkan daun bawang, aduk rata.
5. Angkat dan sajikan

19

RESEP MAKANAN

**Nasi Ikan Lele Katsu Ceria**

BAHAN LELE KATSU

- 300 gr (2 centong) nasi putih
- 120 gr (2 ekor sedang) lele fillet
- 10 gr (10 sdm) tepung terigu
- 10 gr (10 sdm) tepung jagung
- 50 gr (50 sdm) tepung roti
- 50 gr (1 butir) telur
- Minyak untuk menggoreng secukupnya
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Air secukupnya



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|          |           |           |           |          |
|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Energi   | Protein   | Lemak     | KH        | Zinc     |
| 504 Kkal | 15,7 gram | 17,8 gram | 78,4 gram | 1,6 gram |

BAHAN TUMIS SAYURAN

- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 15 gr (1,5 sdm) bawang bombay
- 3 g (1 siung) bawang putih, digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

CARA MEMBUAT TUMIS SAYURAN

1. Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek sampai harum
2. Tambahkan air sedikit, masukan wortel yang sudah diris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukkan brokoli
3. Tambahkan garam dan gula secukupnya
4. Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa
5. Sajikan sayuran ini bersama lele katsu dan nasi hangat.

CARA MEMBUAT LELE KATSU

1. Potong tipis fillet lele menjadi 3 bagian.
2. Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit.
3. Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam dan merica kemudian tambahkan sedikit air,
4. Gulingkan potongan lele kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai lele habis
5. Sajikan dalam lemari es atau bisa langsung digoreng sampai berwarna kuning keemasan.
6. Sajikan dengan nasi dan tumis sayuran.

20

RESEP MAKANAN

**Nasi Ikan Kuah Kuning**

BAHAN

- 150 gr (1,5 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7,5 sdm) labu siam
- 75 gr (7,5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat besar
- 15 ml (1,5 sdm) minyak goreng
- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 ml (3,5 sdm) santan
- 750 ml air
- 2 buah jeruk nipis
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|          |           |           |         |          |
|----------|-----------|-----------|---------|----------|
| Energi   | Protein   | Lemak     | KH      | Zinc     |
| 287 Kkal | 28,5 gram | 10,7 gram | 33 gram | 1,2 gram |

BUAH

270 gr semangka

CARA MEMBUAT

1. Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air sampai bersih
2. Lumuri kembali ikan kembung dengan garam dan jeruk nipis biarkan 5 menit
3. Panaskan minyak, goreng ikan kembung sampai matang sisihkan
4. Tumis bumbu halus tambahkan sereh, salam dan laos tunggu sampai air mendidih
5. Masukkan potongan labu siam dan tempe masak sampai matang
6. Tambahkan santan dan masukkan ikan goreng
7. Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat dan koreksi rasa. Sajikan dengan nasi hangat.

18

RESEP MAKANAN

**Bola-bola Ikan Tahu**

BAHAN

- 250 gr Tahu putih
- 100 gr Daging ikan lele
- 1 btr Telur ayam
- 4 sdm Tepung tapioka
- 3 sdm Wortel parut
- 2 sdm Brokoli cincang
- 1/2 sdt Bawang putih halus
- 1/2 sdt Gula pasir
- 1/2 sdt Garam
- 2 sdt Kecap asin



Satu resep menghasilkan 20 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|           |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| Energi    | Protein  | Lemak    | KH       | Zinc     |
| 26,1 Kkal | 2,7 gram | 1,5 gram | 0,8 gram | 0,2 gram |

CARA MEMBUAT

1. Kukus tahu putih dan ikan lele (ambil daging ikan lele saja setelah dikukus)
2. Hancurkan tahu putih dan daging ikan lele
3. Campurkan semua tahu, daging ikan lele, telur, wortel cincang, dan brokoli lalu aduk adonan hingga tercampur rata
4. Tambahkan tepung, bawang putih cincang, gula, garam, dan kecap asin
5. Bentuk bulat-bulat adonan, lalu digoreng hingga kecoklatan

21

RESEP MAKANAN

**Roti Goreng isi Ragout Ayam Sayuran**

BAHAN

- 1 sdt garam
- 1/2 sdm seledri, cincang halus
- 300 ml susu cair
- 10 buah roti tawar, potong menjadi 4 bentuk segitiga
- Isian ragout ayam dan sayur :
  - 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
  - 1 sdt gula pasir
  - 7,5 gr margarin
  - 160 gr daging ayam rebus
  - 60 gr wortel, cincang
  - 30 gr buncis, potong kecil-kecil
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- secukupnya tepung panir



Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|            |           |         |           |          |
|------------|-----------|---------|-----------|----------|
| Energi     | Protein   | Lemak   | KH        | Zinc     |
| 277,5 Kkal | 13,2 gram | 12 gram | 29,2 gram | 1,1 gram |

CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang bombay sampai harum, tambahkan tepung terigu, aduk sampai bergumpal
2. Masukkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk, lalu tambahkan wortel, ayam, garam, gula, seledri, aduk sampai rata dan mengental. Ragout ayam dan sayur sudah jadi
3. Olesi roti tawar dengan susu cair sampai agak basah kedua sisinya
4. Letakkan isian ragout ayam dan sayur di aras satu roti tawar, lalu tutup dengan roti tawar lain (sepertisanwich atau gabin), sambil ditekan-tekan supaya menempel
5. Celupkan semua sisi roti dalam kocokan telur dan gilingkan ke tepung panir
6. Goreng sampai kuning kecokelatan
7. Angkat dan tiriskan
8. Roti goreng isi ragout ayam dan sayur siap disajikan

23

RESEP MAKANAN

**Dimsum Pelangi**

BAHAN

- 1 kg paha ayam fillet, dicacah halus
- 1/2 buah wortel, diparut
- kulit dimsum

Bumbu:

- 3 sdm daun bawang yang sudah dipotong
- 3 sdt gula putih
- 1 sdm minyak wijen
- 2,5 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 3 sdm tepung kanji



|            |           |          |          |          |
|------------|-----------|----------|----------|----------|
| Energi     | Protein   | Lemak    | KH       | Zinc     |
| 142,0 Kkal | 19,0 gram | 2,9 gram | 9,0 gram | 0,8 gram |

CARA MEMBUAT

1. Campur ayam dengan semua bumbu, aduk rata.
2. Tuang tepung kanji. Aduk lagi.
3. Letakkan adonan di kulit dimsum, bentuk - Beri parutan wortel di atasnya.
4. Kukus dimsum hingga matang.



22

DAFTAR PUSTAKA

- Almtsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Apsilia, D. 2021. Resep Dimsum Pelangi Cookped
- Hariani, Rintis Dwi. 2018. Buku Saku Pala Asuh Makan untuk Mencegah Stunting.
- Kemenkes, RI. 2023. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian, RI. 2022. Buku Resep Makanan Lokal Balita dan Ibu Hamil.
- Kementerian, RI. 2023. Buku Resep Makanan Lokal Bayi, Balita, dan Ibu Hamil.
- Mardalena, Ida. 2021. Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Matahari, dkk. 2023. MPASI Makanan Pendamping ASI. Yogyakarta : K-Media.
- PANGAN, D. B. P. K., BERBAHAYA, D. B., & MAKANAN, B. P. O. D. 2013. Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang. Jakarta: BPOM RI. 25-26.
- Permenkes, RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Permenkes, RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Widaryanti dan Rahmuniyati. 2019. Panduan Pemberian Makan Bayi & Anak Bagi Kader. Yogyakarta : Respati Press

24

**MATERI PENYULUHAN GIZI**  
**“BATITA CEMERLANG DENGAN ASUPAN GIZI SEIMBANG”**

**A. Gizi Seimbang untuk Anak**

Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

- 1) Kebutuhan zat gizi anak meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja  
Pada Usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif.
- 2) Perlunya Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) hingga 2 tahun  
MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi mikro sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. Pada Usia 12-24 bulan MP-ASI diberikan dalam bentuk makanan keluarga. MP-ASI disiapkan keluarga dengan memperhatikan keanekaragaman pangan.
- 3) Pemberian ASI tetap diberikan hingga 2 tahun  
ASI mengandung zat yang tidak dimiliki susu formula seperti immunoglobulin, hormon, oligosakarida. Hal ini juga direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).
- 4) Perlu memperhatikan makanan jajanan anak  
Terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Selain itu, agar anak tidak mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, serta perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

**B. Pesan gizi seimbang untuk batita**

- 1) Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun  
ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan.
- 2) Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga 2 tahun  
MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi makro (Protein, lemak, dan karbohidrat) dan mikro (vitamin dan mineral) sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal.
- 3) Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga
  - Dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.
  - Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat.

- Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.
- 4) Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein
  - Dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik.
  - Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya.
- 5) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
  - Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat.
  - Vitamin dan mineral mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.
  - Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.
- 6) Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak
 

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, hiperglikemia, diabetes melitus, dan penyakit jantung.
- 7) Minumlah air putih sesuai kebutuhan
 

Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari (5-7 gelas/hari).
- 8) Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari
  - Bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak.
  - Selain itu, bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya.

### **C. Triguna makanan**

Triguna makanan adalah pengelompokan makanan yang menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh.

#### **1) Sumber Zat Tenaga**

Fungsi zat tenaga adalah menyediakan tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Sumber zat tenaga terdiri dari zat gizi berikut:

##### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah bahan makanan yang mengandung tepung dan gula. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh melakukan berbagai macam aktivitas.

CONTOH: Nasi, roti, terigu, mie, jagung, umbi-umbian, kentang.

