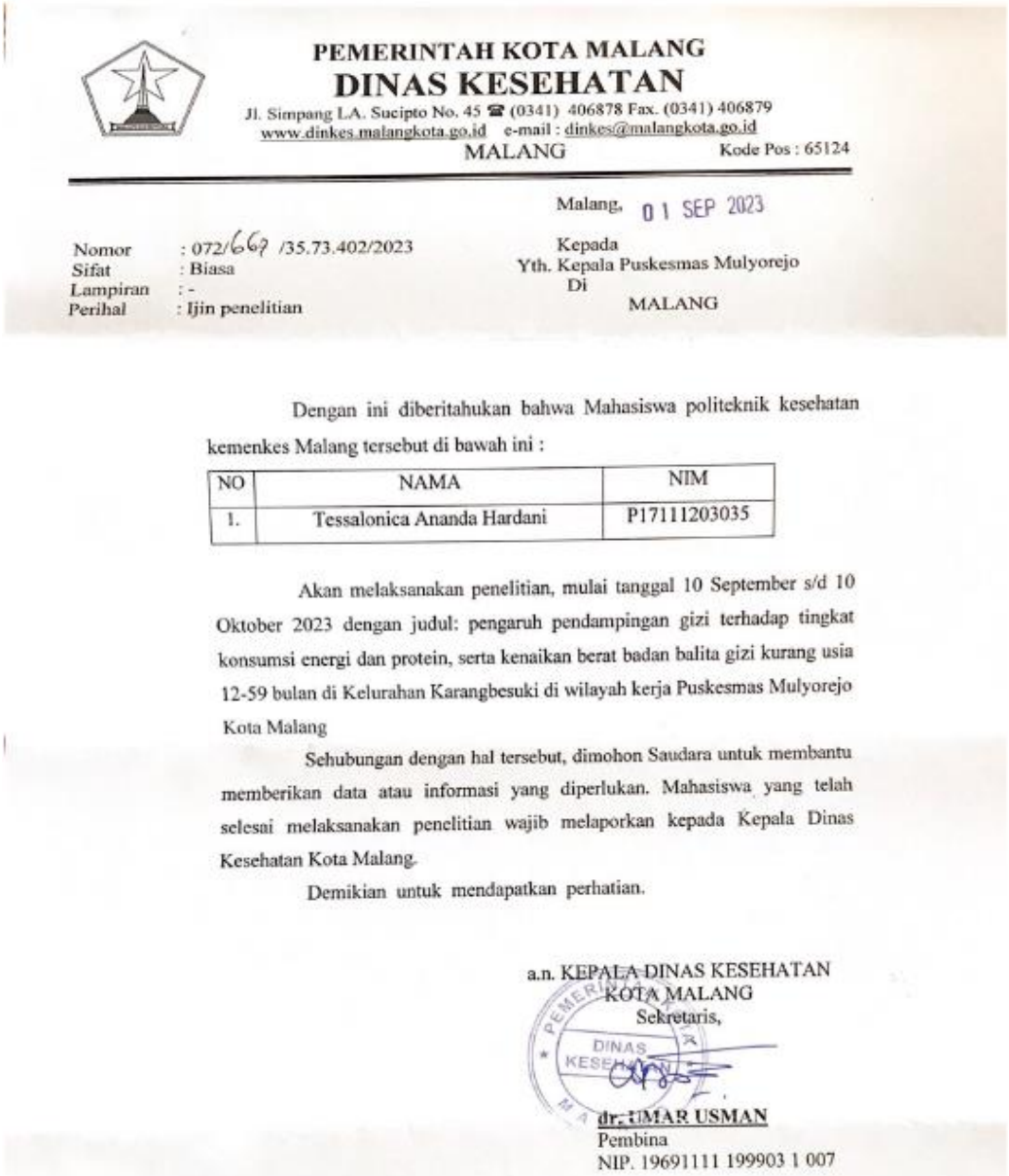
LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id
MALANG Kode Pos : 65124

Malang, 01 SEP 2023

Nomor : 072/669 /35.73.402/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin penelitian

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Mulyorejo
Di
MALANG

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

NO	NAMA	NIM
1.	Tessalonica Ananda Hardani	P17111203035

Akan melaksanakan penelitian, mulai tanggal 10 September s/d 10 Oktober 2023 dengan judul: pengaruh pendampingan gizi terhadap tingkat konsumsi energi dan protein, serta kenaikan berat badan balita gizi kurang usia 12-59 bulan di Kelurahan Karangbesuki di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo 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
KOTA MALANG
Sekretaris,

dr. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 2 Form Inform Consert

INFORMED CONSENT

(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama ibu : REVA DYA SULISTYOWATI

Nama balita : SYAKIR REYHAN NANDANA

Alamat : JL. CANDI II NO. 188 Gg. Hura Indah RT 03 RW 02

Nomor HP : 082133873001

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Konsumsi Energi dan Protein serta Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang 12-59 Bulan di Kelurahan Karangbesuki, Kecamatan Sukun, 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 karen itu saya **(Setuju/~~Tidak Setuju~~)*** secara sukarela menjadi responden dalam penelitian tanpa terpaksa. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

***) Coret salah satu**

Malang, 26 September 2023

Peneliti	Responden Penelitian
Tessalonica Ananda Hardani	(REVA DYA SULISTYOWATI)

Lampiran 3 Form Food Recall 24 jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Kode : K7

Nama Responden : M. Affandi Prawiro

Umur/Jenis Kelamin : 3 tahun / Laki - laki

Kondisi saat wawancara : (Biasa) / Hajatan / Hari Raya / Puasa / Sakit / Diit

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan		
		Jenis	Jumlah	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Ayam goreng	Beras giling putih Daging ayam bagian paha Minyak goreng	1 1/2 ctg 1 ptg 1 sdt	75 30 5
Selingan				
Siang	Nasi Sayur bayam Tahu goreng	Beras giling putih Bayam segar Tahu Minyak goreng	1 1/2 ctg 2 ctg sayur 1 ptg 1 sdt	75 100 50 5
Selingan				
Malam	Nasi Sayur bayam Tahu goreng	Beras giling putih Bayam segar Tahu Minyak goreng	1 1/2 ctg 2 ctg sayur 1 pg 1 sdt	75 100 50 5
Selingan				

Lampiran 4 Form Etik Penelitian

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.31/0537/2024

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

Peneliti utama : Tessalonica Ananda Hardani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Tingkat Konsumsi Energi dan Protein serta Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang 12-59 Bulan di Kelurahan Karangbesuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang"

"The Effect of Nutritional Assistance on Energy and Protein Consumption Levels and Weight Gain in Wasting Toddlers 12-59 Months in Karangbesuki Village, Sukun 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 Concent, 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 31 Mei 2024 sampai dengan tanggal 31 Mei 2025.

This declaration of ethics applies during the period May 31, 2024 until May 31, 2025.

May 31, 2024
Professor and Chairperson,

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

Lampiran 5 Langkah-Langkah Konseling

NO	WAKTU (menit)	LANGKAH	KETERANGAN
1	5	Membangun dasar-dasar konseling	Membuka pendampingan gizi dengan menyapa responden dengan penuh ramah-tamah, perkenalan, dan kemudian menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan
2	5	Menggali permasalahan	Melakukan wawancara seperti riwayat makan dan riwayat personal responden untuk mengidentifikasi masalah dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya masalah
3.	5	Menegakkan diagnosis	Menentukan masalah gizi yang dihadapi responden (problem), menentukan etiologi (penyebab masalah), menentukan tanda dan gejala masalah tersebut
4	30	Rencana intervensi gizi	Melakukan pendampingan sesi intensif dengan memberikan sebuah penjelasan/matero edukasi untuk mengatasi masalah dan memberikan berbagai alternatif yang dapat dipilih oleh responden yang diikuti dengan pre-test dan post-test untuk melihat sejauh mana responden dapat memahami
5	5	Memperoleh komitmen	Memperoleh kesepakatan bersama responden yang digunakan dalam melaksanakan preskripsi diet dan aturan lainnya dengan memberikan pemahaman, dukungan, motivasi, dan membangun rasa percaya diri responden untuk melakukan perubahan yang sesuai anjuran dan disepakati bersama
6	10	Monitoring dan Evaluasi	Monitoring dan evaluasi dilakukan pada pendampingan terakhir untuk mengetahui pelaksanaan intervensi yang dilakukan dengan 4 hal yaitu: 1) Monitoring perkembangan, meliputi pemahaman dan ketaatan responden 2) Mengukur hasil, yang dapat dilihat dari perubahan fisik dan perubahan pola makan balita. 3) Evaluasi hasil guna mengetahui keberhasilan program pendampingan gizi dengan metode konseling 4) Dokumentasi monitoring dan Monitoring dan evaluasi dilakukan pada pendampingan terakhir untuk

			mengetahui pelaksanaan intervensi yang dilakukan dengan 4 hal yaitu: 1) Monitoring perkembangan, meliputi pemahaman dan ketaatan responden 2) Mengukur hasil, yang dapat dilihat dari perubahan fisik dan perubahan pola makan balita. 3) Evaluasi hasil guna mengetahui keberhasilan program pendampingan gizi dengan metode konseling 4) Dokumentasi monitoring dan
7	5	Mengakhiri proses konseling (terminasi)	Memberikan kesimpulan akhir konseling kemudian berpamitan.

