

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Website: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 03 /35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Nomor:DP.02.01/5.0/0376/2018 Tanggal: 31 Agustus 2018 Perihal: Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Penelitian oleh;

Nama / Instansi : Tri Merlinda Sari
Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112
Thema/Judul/Survey/Research : Perbedaan Pengetahuan Ibu, Tingkat Konsumsi Energi
Dan Protein Pada Anak Stunting Usia 24-59 Bulan
Sebelum Dan Sesudah Pemberian Konseling Gizi
Menggunakan Media Booklet Di Desa Kreet Kec.
Bululawang Kab. Malang
Daerah/tempat kegiatan : Di Desa Kreet Kec. Bululawang Kab. Malang
Lamanya : 01 September - 30 November 2018
Pengikut :
Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 3 September 2018

**An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MALANG**

Sekretaris



GATOT YUDHA SETIAWAN,AP.,MM

Pembina

NIP. 19740326 199311 1 001

Tembusan :
Yth. Sdr.

1. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang;
3. Kepala Puskesmas Wilayah Kerja Kec. Bululawang Kab. Malang;
4. Kepala Desa Kreet Kec. Bululawang Kab. Malang;
5. Mhs/Ybs;
6. Arsip.



**KOMISI ETIK PENELITIAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION
Reg.No.:471 / KEPK-POLKESMA/ 2018**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 21 Desember 2018 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 21 December 2018 to discuss the research protocol

Judul Peneliti
Entitled **Perbedaan Pengetahuan Ibu, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein pada Anak Stunting Usia 24-59 Bulan Sebelum dan Sesudah Pemberian Konseling Gizi menggunakan Media Booklet di Desa Kreet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.**

Differences Mother's Knowledge, Level of Energy and Protein Consumption to Stunting Children Age 24-59 Months Before and After Giving Nutrition Counseling using Booklet Media in Kreet Village, Bululawang District, Malang Regency.

Peneliti
Researcher **Tri Merlinda Sari**

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik
And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements

Malang, 21 Desember 2018



Dr. ANNASARI MUSTAFA, MSc.
Head of Committee

Lampiran 3. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi DIV Gizi Malang yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi DIV Gizi Malang, oleh karena itu mohon kesediaan untuk menjadi responden pada penelitian saya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu, tingkat konsumsi energi dan protein pada balita sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi di Desa Krebet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. Kami harap kesediaan untuk menjawab pertanyaan yang saya ajukan guna memperoleh data-data yang berhubungan dengan tujuan penelitian ini. Data yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Kerahasiaan identitas saudara akan dijamin sepenuhnya.

Atas bantuan dan perhatian saudara, saya sampaikan terimakasih.

Malang, 2018

Hormat saya

Tri Merlinda Sari
NIM. 1503410037

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN
PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dibidang gizi dan kesehatan yang berjudul "Perbedaan Pengetahuan Ibu, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein pada Anak *Stunting* Usia 24-59 Bulan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi di Desa Krebet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang"

Saya bersedia untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini melaksanakan seluruh prosedur penelitian yang telah ditetapkan secara sukarela dan tidak ada paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa saksi siapapun.

Nama : Bu Aisyah
Alamat : Jl. Tugu hitam RT.13 RW.3
No. Telpn : 085101834561

Malang, 2 /10/ 2018
Responden

Hormat Saya,



Tri Merlinda Sari
NIM. 150341003


(AISYAH)

Lampiran 4. Hasil Pengisian Kuesioner Penelitian

KUESIONER

Nomor Responden : 01

Tanggal Wawancara : 2 / 10 / 2018

Petunjuk : Isi jawaban pada tempat yang tersedia

I. IDENTITAS BALITA

1. Nama : Rahma Syifa
2. Jenis kelamin : 1. Laki-laki ☒ 2. Perempuan
3. Tanggal lahir : 19 / 12 / 2014
4. Umur : 48 bulan
5. Tinggi badan : 92 cm
6. Berat badan : 12,8 kg
7. Nilai z-score TB/U : -2,5 SD
8. Riwayat penyakit :