##### **b. Lemak**

Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Selain itu, lemak berfungsi sebagai pelindung tubuh dari suhu yang rendah,

pelindung sebagai alat tubuh vital (jantung, otak, hati, dan sebagainya) yaitu berperan sebagai bantalan lemak, dan memberi rasa kenyang yang lebih lama (menahan lapar).

CONTOH: Minyak, daging berlemak, santan, margarin, dan mentega.

## 2) Sumber Zat Pembangun

Fungsi zat pembangun adalah bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Seperti, dapat mengganti sel-sel yang sudah rusak.

### - Protein

Protein merupakan zat gizi yang termasuk dalam sumber zat pembangun. Protein adalah bagian dari sel hidup dalam tubuh yang merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, memperbaiki jaringan dan sel-sel tubuh yang rusak, sehingga salah satunya yaitu dapat mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, dapat membantu pembentukan antibodi dan mengatur keseimbangan cairan tubuh. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati.

CONTOH:

Protein hewani : Telur, ayam, daging sapi, ikan, hati, susu, udang.

Protein nabati : kacang-kacangan, tempe, dan tahu.

## 3) Sumber Zat Pengatur

Fungsi zat pengatur adalah mengatur kerja seluruh organ tubuh agar berfungsi dengan baik.

Sumber zat pengatur terdiri dari zat gizi berikut:

### a. Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didatangkan dari makanan. Vitamin berfungsi penting dalam reaksi metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Makanan yang kaya akan vitamin dapat membantu untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ-organ dalam tubuh.

CONTOH:

- Vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Contoh: Jeruk, pepaya, mangga, melon, pisang, jambu biji, tomat, dan sayuran hijau.
- Vitamin A penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata. Contoh: Hati, kuning telur, susu, mentega, minyak ikan, sayuran berwarna hijau tua dan buah berwarna oren. Vitamin D berperan pembentukan serta pemeliharaan tulang. Selain itu, membantu penyerapan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi.
- Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Contoh: Kuning telur, hati, dan olahannya, minyak ikan, margarin.

b. Mineral

Mineral adalah zat organik yang mempunyai peran penting di dalam tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Mineral berfungsi dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor (komponen yang berperan penting dalam aktivitas enzim-enzim). mineral dibedakan menjadi 2 yaitu mineral makro dan mikro.

- Mineral makro adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar. Contohnya adalah Kalsium, fosfor, magnesium yang berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, mengoptimalkan fungsi otot, dan menjaga keseimbangan elektrolit/cairan dalam tubuh. Contohnya, susu, keju, yogurt, udang kering, teri kering, kacang kedelai, tempe, tahu.
- Mineral mikro adalah jenis mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit tetapi memiliki peranan sangat penting bagi tubuh. Contohnya sebagai berikut: *Zinc* berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh, mendorong pertumbuhan dan perbaikan sel, membantu perkembangan otak serta saraf. Contohnya, Daging, hati, kerang, telur, sarden, kacang-kacangan, susu, keju dan yogurt. Zat Besi berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah yang berperan untuk mengangkut oksigen dalam tubuh. Contohnya, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, tempe, udang, hati sapi, daging sapi.

**D. Kebutuhan gula dan garam**

1. Gula

Makanan manis menimbulkan berbagai masalah, seperti risiko gigi berlubang, obesitas, dan hiperaktif pada balita

Batasan gula harian tidak boleh lebih dari 5% dari total energi harian atau :

- a) Usia kurang dari 2 tahun sebaiknya tidak diberikan gula tambahan.
- b) Usia 2-4 tahun 15-16 gram gula atau 4 sendok teh.

2. Garam

Ginjal balita masih belum mampu memproses garam dalam kadar tinggi karena dapat memperberat kerja ginjal.

Batasan maksimal asupan garam harian :

- a) Usia kurang dari 12 bulan yaitu kurang dari 1 gram garam atau kurang dari sejumput.
- b) Usia 1-3 tahun yaitu 2 gram garam atau sejumput sendok teh.

Perlu memperhatikan kandungan gula dan garam dalam makanan olahan atau kemasan (kecap, keju, kaldu bubuk, nugget, dll). Pilihlah garam beryodium untuk memasak.

**E. Pola pemberian makan pada batita**

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi

yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dalam tubuh dan menyebabkan terjadi kekurangan gizi atau dapat menyebabkan gizi lebih.

Cara menyusun menu anak:

1. Terdiri dari makanan yang menggunakan bahan makanan sumber tenaga, sumber pembangun, dan sumber pengatur.
2. Sebaiknya menu bervariasi, berganti setiap hari, sehingga tidak bosan.
3. Rasa makanan tidak berbumbu terlalu merangsang (pedas).
4. Sayur dan lauk pauk dimasak sampai empuk hingga mudah dikunyah.

Pola pemberian makan pada anak batita usia 12-23 bulan:

- Tetap diberikan ASI dan diberikan makanan pendamping ASI dengan bentuk makanan seperti makanan keluarga. Makanan dapat diiris-iris jika diperlukan.
- Diberikan 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan. Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur.
- Tetap memperhatikan kebersihan.
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan.

Pola pemberian makan pada anak batita usia 24-35 bulan :

- Dibiasakan untuk makan 3x dalam sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga dan 1-2x makanan selingan yang sehat.
- Diupayakan cukup kandungan gizi dengan adanya nasi, lauk pauk, dan sayur. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein untuk menunjang pertumbuhan anak.
- Diberikan cairan cukup (5-7 gelas /hari).
- Tetap memperhatikan kebersihan.

The infographic is divided into two main sections for different age groups, each showing a 'Piringku' (my plate) concept with specific food items and their weights.

**Usia 12-23 Bulan:**

- SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI**
- Portion sizes: Nasi putih (6 sdm = 60 gr), Sayur & wortel (20 gr), Ikan merah (10 sdm = 60 gr), Kacang tanah (5 sdm = 55 gr), Telur (1/2 butir = 25 gr), Tahu (1/2 bungkus = 25 gr).
- Target: **30% Kebutuhan MP ASI** and **70% Kebutuhan Protein Hewani**.
- Prinsip MP ASI:
  - Isap Wadai, dimulai saat usia 6 bulan
  - Memperkenalkan makanan
  - Diberikan terjadwal dan menyenangkan
  - Cukup kandungan gizi
  - Kebutuhan MP ASI per hari 1.500 kalori dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan

**Usia 2-5 Tahun:**

- SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI**
- Portion sizes: Labu kuning utuh (1/2 mangkuk kecil) = 60 gr, Pisang potong = 50 gr, Sayur (1/2 mangkuk) = 50 gr, Ikan merah (1/2 potong) = 50 gr, Nasi putih (2 sdm) = 100 gr, Tahu (2 pkg kecil) = 50 gr, Telur (1/2 butir) = 25 gr.
- Prinsip Makanan Anak (usia 2-5 tahun):
  - Cukup kandungan gizi
  - Memperhatikan kebersihan
  - Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)
- Pemberian Makan (usia 2-5 tahun):
  - 3-4 kali makan utama
  - 1-2 kali makan selingan

**Legenda Makanan:**

- MAKANAN POKOK (Ditutamakan)
- LAUK HEWANI (Ditutamakan)
- LEMAK (minyak/santan)
- SAYUR & BUAH (Ditutamakan)

**Keterangan:** gr = gram, sdm = sendok makan, sdt = sendok teh, sdm = sendok makan, pjt = pating

## F. Kebutuhan gizi harian

Anjuran Porsi Makanan Sehari untuk Anak Batita (12-35 Bulan)

| No Bahan Makanan | Anak Usia 1-3 Tahun (1350 Kkal) |    |                |    |                |    |
|------------------|---------------------------------|----|----------------|----|----------------|----|
|                  | Jumlah Porsi Pagi               |    | Selingan Siang |    | Selingan Malam |    |
| 1 Nasi           | 3p                              | 1p | -              | 1p | -              | 1p |
| 2 Sayur          | 2p                              | 1p | -              | 1p | -              | -  |
| 3 Buah           | 3p                              | 1p | -              | 1p | -              | 1p |
| 4 Lauk Nabati    | 2p                              | -  | -              | 1p | -              | 1p |
| 5 Lauk Hewani    | 2p                              | 1p | -              | 1p | -              | -  |
| 6 Minyak         | 3p                              | 1p | -              | 1p | -              | 1p |
| 7 Gula           | 2p                              | -  | 1p             | -  | 1p             | -  |
| 8 ASI            | Dilanjutkan hingga usia 2 tahun |    |                |    |                |    |
| 9 Susu           | 1p                              | -  | -              | -  | -              | 1p |

Keterangan :

Nasi 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gls belimbing = 100 g = 175 kkal

Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal

Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 g = 50 kkal

Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal

Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal

Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal

Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal

Susu 1 porsi = 1 gls = 200 ml = 125 kkal

Susu bubuk skim 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

## G. Ragam pengolahan

### 1. Rebus

Proses perebusan dapat menurunkan nilai gizi karena bahan pangan yang langsung terkena air rebusan akan menurunkan zat gizi terutama vitamin-vitamin larut air (seperti vitamin B kompleks dan vitamin C) dan juga protein.

### 2. Kukus

Dianggap sebagai metode memasak paling baik dalam urusan mempertahankan gizi penting dalam makanan, sayur sebaiknya diolah dengan metode mengukus ini. Keuntungan dari metode memasak ini adalah vitamin yang bersifat larut air terjaga.

### 3. Tumis

Salah satu cara mengolah makanan yang sehat adalah menumis, karena takaran minyak bisa dikontrol. Metode ini juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, K).