Lampiran 6 Booklet Pendampingan Gizi

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

PEDOMAN PENDAMPINGAN ASUHAN GIZI ANAK BALITA

BUKU PEMILIK

TIM PENYUSUN

Bastianus Doddy Riyadi, SKM., MM.
Hasan Aroni, SKM, MPH.
I Dewa Nyoman Supariasa, MPS.
I Nengah Tanu Komalyna, DCN., SE., M.Kes., RD.
Juin Hadisuyitno, SST., M. Kes.
Sugeng Iwan Setyobudi, STP, M.Kes.
Tapriadi, SKM., M.Pd.

Aliyah Nabilah Setya Febriyani
Amalya Kartika Hapsari
Anak Agung Istri Oktaviani D
Dewi Sofianilati
Reny Seftiani
Tessalonica Ananda Hardani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Pedoman Pendampingan Gizi untuk ibu yang memiliki balita dengan masalah gizi kurang (*Wasting*).

Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini berisi tentang gizi kurang, pola asuh, dan praktik ibu dalam pemberian makan balita, angka kecukupan gizi balita serta contoh makanan, resep dan menu bagi balita, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian makan dan memperbaiki tingkat konsumsi balita. Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini ditujukan kepada ibu balita gizi kurang.

Penulis menyadari bahwa Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini perlu diperbaiki lagi. Dan tak lupa ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Buku Pedoman Pendampingan Gizi. Semoga dapat mengambil manfaat dari Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini.

DAFTAR ISI

PENDAMPINGAN GIZI

Pendampingan gizi adalah kegiatan dukungan dan layanan bagi keluarga agar dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya. Pendampingan dilakukan dengan cara memberikan perhatian, menyampaikan pesan, menyemangati, mengajak, memberikan pemikiran atau solusi, menyampaikan layanan atau bantuan, memberikan nasihat, merujuk, menggerakkan dan bekerja sama.

Pendampingan gizi dilaksanakan dengan prinsip-prinsip :

- **Pemberdayaan keluarga atau pendamping berperan sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat yang didampingi.**
- **Melibatkan keluarga atau masyarakat secara aktif.**
- **Tenaga pendamping hanya berperan sebagai fasilitator.**

MASALAH GIZI KURANG

Gizi kurang disebabkan karena tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dalam jangka waktu tertentu, pada balita akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

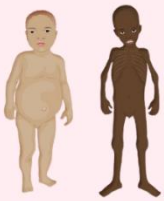
Contoh Masalah Gizi Kurang Pada Balita

Stunting
(Balita Pendek)

WASting
(Balita Kurus/sangat kurus)

GIZI BURUK

UNDERWEIGHT



KWASHIORKOR DAN MARASMUS

ANEMIA

(GAKI)
GANGGUAN AKIBAT KEKURANGAN IODIUM

GIZI KURANG

GIZI KURANG

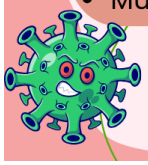
Tinggi Badan

Berat Badan

Gizi kurang adalah status gizi yang didasarkan pada indeks Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada -3 SD s/d <-2 Sd (wasted) dan -3 SD (Severely wasted).

CIRI - CIRI ANAK YANG BERISIKO GIZI KURANG atau GIZI BURUK :

- Status gizi usia 6 - 59 bulan menurut BB/PB atau BB/TB yaitu <-3 SD s/d <-2 SD (*wasted*) dan <-3 SD (*Severely wasted*).
- LILA antara 11,5 cm s/d <12,5 cm untuk usia 12 - 59 bulan.
- Terdapat Pitting edema pada kedua punggung kakinya
- Anak terlihat kurus
- Mudah terserang penyakit



2

GIZI KURANG

Masalah gizi yang ditandai dengan penurunan berat badan seiring waktu hingga total berat badan berdasarkan tinggi badannya rendah atau dibawah kurva standar pertumbuhan.

PENYEBAB GIZI KURANG

PENYEBAB LANGSUNG

Asupan Makanan yang Kurang

Adanya Penyakit Infeksi

PENYEBAB TIDAK LANGSUNG

Masalah Sosial-Ekonomi

Kurangnya Pengetahuan

Pola Asuh Yang Kurang Tepat

Sanitasi Yang Kurang Memadai

DAMPAK GIZI KURANG

Gangguan Kesehatan Mental dan Emosional

Gangguan Pertumbuhan

Penurunan Daya Tahan Tubuh

Kematian

UPAYA PENCEGAHAN

Pemberian ASI Ekslusif Selama 6 Bulan

Memantau Pertumbuhan Balita

Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir

Imunisasi Dasar Lengkap

Pemenuhan Kebutuhan Gizi

HUBUNGAN MAKANAN UNTUK PENCEHAHAN DAN MENANGGULANGI MASALAH GIZI

Salah satu penyebab masalah gizi kurang pada anak balita adalah karena kekurangan asupan makanan. Maka dari itu, makanan yang dikonsumsi berfungsi membantu tubuh memenuhi kecukupan zat gizi.

Pola makan juga harus mulai dilatih memperhatikan gizi seimbang yang juga memperhatikan pembagian jenis, sumber makanan, frekuensi pemberian makanan, dan jumlah makanan yang diberikan.

Perhatikan pemilihan makanan untuk anak antara lain:

Makanan yang sehat, beragam, bergizi seimbang, dan terhindar dari 5p (pengawet, pewarna, perasa, penyedap, dan pemanis).


PENGUKURAN ANTROPOMETRI ANAK
MIN
Panjang Badan (PB)/ Height digunakan untuk anak usia 0 sampai 24 bulan yang diukur terlentang, tetapi bila anak usia 0-24 bulan di ukur berdiri maka hasil pengukurannya ditambah 0.7 cm. Alat yang digunakan adalah Infantometer Board.
KG
Berat Badan (BB)/ Weight adalah gambaran massa tubuh seseorang. Pengukuran Berat Badan pada anak dapat dilakukan dengan menggunakan alat Timbangan Digital dan Baby Scale
Panjang Badan (PB)/ Height digunakan untuk anak usia > 2 tahun (> 24 bulan) yang diukur dengan berdiri. Tetapi bila anak usia > 2 tahun diukur tinggi badannya terlentang maka hasil pengukuran dikurangi 0.7 cm. Alat yang digunakan adalah Stadiometer.
Pantau Pertumbuhan Anak secara Rutin!!!
MENGUNJUNGI POSYANDU SESUAI JADWAL
7

ALUR DETEKSI DINI BALITA GIZI BURUK

- Hasil pengukuran: berat badan balita tidak naik, BGM, LiLA warna kuning (11,5 - < 12,5 cm) dan Merah (< 11,5 cm)
- Balita (6 - 59 bulan) dengan LilA warna hijau, terlihat sangat kurus
- Balita terindikasi mengalami hambatan pertumbuhan
- Balita dnegan pitting edema bilateral
- Bayi < 6 bulan yang mengalami kesulitan menyusu

PUSKESMAS/FASYANKES

Konfirmasi status gizi buruk dengan pemeriksaan klinis dan antropometri menggunakan indikator BB/PB atau BB/TB atau LiLA

Dengan satu atau lebih tanda berikut:
- BB/PB atau BB/TB -3 SD sd < -2 SD
- LilA antara 11,5 cm sd < 12,5 cm (balita usia 6-59 bulan)
- Tidak ada edema

GIZI KURANG

PMT Pemulihan, Penimbangan rutin, Konseling PMBA, Konseling Gizi Seimbang sesuai Usia Anak

Balita 6-59 bulan:
Dengan satu atau lebih tanda berikut
- Edema minimal pada kedua punggung kaki/tangan (derajat +1 atau +2)
- BB/PB atau BB/TB < -3 SD, LiLA < 11,5 cm