II. IDENTITAS IBU

1. Nama : Aisyah
2. Umur : 31 tahun
3. Alamat : Jl. Tugu Hitam Rt. 13 Rw. 3
4. No. telepon : 08510183 9561
5. Pendidikan terakhir :
 1. Tidak sekolah
 2. Tamat SD / sederajat
 3. ☒ Tamat SMP / sederajat
 4. Tamat SMA / sederajat
 5. Tamat Perguruan Tinggi
6. Pekerjaan :
 1. Pegawai Negeri
 2. Pegawai Swasta
 3. IRT
 4. ☒ Wiraswasta
 5. Lainnya.....
7. Rata-rata penghasilan keluarga : Rp. 1.500.000 / bulan

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda (✓) pada pertanyaan dibawah ini !

1. Apakah manfaat makanan bagi tubuh?
 - ☒ a. Sebagai zat tenaga, pertumbuhan dan perkembangan
 - b. Sebagai zat pertumbuhan, pengatur dan pembangun
 - c. Sebagai zat tenaga, pembangun, pengatur
 - d. Sebagai zat pertumbuhan, pengatur dan pembangun
2. Apa saja bahan makanan yang dapat memenuhi zat tenaga?
 - ☒ a. Ikan, ayam, telur, dan udang
 - b. Buncis, wortel, udang, dan ayam
 - c. Wortel, bayam, buncis dan kangkung
 - d. Nasi, mie, singkong dan roti
3. Apa saja bahan makanan yang dapat memenuhi zat pembangun?
 - ☒ a. Ikan, ayam, telur, dan udang
 - b. Nasi, roti, mie dan singkong
 - c. Wortel, bayam, buncis dan kangkung
 - d. Buncis, wortel, udang, dan ayam
4. Apa saja bahan makanan yang dapat memenuhi zat pengatur?
 - ☒ a. Ikan, ayam, telur, dan udang
 - b. Nasi, roti, mie dan singkong
 - c. Wortel, bayam, buncis dan kangkung
 - d. Buncis, wortel, udang, dan ayam

5. Bagaimanakah sebaiknya menu makanan yang beranekaragam?
- a. Nasi, kentang goreng, tumis tempe, pepes ikan, sayur bening bayam
 - b. Nasi, bola-bola tahu, ayam kecap, tumis kangkung, buah pisang
 - c. Nasi, tempe bacem, ikan goreng, sayur asem, buah papaya, susu
 - ☒ d. Nasi, telur bumbu merah, kering tempe, sayur sop, susu
6. Apakah salah satu pesan gizi seimbang yang harus dipenuhi pada anak usia 2-5 tahun?
- ☒ a. Membiasakan makan 1-2 kali bersama keluarga
 - b. Membiasakan meminum air putih sesuai dengan kebutuhan (1000 ml/hari)
 - c. Membatasi konsumsi makanan selingan yang manis dan asin
 - d. Membatasi melakukan aktivitas fisik
7. Bagaimana cara untuk meningkatkan nafsu makan anak?
- a. Paksa anak makan jika belum merasa lapar
 - b. Makan sambil memberikan jajan pada anak
 - ☒ c. Mengolah sendiri makanan yang diberikan pada anak
 - d. Ajak anak memilih bahan makanan yang diinginkan
8. Berapa kali makanan diberikan dalam sehari kepada balita?
- ☒ a. 1-2 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan
 - b. 2-3 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan
 - c. 3-4 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan
 - d. 4-5 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan

9. Berapa banyak nasi yang diberikan kepada balita usia 2-3 tahun dalam sekali makan?

- ☒ a. 2-3 sendok makan
- b. 1 centong plastik magic com
- c. 1 centong kayu
- d. 2 centong kayu