### 4. Goreng

Proses penggorengan merupakan pengolahan pangan dengan menggunakan suhu yang terlalu tinggi dapat menurunkan kandungan

lemak dan merusak vitamin dan mineral. Berat bahan pangan setelah pengolahan ini umumnya juga menurun.

5. Panggang/Bakar

Memasak seperti ini baik dengan oven maupun dengan api secara langsung dapat menyebabkan kandungan vitamin B menghilang.

**H. Contoh jadwal pemberian makan**

| Waktu Makan | 12-23 Bulan      | > 24 Bulan       |
|-------------|------------------|------------------|
| 06.00       | ASI              | -                |
| 08.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 10.00       | Snack            | Snack            |
| 12.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 14.00       | Snack            | Snack            |
| 16.00       | Snack            | Snack            |
| 18.00       | Makanan Keluarga | Makanan Keluarga |
| 21.00       | ASI              | Snack            |

**I. Tips mengatasi anak sulit makan**

1. Tetap tenang dan berpikiran positif. Semakin ibu stress, semakin anak akan tertekan. Tetap tenang bunda cantik perasaan anak sangat sensitif dan bisa merasakan emosi bunda.
2. Kurangi frekuensi pemberian ASI dan beri jarak yang cukup antara makan dan menyusui.
3. Cari tau apa penyebab sulit makan. Apakah anak sedang sakit, tumbuh gigi, sedang aktif merangkak, bosan dengan makanan atau suasana.
4. Memberikan makanan yang bervariasi rasa, tekstur, bentuk makanan dan warna makanan.
5. Mengajarkan untuk makan teratur sesuai dengan jam makan.
6. Batasi waktu makan. Batasi sekitar 30 menit untuk setiap waktu makan, jangan paksa jika anak tidak mau makan.
7. Makan bersama dengan keluarga pada jam makan yang sama.
8. Memberi kesempatan pada anak untuk makan sendiri dengan menyajikan makanan finger food.
9. Jauhkan gadget, komputer, televisi, permainan, dan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat Si kecil makan.

## J. Contoh resep makanan untuk batita

### RESEP MAKANAN

## Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam

**BAHAN**

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 45 gr (1 potong kecil) tahu putih
- 60 gr ( $\pm$  5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya
- 10 gr (1 batang) seledri, diiris
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gr ( $\pm$  1.5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula Secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|                       |                         |                       |                    |                   |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Energi<br>260<br>Kkal | Protein<br>10,4<br>gram | Lemak<br>10,7<br>gram | KH<br>29,6<br>gram | Zinc<br>1<br>gram |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|

**BUAH**

135 gr (3 potong) Melon

**CARA MEMBUAT**

1. Rebus air sampai mendidih. Sambil menunggu air campurkan tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica, selanjutnya haluskan serta tambahkan tapioka kemudian uleni hingga tercampur rata dan bisa di bentuk
2. Ambil adonan sebanyak satu sendok teh kemudian bentuk bulat dan langsung di masukkan pada air mendidih.
3. Lakukan sampai adonan habis Setelah semua bola-bola tahu ayam mengapung masukan wortel dan jagung terlebih dulu tunggu sejenak kemudian brokoli dan telur puyuh rebus.
4. Masukan garam, gula dan merica serta irisan bawang daun dan seledri. Setelah sayuran matang koreksi rasa. Sajikan dengan nasi dan taburan bawang goreng

17

## RESEP MAKANAN

### Nasi Masak Ayam Kecap Sayur

#### BAHAN

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakcoy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- batang daun bawang, potong-potong.
- Garam, gula, merica secukupnya

#### BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

#### CARA MEMBUAT

1. Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakcoy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
4. Masukkan daun bawang, aduk rata.
5. Angkat dan sajikan



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|        |         |       |      |      |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH   | Zinc |
| 424    | 22,9    | 18,1  | 54,4 | 2    |
| Kkal   | gram    | gram  | gram | gram |

## RESEP MAKANAN

### Nasi Ikan Lele Katsu Ceria

#### BAHAN LELE KATSU

- 300 gr (2 centong) nasi putih
- 120 gr (2 ekor sedang) lele fillet
- 10 gr (10 sdm) tepung terigu
- 10 gr (10 sdm) tepung jagung
- 50 gr (50 sdm) tepung roti
- 50 gr (1 butir) telur
- Minyak untuk menggoreng secukupnya
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Air secukupnya

#### BAHAN TUMIS SAYURAN

- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 15 gr (1.5 sdm) bawang bombay
- 3 g (1 siung) bawang putih, digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

#### BUAH

300 gr (3 buah) Jeruk

#### CARA MEMBUAT TUMIS SAYURAN

1. Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek sampai harum
2. Tambahkan air sedikit, masukan wortel yang sudah diris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukkan brokoli
3. Tambahkan garam dan gula secukupnya
4. Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa
5. Sajikan sayuran ini bersama lele katsu dan nasi hangat.



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|        |         |       |      |      |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH   | Zinc |
| 504    | 15,7    | 17,8  | 78,4 | 1,6  |
| Kkal   | gram    | gram  | gram | gram |

#### CARA MEMBUAT LELE KATSU

1. Potong tipis fillet lele menjadi 3 bagian.
2. Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit.
3. Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam dan merica kemudian tambahkan sedikit air.
4. Gulingkan potongan lele kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai lele habis
5. Sebaiknya disimpan dulu dalam lemari es atau bisa langsung digoreng sampai berwarna kuning keemasan.
6. Sajikan dengan nasi dan tumis sayuran.

## RESEP MAKANAN

### Nasi Ikan Kuah Kuning

#### BAHAN

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7.5 sdm) labu siam
- 75 gr (7.5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat besar
- 15 ml (1.5 sdm) minyak goreng
- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 ml (3.5 sdm) santan
- 750 ml air
- 2 buah jeruk nipis
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit

#### BUAH

270 gr semangka

#### CARA MEMBUAT

1. Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air sampai bersih
2. Lumuri kembali ikan kembung dengan garam dan jeruk nipis biarkan 5 menit
3. Panaskan minyak, goreng ikan kembung sampai matang sisihkan
4. Tumis bumbu halus tambahkan sereh, salam dan laos tunggu sampai air mendidih
5. Masukkan potongan labu siam dan tempe masak sampai matang
6. Tambahkan santan dan masukkan ikan goreng
7. Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat dan koreksi rasa. Sajikan dengan nasi hangat.



Satu resep menghasilkan 3 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|        |         |       |      |      |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH   | Zinc |
| 267    | 28,5    | 10,7  | 33   | 1,2  |
| Kkal   | gram    | gram  | gram | gram |

## RESEP MAKANAN

### Bola-bola Ikan Tahu

#### BAHAN

- 250 gr Tahu putih
- 100 gr Daging ikan lele
- 1 btr Telur ayam
- 4 sdm Tepung tapioka
- 3 sdm Wortel parut
- 2 sdm Brokoli cincang
- 1/2 sdt Bawang putih halus
- 1/2 sdt Gula pasir
- 1/2 sdt Garam
- 2 sdt Kecap asin



Satu resep menghasilkan 20 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|              |             |             |             |             |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energi       | Protein     | Lemak       | KH          | Zinc        |
| 26,1<br>Kkal | 2,7<br>gram | 1,5<br>gram | 0,8<br>gram | 0,2<br>gram |

#### CARA MEMBUAT

1. Kukus tahu putih dan ikan lele (ambil daging ikan lele saja setelah dikukus)
2. Hancurkan tahu putih dan daging ikan lele
3. Campurkan semua tahu, daging ikan lele, telur, wortel cincang, dan brokoli lalu aduk adonan hingga tercampur rata
4. Tambahkan tepung, bawang putih cincang, gula, garam, dan kecap asin
5. Bentuk bulat-bulat adonan, lalu digoreng hingga kecoklatan



## RESEP MAKANAN

### Roti Goreng isi Ragout Ayam Sayuran

#### BAHAN

- 1 sdt garam
- 1/2 sdm seledri, cincang halus
- 300 ml susu cair
- 10 buah roti tawar, potong menjadi 4 bentuk segitiga
- Isian ragout ayam dan sayur :
  - 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
  - 1 sdt gula pasir
  - 7.5 gr margarin
  - 160 gr daging ayam rebus
  - 60 gr wortel, cincang
  - 30 gr buncis, potong kecil-kecil
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- secukupnya tepung panir



Satu resep menghasilkan 5 porsi  
Informasi nilai gizi per porsi:

|               |              |            |              |             |
|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| Energi        | Protein      | Lemak      | KH           | Zinc        |
| 277,5<br>Kkal | 13,2<br>gram | 12<br>gram | 29,2<br>gram | 1,1<br>gram |

#### CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang bombay sampai harum, tambahkan tepung terigu, aduk sampai bergumpal
2. Masukkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk, lalu tambahkan wortel, ayam, garam, gula, seledri, aduk sampai rata dan mengental. Ragout ayam dan sayur sudah jadi
3. Olesi roti tawar dengan susu cair sampai agak basah kedua sisinya
4. Letakkan isian ragout ayam dan sayur di atas satu roti tawar, lalu tutup dengan roti tawar lain (seperti sandwich atau gamin), sambil ditekan-tekan supaya menempel
5. Celupkan semua sisi roti dalam kocokan telur dan gilingkan ke tepung panir
6. Goreng sampai kuning kecoklatan
7. Angkat dan tiriskan
8. Roti goreng isi ragout ayam dan sayur siap disajikan

## RESEP MAKANAN

### Dimsum Pelangi

#### BAHAN

- 1 kg paha ayam fillet, dicacah halus
- 1/2 buah wortel, diparut
- kulit dimsum

#### Bumbu:

- 3 sdm daun bawang yang sudah dipotong
- 3 sdt gula putih
- 1 sdm minyak wijen
- 2,5 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 3 sdm tepung kanji



|        |         |       |      |      |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH   | Zinc |
| 142,0  | 19,0    | 2,8   | 9,0  | 0,8  |
| Kkal   | gram    | gram  | gram | gram |

#### CARA MEMBUAT

1. Campur ayam dengan semua bumbu, aduk rata.
2. Tuang tepung kanji. Aduk lagi.
3. Letakkan adonan di kulit dimsum, bentuk - Beri parutan wortel di atasnya.
4. Kukus dimsum hingga matang.