GIZI BURUK

Tanpa Komplikasi Medis: Rawat Jalan

Dengan Komplikasi Medis: Rawat Inap di Puskesmas/TFC/RS

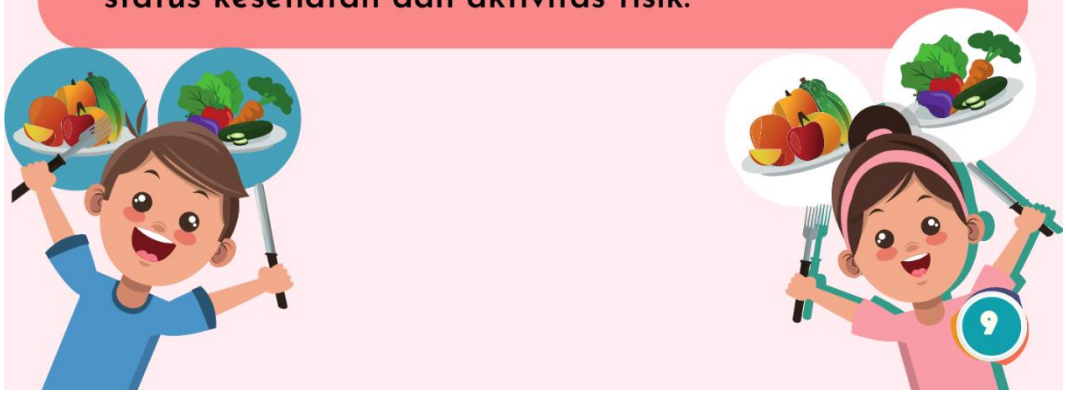
Balita lebih atau sama dengan 6 bulan dengan BB < 4 kg

Bayi < 6 bulan:
Dengan satu atau lebih tanda berikut:
- BB/PB < -3 SD
- Ada edema
- Terlalu lemah untuk menyusu
- BB tidak naik atau BB turun
- Terdapat tanda-tanda komplikasi medis

RAWAT INAP RUMAH SAKIT

GIZI SEIMBANG

- Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.
- Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energi (kalori) maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dsb. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik.



Gizi Seimbang Balita

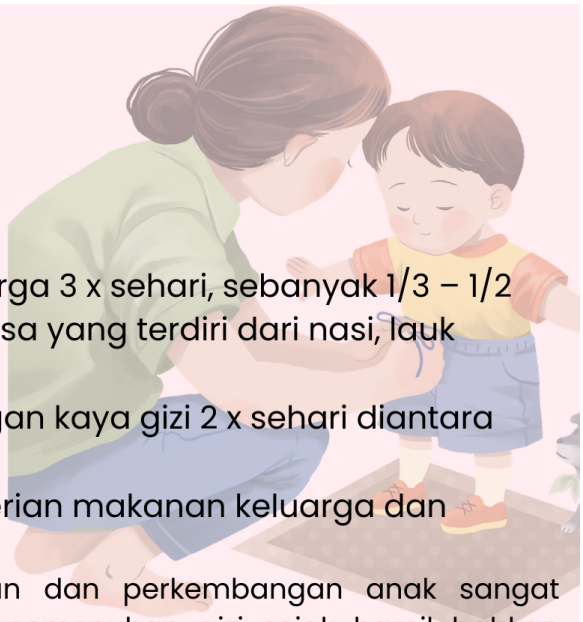
Bayi dan balita termasuk salah satu kelompok yang rawan gizi. Ibu dan keluarga harus membiasakan memberi asupan gizi yang baik . selain pemilihan bahan makanan , pengolahan juga penting termasuk kebersihannya pad asaat proses memasak dan penyajiannya serta cara pemberiannya pada anak. Sebaiknya setiap ibu memiliki beraneka resep masakan untuk anak ,hal ini untuk mencegah dan mengurangi rasa bosan pada anak.

Pemenuhan Gizi Anak

Usia 12 – 24

- Teruskan pemberian ASI, Berikan makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak,
- Berikan 3 x sehari, sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri dari nasilauk-pauk, dan buah,
- Beri makanan selingan kaya gizi 2 x sehari diantara waktu makan (biskuit,kue), Perhatikan variasi makan

Usia 24 – 59

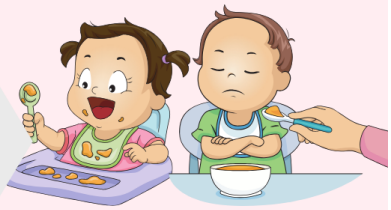


- Berikan makanan keluarga 3 x sehari, sebanyak 1/3 – 1/2 porsi makan orang dewasa yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur, dan buah
- Berikan makanan selingan kaya gizi 2 x sehari diantara waktu makan
- Perhatikan jarak pemberian makanan keluarga dan makanan selingan

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh pemenuhan gizi sejak hamil bahkan sejak calon ibu remaja dan stimulasi sejak dalam kandungan. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal hanya bisa terjadi pada anak-anak yang terpenuhi kebutuhan gizi seimbang baik dari jumlah dan kualitasnya pada anak yang sehat serta terstimulasi dengan baik sesuai dengan tahapan usianya. Harus dipastikan bahwa ibu dan keluarga memahami dan memberikan yang terbaik makanan sesuai dengan kemampuan dan ketersediaan bahan makanan lokal setempat.

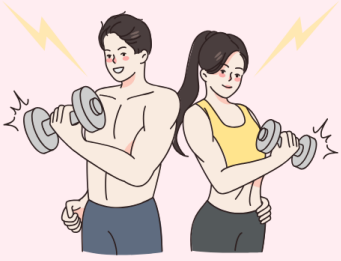
Pemberian gizi seimbang juga memperhatikan beberapa hal yang terkait dengan kebersihan, layak konsumsi serta menghindarkan dari hal-hal yang berdampak buruk antara lain adanya penggunaan bahan kimia yang fungsinya sebagai penyedap, pewarna, dan pengawet.

PRINSIP GIZI SEIMBANG



Mengonsumsi makanan beraneka ragam

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat



Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Menjaga Berat Badan Ideall

12

8 Manfaat Menerapkan Pola Makan Seimbang Untuk Anak

Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi.

- **Pertumbuhan fisik yang kuat**
- **Perkembangan otak yang optimal**
- **Terlindungi dari berbagai jenis penyakit**
- **Mempertahankan kestabilan berat badan**
- **Mengoptimalkan fungsi organ tubuh**
- **Memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas**
- **Menjaga kestabilan emosi**
- **Terbiasa makan dengan gizi seimbang hingga dewasa**

Anda telah memperoleh informasi terkait manfaat memberikan pola makan seimbang, buktikan bahwa balita anda telah mendapatkan manfaat tersebut!

13

Risiko Pola Makan yang Tidak Bergizi Seimbang

Pola makan yang tidak bergizi seimbang berisiko menyebabkan kekurangan gizi seperti

Anemia

Berat badan kurang

Selain itu juga

mengakibatkan

Gizi berlebih (Obesitas)

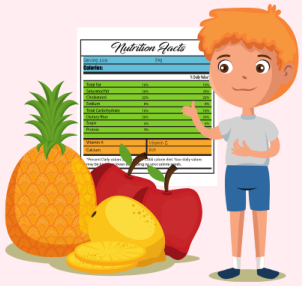
Obesitas dapat berisiko terjadinya penyakit degeneratif seperti

Jantung koroner

Diabetes melitus

Hipertensi

14



Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang dianjurkan bagi Anak

Usia	Energi (Kkal)	KH (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Besi (mg)	Zink (mg)	Vit.C (mg)
1 – 3 tahun	1350	215	20	45	7	3	40
4 – 6 tahun	1400	220	25	50	10	5	45

Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang dianjurkan bagi Anak

Bahan	Bayi 6 – 12 Bulan (900 Kkal)	Anak 1 - 3 Tahun (1.200 Kkal)	Anak 4 – 5 Tahun (1.700 Kkal)
Nasi	1 ½ gelas tim halus	2 ¼ gelas	3 gelas
Daging/ tempe/ telur/ ikan	1 potong	1 – 2 potong	2 – 4 potong
Sayuran	2 sendok makan	1 ½ gelas	2 gelas
Buah	1 buah/potong	3 buah/potong	3 buah/potong
ASI	Lanjutkan	Hingga 2 tahun	-
Susu	-	1 gelas	1 gelas
Minyak	1 sendok makan	1 ½ sendok makan	2 sendok makan
Gula	-	2 sendok makan	2 sendok makan

ASUPAN ZAT GIZI

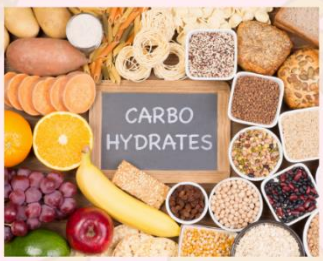
Energi

Asupan energi diperlukan oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas otot, fungsi metabolik (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang yang dapat disebabkan karena sakit dan cidera. sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein dan lemak. Asupan energi tetap harus sesuai dengan kebutuhan tubuh agak terhindar dari penyakit akibat metabolisme dan penimbunan energi dalam tubuh.