10. Berapa porsi lauk hewani (35 gram) yang diberikan kepada balita usia 2-3 tahun dalam sehari?

- ☒ a. 1 porsi
- b. 2 porsi
- c. 3 porsi
- d. 4 porsi

11. Berapa banyak nasi yang diberikan kepada balita usia 4-5 tahun dalam sekali makan?

- ☒ a. 4-5 sendok makan
- b. 2 centong plastik magic com
- c. 2 centong kayu
- d. 3 centong kayu

12. Berapa porsi lauk hewani (35 gram) yang diberikan kepada balita usia 4-5 tahun dalam sehari?

- a. 1 porsi
- ☒ b. 2 porsi
- c. 3 porsi
- d. 4 porsi

13. Berapa porsi lauk nabati (50 gram) yang diberikan kepada balita usia 2-3 tahun dalam sehari?
- a. 1 porsi
 - ☒ b. 2 porsi
 - c. 3 porsi
 - d. 4 porsi
14. Berapa porsi lauk nabati (50 gram) yang diberikan kepada balita usia 4-5 tahun dalam sehari?
- a. 1 porsi
 - ☒ b. 2 porsi
 - c. 3 porsi
 - d. 4 porsi
15. Pemberian makanan selingan atau jajan sebaiknya diberikan pada saat?
- a. 15 menit sebelum makanan utama
 - b. 30 menit sebelum makanan utama
 - c. 1 jam sebelum makanan utama
 - ☒ d. 2 jam sebelum makanan utama

Lampiran 5. Hasil Recall 2x24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama anak : Rahma Syifa
 Umur : 90 bulan
 Jenis kelamin : Perempuan / Laki-laki
 Hari ke : 1/2
 Waktu : Awal / akhir penelitian

Waktu	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis	Ukuran rumah tangga	Berat (gram)
Pagi	Nasi Telur goreng Tempe goreng	Beras giling Telur ayam Tempe	3 sdm 1/2 btr 1 btr sdg	45 30 g 50 g
Selingan	Biskuit	Biskuit Marie	3 Ptg	60 g
Siang	Nasi Sayur asem Pentol	Beras giling Buncis kubis Pentol daging	3 sdm 3 sdm 1 Pentol Kcl	45 30 20
Selingan	Susu dancow	Susu bubuk	1 gls	200
Malam	Nasi Sayur asem Pentol	Beras giling Buncis kubis Pentol	3 sdm 3 sdm 1 pentol	45 30 20

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama anak : Rahma
 Umur : 48 bulan
 Jenis kelamin : Perempuan Laki-laki
 Hari ke : 1/2
 Waktu : Awal Akhir penelitian

Waktu	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis	Ukuran rumah tangga	Berat (gram)
Pagi	Nasi putih udang goreng	Nasi udang	3 sdm	45
			4 bj	20
Selingan	Susu	Susu coklat	1/2 gls	50
Siang	Nasi putih Semur daging Tumis labu siam	Nasi Daging labu siam	3 sdm	45
			1/2 ptg	25
			2 sdm	30
Selingan	Coklat	Coklat	1 bks	10
Malam	Nasi putih Semur daging kerupuk	Nasi daging kerupuk aci	3 sdm	45
			1/2 ptg	25
			2 bh	10

Lampiran 5. Hasil Recall 2x24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama anak : Rahma Syifa
 Umur : 90 bulan
 Jenis kelamin : Perempuan / Laki-laki
 Hari ke : 1/2
 Waktu : Awal / akhir penelitian

Waktu	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis	Ukuran rumah tangga	Berat (gram)
Pagi	Nasi Telur goreng Tempe goreng	Beras giling Telur ayam Tempe	3 sdm 1/2 btr 1 btr sdg	45 30 g 50 g
Selingan	Biskuit	Biskuit Marie	3 Ptg	60 g
Siang	Nasi Sayur asem Pentol	Beras giling Buncis kubis Pentol daging	3 sdm 3 sdm 1 Pentol Kcl	45 30 20
Selingan	Susu dancow	Susu bubuk	1 gls	200
Malam	Nasi Sayur asem Pentol	Beras giling Buncis kubis Pentol	3 sdm 3 sdm 1 pentol	45 30 20