## Lampiran 11. Instrumen Kelayakan Media Penyuluhan Gizi

### **INSTRUMEN KELAYAKAN MEDIA PENYULUHAN GIZI (BOOKLET)**

#### **PERBEDAAN PENGETAHUAN IBU, POLA MAKAN, SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN ZINC ANAK BATITA STUNTING SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN GIZI DI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG**

|              |  |
|--------------|--|
| Materi pokok | : Pemberian makanan pada anak batita   |
| Sasaran      | : Batita Stunting (12-35 bulan)  |
| Peneliti     | : Rachel Alfa Kusumawardani  |
| Pembimbing   | : I Dewa Nyoman Supriasa, MPS. (Pembimbing 1)<br>Ibnu Fajar, SKM., M.Kes. (Pembimbing 2) |
| Validator    | : Juin Hadisuyitno, SST., M.Kes.   |

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian berjudul "Perbedaan Pengetahuan, Ibu, Pola Makan, serta Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Zinc Anak Batita Stunting Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang", saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap media penyuluhan gizi yang saya kembangkan. Pendapat, kritikan, dan saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan gizi yang saya kembangkan dengan mengisi angket penilaian media. Sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya media tersebut digunakan untuk penyuluhan gizi pada anak batita stunting. Atas perhatiannya dan kesediaannya untuk mengisi angket penilaian media penyuluhan gizi ini, saya ucapkan terima kasih.

#### A. Petunjuk

1. Penilaian, kritik dan saran disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang kami kembangkan. Lembar evaluasi ini terdiri dari aspek tampilan dan aspek materi, komentar, kritik, atau saran dan kesimpulan.
2. Rentang evaluasi mulai dari "tidak sesuai" sampai dengan "sangat sesuai" dengan cara member tanda "√" pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Tidak sesuai/ tidak tepat/ tidak jelas/ tidak baik/ tidak menarik
  - 2 = Kurang sesuai/ kurang tepat/ kurang jelas/ kurang baik/ kurang menarik
  - 3 = Sesuai/ tepat/ jelas/ baik/ menarik
  - 4 = Sangat sesuai/ sangat tepat/ sangat jelas/ sangat baik/ sangat menarik
3. Komentar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan

B. Penilaian Media

| No                    | Kriteria  | Skala Penilaian |   |   |   |
|-----------------------|---|-----------------|---|---|---|
|                       |   | 1               | 2 | 3 | 4 |
| <b>Aspek Tampilan</b> |   |                 |   |   |   |
| 1.                    | Penggunaan huruf pada booklet mudah dibaca dan jelas.   |                 |   | ✓ |   |
| 2.                    | Kualitas gambar yang disajikan pada booklet jelas.  |                 |   | ✓ |   |
| 3.                    | Tata letak atau layout booklet tidak membingungkan.   |                 |   | ✓ |   |
| 4.                    | Gambar yang digunakan pada booklet ini memberi gambaran materi dengan jelas dan mudah dipahami. |                 |   | ✓ |   |
| 5.                    | Gambar pada sampul mewakili isi materi dalam booklet.   |                 |   |   | ✓ |
| 6.                    | Booklet mudah untuk dibawa dan disimpan.  |                 |   |   | ✓ |
| 7.                    | Desain tampilan media booklet menarik sehingga membantu dalam proses belajar.                   |                 |   | ✓ |   |
| 8.                    | Komposisi dan kombinasi warna yang digunakan pada media tepat dan serasi.                       |                 |   |   | ✓ |
| <b>Aspek Materi</b>   |   |                 |   |   |   |
| 1.                    | Materi yang terdapat dalam booklet ini sesuai dengan topik pembahasan.                          |                 |   | ✓ |   |
| 2.                    | Isi materi yang terdapat dalam booklet ini disajikan dengan jelas.                              |                 |   | ✓ |   |
| 3.                    | Materi dalam booklet disajikan secara sistematis.   |                 |   | ✓ |   |
| 4.                    | Materi yang terdapat dalam booklet ini benar.   |                 |   | ✓ |   |
| 5.                    | Penulisan materi dalam booklet ini menarik untuk dibaca.  |                 |   | ✓ |   |
| 6.                    | Bahasa yang digunakan dalam booklet mudah dipahami.   |                 |   | ✓ |   |

**C. Komenta/Kritik/Saran**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**D. Kesimpulan**

Media dinyatakan: \*)

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian

\*) Berikan tanda (✓)

Malang,.....  
Validator,



Juin Hadisuyitno, SST., M.Kes.  
NIP. 196809121993031012

**INSTRUMEN KELAYAKAN MEDIA PENYULUHAN GIZI (BOOKLET)**  
**PERBEDAAN PENGETAHUAN IBU, POLA MAKAN, SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN ZINC ANAK BATITA STUNTING SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN GIZI DI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG**

|              |  |
|--------------|--|
| Materi pokok | : Pemberian makanan pada anak batita   |
| Sasaran      | : Batita Stunting (12-35 bulan)  |
| Peneliti     | : Rachel Alfa Kusumawardani  |
| Pembimbing   | : I Dewa Nyoman Supriasa, MPS. (Pembimbing 1)<br>Ibnu Fajar, SKM., M.Kes. (Pembimbing 2) |
| Validator    | : I Nengah Tanu Komalya, DCN., SE., M.Kes., RD.  |

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya penelitian berjudul "Perbedaan Pengetahuan, Ibu, Pola Makan, serta Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Zinc Anak Batita Stunting Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang", saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap media penyuluhan gizi yang saya kembangkan. Pendapat, kritikan, dan saran dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media penyuluhan gizi yang saya kembangkan dengan mengisi angket penilaian media. Sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya media tersebut digunakan untuk penyuluhan gizi pada anak batita stunting. Atas perhatiannya dan kesediaannya untuk mengisi angket penilaian media penyuluhan gizi ini, saya ucapkan terima kasih.

**A. Petunjuk**

1. Penilaian, kritik dan saran disampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas media yang sedang kami kembangkan. Lembar evaluasi ini terdiri dari aspek tampilan dan aspek materi, komentar, kritik, atau saran dan kesimpulan.
2. Rentang evaluasi mulai dari "tidak sesuai" sampai dengan "sangat sesuai" dengan cara member tanda "√" pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Tidak sesuai/ tidak tepat/ tidak jelas/ tidak baik/ tidak menarik
  - 2 = Kurang sesuai/ kurang tepat/ kurang jelas/ kurang baik/ kurang menarik
  - 3 = Sesuai/ tepat/ jelas/ baik/ menarik
  - 4 = Sangat sesuai/ sangat tepat/ sangat jelas/ sangat baik/ sangat menarik
3. Kometar, kritik dan saran ditulis pada kolom yang sudah disediakan

B. Penilaian Media

| No             | Kriteria  | Skala Penilaian |   |   |   |
|----------------|---|-----------------|---|---|---|
|                |   | 1               | 2 | 3 | 4 |
| Aspek Tampilan |   |                 |   |   |   |
| 1.             | Penggunaan huruf pada booklet mudah dibaca dan jelas.   |                 |   | ✓ |   |
| 2.             | Kualitas gambar yang disajikan pada booklet jelas.  |                 |   |   | ✓ |
| 3.             | Tata letak atau layout booklet tidak membingungkan.   |                 |   |   | ✓ |
| 4.             | Gambar yang digunakan pada booklet ini memberi gambaran materi dengan jelas dan mudah dipahami. |                 |   |   | ✓ |
| 5.             | Gambar pada sampul mewakili isi materi dalam booklet.   |                 |   |   | ✓ |
| 6.             | Booklet mudah untuk dibawa dan disimpan.  |                 |   |   | ✓ |
| 7.             | Desain tampilan media booklet menarik sehingga membantu dalam proses belajar.                   |                 |   |   | ✓ |
| 8.             | Komposisi dan kombinasi warna yang digunakan pada media tepat dan serasi.                       |                 |   |   | ✓ |
| Aspek Materi   |   |                 |   |   |   |
| 1.             | Materi yang terdapat dalam booklet ini sesuai dengan topik pembahasan.                          |                 |   |   | ✓ |
| 2.             | Isi materi yang terdapat dalam booklet ini disajikan dengan jelas.                              |                 |   | ✓ |   |
| 3.             | Materi dalam booklet disajikan secara sistematis.   |                 |   |   | ✓ |
| 4.             | Materi yang terdapat dalam booklet ini benar.   |                 |   |   | ✓ |
| 5.             | Penulisan materi dalam booklet ini menarik untuk dibaca.  |                 |   |   | ✓ |
| 6.             | Bahasa yang digunakan dalam booklet mudah dipahami.   |                 |   |   | ✓ |

Hengky Tm

C. Komentar/Kritik/Saran

Perbaiki scan 3 lembar Appendix

D. Kesimpulan

Media dinyatakan: \*)