MANFAAT

- Sumber tenaga
- Membantu proses metabolisme tubuh
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan manusia

SUMBER ENERGI



Karbohidrat

Protein

Lemak

17

ASUPAN ZAT GIZI

Karbohidrat

zat gizi yang diperlukan oleh manusia yang berfungsi sebagai energi bagi tubuh manusia. Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan nama kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya. Semua karbohidrat terdiri atas unsur Karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O)

MANFAAT

- Sumber energi utama
- Pembentukan sel, jaringan, dan organ tubuh
- Menjaga keseimbangan asam dan basah
- Menjaga fungsi otak

SUMBER KARBOHIDRAT

- Gula pasir
- Gula kelapa
- Jelli/jam
- Pati (maizena)
- Bihun
- Makaroni
- Beras setengah giling
- Jagung kuning pipil
- Kerupuk udang
- Mie keriting
- Roti putih
- Ketela pohon (singkong)
- Ubi jalar merah
- Kentang
- Kacang hijau
- Kacang merah
- Kacang kedelai

18

ASUPAN ZAT GIZI

Protein

Protein merupakan bagian terbesar dalam tubuh setelah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein.

MANFAAT

- Membentuk ikatan-ikatan esensial
- Mengatur keseimbangan air
- Pembentukan antibodi
- Pengangkut zat-zat gizi

SUMBER PROTEIN

Protein Hewani

- Telur
- Susu
- Daging
- Unggas
- Ikan
- Kerang

Protein Nabati

- Tempe
- Tahu
- Kacang-kacangan

19

ASUPAN ZAT GIZI

Lemak

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2 1/2 kali lebih besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar

MANFAAT

- Sumber Energi
- Sebagai Pelumas
- Sumber Asam Lemak Esensial
- Memelihara Suhu Tubuh
- Alat Angkut Vitamin Larut Lemak
- Pelindung Organ Tubuh
- Memberi Rasa Kenyang dan Kelezatan

SUMBER LEMAK

- Ayam
- Daging sapi
- Telur bebek
- Udang segar
- Tawes
- Sarden dalam kaleng
- Lemak sapi
- Mentega
- Margarin
- Minyak kacang tanah
- Minyak kelapa sawit
- Minyak kelapa
- Keju
- Susu kental manis
- Susu sapi segar
- Tepung susu
- Cokelat manis batang
- Alpukat

ASUPAN ZAT GIZI

Zat Besi

Zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia, yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia dewasa. Memiliki beberapa fungsi esensial bagi tubuh seperti sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh.

MANFAAT

- Membantu pembentukan sel darah merah dan sel otot
- Metabolisme energi
- Sistem kekebalan tubuh

SUMBER ZAT BESI

- Tempe kacang kedelai murni
- Kacang kedelai
- Kacang hijau
- Kacang merah
- Kelapa tua, daging
- Udang segar
- Hati sapi
- Daging sapi
- Telur bebek
- Telur ayam
- Ikan segar
- Ayam
- Gula kelapa

21

ASUPAN ZAT GIZI

Zink

Zink atau seng merupakan salah satu mineral mikro yang dibutuhkan oleh semua bentuk kehidupan termasuk hewan, tanaman, dan mikroorganisme. Zink ini salah satu mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dan unsur paling banyak di intraseluler, zink sebagian besar terdapat di hati, ginjal, otot, pankreas, dan tulang. Selain itu, zink juga banyak terkandung pada jaringan bagian mata, spermatozoa, kelenjar prostat, rambut, kuku, dan kulit

MANFAAT

- Fungsi Enzim
- Fungsi Kekebalan Tubuh
- Fungsi Antioksidan
- Sitoproteksi
- Pengembangan Fungsi Reproduksi
- Struktur dan Fungsi Protein
- Berperan dalam Aspek Metabolisme

SUMBER ZINK

- Daging
- Hati
- Unggas
- Kerang
- Telur
- Ikan
- Susu
- Keju
- Gandum
- Ragi
- Selada
- Roti

Sumber zink terbaik terdapat pada daging dan makanan laut.

22

ASUPAN ZAT GIZI

Vitamin C

Vitamin C adalah kristal putih yang mudah larut dalam air. Dalam keadaan kering vitamin C cukup stabil, tetapi dalam keadaan larut, vitamin C mudah rusak Karena bersentuhan dengan udara (oksidasi) terutama bila terkena panas.

MANFAAT

- Kofaktor dan Koenzim
- Sintesis Kolagen
- Mencegah Infeksi
- Absorpsi dan Metabolisme Besi
- Membantu Pertumbuhan Tulang dan Gigi
- Pembentukan sel darah merah dan sum-sum tulang

SUMBER VITAMIN C

- Daun singkong
- Daun katuk
- Daun melinjo
- Daun pepaya
- Sawi
- Bayam
- Kangkung
- Ketela pohon
- Kol kembang
- Tomat masak
- Kemangi
- Gandaria (masak)
- Jambu monyet buah
- Jambu biji
- Pepaya
- Mangga muda
- Rambutan
- Jeruk manis

23

UPAYA IBU DALAM PEMENUHAN NUTRISI PADA BALITA

Upaya yang harus dilakukan oleh ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita diantaranya adalah

1 **Membuat Makanan**

2 **Menyiapkan Makanan**

3 **Memberikan Makanan**

POLA PEMBERIAN MAKAN

Frekuensi dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok untuk masyarakat tertentu. Pola makan merupakan faktor yang berhubungan seharusnya mempertimbangkan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak maupun mineral.

Bagaimana pola makan yang tidak seimbang

Pola makan yang tidak seimbang seperti makan makanan yang tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayuran, buah dan sebagainya juga makan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh bisa menyebabkan obesitas atau atau kegemukan.
Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang bagi seseorang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA PEMBERIAN MAKAN

STATUS SOSIAL EKONOMI

Pendidikan

LINGKUNGAN SEKITAR

SOSIAL BUDAYA & AGAMA

26

POLA PEMBERIAN MAKAN SESUAI USIA

Pola pemberian makan anak harus disesuaikan dengan usia anak supaya tidak menimbulkan masalah kesehatan. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), umur dikelompokkan menjadi 0-6 bulan, 7-12 bulan, 1-3 tahun dan 4-6 tahun dengan tidak membedakan jenis kelamin. Takaran konsumsi makanan sehari dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Takaran Konsumsi Makanan Sehari pada Anak

Kelompok Umur	Jenis dan Jumlah Makanan	Frekuensi Makan
Bulan	ASI Eksklusif	Sesering mungkin
4 – 6 bulan	Makanan Lumat	1x sehari, 2 sendok makan setiap kali makan
7 – 12 bulan	Makanan Lembek	2x sehari, 2x selingan
1 – 3 tahun	Makanan keluarga: 1 -1/2 Porsi nasi atau pengganti 2 -2 potong buah-buahan 1 – 2 potong lauk nabati ½ mangkuk sayur 1 gelas susu	3x sehari
4 – 6 tahun	1 - 3 piring nasi atau pengganti 2 – 3 potong lauk hewani 1 – ½ mangkuk sayur 2 – 2 potong buah-buahan 1 – 2 gelas susu	3x sehari

PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA (12-59 BULAN)

Jadwal pemberian makan anak adalah 3 kali makanan utama (pagi, siang, malam) dan 2 kali makanan selingan (diantara dua kali makan utama).