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama anak : Rahma
 Umur : 48 bulan
 Jenis kelamin : Perempuan / Laki-laki
 Hari ke : 1/2
 Waktu : Awal / Akhir penelitian

Waktu	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis	Ukuran rumah tangga	Berat (gram)
Pagi	Nasi putih udang goreng	Nasi	3 sdm	45
		udang	4 bj	20
Selingan	Susu	Susu coklat	1/2 gls	50
Siang	Nasi putih Semur daging Tumis labu siam	Nasi	3 sdm	45
		Daging	1/2 ptg	25
		labu siam	2 sdm	30
Selingan	Coklat	Coklat	1 bks	10
Malam	Nasi putih Semur daging kerupuk	Nasi	3 sdm	45
		daging	1/2 ptg	25
		kerupuk aci	2 bh	10

Lampiran 6. Hasil Uji SPSS

A. Kelompok Media Leaflet – Pretest Posttest Pengetahuan

1. Uji Normalitas Pengetahuan

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Media Leaflet	Pre test	,211	15	,070	,915	15	,164
Pengetahuan	Post test	,249	15	,013	,806	15	,014

2. Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^b	8,00	120,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-3,426 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

B. Kelompok Media Booklet - Pretest Posttest Pengetahuan

1. Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Media Booklet	Pre test	,193	15	,139	,909	15	,129
Pengetahuan	Post test	,194	15	,133	,917	15	,175

2. Uji Paired T-test

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Media Booklet	Pre test	44,13	15	7,624	1,968
Pengetahuan	Post test	89,2	15	7,878	2,034

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Media Booklet	Pre & Post	15	,233	,404
Pengetahuan				

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Media Booklet Pengetahuan	Pre & Post	-46,600	9,605	2,480	-51,919	-41,281	-18,790	14	,000

C. Uji Beda Kelompok Media Leaflet dan Booklet - Pengetahuan

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Skor Pengetahuan	Leaflet	15	11,23	120,00
	Booklet	15	23,00	345,00
	Total	30		

Test Statistics^a

	Hasil Skor Pengetahuan
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	120,000
Z	-4,726
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
perlakuan	15	80	100	90,20	6,971
Valid N (listwise)	15				

D. Kelompok Media Leaflet – Tingkat Konsumsi Energi

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre_energi	,186	15	,173	,910	15	,137
Post_energi	,124	15	,200*	,939	15	,375

2. Uji Paired T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Energi	sebelum	63,4667	15	8,76573	2,26330
	sesudah	86,4667	15	12,14123	3,13485

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Energi sebelum & sesudah	15	,402	,138

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Energi	sebelum – sesudah	-23,00000	11,77770	3,04099	-29,52227	-16,47773	-7,563	14	,000

E. Kelompok Media Leaflet – Tingkat Konsumsi Protein

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,188	15	,159	,920	15	,192
,150	15	,200*	,946	15	,459

2. Uji Paired T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Protein Sebelum	73,7333	15	5,41778	1,39887
Sesudah	89,0000	15	11,98809	3,09531

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Protein sebelum & sesudah	15	,438	,103

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Protein	sebelum – sesudah	-15,26667	10,78005	2,78340	-21,23646	-9,29687	-5,485	14	,000

F. Kelompok Media Booklet – Tingkat Konsumsi Energi

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Energi sebelum & sesudah	15	,783	,001

Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Energi sebelum – sesudah		-27,40000	8,20975	2,11975	-31,94641	-22,85359	-12,926	14	,000

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_energi	,186	15	,171	,929	15	,268
Post_energi	,151	15	,200*	,932	15	,293

2. Uji Paired T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Energi Sebelum	64,1333	15	12,38009	3,19653
Energi Sesudah	91,5333	15	12,54060	3,23797

G. Kelompok Media Booklet – Tingkat Konsumsi Protein

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_protein	,177	15	,200*	,932	15	,294
Post_protein	,201	15	,106	,931	15	,287

