

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)

- 1) Saya Puguh Dwi Wahono, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, dengan ini memohon anda untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Tutorial Terhadap Praktik Pmba, Tingkat Konsumsi Energi Dan Zat Gizi Serta Berat Badan Balita Berat badan kurang Di Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan”.
- 2) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media video Tutorial terhadap Praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA), tingkat konsumsi energi dan zat gizi, serta perubahan berat badan balita berat badan kurang di Puskesmas Tebon, Kabupaten Magetan
- 3) Responden penelitian ini balita *berat badan kurang* di Wilayah Kerja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tebon, Kabupaten Magetan. Pengambilan data berlangsung selama 42 hari dan membutuhkan waktu 20-30 menit/kunjungan.
- 4) Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan cara edukasi menggunakan media video, pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, pengukuran berat badan, dan Food Recall 2 x 24 jam.
- 5) Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah informasi yang bermanfaat tentang penerapan Praktik Pemberian Makanan Bayi dan Anak yang sesuai Usia, Upaya pencegahan masalah gizi mengalami berat badan kurang atau *berat badan kurang* pada anak.
- 6) Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain, yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenakan sanksi apapun. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.
- 7) Jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini, anda bisa menghubungi : Puguh Dwi Wahono (081234903010)

Peneliti,

Puguh Dwi Wahono

Lampiran 2. Persetujuan untuk menjadi Responden (Informed Consent)

SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

Saya telah mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian dari:

Nama : Puguh Dwi Wahono

NIM : P17111245115

Jurusan : D-IV Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Tutorial
Terhadap Praktik Pmba, Tingkat Konsumsi Energi Dan Zat Gizi Serta
Berat Badan Balita Berat badan kurang Di Puskesmas Tebon
Kabupaten Magetan.

Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kesepakatan sebagai berikut :

- a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b. Apabila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini serta berhak untuk mengundurkan diri.

Magetan,

Responden

.....

Lampiran 3. Kuesioner (Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Balita dan Praktik Penerapan PMBA)

**KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TUTORIAL
TERHADAP PRAKTIK PMBA, TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN ZAT GIZI
SERTA BERAT BADAN BALITA BERAT BADAN KURANG
DI PUSKESMAS TEBON KABUPATEN MAGETAN**

Nomor Responden : 37
Tanggal wawancara : 05 Februari 2025
Nama Pewawancara : Rebuhi Nur W.

Petunjuk : Isi Jawaban responden pada tempat yang tersedia

I. IDENTITAS SUBJEK

1. Nama Subjek : BINAR.
2. Jenis kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan* (coret salah satu)
3. Tanggal lahir : 10-1-2023
4. Umur : 29 bulan

II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama ibu : DWI
2. Umur ibu : 48 tahun
3. Alamat : KEL. TEBON RT A RW 2
4. Nomor telepon : 085779150697
5. Pendidikan terakhir ibu : SMA DIPLOMA
6. Pekerjaan ibu : IRT

III. PENGUKURAN ANTROPOMETRI

1. Tinggi badan anak : 89,6 Cm
2. Nilai z-skor BB/U : -2,7 SD
3. Berat badan anak : 9,7 Kg

PRE & POST QUESTIONARY TEST

PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal dibawah ini !

No	Pertanyaan
1	Apakah yang dimaksud dengan ruang lingkup PMBA ? <input checked="" type="radio"/> a. Proses pemberian makan pada bayi dan anak mulai dari IMD (Inisiasi Menyusu Dini), ASI-Eksklusif, MP-ASI, dan Melanjutkan ASI hingga 2 Tahun. b. Proses pemberian makan pada bayi dan anak mulai dari lahir hingga tumbuh dewasa. c. Proses pemberian makan pada bayi dan anak mulai usia 6 bulan hingga 24 bulan d. Proses pemberian makan pada bayi dan anak yang harus lengkap 4 sehat 5 sempurna disertai dengan pemberian vitamin
2	Apa saja yang harus terkandung dalam makanan utama balita yang sesuai kaidah PMBA ? a. Makanan Pokok, Susu, Biskuit, dan Vitamin <input checked="" type="radio"/> b. Makanan Pokok, Kacang-kacangan dan olahannya, Sayur buah, Makanan Hewani c. Makanan Pokok, Susu, Sayur dan Buah d. Makanan Pokok, Tahu dan Tempe, Sayur dan Buah
3	Apakah yang harus dilakukan dalam persiapan pemberian MP-ASI bagi balita ? <input checked="" type="radio"/> a. Usia, Frekuensi, Jumlah, Tekstur, Variasi, Responsif, dan Bersih b. Usia, Alergi Makanan, Kesukaan Makanan, Daya Beli Keluarga c. Usia, Makanan Siap Saji, Makanan yang Higienis dan mahal d. Usia, Makanan yang digemari anak, Rasa yang kuat dan enak
4	Bahan Makanan yang dapat menggantikan kandungan ASI adalah ? a. Susu sapi b. Susu Kedelai c. Multivitamin <input checked="" type="radio"/> d. Tidak Ada
5.	Tekstur makanan pada anak usia 6 – 8 bulan adalah ? a. Cincang Halus b. Cincang Kasar <input checked="" type="radio"/> c. Kental Lumat d. Bubur saring
6.	Frekuensi Pemberian Makan Utama pada anak usia 9 – 11 bulan adalah ? a. 1 – 2x / hari <input checked="" type="radio"/> b. 2 – 3x / hari c. 3 – 4x / hari d. 4 – 5x / hari