MAKANAN ANAK SEHAT

Zat Tenaga

nasi, roti, mi, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak

Zat Pengatur

sayur dan buah terutama yang berwarna hijau dan kuning

Zat Pembangun

ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe

Air

fungsi penting dalam tubuh sebgaai pelarut

TANDA BAYI LAPAR ATAU KENYANG

Lapar

- Riang/antusias sewaktu didudukkan di kursi makannya
- Gerakan menghisap atau mengecapkan bibir
- Membuka mulut ketika melihat sendok/makanan
- Memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menangis atau rewel karena ingin makan
- Mencondongkan tubuh ke arah makanan atau berusaha menjangkaunya

Kenyang

- Memalingkan muka atau menutup mulut ketika melihat sendok berisi makanan
- Menutup mulut dengan tangannya
- Rewel atau menangis karena terus diberi makan
- Tertidur

28

TUJUAN PEMBERIAN MAKANAN

- **Memenuhi kebutuhan gizi anak**
- **Mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur**
- **Mengembangkan kemampuan anak untuk mengunyah dan menelam (keterampilan oromotor)**

PERSYARATAN PEMBERIAN MAKANAN

- **Tepat Waktu**
- **Aman**
- **Adekuat**
- **Tepat Cara Pemberian**

ATURAN MAKAN BAGI ANAK

Jadwal >>>
- Waktu makan teratur
- Waktu makan tidak lebih dari 30 menit
- Tidak memberikan makanan lain selain air di antara jadwal makan

Lingkungan >>>
- Tidak ada paksaan
- Bersih
- Tidak sambil bermain, nonton TV, dsb
- Makanan bukan sebagai hadiah

Tata Cara >>>
- Porsi kecil/ jumlah sedikit
- Mulai dengan yang padat, kemudian diberikan cairan
- Motivasi untuk makan sendiri
- Angkat makanan bila anak mulai memainkan atau membuang makanannya setelah 10 – 15 menit makan
- Membersihkan mulut anak hanya dilakukan setelah makan selesai

29

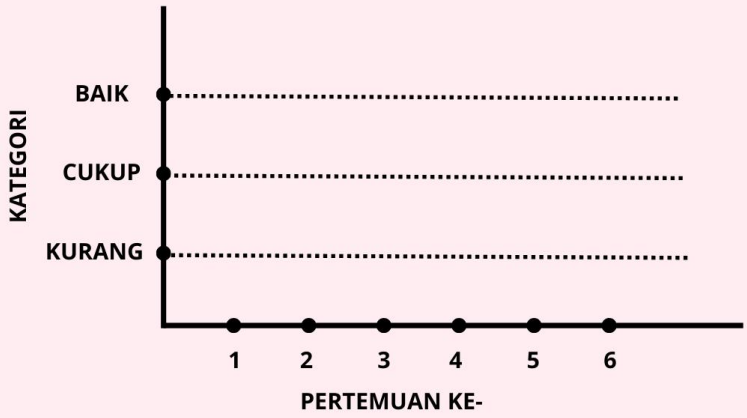
FORMULIR MONITORING PENGETAHUAN IBU BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengukur tingkat pengetahuan ibu balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas materi yang telah diberikan selama pendampingan

Kategori Pengukuran Pengetahuan

- Baik : x > skor mean +1SD
- Cukup : skor mean -1SD < x < skor mean +1SD
- Kurang : x < skor mean -1SD



30

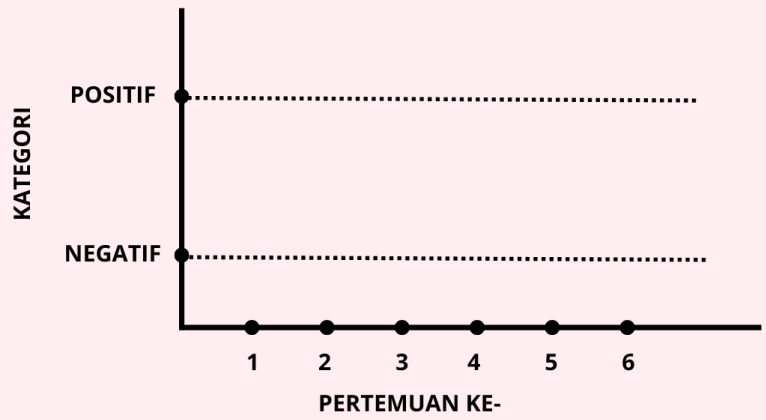
FORMULIR MONITORING SIKAP IBU BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengetahui sikap pada ibu balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan dan mengevaluasi atas sikap ibu balita selama pendampingan

Kategori Pengukuran Sikap

- Positif atau mendukung (*favorable*) : skor T Ibu > skor T mean
- Negatif atau tidak mendukung (*non- favorable*) : skor T Ibu < skor T mean



31

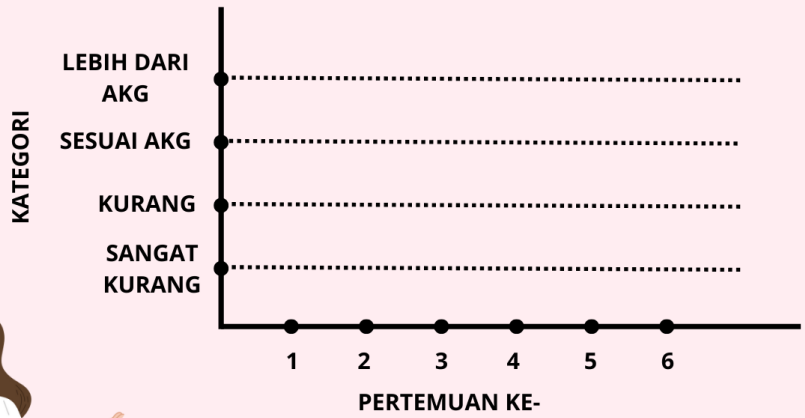
FORMULIR MONITORING TINGKAT KONSUMSI BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengukur tingkat konsumsi balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas evaluasi terhadap makanan yang telah di konsumsi oleh

Kategori Pengukuran Tingkat Konsumsi

- Sangat Kurang : <70% AKE
- Kurang : 70 - <100% AKE
- Sesuai AKG : 100 - <130% AKE
- Lebih dari AKG : >/= 130% AKE



32

FORMULIR MONITORING PENDAMPINGAN

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat permasalahan gizi balita dan nasehat yang diberikan kemudian diberikan tindak pada setiap kasus ibu balita
4. pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas pendampingan gizi yang telah dilakukan.

Penjelasan Cara Pengisian:

1. Formulir diisi ketika kunjungan dengan menuliskan keterangan hari/tanggal kunjungan, dan kunjungan ke-
2. Formulir diisi sesuai dengan hasil wawancara permasalahan gizi pada anak balita (jika ada) kemudian dituliskan keterangan terkait nasehat dan tindak lanjut

Pendampingan Ke-1
Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	**Masalah:** **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	

Pendampingan Ke-2

Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	**Masalah:** **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	

Pendampingan Ke-3

Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	**Masalah:** **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	

Pendampingan Ke-3

Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	**Masalah:** **Nasehat:** **Tindak Lanjut:**	

PENUTUP

Demikian Buku Pedoman Pendampingan Gizi bagi ibu yang memiliki balita kurang gizi (Wasting) dan masih menjadi salah satu permasalahan gizi di Indonesia. Tak lupa penyusun mengucapkan terima kasih karena ketersediaannya untuk membaca Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini guna peningkatan pengetahuan ibu balita. Tentunya masih banyak kekurangan karena berbagai keterbatasan penyusun baik itu berupa pengetahuan maupun bahan referensi. Oleh karena itu, masukan berupa saran dan kritik sangat penulis harapkan

Malang, Maret 2023

Penyusun

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A., Tasnim, T., & Fatmawati, F. (2018). Faktor Risiko Status Gizi Wasting dalam Penerapan Full Day School pada Anak di Pendidikan Anak usia Dini Pesantren Ummusabri Kendari. Jurnal Gizi Ilmiah: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan, 5(1), 20-28.

Afriyani, R., Malahayati, N., & Hartati, H. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang. Jurnal Kesehatan, 7(1), 66-72.

Almatsier. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta.

AsDI, IDAI, & PERSAGI. (2019). Penuntun Diet Anak (S. S. Nasar, S. Djoko, B. Hartati, & Y. E. Budiwiarti (eds.); Edisi3). Jakarta: Badan Penerbit FKUI.

Buku Kader Posyandu: Usaha Perbaikan Gizi Keluarga Departemen Kesehatan RI 2000 (Kesehatan, 2000)

Danone Institute Indonesia. 2020. Gizi Seimbang.

Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). ASupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. Amerta Nutrition, 1 (4), 341.

Dr. Sentot Handoko, Sp.GK. 2020. Gizi Seimbang untuk Gaya Hidup yang Sehat.