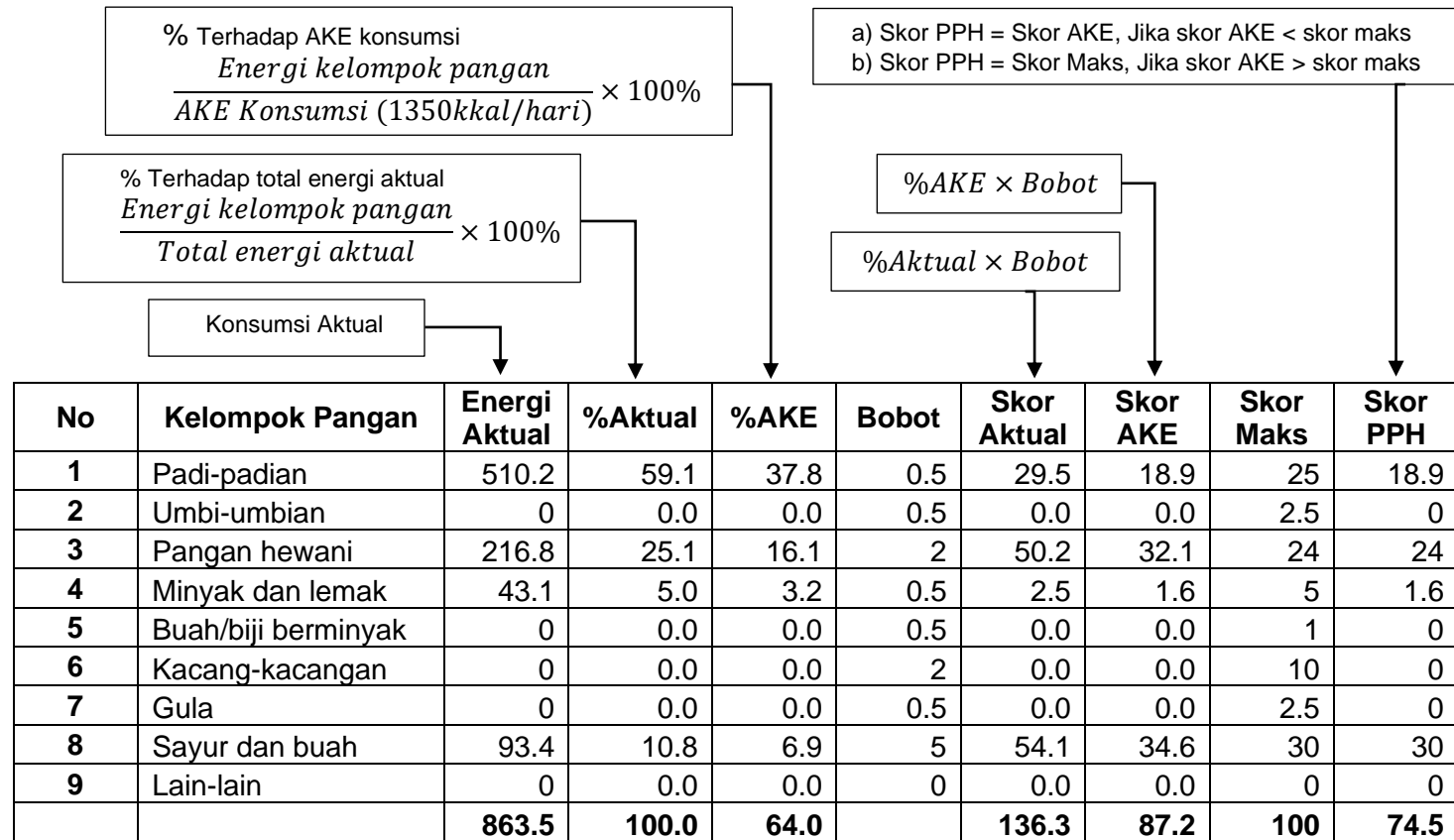
- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian

\*) Berikan tanda (√)

Malang,.....  
Validator,

  
I Mengah Tanu Komalya, DCN., SE., M.Kes., RD.  
NIP. 196503011988031005

Lampiran 12. Cara Perhitungan Skor PPH



Sumber: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian (2015)

Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Karakteristik Batita

| Kode Responden | Jenis Kelamin | Tgl Lahir  | Umur (Bulan) | BBA  | TBA  | TB/U          | ZS TB/U |
|----------------|---------------|------------|--------------|------|------|---------------|---------|
| R1             | P             | 2021-10-04 | 27           | 10.5 | 78.2 | Pendek        | -2.97   |
| R2             | P             | 2021-10-24 | 27           | 8.1  | 79   | Pendek        | -2.74   |
| R3             | L             | 2021-03-31 | 34           | 10.5 | 84   | Pendek        | -2.92   |
| R4             | L             | 2021-02-01 | 35           | 11   | 85   | Pendek        | -2.65   |
| R5             | L             | 2022-11-04 | 14           | 7.9  | 70.8 | Pendek        | -2.54   |
| R6             | P             | 2021-05-03 | 32           | 10   | 82.8 | Sangat Pendek | -3.44   |
| R7             | P             | 2021-06-25 | 31           | 10.1 | 84.2 | Pendek        | -2.06   |
| R8             | L             | 2022-07-18 | 18           | 7.9  | 74   | Pendek        | -2.77   |
| R9             | L             | 2021-10-18 | 27           | 9.1  | 81   | Pendek        | -2.44   |
| R10            | L             | 2022-02-21 | 23           | 8.7  | 76.7 | Sangat Pendek | -3.21   |
| R11            | P             | 2022-07-25 | 18           | 8.6  | 74   | Pendek        | -2.31   |
| R12            | L             | 2021-03-20 | 34           | 10.8 | 86.9 | Pendek        | -2.14   |
| R13            | P             | 2021-10-12 | 27           | 9.2  | 78   | Sangat Pendek | -3.03   |
| R14            | P             | 2022-04-29 | 21           | 9.3  | 77.4 | Pendek        | -2.03   |
| R15            | L             | 2021-08-28 | 29           | 12.6 | 84.3 | Pendek        | -2.03   |
| R16            | P             | 2021-05-11 | 32           | 10   | 83.8 | Pendek        | -2.3    |
| R17            | L             | 2021-10-02 | 27           | 11.6 | 82.5 | Pendek        | -2.22   |
| R18            | P             | 2021-09-01 | 28           | 9.2  | 78.6 | Sangat Pendek | -3.09   |
| R19            | L             | 2021-08-17 | 29           | 10.2 | 82.3 | Pendek        | -2.62   |
| R20            | L             | 2021-09-01 | 28           | 10.9 | 82.9 | Pendek        | -2.27   |

Lampiran 14. Data Hasil Penelitian Karakteristik Ibu Batita

| Kode Responden | Umur Ibu | Pendidikan Terakhir | Jumlah Keluarga | Pekerjaan      |                | Pendapatan  |             |
|----------------|----------|---------------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
|                |          |                     |                 | Suami          | Istri          | < 3.194.143 | ≥ 3.194.143 |
| R1             | 28       | SMP                 | 7               | Pedagang       | IRT            | √           |             |
| R2             | 40       | SMA                 | 4               | Pegawai swasta | IRT            |             | √           |
| R3             | 28       | SMP                 | 5               | Pegawai swasta | Pegawai swasta | √           |             |
| R4             | 24       | SMA                 | 3               | Kurir          | IRT            | √           |             |
| R5             | 41       | SMA                 | 5               | Pedagang       | IRT            | √           |             |
| R6             | 36       | PT                  | 6               | Pegawai negeri | Pegawai negeri | √           |             |
| R7             | 23       | SMP                 | 4               | Pegawai swasta | IRT            | √           |             |
| R8             | 31       | SMP                 | 4               | Pegawai swasta | IRT            |             | √           |
| R9             | 31       | SMA                 | 4               | Pegawai negeri | IRT            |             | √           |
| R10            | 28       | SMA                 | 3               | Pedagang       | IRT            | √           |             |
| R11            | 29       | SMA                 | 6               | Pegawai swasta | IRT            | √           |             |
| R12            | 30       | SMA                 | 4               | Pegawai swasta | IRT            |             | √           |
| R13            | 41       | SMP                 | 4               | Pedagang       | IRT            | √           |             |
| R14            | 38       | SMA                 | 5               | Pegawai swasta | IRT            | √           |             |
| R15            | 29       | PT                  | 3               | Pegawai negeri | IRT            |             | √           |
| R16            | 28       | PT                  | 4               | Pegawai swasta | IRT            |             | √           |
| R17            | 44       | SD                  | 5               | Pedagang       | Pedagang       | √           |             |
| R18            | 35       | SMA                 | 4               | Pegawai negeri | IRT            | √           |             |
| R19            | 38       | SMP                 | 3               | Pegawai swasta | IRT            | √           |             |
| R20            | 35       | SMA                 | 4               | Pegawai negeri | IRT            |             | √           |