7.	Jumlah Pemberian makanan pada anak usia 12 – 24 bulan adalah ? a. ½ Mangkok b. ½ - ¾ Mangkok <input checked="" type="radio"/> c. ¾ - 1 Mangkok d. 1 ½ Mangkok
8.	Bahan Makanan yang tidak mengandung Protein Hewani adalah ? a. Ikan b. Hati Ayam <input checked="" type="radio"/> c. Tofu d. Telur
9.	Bahan Makanan yang mengandung Protein Nabati adalah ? a. Buncis b. Kecipir <input checked="" type="radio"/> c. Kacang Kedelai d. Keju
10.	Bahan Makanan yang tergolong dalam makanan pokok adalah ? a. Labu Kuning b. Sukun <input checked="" type="radio"/> c. Kentang d. Labu Siam
11.	Pemberian makan aktif/responsif yang benar untuk balita adalah ? <input checked="" type="radio"/> a. Memberikan makanan yang bisa diambil dan dipegang langsung b. Anak harus disuapi terus menerus supaya makannya banyak c. Memberikan makan sewaktu waktu saja yang penting 3x/hari d. Memaksa anak harus ada makanan yang di makan
12.	Makanan atau Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat gizi pada makanan adalah ? a. Susu <input checked="" type="radio"/> b. Teh c. Jus Jeruk d. Pisang
13.	Makanan lengkap yang sesuai kaidah PMBA adalah makanan yang mengandung bahan makanan pokok, kacang-kacangan, sayur buah, dan makanan hewani seperti ? a. Bubur Instant b. Nasi Kuah Soto dan Kerupuk <input checked="" type="radio"/> c. Nasi Tim Tahu, Sop Sayuran, Bacem Telur d. Bakso dan Seblak
14.	Apakah tahapan pengolahan makanan yang sesuai dengan kunci keamanan pangan ? a. Cuci bersih tangan dan bahan makanan yang akan diolah b. Memisahkan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dan matang <input checked="" type="radio"/> c. Memasak dengan suhu yang benar dan dipastikan matang d. Biarkan makanan tersimpan di ruang terbuka dan tidak tertutup


15.	Apakah perilaku yang harus dihindari saat pemberian makanan pada balita ? a. Mbersamai Ketika makan b. Tidak memberi minuman terlalu banyak sebelum dan saat makan c. Memberikan makanan untuk dipegang secara langsung kepada anak <input checked="" type="radio"/> d. Menonton media elektronik (hp atau TV)
-----	--





PRE & POST OBSERVATION QUESTIONARY TEST









KETERAMPILAN





Petunjuk Pengerjaan Soal :

Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda lingkaran (O) pada pilihan yang menurut anda benar !

No	Pertanyaan	B	S
1	Urutkanlah ruang lingkup PMBA mulai dari fase bayi hingga balita ! <input type="radio"/> a. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) <input type="radio"/> b. ASI – Eksklusif <input type="radio"/> c. MPASI <input checked="" type="radio"/> d. ASI lanjutan sampai usia 2 tahun		
2	Lakukanlah pengelompokan bahan makanan menu utama sesuai kaidah PMBA ! <input type="radio"/> a. Makanan Pokok, Susu, Biskuit, dan Vitamin <input checked="" type="radio"/> b. Makanan Pokok, Kacang-kacangan dan olahannya, Sayur buah, Makanan Hewani <input type="radio"/> c. Makanan Pokok, Susu, Sayur dan Buah <input type="radio"/> d. Makanan Pokok, Tahu dan Tempe, Sayur dan Buah		
3	Lakukanlah kegiatan persiapan dalam pembuatan MP-ASI bagi balita ! <input checked="" type="radio"/> a. Usia, Frekuensi, Jumlah, Tekstur, Variasi, Responsif, dan Bersih <input type="radio"/> b. Usia, Alergi Makanan, Kesukaan Makanan, Daya Beli Keluarga <input type="radio"/> c. Usia, Makanan Siap Saji, Makanan yang Higienis dan mahal <input type="radio"/> d. Usia, Makanan yang digemari anak, Rasa yang kuat dan enak		
4	Pilihlah kertas yang bergambar minuman atau makanan diatas meja tersebut yang dapat mengganti kandungan zat gizi dari ASI !  a.  b.  c.  d.		

5	<p>Urutkanlah Tekstur pemberian makan utama pada bayi usia 6 – 8 bulan, usia 9 – 11 bulan, dan Balita usia 12 – 24 bulan !</p> <p>a. Makanan Keluarga, Kental Lumat, Cincang Halus, Cincang Kasar</p> <p>b. Kental Lumat, Makanan Utuh, Cincang Kasar, Cincang Halus</p> <p>c. Cincang Halus, Kental Lumat, Cincang Kasar, Makanan Utuh</p> <p>d. Kental Lumat, Cincang Halus, Cincang Kasar, Makanan Keluarga</p>		
6	<p>Urutkanlah Frekuensi pemberian makan utama pada bayi usia 6 – 8 bulan, usia 9 – 11 bulan, dan Balita usia 12 – 24 bulan !</p> <p>a. 1 – 2x bertahap / hari</p> <p>b. 2x / hari</p> <p>c. 2 – 3x bertahap / hari</p> <p>d. 3 – 4x bertahap / hari</p>		
7	<p>Urutkanlah Jumlah pemberian makan utama pada bayi usia 6 – 8 bulan, usia 9 – 11 bulan, dan Balita usia 12 – 24 bulan !</p> <p>a. 2-3 sendok makan</p> <p>b. ½ mangkok</p> <p>c. ½ - ¾ mangkok bertahap</p> <p>d. ¾ - 1 mangkok bertahap</p>		
8	<p>Pilihlah kertas yang bergambar bahan makanan di meja tersebut yang termasuk sumber protein hewani !</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>a.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>b.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>c.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>d.</p> </div> </div>		