Fitria, N. A. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Gandeng Influencer Dalam Mengatasi Wasting .Kompasiana, diakses dari Kompasiana.com

Hanindita, M. (2019). MommyClopedia 567 Fakta tentang MPASI. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

DAFTAR PUSTAKA

Hasibuan, F. S. (2022). Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan di Desa Aek Nauli Kecamatan Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022. 32-37

Kartikasari, D., & Yusi, R. A. (2021). Buku Pintar MPASI. Yogyakarta: DIVA Press.

Lestari, N. D. (2016). Analisis determinan gizi kurang pada balita di Kulon Progo, Yogyakarta. IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices), 1(1), 15-21.

Suseno, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pola Pemberian Makan dan Status Ekonomi Keluarga Terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu. 20-23.

TheMommy101. 2019. 8 Manfaat Utama Gizi Seimbang.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

BUKU RESEP MENU MAKANAN BALITA

RESEP MAKANAN ANAK

SALAD BUAH SEGAR

Tinggi Vit.A dan Kalium

Untuk 4 Porsi

Bahan:

- Melon
- Mangga
- Apel
- 500 gram mayonnaise.
- 250 gram yoghurt.
- 250 gram kental manis.
- Keju yang sudah parut.

Cara membuat:

1. Potong buah-buahan menjadi dadu berukuran kecil, lalu tuangkan semuanya ke dalam mangkok.
2. Setelah itu, masukan bahan-bahan saus ke mangkuk berisi buah yang sudah dipotong tadi, aduk sampai rata.
3. Kemudian, taburkan parutan keju. Sajikan.

TIM OAT JAGUNG TOPING CORNFLAKES

Tinggi Vit.A dan Fosfor
Energi: 213,9 kkal
Protein: 6,76 gr
Lemak: 3,29 gr
Karbohidrat: 40,55 gr

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 6 sdm (30 gr) oat instant
- 2 sdm (20 gr) jagung rebus
- 2 sdm (10 gr) cornflakes
- 1 1/2 gls (150 ml) susu formula

Cara membuat:

1. kukus tahu sekitar 15 menit
2. Setelah dingin, potong dadu kemudian dimasukkan ke dalam blender tambahkan ASI/susu formula, blender sekitar 3 menit. Sajikan.

1

RESEP MAKANAN ANAK

AGAR-AGAR MANGGA

Untuk 4 Porsi

Bahan:

- 2 buah (200 gr) mangga harum manis
- 1 sachet agar-agar

Cara membuat:

1. siapkan air 2 gelas, kemudian masukkan agar-agar setelah itu aduk-aduk hingga tercampur tanpa ada gumpalan
2. masak dnegan api sedang hingga matang, setelah matang tuang ke dalam cetakan, tunggu sekitar 10 menit, baru masukkan mangga yang sudah diblender ke dalam agar-agar. campurkan hingga tercampur. tunggu hingga dingin, kemudian potong menjadi beberapa bagian dan sajikan

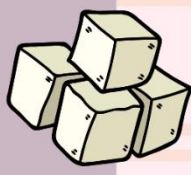
Tinggi Vit.A, Kalsium, dan Fosfor
Energi: 23 kkal
Protein: 0,2 gr
Lemak: 0,1 gr
Karbohidrat: 5,95 gr

BUBUR SUHU (SUSU TAHU)

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 1/2 gls (50 ml) ASI/susu formula
- 1 bh (50 gr) tahu ukuran sedang (3x3x7 cm)



Cara membuat:

1. Masukkan susu kedalam panci, kemudian tambahkan jagung manis. Aduk-aduk hingga matang
2. Setelah matang taruh dalam mangkuk saji, tambahkan toping cornflakes diatasnya

Tinggi Energi, Lemak, Kalsium, Fosfor & Vit.A
Energi: 67,5 kkal
Protein: 37,4 gr
Lemak: 4,15 gr
Karbohidrat: 4,4 gr

2

RESEP MAKANAN ANAK

PANCAKE

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 100 gram tepung terigu
- 2 sendok makan gula pasir
- Secukupnya garam
- 1 sendok teh baking powder
- 1 butir telur ayam
- 100 ml susu cair sapi
- 30 gram mentega

Cara membuat:

1. Campur tepung terigu, gula pasir, garam, dan baking powder. Kemudian, tuang campuran telur dan susu cair. Setelah itu, aduk sampai adonan tercampur rata dan lembut. Terakhir, masukkan mentega cair, dan aduk.
2. Olesi teflon dengan sedikit mentega dan panaskan di atas kompor. Kemudian, tuang 1 centong adonan ke atas teflon.

Tinggi Lemak, Fosfor, Vit.A & Kalium

SARI JERUK MANIS

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 2 bh (200 gr) jeruk manis ukuran besar

Cara membuat:

1. sisihkan biji dari dalam daging jeruk
2. Kemudian peras jeruk menggunakan saringan/gunakan alat pemeras jeruk dan saringan, sajikan

Tinggi Vit.A, Vit.C, dan Fosfor
Energi: 90 kkal
Protein: 1,8 gr
Lemak: 0,4 gr
Karbohidrat: 22,4 gr

3

RESEP MAKANAN ANAK

JUS BUAH PIR

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 2 bh pier

Cara membuat:

1. Kupas buah pir, kemudian potong-potong, masukkan ke dalam blender. Tambahkan air secukupnya. Blender sekitar 1 menit. Tuang dan sajikan

Tinggi Kalium, Kalsium & Vit.A
Energi: 205,9 kkal
Protein: 6,895 gr
Lemak: 9,76 gr
Karbohidrat: 22,48 gr

TIM KEKANG

Untuk 5 Porsi

Tinggi Vit.C, Vit.A, Protein & Kalium
Energi: 181,98 kkal
Protein: 8,99 gr
Lemak: 14,22 gr
Karbohidrat: 3,98 gr

Bahan:

- 2 bh (80 gr) kentang ukuran sedang
- 1/2 gls (50 gr) kangkung
- 1 ptg (50 gr) daging ukuran sedang (6x5x2 cm)
- 2 btr telur (kuning saja)
- 3 helai daun bawang iris tipis
- 1 siung bawang putih cincang halus

Cara membuat:

1. Rebus kentang, dan kangkung terlebih dahulu
2. Kentang di potong dadu, untuk kangkungnya di potong kecil
3. Kocok kuning telur, tambahkan daun bawang, bawang, kangkung, dan juga kentang
4. Kemudian kukus di mangkuk kecil, setelah matang. Sajikan selagi hangat.

RESEP MAKANAN ANAK

ES KRIM BUAH

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 100 gr buah naga
- 100 gr melon
- 100 gr alpukat
- 5 sdm gula pasir
- 200 ml air

Cara membuat:

1. Masak air dan masukkan gula pasir, aduk hingga gula larut dan mendidih. Matikan api, angkat dan dinginkan.
2. Masukkan semua bahan buah-buahan ke dalam freezer hingga beku. Keluarkan buah dan blender masing-masing buah dalam keadaan beku dengan air gula secukupnya.
3. Siapkan cetakan es krim dan stik es krim. Jika buah yang diblender sudah halus, tuang ke dalam setiap cetakan es krim. Jangan lupa memasukkan stik es krim di tengahnya.
4. Masukkan lagi ke dalam freezer hingga beku.

BOLA-BOLA TAHU

Tinggi Energi, Vit.A & Protein
Energi: 110 kkal
Protein: 7,74 gr
Lemak: 8,342 gr
Karbohidrat: 11,15 gr

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 1 buah (250 gr) tahu rebus
- 1 sdm tepung roti
- 1/2 ptg sdg (50 gr) wortel
- 1/2 ptg sdg (50 gr) wortel
- 2 ptg sdg (100 gr) daging ayam
- telur 1 butir
- minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan tahu, kemudian tambahkan tepung roti, wortel, telur, dan daging ayam.
2. Campur hingga tercampur rata, kemudian bentuk menjadi bola-bola kemudian goreng hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan dan sajikan.

RESEP MAKANAN ANAK

NUGGET TAHU

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 1 buah (250 gr) tahu
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung kanji
- 1 btr telur
- 1 ptg sdg (50 gr) daging cincang
- 3 helai daun bawang iris
- 2 siung bawang putih dihaluskan
- minyak goreng secukupnya

Tinggi Kalium & Protein
Energi: 113 kkal
Protein: 8,2 gr
Lemak: 6,37 gr
Karbohidrat: 4,95 gr

Cara membuat:

1. Tahu di kukus terlebih dahulu, kemudian dihaluskan, namun jangan terlalu halus
2. Setelah tahu dihaluskan tambahkan tepung terigu, daging cincang, tepung kanji, dan telur. Campur adonan menjadi satu agar tercampur rata. Tambahkan bawang putih yang dihaluskan. Aduk rata
3. Kemudian cetak adonan sesuai keinginan
4. Panaskan minyak dengan api kecil kemudian goreng hingga berwarna kuning keemasan . Angkat, tiriskan dan sajikan.