2. Uji Paired T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Protein Sebelum	69,8667	15	8,53452	2,20360
Protein Sesudah	91,4667	15	12,48923	3,22471

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Protein sebelum & sesudah	15	,541	,037

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			

H. Uji Independent T-test Konsumsi Energi dan Protein

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
--	----------	---	------	----------------	------------

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means						
		T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
Hasil Tingkat Konsumsi Energi	Equal variances assumed	-1,124	28	,270	-5,06667	4,50686	14,29854	4,16521
	Equal variances not assumed	-1,124	27,971	,270	-5,06667	4,50686	14,29898	4,16564

Protein	sebelum – sesudah	-23,60000	10,65565	2,75128	-29,50090	-17,69910	-8,578	14	,000
---------	-------------------	-----------	----------	---------	-----------	-----------	--------	----	------

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tingkat Konsumsi Protein	Leaflet	15	89,0000	11,98809	3,09531

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means						
		t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
Hasil Tingkat Konsumsi Protein	Equal variances assumed	-,999	28	,326	-4,46667	4,46986	13,62277	4,68943
	Equal variances not assumed	-,999	27,953	,326	-4,46667	4,46986	13,62346	4,69013

Lampiran 7. Data Karakteristik Responden (Ibu Balita)

Kode	Usia (Tahun)	Pendidikan	Pekerjaan	Pendapatan Rumah Tangga/ Bulan (Rupiah)
Kelompok Media Leaflet				
K1	28	SMA	IRT	1.500.000
K2	38	SMP	IRT	1.900.000
K3	29	SMA	IRT	1.500.000
K4	38	SMP	IRT	2.000.000
K5	34	SMA	IRT	1.200.000
K6	38	SD	IRT	1.000.000
K7	30	SMA	IRT	1.500.000
K8	32	SMA	IRT	2.000.000
K9	34	SMA	IRT	1.500.000
K10	41	SMP	Pegawai Swasta	2.000.000
K11	29	SMP	IRT	1.500.000
K12	25	SMA	IRT	1.000.000
K13	29	SMP	Pegawai Swasta	2.500.000
K14	39	SMA	IRT	1.500.000
K15	28	SMA	IRT	1.000.000
Kelompok Media Booklet				
P1	31	SMP	Wiraswasta	1.500.000
P2	24	SMA	IRT	1.000.000
P3	22	SMA	Wiraswasta	2.200.000
P4	32	SMA	IRT	1.400.000
P5	30	SMP	IRT	3.200.000
P6	26	SMA	IRT	1.500.000
P7	27	SMA	IRT	1.500.000
P8	35	SD	IRT	1.500.000
P9	22	SMP	IRT	2.000.000
P10	30	S1	IRT	1.500.000
P11	36	SMP	IRT	1.000.000
P12	33	SMP	IRT	2.000.000
P13	33	SMA	IRT	2.000.000
P14	34	SMA	IRT	1.500.000
P15	41	SD	IRT	1.000.000