9	<p>Pilihlah kertas yang bergambar bahan makanan di meja tersebut yang termasuk sumber protein nabati !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>a.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>b.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>c.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>d.</p> </div> </div>	
10	<p>Pilihlah kertas yang bergambar bahan makanan di meja tersebut yang termasuk sumber karohidrat !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>a.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>b.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>c.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>d.</p> </div> </div>	
11	<p>Lakukanlah perilaku Aktif/Responsif saat pemberian makanan pada balita !</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan makanan yang bisa diambil dan dipegang langsung b. Anak harus disuapi terus menerus supaya makannya banyak c. Memberikan makan sewaktu waktu saja yang penting 3x/hari d. Memaksa anak harus ada makanan yang di makan 	

12	<p>Pilihlah kertas yang bergambar makanan atau minuman di meja tersebut yang tidak boleh dikonsumsi balita karena dapat menghambat penyerapan zat gizi !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>a.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>b.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>c.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>d.</p> </div> </div>	
13	<p>Pilihlah kertas yang bergambar makanan di meja tersebut yang sesuai dengan kaidah PMBA !</p> <ol style="list-style-type: none"> Bubur instan <input checked="" type="radio"/> Nasi kuah soto dan krupuk udang Nasi tim tahu sup sayuran dan bacem telur Bakso dan seblak 	
14	<p>Urutkanlah tahapan pengolahan makanan yang sesuai dengan kunci keamanan pangan !</p> <ol style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Cuci bersih tangan dan bahan makanan yang akan diolah <input type="radio"/> Memisahkan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dan matang <input type="radio"/> Memasak dengan suhu yang benar dan dipastikan matang <input type="radio"/> Simpan makanan pada suhu yang tepat dan aman 	
15	<p>Lakukanlah perilaku yang harus dihindari saat pemberian makanan pada balita !</p> <ol style="list-style-type: none"> Membersamai Ketika makan Tidak memberi minuman terlalu banyak sebelum dan saat makan Memberikan makanan untuk dipegang secara langsung kepada anak <input checked="" type="radio"/> Menonton media elektronik (hp atau TV) 	

Lampiran 4. Form *Food Recall* 24 Jam

Hasil Food Recall R37 Sebelum Intervensi

Waktu Makan	Menu Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Pagi	Bubur ayam tanpa santan (beras, ayam, wortel)	200	200	32	6	4
	Susu Formula	100	40	10	0	0
Snack Pagi	Pisang ambon	60	60	15	0.6	0.2
Makan Siang	Nasi putih	100	175	40	3	0.3
	Telur dadar (telur + minyak + daun bawang)	50	110	1	5	9
	Tumis buncis wortel	50	45	6	1	2
Snack Sore	Biskuit bayi (kemasan siap makan)	20	90	12	1	4
	Susu UHT balita (plain)	100	70	6	3	3
Makan Malam	Nasi putih	75	130	30	2.5	0.2
	Tahu goreng	30	80	1	3	6
	Sup sayur (labu siam, wortel, kentang)	75	40	7.5	1	0.3
	Air putih	75	0	0	0	0
TOTAL			1040	155.15	14.6	33.5

Hasil Food Recall R37 Sesudah Intervensi

Waktu Makan	Menu Makanan	Berat (gram)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Makan Pagi	Bubur ayam tanpa santan (beras, ayam, wortel)	200	200	32	6	4
	Susu Formula	100	40	10	0	0
Snack Pagi	Pisang ambon	60	60	15	0.6	0.2
Makan Siang	Nasi putih	100	175	40	3	0.3
	Telur dadar (telur + minyak + daun bawang)	50	110	1	5	9
	Tumis buncis wortel	50	45	6	1	2
Snack Sore	Biskuit bayi (kemasan siap makan)	20	90	12	1	4
	Susu UHT balita (plain)	100	70	6	3	3
Makan Malam	Nasi putih	75	130	30	2.5	0.2
	Tahu goreng	30	80	1	3	6
	Sup sayur (labu siam, wortel, kentang)	75	40	7.5	1	0.3
	Air putih	75	0	0	0	0
	TOTAL			1040	155.15	14.6

Lampiran 5. Media Edukasi Gizi Berbasis Video

Link Video :

https://drive.google.com/drive/folders/1lycjrRfkTINquu5gKT152F0MEujY_CjE?usp=sharing



Praktek Cara memerah ASI dengan tangan.mp4

Pertama

Cuci tangan & siapkan wadah bersih sebelum memerah ASI



Praktek Posisi Pelekatan Menyusui.mp4

4 Langkah Memposisikan Bayi Menyusui





Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Judul kegiatan	: Penyuluhan Gizi dan Kesehatan
Pokok bahasan	: Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA).
Sub pokok bahasan	: Tata cara IMD yang tepat dan benar, ASI-Eksklusif, MP-ASI, Lanjut ASI hingga usia 2 tahun
Jenis penyuluhan	: Penyuluhan Kelompok
Metode	: Penyuluhan menggunakan Video, diskusi, dan keterampilan.
Sasaran	: Ibu balita <i>berat badan kurang</i> usia 6 – 59 bulan
Durasi	: 60-120 menit
Tempat	: Puskesmas Tebon Kabupetan Magetan

1. Tujuan

a. Tujuan Umum :

Meningkatkan pengetahuan dan perilaku tentang Pemberian Makan pada Bayi dan Anak dalam kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Khusus :