Lampiran 15. Data Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Ibu Batita

| Kode Responden | Umur Ibu | Pendidikan | Tk Pegetahuan Sebelum Penyuluhan |          | Tk Pegetahuan Sesudah Penyuluhan |          |
|----------------|----------|------------|----------------------------------|----------|----------------------------------|----------|
|                |          |            | Skor                             | Kategori | Skor                             | Kategori |
| R1             | 28       | SMP        | 50                               | Kurang   | 70                               | Cukup    |
| R2             | 40       | SMA        | 25                               | Kurang   | 65                               | Cukup    |
| R3             | 28       | SMP        | 50                               | Kurang   | 80                               | Baik     |
| R4             | 24       | SMA        | 45                               | Kurang   | 80                               | Baik     |
| R5             | 41       | SMA        | 45                               | Kurang   | 80                               | Baik     |
| R6             | 36       | PT         | 80                               | Baik     | 90                               | Baik     |
| R7             | 23       | SMP        | 50                               | Kurang   | 75                               | Cukup    |
| R8             | 31       | SMP        | 80                               | Baik     | 90                               | Baik     |
| R9             | 31       | SMA        | 65                               | Cukup    | 80                               | Baik     |
| R10            | 28       | SMA        | 65                               | Cukup    | 85                               | Baik     |
| R11            | 29       | SMA        | 70                               | Cukup    | 85                               | Baik     |
| R12            | 30       | SMA        | 75                               | Cukup    | 90                               | Baik     |
| R13            | 41       | SMP        | 50                               | Kurang   | 75                               | Cukup    |
| R14            | 38       | SMA        | 45                               | Kurang   | 75                               | Cukup    |
| R15            | 29       | PT         | 60                               | Cukup    | 85                               | Baik     |
| R16            | 28       | PT         | 70                               | Cukup    | 80                               | Baik     |
| R17            | 44       | SD         | 15                               | Kurang   | 70                               | Cukup    |
| R18            | 35       | SMA        | 55                               | Kurang   | 70                               | Cukup    |
| R19            | 38       | SMP        | 50                               | Kurang   | 75                               | Cukup    |
| R20            | 35       | SMA        | 45                               | Kurang   | 65                               | Cukup    |

Lampiran 16. Data Hasil Penelitian Pola Makan Batita

| Kode Responden | Jenis Kelamin Batita | Tgl Lahir  | Umur (Bulan) | Sebelum Penyuluhan Gizi |               | Sesudah Penyuluhan Gizi |          |
|----------------|----------------------|------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------------------|----------|
|                |                      |            |              | Skor PPH                | Kategori      | Skor PPH                | Kategori |
| R1             | P                    | 2021-10-04 | 27           | 47.9                    | Sangat kurang | 66.4                    | Kurang   |
| R2             | P                    | 2021-10-24 | 27           | 40.4                    | Sangat kurang | 73.5                    | Cukup    |
| R3             | L                    | 2021-03-31 | 34           | 45.0                    | Sangat kurang | 64.1                    | Kurang   |
| R4             | L                    | 2021-02-01 | 35           | 74.5                    | Cukup         | 85.1                    | Baik     |
| R5             | L                    | 2022-11-04 | 14           | 42.6                    | Sangat kurang | 65.5                    | Kurang   |
| R6             | P                    | 2021-05-03 | 32           | 63.8                    | Kurang        | 85.3                    | Baik     |
| R7             | P                    | 2021-06-25 | 31           | 40.7                    | Sangat kurang | 82.1                    | Cukup    |
| R8             | L                    | 2022-07-18 | 18           | 40.0                    | Sangat kurang | 72.9                    | Cukup    |
| R9             | L                    | 2021-10-18 | 27           | 46.2                    | Sangat kurang | 84.4                    | Cukup    |
| R10            | L                    | 2022-02-21 | 23           | 61.5                    | Kurang        | 70.8                    | Cukup    |
| R11            | P                    | 2022-07-25 | 18           | 37.2                    | Sangat kurang | 89.9                    | Baik     |
| R12            | L                    | 2021-03-20 | 34           | 53.6                    | Sangat kurang | 61.7                    | Kurang   |
| R13            | P                    | 2021-10-12 | 27           | 52.5                    | Sangat kurang | 87.9                    | Baik     |
| R14            | P                    | 2022-04-29 | 21           | 33.3                    | Sangat kurang | 65.9                    | Kurang   |
| R15            | L                    | 2021-08-28 | 29           | 62.1                    | Kurang        | 83.8                    | Cukup    |
| R16            | P                    | 2021-05-11 | 32           | 53.0                    | Sangat kurang | 78.4                    | Cukup    |
| R17            | L                    | 2021-10-02 | 27           | 57.7                    | Kurang        | 86.8                    | Baik     |
| R18            | P                    | 2021-09-01 | 28           | 63.5                    | Kurang        | 90.9                    | Baik     |
| R19            | L                    | 2021-08-17 | 29           | 51.2                    | Sangat kurang | 61.8                    | Kurang   |
| R20            | L                    | 2021-09-01 | 28           | 72.7                    | Cukup         | 91.0                    | Baik     |

Lampiran 17. Data Hasil Penelitian Tingkat Konsumsi Energi Balita

| Kode Responden | Jenis Kelamin Batita | Tgl Lahir  | Umur (Bulan) | Tingkat Konsumsi Energi Sebelum penyuluhan Gizi |       |             | Tingkat Konsumsi Energi Sesudah penyuluhan Gizi |        |             |
|----------------|----------------------|------------|--------------|---|-------|-------------|---|--------|-------------|
|                |                      |            |              | Energi  | %     | Kategori    | Energi  | %      | Kategori    |
| R1             | P                    | 2021-10-04 | 27           | 1318.60   | 97.67 | Normal      | 1391.50   | 103.07 | Normal      |
| R2             | P                    | 2021-10-24 | 27           | 601.80  | 44.58 | Def. berat  | 1001.70   | 74.20  | Def. sedang |
| R3             | L                    | 2021-03-31 | 34           | 736.10  | 54.53 | Def. berat  | 912.20  | 67.57  | Def. berat  |
| R4             | L                    | 2021-02-01 | 35           | 863.50  | 63.96 | Def. berat  | 1169.10   | 86.60  | Def. ringan |
| R5             | L                    | 2022-11-04 | 14           | 923.10  | 68.38 | Def. berat  | 1200.70   | 88.94  | Def. ringan |
| R6             | P                    | 2021-05-03 | 32           | 983.50  | 72.85 | Def. sedang | 1306.00   | 96.74  | Normal      |
| R7             | P                    | 2021-06-25 | 31           | 644.20  | 47.72 | Def. berat  | 984.20  | 72.90  | Def. sedang |
| R8             | L                    | 2022-07-18 | 18           | 948.30  | 70.24 | Def. sedang | 1203.40   | 89.14  | Def. ringan |
| R9             | L                    | 2021-10-18 | 27           | 851.90  | 63.10 | Def. berat  | 1204.40   | 89.21  | Def. ringan |
| R10            | L                    | 2022-02-21 | 23           | 1116.80   | 82.73 | Def. ringan | 1217.30   | 90.17  | Normal      |
| R11            | P                    | 2022-07-25 | 18           | 793.80  | 58.80 | Def. berat  | 1233.60   | 91.38  | Normal      |
| R12            | L                    | 2021-03-20 | 34           | 960.60  | 71.16 | Def. sedang | 1049.50   | 77.74  | Def. sedang |
| R13            | P                    | 2021-10-12 | 27           | 736.10  | 54.53 | Def. berat  | 1128.90   | 83.62  | Def. ringan |
| R14            | P                    | 2022-04-29 | 21           | 763.70  | 56.57 | Def. berat  | 1135.20   | 84.09  | Def. ringan |
| R15            | L                    | 2021-08-28 | 29           | 1259.90   | 93.33 | Normal      | 1330.90   | 98.59  | Normal      |
| R16            | P                    | 2021-05-11 | 32           | 955.10  | 70.75 | Def. sedang | 1247.30   | 92.39  | Normal      |
| R17            | L                    | 2021-10-02 | 27           | 799.50  | 59.22 | Def. berat  | 1045.20   | 77.42  | Def. sedang |
| R18            | P                    | 2021-09-01 | 28           | 851.20  | 63.05 | Def. berat  | 1107.90   | 82.07  | Def. ringan |
| R19            | L                    | 2021-08-17 | 29           | 855.70  | 63.39 | Def. berat  | 979.60  | 72.56  | Def. sedang |
| R20            | L                    | 2021-09-01 | 28           | 1062.90   | 78.73 | Def. sedang | 1243.30   | 92.10  | Normal      |