Lampiran 8. Data Karakteristik Balita

Kode	JK	Tanggal Lahir	Umur (Bulan)	TB (cm)	Z-score	PB/U
Kelompok Media Leaflet						
K1	L	22/4/2015	44	91	-2.49	Pendek
K2	L	23/6/2016	30	81	-3.31	Sangat pendek
K3	L	8/11/2015	36	89.4	-2.02	Pendek
K4	P	24/10/2016	25	80	-2.22	Pendek
K5	L	7/10/2014	48	92	-2.97	Pendek
K6	P	9/12/2015	36	85	-2.73	Pendek
K7	L	5/10/2016	27	81	-2.61	Pendek
K8	L	8/5/2015	42	90.2	-2.62	Pendek
K9	P	11/12/2015	36	85.8	-2.65	Pendek
K10	P	9/10/2016	26	79	-2.66	Pendek
K11	P	12/9/2015	36	87.5	-2.48	Pendek
K12	L	30/1/2014	52	98	-2.45	Pendek
K13	P	9/12/2016	24	79.2	-2.18	Pendek
K14	L	25/6/2014	54	97.3	-2.15	Pendek
K15	L	14/02/2016	34	84.5	-2.87	Pendek
Kelompok Media Booklet						
P1	P	19/12/2014	48	92	-2.5	Pendek
P2	L	23/10/2016	25	81.3	-2.4	Pendek
P3	L	24/3/2015	42	88.3	-3.23	Sangat pendek
P4	P	26/9/2016	25	79	-2.71	Pendek
P5	P	21/9/2016	25	80	-2.45	Pendek
P6	L	3/12/2014	46	92	-2.78	Pendek
P7	P	4/5/2014	48	95	-2.63	Pendek
P8	L	8/5/2015	41	89	-2.9	Pendek
P9	L	21/3/2016	32	83.3	-3.05	Sangat pendek
P10	L	27/1/2016	36	85,2	-2.02	Pendek
P11	L	20/12/2014	48	92	-2.71	Pendek
P12	L	11/11/2015	36	87	-2.64	Pendek
P13	L	27/10/2014	49	94,1	-2.43	Pendek
P14	P	19/12/2016	24	77	-2.72	Pendek
P15	L	12/5/2015	43	91,6	-2.26	Pendek

Lampiran 9. Rekap Data Pretest-Posttest

Kelompok Media Leaflet

Kode	Nilai Pretest	Kategori	Nilai Posttest	Kategori
K1	40	Cukup	66,6	Baik
K2	40	Cukup	53,3	Baik
K3	53,3	Baik	66,6	Baik
K4	33,3	Kurang	53,3	Baik
K5	40	Cukup	60	Baik
K6	26,6	Kurang	53,3	Baik
K7	53,3	Cukup	66,6	Baik
K8	46,6	Cukup	66,6	Baik
K9	40	Cukup	67	Baik
K10	33,3	Kurang	53,3	Baik
K11	40	Cukup	60	Baik
K12	53,3	Baik	66,6	Baik
K13	33,3	Kurang	53,3	Baik
K14	33,3	Kurang	66,6	Baik
K15	53,3	Baik	66,6	Baik

Kelompok Media Booklet

Kode	Nilai Pretest	Kategori	Nilai Posttest	Kategori
P1	33	Kurang	86,6	Baik
P2	46,6	Cukup	93,3	Baik
P3	60	Baik	100	Baik
P4	40	Cukup	93,3	Baik
P5	33,3	Kurang	86,6	Baik
P6	53,3	Baik	93,3	Baik
P7	46,6	Cukup	100	Baik
P8	33	Kurang	80	Baik
P9	46,6	Cukup	86,6	Baik
P10	40	Cukup	100	Baik
P11	40	Cukup	80	Baik
P12	33	Kurang	86,6	Baik
P13	46,6	Cukup	86,6	Baik
P14	47	Cukup	93	Baik
P15	33	Kurang	80	Baik

Lampiran 10. Rekap Data Tingkat Konsumsi Energi dan Protein

Kode	Kebutuhan Energi (Kkal)	Sebelum			Sesudah		
		Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori	Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori
Kelompok Media Leaflet							
K1	1133	816	71	Def.Sedang	935	82	Def.Ringan
K2	934	476	48	Def.Berat	692	73	Def.Sedang
K3	1090	803	73	Def.Sedang	1115	102	Normal
K4	882	632	54	Def.Berat	746	72	Def.Sedang
K5	1160	840	64	Def.Berat	991	85	Def.Ringan
K6	986	478	48	Def.Berat	781	79	Def.Sedang
K7	934	596	63	Def.Berat	758	81	Def.Ringan
K8	1116	603	72	Def.Sedang	825	84	Def.Ringan
K9	995	732	74	Def.Sedang	892	89	Def.Ringan
K10	865	516	58	Def.Berat	693	80	Def.Ringan
K11	1038	654	63	Def.Berat	798	78	Def.Sedang
K12	1280	813	72	Def.Sedang	1334	104	Normal
K13	856	545	64	Def.Berat	659	76	Def.Sedang
K14	1263	886	58	Def.Berat	1299	106	Normal
K15	995	582	70	Def.Sedang	1089	109	Normal