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu balita mampu :

- Mengetahui apa itu definisi dan ruang lingkup dari Pemberian Makan pada Bayi dan Anak (PMBA).
- Menjelaskan dan melakukan Praktik baik Pemberian Makan Bayi dan anak
- Mengetahui bagaimana cara dan upaya dalam menaikkan tingkat konsumsi energi dan zat gizi pada anak sehingga adekuat

- Mengetahui bagaimana peran Praktik baik Pemberian Makan Bayi dan Anak yang sesuai terhadap pertumbuhan balita

2. Materi

- a. Pengertian dan Ruang Lingkup dalam Praktik Baik Pemberian Makan Bayi dan Anak
- b. Tujuan penerapan Pemberian Makan Bayi dan Anak sesuai kaidah dalam kehidupan sehari-hari
- c. Manfaat penerapan Pemberian Makan Bayi dan Anak yang tepat dalam kehidupan sehari-hari
- d. Prinsip penerapan Pemberian Makan Bayi dan Anak yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari
- e. Tahapan yang harus dilakukan dalam implementasi Praktik Baik Pemberian Makan Bayi dan Anak

3. Metode

- Penyuluhan menggunakan Video Tutorial
- Diskusi (Tanya jawab)

4. Media

- Video Edukasi dan Demonstarsi

No	Waktu (Menit)	Jenis Keterampilan	Uraian Kegiatan	Keterangan
1	2 Menit	Pembukaan : - Salam - Perkenalan diri sebagai penyuluh	a. Mengucapkan salam Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, sebelumnya saya mengucapkan terimakasih banyak atas kesempatan yang diberikan ibu-ibu kader desa pesanggrahan kepada saya bisa melakukan penelitian sebagai persyaratan pengerjaan tugas akhir saya. b. Memperkenalkan diri Perkenalkan saya Pugu Dwi Wahono yang berasal dari kampus Poltekkes Kemenkes Malang jurusan gizi progam studi sarjana terapan gizi dan dietetika. c. Menjelaskan tujuan Maksud kedatangan saya disini adalah ingin memberikan penyuluhan melalui Video Edukasi dan Tutorial kepada ibu-ibu balita sekalian dengan materi Pemberian Makan Bayi dan Anak yang baik. d. Memberikan <i>pre test</i> Sebelum penyuluhan ini saya mulai, disini saya ingin memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk mengisi	Pembukaan

			dan mengerjakan lembar <i>pre test</i> yang sudah saya diberikan di awal tadi. Untuk waktu pengerjaan saya berikan sebanyak 10-15 menit, jika dari pertanyaan tersebut ada yang tidak dimengerti bisa ditanyakan ya bu.	
2	15 Menit	Penyampaian Materi menggunakan Video Edukasi dan Tutorial	<p>a. Membuka Materi</p> <p>Baik ibu-ibu untuk waktu pengerjaan <i>pre test</i> sudah selesai, lembar jawaban bisa dikumpulkan ke saya bu.</p> <p>Sekarang kita menuju ke materi inti dan disimak bersama-sama ya bu dengan menyimak Video Edukasi dan Tutorial yang akan saya tampilkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) <p>Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) adalah serangkaian praktik pemberian makan yang mencakup pemberian air susu ibu (ASI), makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta makanan keluarga kepada bayi dan anak usia 0–24 bulan. PMBA bertujuan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan optimal anak, serta mencegah malnutrisi pada periode emas 1.000 hari pertama kehidupan. Menurut WHO (2021), praktik PMBA yang baik meliputi: inisiasi menyusui dini, pemberian ASI</p>	Menjelaskan, Mengelola Penyuluhan

			<p>eksklusif selama enam bulan pertama, pemberian MP-ASI yang tepat setelah usia enam bulan, dan melanjutkan pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih.</p> <p>a. Tujuan Pemberian Makan Bayi dan Anak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan asupan gizi anak optimal untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh. 2. Mencegah terjadinya malnutrisi (gizi kurang maupun lebih). 3. Menanamkan kebiasaan makan yang sehat sejak dini. 4. Meningkatkan keberhasilan intervensi gizi di tingkat keluarga dan masyarakat. <p>b. Prinsip-Prinsip PMBA yang Baik</p> <p>Berdasarkan Pedoman WHO dan Kemenkes RI, prinsip PMBA yang baik meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tepat waktu: pemberian MP-ASI dimulai pada usia 6 bulan. 	
--	--	--	---	--

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Adekuat: makanan harus mengandung cukup energi, protein, dan mikronutrien. 3. Aman: makanan disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis. 4. Diberikan secara responsif: pemberian makan dilakukan dengan memperhatikan sinyal lapar dan kenyang anak. <p>c. Tahapan PMBA</p> <p>PMBA terbagi dalam beberapa tahapan sesuai usia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 0–6 bulan: ASI eksklusif tanpa tambahan makanan atau minuman lain. 2. 6–8 bulan: MP-ASI berupa makanan lunak seperti bubur saring, diberikan 2–3 kali sehari ditambah ASI. 3. 9–11 bulan: makanan dicincang halus atau disesuaikan dengan kemampuan mengunyah anak, frekuensi meningkat jadi 3–4 kali/hari. 	
--	--	--	---	--