Lampiran 18.Data Hasil Penelitian Tingkat Konsumsi Protein Balita

| Kode Responden | Jenis Kelamin Batita | Tgl Lahir  | Umur (Bulan) | Tingkat Konsumsi Protein Sebelum penyuluhan Gizi |        |             | Tingkat Konsumsi Protein Sesudah penyuluhan Gizi |        |             |
|----------------|----------------------|------------|--------------|--|--------|-------------|--|--------|-------------|
|                |                      |            |              | Protein  | %      | Kategori    | Protein  | %      | Kategori    |
| R1             | P                    | 2021-10-04 | 27           | 56.30  | 111.26 | Normal      | 58.34  | 115.30 | Normal      |
| R2             | P                    | 2021-10-24 | 27           | 23.40  | 46.25  | Def. berat  | 39.37  | 77.80  | Def. sedang |
| R3             | L                    | 2021-03-31 | 34           | 23.50  | 46.44  | Def. berat  | 36.33  | 71.80  | Def. sedang |
| R4             | L                    | 2021-02-01 | 35           | 26.50  | 52.37  | Def. berat  | 46.15  | 91.20  | Normal      |
| R5             | L                    | 2022-11-04 | 14           | 35.00  | 69.17  | Def. berat  | 46.55  | 92.00  | Normal      |
| R6             | P                    | 2021-05-03 | 32           | 37.60  | 74.30  | Def. sedang | 50.65  | 100.10 | Normal      |
| R7             | P                    | 2021-06-25 | 31           | 20.10  | 39.72  | Def. berat  | 38.51  | 76.10  | Def. sedang |
| R8             | L                    | 2022-07-18 | 18           | 36.30  | 71.74  | Def. sedang | 46.20  | 91.30  | Normal      |
| R9             | L                    | 2021-10-18 | 27           | 32.70  | 64.62  | Def. berat  | 47.41  | 93.70  | Normal      |
| R10            | L                    | 2022-02-21 | 23           | 41.20  | 81.42  | Def. ringan | 47.67  | 94.20  | Normal      |
| R11            | P                    | 2022-07-25 | 18           | 27.70  | 54.74  | Def. berat  | 47.11  | 93.10  | Normal      |
| R12            | L                    | 2021-03-20 | 34           | 37.10  | 73.32  | Def. sedang | 42.40  | 83.80  | Def. ringan |
| R13            | P                    | 2021-10-12 | 27           | 33.10  | 65.42  | Def. berat  | 43.87  | 86.70  | Def. ringan |
| R14            | P                    | 2022-04-29 | 21           | 28.70  | 56.72  | Def. berat  | 45.08  | 89.10  | Def. ringan |
| R15            | L                    | 2021-08-28 | 29           | 61.50  | 121.54 | Diatas AKG  | 51.26  | 101.30 | Normal      |
| R16            | P                    | 2021-05-11 | 32           | 31.60  | 62.45  | Def. berat  | 49.69  | 98.20  | Normal      |
| R17            | L                    | 2021-10-02 | 27           | 27.50  | 54.35  | Def. berat  | 43.47  | 85.90  | Def. ringan |
| R18            | P                    | 2021-09-01 | 28           | 34.70  | 68.58  | Def. berat  | 43.67  | 86.30  | Def. ringan |
| R19            | L                    | 2021-08-17 | 29           | 33.80  | 66.80  | Def. berat  | 40.83  | 80.70  | Def. ringan |
| R20            | L                    | 2021-09-01 | 28           | 36.70  | 72.53  | Def. sedang | 49.28  | 97.40  | Normal      |

Lampiran 19. Data Hasil Penelitian Tingkat Konsumsi Zinc Balita

| Kode Responden | Jenis Kelamin Batita | Tgl Lahir  | Umur (Bulan) | Tingkat Konsumsi Zinc Sebelum penyuluhan Gizi |        |             | Tingkat Konsumsi Zinc Sesudah penyuluhan Gizi |        |             |
|----------------|----------------------|------------|--------------|---|--------|-------------|---|--------|-------------|
|                |                      |            |              | Zinc  | %      | Kategori    | Zinc  | %      | Kategori    |
| R1             | P                    | 2021-10-04 | 27           | 6.0   | 200.00 | Diatas AKG  | 6.10  | 203.20 | Diatas AKG  |
| R2             | P                    | 2021-10-24 | 27           | 1.9   | 63.33  | Def. berat  | 1.96  | 65.40  | Def. berat  |
| R3             | L                    | 2021-03-31 | 34           | 3.3   | 110.00 | Normal      | 3.40  | 113.40 | Normal      |
| R4             | L                    | 2021-02-01 | 35           | 3.4   | 113.33 | Normal      | 3.47  | 115.60 | Normal      |
| R5             | L                    | 2022-11-04 | 14           | 4.8   | 160.00 | Diatas AKG  | 4.91  | 163.70 | Diatas AKG  |
| R6             | P                    | 2021-05-03 | 32           | 3.1   | 103.33 | Normal      | 3.17  | 105.60 | Normal      |
| R7             | P                    | 2021-06-25 | 31           | 2.6   | 86.67  | Def. ringan | 2.64  | 88.10  | Def. ringan |
| R8             | L                    | 2022-07-18 | 18           | 3.1   | 103.33 | Normal      | 3.16  | 105.40 | Normal      |
| R9             | L                    | 2021-10-18 | 27           | 3.8   | 126.67 | Diatas AKG  | 3.91  | 130.30 | Diatas AKG  |
| R10            | L                    | 2022-02-21 | 23           | 3.4   | 113.33 | Normal      | 3.45  | 115.10 | Normal      |
| R11            | P                    | 2022-07-25 | 18           | 4.1   | 136.67 | Diatas AKG  | 3.31  | 110.40 | Normal      |
| R12            | L                    | 2021-03-20 | 34           | 3.2   | 106.67 | Normal      | 3.50  | 116.70 | Normal      |
| R13            | P                    | 2021-10-12 | 27           | 3.4   | 113.33 | Normal      | 3.51  | 117.10 | Normal      |
| R14            | P                    | 2022-04-29 | 21           | 1.8   | 60.00  | Def. berat  | 1.91  | 63.80  | Def. berat  |
| R15            | L                    | 2021-08-28 | 29           | 7.2   | 240.00 | Diatas AKG  | 7.29  | 243.10 | Diatas AKG  |
| R16            | P                    | 2021-05-11 | 32           | 3.6   | 120.00 | Normal      | 3.67  | 122.40 | Diatas AKG  |
| R17            | L                    | 2021-10-02 | 27           | 3.7   | 123.33 | Diatas AKG  | 3.80  | 126.70 | Diatas AKG  |
| R18            | P                    | 2021-09-01 | 28           | 2.2   | 73.33  | Def. sedang | 2.29  | 76.30  | Def. sedang |
| R19            | L                    | 2021-08-17 | 29           | 2.0   | 66.67  | Def. berat  | 2.21  | 73.80  | Def. sedang |
| R20            | L                    | 2021-09-01 | 28           | 2.6   | 86.67  | Def. ringan | 2.60  | 86.70  | Def. ringan |

Lampiran 20. Uji Normalitas Pengetahuan Ibu Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

**Case Processing Summary**

|           | Valid |         | Cases Missing |         | Total |         |
|-----------|-------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|           | N     | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
| Pre Test  | 20    | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 20    | 100.0%  |
| Post Test | 20    | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 20    | 100.0%  |

**Descriptives**

|                                  |                                  | Statistic   | Std. Error |       |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|-------|
| Pre Test                         | Mean                             | 54.50       | 3.750      |       |
|                                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 46.65      |       |
|                                  |                                  | Upper Bound | 62.35      |       |
|                                  | 5% Trimmed Mean                  | 55.28       |            |       |
|                                  | Median                           | 50.00       |            |       |
|                                  | Variance                         | 281.316     |            |       |
|                                  | Std. Deviation                   | 16.772      |            |       |
|                                  | Minimum                          | 15          |            |       |
|                                  | Maksimum                         | 80          |            |       |
|                                  | Range                            | 65          |            |       |
|                                  | Interquartile Range              | 24          |            |       |
|                                  | Skewness                         | -.489       | .512       |       |
|                                  | Kurtosis                         | .467        | .992       |       |
|                                  | Post Test                        | Mean        | 78.25      | 1.750 |
| 95% Confidence Interval for Mean |                                  | Lower Bound | 74.59      |       |
|                                  |                                  | Upper Bound | 81.91      |       |
| 5% Trimmed Mean                  |                                  | 78.33       |            |       |
| Median                           |                                  | 80.00       |            |       |
| Variance                         |                                  | 61.250      |            |       |
| Std. Deviation                   |                                  | 7.826       |            |       |
| Minimum                          |                                  | 65          |            |       |
| Maksimum                         |                                  | 90          |            |       |
| Range                            |                                  | 25          |            |       |
| Interquartile Range              |                                  | 14          |            |       |
| Skewness                         |                                  | -.080       | .512       |       |
| Kurtosis                         |                                  | -.854       | .992       |       |

### Tests of Normality

|           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|           | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Pre Test  | .186                            | 20 | .069  | .935         | 20 | .189 |
| Post Test | .138                            | 20 | .200* | .939         | 20 | .229 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 21. Uji Statistik Pengetahuan Ibu Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

### Paired Samples Statistics

|        |           | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre Test  | 54.50 | 20 | 16.772         | 3.750           |
|        | Post Test | 78.25 | 20 | 7.826          | 1.750           |

### Paired Samples Correlations

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pre Test & Post Test | 20 | .805        | .000 |

### Paired Samples Test

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |         |        |    | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|--------|----|-----------------|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |         | t      | df |                 |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     | Upper   |        |    |                 |
| Pair 1 | Pre Test - Post Test | -23.750            | 11.456         | 2.562           | -29.112                                   | -18.388 | -9.271 | 19 | .000            |

Lampiran 22. Uji Normalitas Pola Makan Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

**Case Processing Summary**

|         | Valid   |         | Cases Missing |         | Total |         |
|---------|---------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|         | N       | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
|         | Sebelum | 20      | 100.0%        | 0       | 0.0%  | 20      |
| Sesudah | 20      | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 20    | 100.0%  |

**Descriptives**

|                                  |                                  | Statistic   | Std. Error |         |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|---------|
| Sebelum                          | Mean                             | 51.9700     | 2.61484    |         |
|                                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 46.4971    |         |
|                                  |                                  | Upper Bound | 57.4429    |         |
|                                  | 5% Trimmed Mean                  | 51.7556     |            |         |
|                                  | Median                           | 51.8500     |            |         |
|                                  | Variance                         | 136.747     |            |         |
|                                  | Std. Deviation                   | 11.69391    |            |         |
|                                  | Minimum                          | 33.30       |            |         |
|                                  | Maksimum                         | 74.50       |            |         |
|                                  | Range                            | 41.20       |            |         |
|                                  | Interquartile Range              | 20.78       |            |         |
|                                  | Skewness                         | .358        | .512       |         |
|                                  | Kurtosis                         | -.701       | .992       |         |
|                                  | Sesudah                          | Mean        | 77.4100    | 2.34938 |
| 95% Confidence Interval for Mean |                                  | Lower Bound | 72.4927    |         |
|                                  |                                  | Upper Bound | 82.3273    |         |
| 5% Trimmed Mean                  |                                  | 77.5278     |            |         |
| Median                           |                                  | 80.2500     |            |         |
| Variance                         |                                  | 110.391     |            |         |
| Std. Deviation                   |                                  | 10.50673    |            |         |
| Minimum                          |                                  | 61.70       |            |         |
| Maksimum                         |                                  | 91.00       |            |         |
| Range                            |                                  | 29.30       |            |         |
| Interquartile Range              |                                  | 20.40       |            |         |
| Skewness                         |                                  | -.226       | .512       |         |
| Kurtosis                         |                                  | -1.583      | .992       |         |