Kode	Kebutuhan Energi (Kkal)	Sebelum			Sesudah		
		Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori	Energi (Kkal)	Persentase (%)	Kategori
Kelompok Media Booklet							
P1	1133	562	49	Def.Berat	841	83	Def Ringan
P2	934	655	70	Def.Sedang	1017	109	Normal
P3	1046	849	81	Def.Ringan	1058	101	Normal
P4	865	598	72	Def.Sedang	815	94	Normal
P5	882	634	69	Def.Berat	782	89	Def Ringan
P6	1159	946	81	Def.Ringan	1213	104	Normal
P7	1202	878	73	Def.Sedang	1129	93	Normal
P8	1072	663	61	Def.Berat	784	73	Def.Sedang
P9	1029	612	59	Def.Berat	871	83	Def Ringan
P10	1012	714	71	Def.Sedang	1097	108	Normal
P11	1133	536	47	Def.Berat	883	78	Def.Sedang
P12	1055	740	57	Def.Berat	871	82	Def Ringan
P13	1193	607	51	Def.Berat	898	84	Def Ringan
P14	830	641	77	Def.Sedang	925	111	Normal
P15	1141	522	46	Def.Berat	836	74	Def.Sedang

Kode	Kebutuhan Protein (gram)	Sebelum			Sesudah		
		Protein (gram)	Persentase (%)	Kategori	Protein (gram)	Persentase (%)	Kategori
Kelompok Media Leaflet							
K1	27	21	77	Def.Sedang	20	81	Def.Ringan
K2	22	16,5	75	Def.Sedang	16	72	Def.Sedang
K3	26	20	77	Def.Sedang	28	108	Normal
K4	22	15.3	68	Def.Berat	18	74	Def.Sedang
K5	27	19,6	72	Def.Sedang	22.7	84	Def.Ringan
K6	23	17	68	Def.Berat	19	82	Def.Ringan
K7	22	15	74	Def.Sedang	18	82	Def.Ringan
K8	26	21	80	Def.Ringan	27,5	104	Normal
K9	23	15.6	67	Def.Berat	20	86	Def.Ringan
K10	21	16.5	78	Def.Sedang	18.7	88	Def.Sedang
K11	24	16	68	Def.Berat	21	86	Def.Ringan
K12	30	22,3	81	Def.Ringan	32	102	Normal
K13	20	13	65	Def.Berat	17.4	87	Def.Ringan
K14	29	23.5	75	Def.Sedang	31,5	112	Normal
K15	23	18.6	81	Def.Ringan	20.2	87	Def.Ringan

Kode	Kebutuhan Protein (gram)	Sebelum			Sesudah		
		Protein (gram)	Persentase (%)	Kategori	Protein (gram)	Persentase (%)	Kategori
Kelompok Media Booklet							
P1	26	17	67	Def.Berat	23	88	Def Ringan
P2	22	16	73	Def.Sedang	21	96	Normal
P3	24	17,5	75	Def.Sedang	25	103	Normal
P4	20	15	75	Def.Sedang	22,2	110	Normal
P5	22	12	53	Def.Berat	18	83	Def.Ringan
P6	27	21,5	80	Def.Ringan	26	112	Normal
P7	28	21.5	77	Def.Sedang	28,7	102	Normal
P8	25	17	69	Def.Berat	19,5	78	Def.Sedang
P9	24	15	62	Def.Berat	19.7	83	Def.Ringan
P10	23	17,6	77	Def.Sedang	19,6	85	Def.Ringan
P11	26	19	73	Def.Sedang	24,9	95	Normal
P12	24	16	67	Def.Berat	20,5	85	Def.Ringan
P13	28	17.8	64	Def.Berat	26	93	Normal
P14	22	18	81	Def.Ringan	25	114	Normal
P15	26	14.5	55	Def.Berat	19,8	75	Def.Sedang

Lampiran 11. Dokumen





KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah swt. Atas rahmat dan hidayah yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan *booklet* gizi seimbang pada balita. *Booklet* ini diperuntukkan bagi orangtua yang memiliki anak balita.