			<p>4. 12–24 bulan: anak mulai mengonsumsi makanan keluarga, frekuensi 3–4 kali sehari ditambah makanan selingan.</p> <p>d. Faktor yang Mempengaruhi Praktik PMBA</p> <p>Beberapa faktor yang memengaruhi praktik PMBA meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan ibu: Pengetahuan yang baik meningkatkan kemungkinan praktik PMBA yang tepat. 2. Pendidikan dan pekerjaan ibu: Tingkat pendidikan tinggi berkorelasi positif dengan praktik pemberian makan yang benar. 3. Dukungan keluarga dan petugas kesehatan: Dukungan sosial memainkan peran penting dalam keberhasilan praktik PMBA. 4. Akses terhadap informasi dan media edukasi: Edukasi melalui video atau booklet terbukti meningkatkan pemahaman tentang PMBA. 	
--	--	--	---	--

			<p>e. Aspek Penting dalam Implementasi Pemberian Makan Bayi dan Anak</p> <ol style="list-style-type: none">1. Edukasi orang tua dan pengasuh Pengetahuan yang baik tentang PMBA sangat penting agar praktik pemberian makan dapat dilakukan dengan benar. Penyuluhan harus mempertimbangkan budaya, ekonomi, dan tingkat pendidikan keluarga.2. Pemantauan pertumbuhan anak Pemantauan berkala berat badan, panjang badan, dan status gizi penting dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan praktik PMBA.3. Lingkungan pendukung Ketersediaan fasilitas kesehatan, dukungan keluarga, serta kebijakan pemerintah turut berperan penting dalam keberhasilan PMBA.4. Adaptasi local Pemilihan makanan lokal bergizi dan terjangkau mendorong keberlanjutan praktik PMBA.	
--	--	--	--	--

			<p>f. Konsekuensi Praktik PMBA yang tidak tepat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berat Badan Kurang (<i>Berat badan kurang</i>) 2. Kurus (<i>Wasting</i>) 3. Pendek atau Sangat Pendek (<i>Stunting</i>) 4. Defisiensi mikronutrien (seperti anemia) 5. Perkembangan kognitif yang terhambat 6. Peningkatan risiko penyakit infeksi 	
	5 Menit	Bertanya	<p>Seorang ibu rumah tangga dengan bayi berusia 6 bulan yang baru saja mulai MP-ASI. Sebelumnya hanya memberikan ASI eksklusif, tapi sekarang merasa bingung dan khawatir karena banyak sekali informasi yang berbeda-beda tentang makanan pertama untuk bayi. Ada yang bilang mulai dengan buah, ada yang bilang pakai bubur beras merah, ada juga yang menyarankan langsung menu lengkap dengan lauk. Ibu tersebut takut kalau salah memberikan makanan bisa berdampak pada kesehatan atau perkembangan anak saya ke depannya. Selain itu juga tidak tahu bagaimana cara menyuapi yang benar. Apakah harus dipaksa kalau dia menolak, atau dibiarkan</p>	

			<p>saja dulu? Bagaimana ibu tersebut bisa tahu bahwa hal yang dilakukan sudah memberikan makan dengan benar, dan apa saja tanda-tanda kalau anaknya tidak cocok dengan makanan tertentu?</p>	
		<p>Menguasai Audience</p>	<p>Terima kasih atas pertanyaannya, Ibu. Apa yang Ibu rasakan sangat wajar dan sering dialami oleh banyak ibu lainnya ketika mulai memasuki masa pemberian MP-ASI. Masa ini memang menjadi tahap baru yang penting, sekaligus bisa membingungkan karena begitu banyak informasi dari berbagai sumber. Mari kita bahas satu per satu agar lebih jelas dan Ibu bisa merasa lebih yakin dalam memberikan makan pada si kecil.</p> <p>1. Tentang makanan pertama bayi: Mana yang benar?</p> <p>Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI menyarankan agar MP-ASI dimulai saat bayi berusia 6 bulan, karena pada usia ini, kebutuhan energi dan zat gizinya sudah tidak cukup lagi hanya dari ASI. Di usia ini pula, sistem pencernaan bayi sudah cukup matang untuk menerima makanan selain ASI. Makanan pertama tidak harus buah atau bubur polos saja. Saat ini,</p>	

			<p>pendekatan yang direkomendasikan adalah menu tunggal atau langsung menu lengkap, yang artinya terdiri dari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karbohidrat (misalnya: nasi, kentang, ubi, singkong) - Protein hewani (misalnya: ayam, ikan, telur, hati ayam) - Sayuran (misalnya: wortel, bayam, brokoli) - Lemak sehat (minyak kelapa, margarin, atau santan sedikit) <p>Alasannya adalah protein hewani kaya zat besi, yang sangat dibutuhkan bayi sejak usia 6 bulan untuk mencegah anemia. Jadi, justru penting sejak awal untuk membiasakan bayi dengan menu yang lengkap dan bergizi, bukan hanya buah atau bubur polos saja.</p> <p>2. Bagaimana cara menyuapi yang benar?</p> <p>Pemberian makan bayi harus dilakukan dengan cara yang disebut pemberian makan responsif. Artinya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ibu memberi makan dengan perhatian penuh, sambil menatap wajah bayi dan merespons sinyal lapar atau kenyangnya. 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Tidak memaksa jika anak menolak. Bisa coba lagi beberapa saat kemudian. Anak butuh waktu untuk mengenali rasa dan tekstur baru. - Suasana makan dibuat tenang, tidak sambil bermain atau menonton TV, agar anak belajar fokus saat makan. <p>3. Tanda anak cocok atau tidak dengan makanan:</p> <p>Beberapa tanda anak cocok dengan makanan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak muntah atau mencret setelah makan - Tidak muncul ruam alergi atau gatal - Bayi mau membuka mulut dan menikmati makanan - Pertumbuhan berat badannya tetap naik sesuai kurva pertumbuhan <p>Sebaliknya, tanda tidak cocok bisa berupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruam atau kemerahan di sekitar mulut - Muntah berulang setelah makan jenis makanan tertentu - BAB menjadi sangat encer dan berair - Bayi menjadi rewel berlebihan atau tampak sakit 	
--	--	--	---	--