NASI TIM BULAN

Bahan:

- 8 sdm (50 gr) nasi
- 2 gls (200 ml) kaldu
- 1 butir telur (kuning saja)
- Daun bawang iris lembut

Tinggi Energi, Vit.A, Fosfor & Kalium
Energi: 269,5 kkal
Protein: 9,65 gr
Lemak: 16,45 gr
Karbohidrat: 20,65 gr

Cara membuat:

1. Masukkan nasi ke dalam panci kemudian tambahkan kaldu sayuran, masak hingga lunak. Sajikan pada mangkuk
2. Rebus air, setelah mendidih masukkan kuning telur, rebus hingga matang, kemudian tiriskan. Letakkan diatas nasi tim

RESEP MAKANAN ANAK

SMOOTHIES BUAH

Untuk 2 Porsi

Bahan:

- 150 gram daging buah naga yang telah dikupas, potong-potong lalu bekukan di freezer selama 3-4 jam.
- 1 buah pisang ambon/cavendish ukuran sedang
- 100 ml yoghurt
- 100 ml susu cair full cream
- 3 sendok makan madu

Cara membuat:

1. Bersihkan, kupas dan potong buah pisang dan juga buah strawberry.
2. Masukkan potongan buah naga yang telah dibekukan ke dalam blender bersama potongan buah lain dan juga yoghurt, susu cair, serta madu.
3. Blender hingga semua bahan tercampur dan teksturnya menjadi lembut, Smoothies Buah Naga siap untuk disajikan

BOLA KENTANG KEJU

Bahan:

- 400 gr kentang kukus
- 80 gr tepung maizena
- 80 gr keju parut.
- 1 sdt bawang putih bubuk
- Lada dan garam
- 1 batang daun seledri, iris halus

Cara membuat:

1. Campur kentang kukus yang sudah halus dengan bawang putih bubuk, garam, lada, keju parut dan seledri.
2. Masukkan maizena dan aduk hingga tercampur rata lalu bulatkan.
3. Siapkan wajan dan minyak untuk menggoreng. Kemudian panaskan minyak banyak.
4. Goreng kentang yang sudah dibulatkan hingga matang.

RESEP MAKANAN ANAK

RESEP TELUR GULUNG SAYUR

Bahan:

- 5 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 buah tomat, buang bijinya kemudian potong dadu
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1/4 buah bawang bombay, cincang kasar
- 30 gram wortel, cincang halus
- 3 batang sawi, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 3 sendok makan minyak goreng

Cara Membuat :

1. Campur telur ayam dengan semua bahan kecuali minyak goreng. Aduk hingga rata.
2. Panaskan minyak, lalu tuangkan campuran telur. Kumpulkan potongan sayuran ke satu sisi telur.
3. Gulung telur memakai bantuan dua spatula. Masak menggunakan api kecil, jangan lupa dibalik agar tidak hangus.
4. Angkat dan sajikan. Telur gulung sayur bergizi siap disantap anak.

RESEP NUGGET BAYAM

Bahan:

- 50 gram kacang almond
- 1 ikat bayam segar
- 50 gram tepung roti
- 2 buah telur
- 1 sdt garam
- 50 gram keju parut

Cara membuat:

1. Bersihkan bayam, lalu cacah dengan menggunakan food processor.
2. Tambahkan kacang almond, oregano, garam, dan juga keju parut. Lalu, cacah kembali hingga lebih halus.
3. Keluarkan adonan ke sebuah wadah dan tambahkan telur ke dalam adonannya.
4. Bentuk adonan menjadi ukuran sesuap dan bubuhkan dengan tepung roti hingga merata.
5. Panaskan minyak pada wajan dan goreng nugget hingga berwarna kuning kecokelatan.

RESEP MAKANAN ANAK

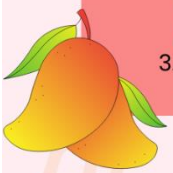
TOFU KUAH WORTEL

Bahan: Untuk 2 Porsi

- 200 ml kaldu ayam
- 50 gr wortel, parut halus
- 50 gr daging ayam cincang
- 50 gr tofu, potong dagi
- 1 sdm mentega
- 1/2 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan mentega dengan api kecil, masukkan daging ayam cincang dan tofu, aduk rata sampai matang.
2. Tuang kaldu ayam, masukkan juga wortel dan garam, aduk rata, koreksi rasa.
3. Masak hingga matang, angkat dan sajikan.



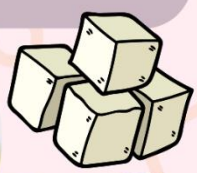
SUP AYAM

Bahan:

- 1 sendok makan minyak kelapa
- 1 buah bawang bombay yang sudah diiris
- 1 buah seledri
- 2 buah wortel
- 500 ml kaldu ayam
- ½ gelas beras merah atau putih (pilih sesuai selera)
- 200 gram ayam paha yang sudah dipotong

Cara membuat:

1. Siapkan panci di atas kompor, nyalakan dengan api sedang lalu masukkan minyak kelapa ke dalamnya.
2. Setelah panas, tumis bawang bombay, seledri, dan wortel selama 10-15 menit.
3. Tambahkan kaldu ayam, lalu panaskan sampai mendidih.
4. Kecilkan api, lalu masukkan beras ke dalam panci dan masak bersama kaldu hingga menjadi nasi. Proses ini memakan waktu sekitar 40 menit, sesekali aduk agar nasi matang sempurna
5. Setelah setengah matang, tambahkan ayam dan aduk sampai matang seluruhnya.
6. Sajikan selagi hangat.



RESEP KALDU

RESEP KALDU SAYURAN

Bahan:

- 1 buah (100 gr) wortel ukuran sedang
- 1 gls (100 gr) buncis baby
- 2 helai seledri
- 2 helai daun bawang

Cara membuat:

1. Wortel dan buncis baby diiris dadu/tipis kecil
2. Daun bawang dan seledri diiris kasar
3. Siapkan 200 ml air, rebus sekitar 30 menit, kemudian saring dan siap untuk disajikan

RESEP KALDU DAGING

Bahan:

- 4 ptg (100 gr) sdg daging
- 1/4 kg belulang
- 2 helai seledri
- 3 helai daun bawang

Cara membuat:

1. Cuci daging dan belulang hingga bersih
2. Potong daging dan belulang tersebut, kemudian rebus dengan air. Setelah itu, buanglah rebusan air yang pertama
3. Rebus kembali daging dan belulang menggunakan 1/2 liter air. Tambahkan daun bawang dan seledri yang telah dirajang. Rebus kurang lebih 30 menit.
4. Setelah itu angkat, kemudian saring dan siap digunakan.

Lampiran 7 Data Responden

a. Data Karakteristik Ibu Balita

KODE	USIA IBU (Tahun)	PENDIDIKAN IBU	JUMLAH ANGGOTA KELUARGA	PEKERJAAN AYAH	PEKERJAAN IBU	PENDAPATAN
P1	34	S1	4	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
P2	27	SMA	3	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
P3	38	SMK	3	Supir	Ibu Rumah Tangga	4.000.000
P4	24	SD	4	Guru	Ibu Rumah Tangga	1.200.000
P5	32	S1	5	Tukang Bursa	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
P6	29	SMP	4	Kuli Bangunan	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
P7	34	SMA	3	Tukang Kayu	Ibu Rumah Tangga	2.800.000
P8	38	S1	6	Wiraswasta	Guru TK	6.000.000
P9	20	SMP	3	Karyawan Pabrik	Ibu Rumah Tangga	1.600.000
P10	41	SD	5	Kuli Bangunan	Ibu Rumah Tangga	1.000.000
K1	30	D2	3	Wiraswasta	Wiraswasta	2.000.000
K2	36	SMK	5	Ojek Online	Pedagang	3.000.000
K3	30	SMA	4	Supir	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
K4	40	SMP	5	Buruh Bangunan	Ibu Rumah Tangga	2.400.000
K5	46	SD	4	Supir	Pedagang	17.000.000
K6	28	SMA	4	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta	3.000.000
K7	35	D3	4	Karyawan Swasta	Perawat	6.000.000
K8	30	SMK	5	Ojek Online	Ibu Rumah Tangga	2.000.000
K9	33	S1	5	Pedagang	Guru TK	2.700.000
K10	35	SMK	4	Kuli Bangunan	Ibu Rumah Tangga	1.200.000