### Tests of Normality

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|         | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Sebelum | .095                            | 20 | .200* | .962         | 20 | .593 |
| Sesudah | .178                            | 20 | .095  | .894         | 20 | .032 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 23. Uji Statistik Pola Makan Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                   |                | Ranks           |           |              |
|-------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Sesudah - Sebelum | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | .00       | .00          |
|                   | Positive Ranks | 20 <sup>b</sup> | 10.50     | 210.00       |
|                   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                   | Total          | 20              |           |              |

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

#### Test Statistics<sup>a</sup>

| Sesudah -<br>Sebelum   |                     |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -3.920 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 24. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

1) Tingkat Konsumsi Energi

Case Processing Summary

|         | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|         | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Sebelum | 20    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 20    | 100.0%  |
| Sesudah | 20    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 20    | 100.0%  |

Descriptives

|                                  |                                  | Statistic   | Std. Error |         |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|---------|
| Sebelum                          | Mean                             | 66.7645     | 3.06545    |         |
|                                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 60.3484    |         |
|                                  |                                  | Upper Bound | 73.1806    |         |
|                                  | 5% Trimmed Mean                  | 66.2800     |            |         |
|                                  | Median                           | 63.6750     |            |         |
|                                  | Variance                         | 187.939     |            |         |
|                                  | Std. Deviation                   | 13.70909    |            |         |
|                                  | Minimum                          | 44.58       |            |         |
|                                  | Maksimum                         | 97.67       |            |         |
|                                  | Range                            | 53.09       |            |         |
|                                  | Interquartile Range              | 15.30       |            |         |
|                                  | Skewness                         | .700        | .512       |         |
|                                  | Kurtosis                         | .419        | .992       |         |
|                                  | Sesudah                          | Mean        | 85.5250    | 2.12257 |
| 95% Confidence Interval for Mean |                                  | Lower Bound | 81.0824    |         |
|                                  |                                  | Upper Bound | 89.9676    |         |
| 5% Trimmed Mean                  |                                  | 85.5478     |            |         |
| Median                           |                                  | 87.7700     |            |         |
| Variance                         |                                  | 90.106      |            |         |
| Std. Deviation                   |                                  | 9.49244     |            |         |
| Minimum                          |                                  | 67.57       |            |         |
| Maksimum                         |                                  | 103.07      |            |         |
| Range                            |                                  | 35.50       |            |         |
| Interquartile Range              |                                  | 14.42       |            |         |
| Skewness                         |                                  | -.164       | .512       |         |

|          |        |      |
|----------|--------|------|
| Kurtosis | - .620 | .992 |
|----------|--------|------|

### Tests of Normality

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|         | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Sebelum | .131                            | 20 | .200* | .954         | 20 | .432 |
| Sesudah | .140                            | 20 | .200* | .974         | 20 | .830 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## 2) Tingkat Konsumsi Protein

### Case Processing Summary

|         | Valid   |         | Cases Missing |         | Total |         |
|---------|---------|---------|---------------|---------|-------|---------|
|         | N       | Percent | N             | Percent | N     | Percent |
|         | Sebelum | 20      | 100.0%        | 0       | 0.0%  | 20      |
| Sesudah | 20      | 100.0%  | 0             | 0.0%    | 20    | 100.0%  |

### Descriptives

|         |                                  | Statistic   | Std. Error |  |
|---------|----------------------------------|-------------|------------|--|
| Sebelum | Mean                             | 67.6870     | 4.45503    |  |
|         | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 58.3625    |  |
|         |                                  | Upper Bound | 77.0115    |  |
|         | 5% Trimmed Mean                  | 66.2489     |            |  |
|         | Median                           | 66.1100     |            |  |
|         | Variance                         | 396.946     |            |  |
|         | Std. Deviation                   | 19.92349    |            |  |
|         | Minimum                          | 39.72       |            |  |
|         | Maksimum                         | 121.54      |            |  |
|         | Range                            | 81.82       |            |  |
|         | Interquartile Range              | 18.67       |            |  |
|         | Skewness                         | 1.414       | .512       |  |
|         | Kurtosis                         | 2.518       | .992       |  |
| Sesudah | Mean                             | 90.3000     | 2.22337    |  |
|         | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 85.6464    |  |
|         |                                  | Upper Bound | 94.9536    |  |
|         | 5% Trimmed Mean                  | 89.9389     |            |  |
|         | Median                           | 91.2500     |            |  |
|         | Variance                         | 98.867      |            |  |

|                     |         |      |
|---------------------|---------|------|
| Std. Deviation      | 9.94321 |      |
| Minimum             | 71.80   |      |
| Maksimum            | 115.30  |      |
| Range               | 43.50   |      |
| Interquartile Range | 12.28   |      |
| Skewness            | .379    | .512 |
| Kurtosis            | 1.003   | .992 |

### Tests of Normality

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|         | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Sebelum | .220                            | 20 | .012  | .868         | 20 | .011 |
| Sesudah | .097                            | 20 | .200* | .974         | 20 | .841 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### 3) Tingkat Konsumsi Zinc

#### Case Processing Summary

|         | Cases |         |         |         |       |         |
|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|         | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|         | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Sebelum | 20    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 20    | 100.0%  |
| Sesudah | 20    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 20    | 100.0%  |

#### Descriptives

|         |                             | Statistic | Std. Error |
|---------|-----------------------------|-----------|------------|
| Sebelum | Mean                        | 115.3330  | 9.91015    |
|         | 95% Confidence Interval for |           |            |
|         | Lower Bound                 | 94.5908   |            |
|         | Upper Bound                 | 136.0752  |            |
|         | 5% Trimmed Mean             | 111.4811  |            |
|         | Median                      | 111.6650  |            |
|         | Variance                    | 1964.222  |            |
|         | Std. Deviation              | 44.31955  |            |
|         | Minimum                     | 60.00     |            |
|         | Maksimum                    | 240.00    |            |
|         | Range                       | 180.00    |            |
|         | Interquartile Range         | 39.17     |            |
|         | Skewness                    | 1.407     | .512       |

|         |                                  |             |          |
|---------|----------------------------------|-------------|----------|
|         | Kurtosis                         | 2.526       | .992     |
| Sesudah | Mean                             | 117.1400    | 9.85525  |
|         | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 96.5127  |
|         |                                  | Upper Bound | 137.7673 |
|         | 5% Trimmed Mean                  | 113.1056    |          |
|         | Median                           | 114.2500    |          |
|         | Variance                         | 1942.517    |          |
|         | Std. Deviation                   | 44.07400    |          |
|         | Minimum                          | 63.80       |          |
|         | Maksimum                         | 243.10      |          |
|         | Range                            | 179.30      |          |
|         | Interquartile Range              | 38.58       |          |
|         | Skewness                         | 1.533       | .512     |
|         | Kurtosis                         | 2.865       | .992     |

### Tests of Normality

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|         | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Sebelum | .199                            | 20 | .037 | .874         | 20 | .014 |
| Sesudah | .233                            | 20 | .006 | .849         | 20 | .005 |

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 25. Uji Statistik Tingkat Konsumsi Batita Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

**1) Tingkat Konsumsi Energi**

**Paired Samples Statistics**

|        |         | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Sebelum | 66.7645 | 20 | 13.70909       | 3.06545         |
|        | Sesudah | 85.5250 | 20 | 9.49244        | 2.12257         |

**Paired Samples Correlations**

|        |                   | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Sebelum & Sesudah | 20 | .779        | .000 |

**Paired Samples Test**

|        |                   | Paired Differences |                | 95% Confidence Interval of the Difference |           | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-------------------|--------------------|----------------|---|-----------|--------|----|-----------------|
|        |                   | Mean               | Std. Deviation | Lower                                     | Upper     |        |    |                 |
| Pair 1 | Sebelum - Sesudah | -18.76050          | 8.68119        | -22.82342                                 | -14.69758 | -9.665 | 19 | .000            |
|        |                   | 18.76050           |                |   |           |        |    |                 |

**2) Tingkat Konsumsi Protein**

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

|                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Sesudah - Sebelum | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 7.00      | 7.00         |
|                   | Positive Ranks | 19 <sup>b</sup> | 10.68     | 203.00       |
|                   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                   | Total          | 20              |           |              |

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

### Test Statistics<sup>a</sup>

Sesudah -  
Sebelum

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -3.659 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

### 3) Tingkat Konsumsi Zinc

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Sesudah - Sebelum | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 20.00     | 20.00        |
|                   | Positive Ranks | 19 <sup>b</sup> | 10.00     | 190.00       |
|                   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                   | Total          | 20              |           |              |

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

### Test Statistics<sup>a</sup>

Sesudah -  
Sebelum

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -3.174 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .002                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 26. Dokumentasi Penelitian



**Pelaksanaan Penyuluhan Gizi pada Ibu Batita**



**Pelaksanaan Penyuluhan Gizi pada Ibu Batita**



**Pelaksanaan Demonstrasi Susunan Makanan untuk Batita**