			<p>Jika Ibu melihat tanda-tanda ini setelah memberikan jenis makanan baru, sebaiknya hentikan dulu pemberiannya dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan.</p> <p>4. Tentang makanan bergizi dan terjangkau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hati ayam sebagai sumber zat besi - Tempe, telur, dan ikan teri - Daun kelor, bayam, dan wortel sebagai sayuran local - Ubi dan singkong sebagai sumber karbohidrat <p>Yang penting bukan mahalnyanya, tapi bagaimana Ibu mengatur menu agar lengkap, bervariasi, dan diolah secara higienis.</p> <p>5. Cara memastikan Ibu sudah memberi makan dengan benar:</p> <p>Ikuti jadwal makan sesuai usia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usia 6–8 bulan: 2–3 kali makan utama + 1–2 kali camilan - Usia 9–11 bulan: 3–4 kali makan utama + 1–2 kali camilan - Usia 12 bulan ke atas: makan seperti keluarga (3 kali/hari + camilan sehat) 	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Lihat penambahan berat badan tiap bulan (di posyandu) - Anak terlihat aktif, berkembang sesuai usianya 	
3	2 Menit	Memberi Kesimpulan	<p>Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) merupakan langkah fundamental dalam memastikan tumbuh kembang optimal pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan. Praktik PMBA yang baik bukanlah sesuatu yang rumit atau mahal, tetapi menuntut pemahaman, kesabaran, dan konsistensi dari seorang ibu atau pengasuh. Dalam kehidupan sehari-hari, ibu balita dapat menerapkan berbagai praktik sederhana namun berdampak besar bagi kesehatan dan kecerdasan anaknya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama tetap menjadi fondasi utama. Setelah itu, transisi menuju MP-ASI harus dilakukan secara tepat waktu, dengan memperkenalkan makanan yang bervariasi dan bergizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein hewani, sayur, buah, dan lemak sehat. Makanan tidak harus mahal; bahan lokal seperti telur, tempe, daun 	

			<p>kelor, dan ubi sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi jika diberikan dengan benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ibu perlu menerapkan pemberian makan yang responsif, yaitu menyuapi anak dengan perhatian dan interaksi positif, tidak memaksa, serta peka terhadap sinyal lapar atau kenyang anak. Suasana makan yang tenang tanpa gangguan gawai atau televisi dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. 3. Kebersihan dan keamanan pangan juga tidak kalah penting. Makanan harus disiapkan secara higienis dan diberikan dengan alat makan yang bersih untuk mencegah infeksi atau gangguan pencernaan. 4. Ibu sebaiknya rutin memantau pertumbuhan dan perkembangan anak melalui posyandu atau fasilitas kesehatan terdekat untuk dapat memantau tumbuh dan kembang Balita. <p>Akhirnya, praktik PMBA yang baik mencerminkan keterlibatan ibu dalam pengasuhan yang penuh kasih sayang dan pemahaman. Dengan edukasi yang benar</p>	
--	--	--	---	--

			dan sumber daya yang dimiliki, setiap ibu dapat menjadi agen utama dalam menciptakan generasi yang sehat.	
--	--	--	---	--

Lampiran 7. Surat Pengantar Penelitian

SURAT PENGANTAR

Malang, Desember 2024

Yth. Ketua KEPK

Poltekkes Kemenkes Malang

Saya yang bertandatangan dibawah ini mengajukan permohonan kaji etik

Nama : Puguh Dwi Wahono

NIM : P17111245115

Jenjang : D4 Alih Jenjang

Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Fakultas : Gizi

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Demonstrasi Terhadap Praktek PMBA, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Zat Besi Serta Berat Badan Pada Balita *Underweight* Usia 6 – 59 Bulan Di Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan

Pembimbing 1/ Promotor : Ir. Astutik Pudjirahaju, M.Si.

Pembimbing 2/ Ko.Promotor : -

Demikian surat permohonan ini saya buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan Terima kasih

Mengetahui,
Pembimbing 1/ Promotor



Ir. Astutik Pudjirahaju, M.Si.
NIP. 196012171986032001

Pengusul



Puguh Dwi Wahono

Lampiran 8. Surat Ijin Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : KH.08.03/P.1.1-17/3843/2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin Etik Penelitian Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Malang
Malang, 11 Desember 2024

Kepada Yth.
Ketua Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang
di-
Malang

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kegiatan Penulisan Naskah Penelitian Mahasiswa di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang Tahun 2024, kami mengajukan Permohonan Etik Penelitian untuk Mahasiswa :

Nama Mahasiswa : Puguh Dwi Wahono
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik
Tingkat / Semester : IV / 7
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Demonstrasi Terhadap Praktek PMBA, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Zat Besi Serta Berat Badan Pada Balita Underweight Usia 6 – 59 Bulan Di Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya kami menyampaikan ucapan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
Ibnu Falaq, S.KM. M.Kes., RD
190610181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian Ke Wilayah



Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112
(0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
<http://www.poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3863 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir
Penyusunan Skripsi

Malang, 12 Desember 2024

Kepada Yth.
Kepala UPTD Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Puguh Dwi Wahono, (NIM.P17111245115) Mahasiswa Program STr.Gizi & Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 16 Desember 2024 – 08 Februari 2025
Waktu : 07.00 – selesai
Tempat : UPTD Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan

Dengan judul :
Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Video Demonstrasi terhadap Praktek PMBA, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Zat Besi serta Berat Badan pada Balita Underweight Usia 6-59 Bulan di Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan.