b. Data Karakteristik Balita

Kode	JK	Tanggal Lahir	Umur Balita (bulan)	BB	PB/TB	Z-score	Kategori
P1	L	12-6-2019	47	14	105	-2,15	Gizi Kurang
P2	P	2-6-2020	36	13,1	105	-2,47	Gizi Kurang
P3	L	9-11-2019	43	12	99	-2,58	Gizi Kurang
P4	L	14-9-2020	33	10,4	88	-2,22	Gizi Kurang
P5	L	25-12-2018	53	13,2	103	-2,31	Gizi Kurang
P6	L	24-5-2019	48	14,6	105	-2,07	Gizi Kurang
P7	L	27-4-2019	49	13,2	104	-2,54	Gizi Kurang
P8	L	28-12-2019	41	13	103	-2,46	Gizi Kurang
P9	P	6-8-2020	34	10,7	93	-2,45	Gizi Kurang
P10	P	13-11-2021	24	9,3	86	-2,56	Gizi Kurang
K1	L	1-4-2019	50	11,2	93,8	-2,9	Gizi Kurang
K2	L	19-01-2019	52	13,2	105	-2,77	Gizi Kurang
K3	L	27-7-2019	46	12	99	-2,58	Gizi Kurang
K4	P	1-8-2021	25	8,2	76,5	-2,25	Gizi Kurang
K5	L	20-07-2019	46	12	96,5	-2,18	Gizi Kurang
K6	L	22-8-2019	45	11,7	96	-2,36	Gizi Kurang
K7	L	29-08-2021	21	9,3	84	-2,33	Gizi Kurang
K8	L	31-1-2020	40	12,3	98	-2,27	Gizi Kurang
K9	P	3-10-2021	20	7,9	77	-2,13	Gizi Kurang
K10	P	11-05-2021	24	8,3	79,6	-2,13	Gizi Kurang

c. Data Tingkat Konsumsi Energi

Kode	Sebelum			Sesudah		
	Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori	Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori
P1	1241,8	92,0	Normal	1368,6	101,4	Normal
P2	728,3	53,9	Defisit berat	1289,7	95,5	Normal
P3	732,6	54,3	Defisit berat	793,5	58,8	Defisit berat
P4	695,1	51,5	Defisit berat	783,1	58,0	Defisit berat
P5	996,1	71,2	Defisit sedang	1131,5	80,8	Defisit ringan
P6	978,1	69,9	Defisit berat	1126,7	80,5	Defisit ringan
P7	1035,9	74,0	Defisit sedang	1121,8	80,1	Defisit ringan
P8	1065,6	78,9	Defisit sedang	1270,4	94,1	Normal
P9	692,2	51,3	Defisit berat	1034,6	76,6	Defisit sedang
P10	740	54,8	Defisit berat	1120,9	83,0	Defisit ringan
K1	1095	78,2	Defisit sedang	1118,7	79,9	Defisit sedang
K2	653,4	46,7	Defisit berat	772,6	55,2	Defisit berat
K3	831,2	61,6	Defisit berat	909,9	67,4	Defisit berat
K4	765,3	56,7	Defisit berat	849,4	62,9	Defisit berat
K5	1187	87,9	Defisit ringan	1244,8	92,2	Normal
K6	665	49,3	Defisit berat	850,5	63,0	Defisit berat
K7	865,6	64,1	Defisit berat	912,6	67,6	Defisit berat
K8	1051,4	77,9	Defisit sedang	1239,9	91,8	Normal
K9	717,1	53,1	Defisit berat	905,9	67,1	Defisit berat
K10	764,2	56,6	Defisit berat	934,6	69,2	Defisit berat

d. Data Tingkat Konsumsi Protein

Kode	Sebelum			Sesudah		
	Protein (g)	Persentase (%)	Kategori	Protein (g)	Persentase (%)	Kategori
P1	34,5	172,5	Diatas AKG	50,8	254	Diatas AKG
P2	26,8	134	Diatas AKG	49,2	246	Diatas AKG
P3	24,5	122,5	Diatas AKG	28,7	143,5	Diatas AKG
P4	27,9	139,5	Diatas AKG	23	115	Normal
P5	32,4	129,6	Diatas AKG	38,6	154,4	Diatas AKG
P6	39,9	159,6	Diatas AKG	35,4	141,6	Diatas AKG
P7	39,1	156,4	Diatas AKG	37,3	149,2	Diatas AKG
P8	31,2	156	Diatas AKG	38,9	194,5	Diatas AKG
P9	33,9	169,5	Diatas AKG	34,9	174,5	Diatas AKG
P10	23,5	117,5	Normal	33,7	168,5	Diatas AKG
K1	46	184	Diatas AKG	60	240	Diatas AKG
K2	15,8	63,2	Defisit berat	24,2	96,8	Normal
K3	16,5	82,5	Defisit ringan	19,2	96	Normal
K4	52,9	264,5	Diatas AKG	31,9	159,5	Diatas AKG
K5	33,8	169	Diatas AKG	35,1	175,5	Diatas AKG
K6	23,2	116	Normal	40,2	201	Diatas AKG
K7	33,8	169	Diatas AKG	32,8	164	Diatas AKG
K8	34,9	174,5	Diatas AKG	46,5	232,5	Diatas AKG
K9	19,3	96,5	Normal	42,2	211	Diatas AKG
K10	31,1	155,5	Diatas AKG	34,5	172,5	Diatas AKG

Lampiran 8 Output Hasil SPSS

1. Tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok perlakuan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	10[b]	5,50	55,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-2,803[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	10[b]	5,50	55,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-2,803[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Tingkat konsumsi energi antar kelompok perlakuan dan kontrol sebelum pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	Perlakuan	10	10,70	107,00
	Kontrol	10	10,30	103,00
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sebelum
Mann-Whitney U	48,000
Wilcoxon W	103,000
Z	-,151
Asymp. Sig. (2-tailed)	,880
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,912[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

4. Tingkat konsumsi energi antar kelompok perlakuan dan kontrol sesudah pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah	Perlakuan	10	12,60	126,00
	Kontrol	10	8,40	84,00
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sesudah
Mann-Whitney U	29,000
Wilcoxon W	84,000
Z	-1,587
Asymp. Sig. (2-tailed)	,112
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,123[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

1. Tingkat konsumsi protein sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok perlakuan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	3[a]	3,67	11,00
	Positive Ranks	7[b]	6,29	44,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-1,682[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,093

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Tingkat konsumsi protein sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	2[a]	5,00	10,00
	Positive Ranks	8[b]	5,63	45,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-1,784[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,074

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Tingkat konsumsi protein antar kelompok perlakuan dan kontrol sebelum pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	Perlakuan	10	11,10	111,00
	Kontrol	10	9,90	99,00
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sebelum
Mann-Whitney U	44,000
Wilcoxon W	99,000
Z	-,454
Asymp. Sig. (2-tailed)	,650
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,684[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

4. Tingkat konsumsi protein antar kelompok perlakuan dan kontrol sesudah pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah	Perlakuan	10	10,90	109,00
	Kontrol	10	10,10	101,00
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sesudah
Mann-Whitney U	46,000
Wilcoxon W	101,000
Z	-,302
Asymp. Sig. (2-tailed)	,762
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,796[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

1. Kenaikan berat badan sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok perlakuan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	1[a]	1,50	1,50
	Positive Ranks	8[b]	5,44	43,50
	Ties	1[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-2,501[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Kenaikan berat badan sebelum dan sesudah pendampingan pada kelompok kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	10[b]	5,50	55,00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics[a]

	Sesudah - Sebelum
Z	-2,844[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Kenaikan berat badan antar kelompok perlakuan dan kontrol sebelum pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sebelum	Perlakuan	10	12,95	129,50
	Kontrol	10	8,05	80,50
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sebelum
Mann-Whitney U	25,500
Wilcoxon W	80,500
Z	-1,858
Asymp. Sig. (2-tailed)	,063
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,063[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

4. Kenaikan berat badan antar kelompok perlakuan dan kontrol sesudah pendampingan

Ranks

	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah	Perlakuan	10	13,10	131,00
	Kontrol	10	7,90	79,00
	Total	20		

Test Statistics[a]

	Sesudah
Mann-Whitney U	24,000
Wilcoxon W	79,000
Z	-1,968
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,052[b]

a. Grouping Variable: Kode

b. Not corrected for ties.

Lampiran 9 Dokumentasi

Pemberian Konseling	Pengisian Kuesioner dan Recall 24 jam
	
Pemberian PMT