Data yang diambil :
- Pengetahuan dan Perilaku Ibu Balita Underweight Usia 6-59 Bulan
- Asupan Energi, Protein, Lemak, Zat Besi, Balita Underweigh Usia 6-59 Bulan
- Berat Badan Balita Underweight Usia 6-59 Bulan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

Jurusan Gizi

Ibnu Fauzan, SKM, M.Kes., RD
NIP. 6610181989031001

Lampiran 10. Master Data Pengolahan SPSS

Master Data Pengolahan SPSS																		
NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	BB SEBELUM	BB SESUDAH	TK KONSUMSI ENERGI SEBELUM	TK KONSUMSI ENERGI SESUDAH	TK KONSUMSI PROTEIN SEBELUM	TK KONSUMSI PROTEIN SESUDAH	TK KONSUMSI LEMAK SEBELUM	TK KONSUMSI LEMAK SESUDAH	TK KONSUMSI ZAT BESI SEBELUM	TK KONSUMSI ZAT BESI SESUDAH	PRE TEST PENGETAHUAN	POST TEST PENGETAHUAN	PRE TEST KETERAMPILAN	POST TEST KETERAMPILAN	
R1		1	3	1	13.2	13.7	70	89	64	87.6	73.1	79.2	79.9	90.2	66.6	73.3	60	73.3
R2		2	3	1	12.5	12.5	63.4	65	58.9	67.1	52.7	62.6	74.0	81.1	53.3	33.3	46.6	86.6
R3		1	3	3	11.5	11.6	70.5	71	65.2	71.2	67.3	76.2	82.0	85.2	66.6	66.6	40	80
R4		2	3	1	9.5	9.3	74.3	70	72.2	71.9	78.1	74.6	80.3	72.4	86.6	66.6	73.3	66.6
R5		3	2	1	9.4	10	80	88.3	80.1	84.1	78.9	82.5	73.8	89.5	53.3	80	46.6	80
R6		3	2	1	8.1	8.3	83.2	90.1	88.1	91.9	86.8	97.7	73.9	87.4	53.3	80	46.6	73.3
R7		2	4	2	13.9	13.5	60.2	79.7	72.6	70.6	67.6	62.8	71.2	71.3	86.6	73.3	73.3	73.3
R8		3	2	1	10.6	10.6	77.4	77	66.1	62.9	72.8	72.1	75.7	74.3	73.3	86.6	60	80
R9		3	2	2	7.5	8	78	90	76.2	84.3	72.6	80.5	71.5	85.6	53.3	33.3	53.3	86.6
R10		1	3	2	12.4	13.2	77.2	83.2	84.3	72.1	71.8	73.8	80.8	83.4	86.6	86.6	40	33.3
R11		3	2	1	12.2	12.8	80.9	86.9	76.3	88.8	80.2	87.9	71.5	82.8	53.3	73.3	60	73.3
R12		3	3	3	8.8	9	82.2	83	76.3	80.4	68	76.5	80.6	82.0	53.3	80	46.6	80
R13		2	3	1	12.4	12.4	78.3	78	79.9	77.9	77.5	76.1	72.4	72.9	66.6	80	53.3	80
R14		2	3	3	9.9	9.9	79.1	79.4	74.7	82.6	78.5	82.1	78.4	85.5	33.3	86.6	33.3	86.6
R15		2	3	1	13.3	13	83.3	80	76.2	69.8	68.2	65.4	70.5	62.7	33.3	73.3	33.3	73.3
R16		1	3	3	11.7	11.5	87.7	83.4	85.5	79.9	77.3	78.7	75.0	74.8	53.3	80	40	73.3
R17		2	3	1	10.7	10.7	89	89	81.9	83.6	77.9	76.3	79.0	78.2	46.6	73.3	40	73.3
R18		2	3	3	10.6	11	79.2	88	82.5	83.9	77.9	78.1	78.9	83.5	66.6	73.3	53.3	73.3
R19		3	3	1	13.6	13.9	68.2	89	72.7	80.1	83.7	85	67.4	78.2	46.6	86.6	46.6	86.6
R20		3	1	2	9.3	10	76.4	89	78.7	87.8	79.7	87.9	75.1	85.3	40	33.3	33.3	86.6
R21		3	1	4	12.4	12	77.2	77	71.7	70.6	73.1	71.6	72.0	85.8	80	80	80	80
R22		3	3	3	12.6	12.6	78.3	78.3	68.2	66.2	71.6	74.8	75.6	78.3	53.3	33.3	46.6	86.6
R23		2	4	1	11.5	11.3	88.1	88.1	70.5	71.6	75.3	76.4	77.7	81.6	60	86.6	60	86.6
R24		2	3	3	9.9	10	86	89	78.6	81.7	72.9	82	75.6	80.5	40	73.3	40	80
R25		2	4	1	13.8	13.8	73	73	75.6	77	76.6	77	69.0	78.2	53.3	86.6	46.6	33.3
R26		2	3	3	11.2	11.2	65.2	65.5	69	70.5	66.8	70.2	66.6	78.9	53.3	33.3	53.3	86.6
R27		2	3	3	9.5	9.7	68	71	68	70.2	64.6	73.9	71.2	80.1	46.6	80	46.6	33.3
R28		3	2	1	6.4	7.4	69.9	87.1	63	82.7	69.1	80.6	72.9	83.5	66.6	33.3	53.3	86.6
R29		3	3	1	8	8	79.9	83.2	75.2	82.3	73.2	84	74.8	89.3	53.3	53.3	46.6	40
R30		3	3	4	10.5	10.5	77.2	77.7	74.7	75.2	74	75.6	74.6	77	60	86.6	60	33.3
R31		1	3	1	8.5	9	80.1	88.8	85.2	90.5	82.5	88.2	80.2	85.1	53.3	80	53.3	86.6
R32		3	2	1	12.4	12.5	82.3	84.2	84.8	88.9	87.5	87.5	85.7	96.4	86.6	80	86.6	80
R33		2	4	2	10.7	10.8	83.4	84.6	79.9	81.2	76.1	80	80.0	84.5	60	80	53.3	86.6
R34		3	4	1	13.2	13.5	87.2	88.1	81.5	82.5	86.8	89	83.4	88.7	46.6	60	40	73.3
R35		3	2	2	9.6	10	70.2	79.1	76.6	80.9	74.2	79.3	75.1	87.9	73.3	80	86.6	86.6
R36		3	3	1	10.9	10.9	71.2	72.2	70.2	73	68.4	70.7	74.2	76.0	40	86.6	33.3	80
R37		3	3	1	10.5	11	77	77.2	71.7	72.1	70.8	74.1	74.5	77.4	66.6	33.3	60	100
R38		1	3	3	10	9.9	79.9	78	74.3	72.7	73.3	72.8	73.1	74.2	33.3	73.3	33.3	73.3
R39		2	3	1	10.2	10	86	85.1	89.4	85	85.1	84.8	87.5	81.3	40	73.3	40	80
R40		3	2	1	7	7.5	80.2	84.6	81.6	85.1	79.5	80	80.6	84.7	60	73.3	53.3	80
R41		2	4	3	7.5	8	83.3	90.1	85.9	93.6	82.4	90.5	82.6	90.5	73.3	86.6	86.6	80
R42		3	3	3	12.3	12.3	79.9	79	71.4	70.4	80	77.7	78.4	78	60	80	53.3	86.6
R43		2	1	1	12	12	88	88.1	89.1	89.2	91.3	88.6	94.3	89.2	53.3	73.3	46.6	80
R44		2	4	3	11.3	11	80.4	80	77.6	76.4	76.4	75.1	76.1	75.2	53.3	86.6	53.3	33.3
R45		3	2	1	12.1	12	80.3	80	80.2	80	80.4	80.4	80.6	82.2	33.3	80	33.3	80
R46		2	3	1	10.5	10.7	81.1	84	84.2	86.1	86.8	89.5	85.2	88.6	46.6	86.6	40	33.3

Lampiran 11. Hasil Uji SPSS

Tests of Normality						
Variabel Pengetahuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Pengetahuan	.177	46	.001	.947	46	.036
Posttest Pengetahuan	.158	46	.006	.907	46	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

Variabel Pengetahuan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	p-value
Pretest Pengetahuan	46	56.485	13.9584	33.3	86.6	0,000
Posttest Pengetahuan	46	80.837	8.8380	53.3	93.3	

Tests of Normality						
Variabel Keterampilan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Keterampilan	.150	46	.011	.938	46	.016
Posttest Keterampilan	.191	46	.000	.813	46	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics						
Variabel Keterampilan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	p-value
Pretest Keterampilan	46	51.126	12.7293	33.3	86.6	0,000
Posttest Keterampilan	46	81.126	9.2392	40.0	93.3	

Tests of Normality

Variabel Tk Konsumsi Energi	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Tk_Konsumsi_Energi_Sebelum	.953	46	.063	Normal
Tk_Konsumsi_Energi_Sesudah	.916	46	.003	Tidak Normal

Descriptive Statistics

Variabel Tk Konsumsi Energi	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tk_Konsumsi_Energi_Sebelum	46	78.909	6.1188	63.4	89.0
Tk_Konsumsi_Energi_Sesudah	46	81.796	6.7809	65.0	90.1

Tests of Normality						
Variabel Tk Konsumsi Karbohidrat	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tk_Konsumsi_KH_Sebelum	.056	46	.200 [*]	.986	46	.855
Tk_Konsumsi_KH_Sesudah	.132	46	.045	.965	46	.172

Paired Samples Statistics

Variabel Tk Konsumsi Karbohidrat		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	p-value
Pair 1	Tk_Konsumsi_KH_Sebelum	75.880	46	7.3516	1.0839	0.001
	Tk_Konsumsi_KH_Sesudah	79.002	46	7.6480	1.1276	

Tests of Normality						
Variabel Tk Konsumsi Protein	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tk_Konsumsi_Protein_Sebelum	.068	46	.200 [*]	.971	46	.314
Tk_Konsumsi_Protein_Sesudah	.081	46	.200 [*]	.978	46	.535

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

Variabel Tk Konsumsi Protein		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	p-value
Pair 1	Tk_Konsumsi_Protein_Sebelum	75.854	46	7.1793	1.0585	0.000
	Tk_Konsumsi_Protein_Sesudah	78.880	46	7.3399	1.0822	

Tests of Normality			
Variabel Tk Konsumsi Lemak	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Tk_Konsumsi_Protein_Sebelum	.963	46	.157
Tk_Konsumsi_Protein_Sesudah	.982	46	.672

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

Variabel Tk Konsumsi Lemak		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tk_Konsumsi_Lemak_Sebelum	76.826	46	5.4575	.8047
	Tk_Konsumsi_Lemak_Sesudah	81.800	46	6.5689	.9685