Pengetahuan gizi sangat penting untuk diberikan pada orangtua agar dapat merubah kesadaran akan pentingnya mengatasi masalah gizi *stunting* dan pemberian makanan yang tepat bagi anak balita. Dengan kecukupannya kebutuhan gizi maka pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi optimal.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dan dosen pembimbing dalam penyelesaian *booklet* ini. Semoga *booklet* ini bermanfaat bagi pengguna.

Malang, Juni 2018

Penulis

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang sedang dihadapi di dunia. Secara global pada tahun 2016, 22,9% atau 154,8 juta anak usia dibawah 5 tahun mengalami *stunting* (WHO, 2018). Berdasarkan data PSG tahun 2017 diketahui prevalensi *stunting* balita umur 0-59 bulan di Indonesia sebesar 29,6% terjadi peningkatan dibanding tahun 2016 (27,5%). Sedangkan balita *stunting* di Jawa Timur tahun 2017 (26,7%) terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2016 (26,1%) dan pada tahun 2017 di Kabupaten Malang (28,3%) terjadi peningkatan dibanding tahun 2016 (22,9%). Dari data tersebut Kabupaten Malang tergolong masalah kesehatan kronis karena prevalensi *stunting* >20% (WHO, dalam PSG 2017).

Masalah gizi *stunting* pada balita disebabkan oleh tingkat konsumsi yang kurang dan penyakit infeksi yang merupakan penyebab langsung terjadinya masalah gizi. Penyebab tersebut terjadi karena pemberian makan yang tidak tepat, penyakit infeksi yang berulang dan perilaku kebersihan.

ii

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PENDAHULUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
STUNTING	1
A. Pengertian.....	1
B. Penyebab	2
C. Gejala	3
D. Dampak	4
E. Pencegahan	5
F. Cara pengukuran	6
G. Program intervensi gizi spesifik	7
H. Program intervensi gizi sensitif	8
KEBUTUHAN ZAT GIZI	9
A. Kebutuhan Gizi berkaitan dengan Proses Tubuh	9
B. Angka Kecukupan Gizi	15
C. Makanan yang Beranekaragam	16
PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN	17

iii

PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA	19
A. Anak Usia 2-3 Tahun	19
B. Anak Usia 4-5 Tahun	22
C. Jadwal Pemberian Makan	25
CONTOH MENU SEHARI BALITA USIA 2-3	
TAHUN	26
CONTOH MENU SEHARI BALITA USIA 2-5	
TAHUN	28
DAFTAR PUSTAKA	30

STUNTING

Pengertian Stunting

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah 5 tahun, akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir.



Menurut kementerian kesehatan stunting adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2 SD (stunted) dan kurang dari -3 SD (severely stunted).



Penyebab

Penyebab langsung :



Kurangnya asupan makanan/zat gizi dan penyakit infeksi.

Penyebab tidak langsung :

1. Praktik pengasuhan anak yang kurang baik
2. Terbatasnya pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan dan pembelajaran dini yang berkualitas
3. Kurangnya akses keluarga ke makanan yang bergizi
4. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

Gejala

Yuk Kenali Gejala Stunting Anak Sejak Dini



Stunting adalah **keadaan tubuh yang sangat pendek**, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (multicentre growth reference study)

Ciri-Ciri Stunting Anak



Dampak yang ditimbulkan



Sumber : Kemenkes RI, dalam buku saku stunting 2017

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting :

1. Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh.
2. Jangka panjang adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung, dan kanker, stroke.

Pencegahan



Cara Pengukuran



Penilaian dilakukan dengan cara melakukan pengukuran pertumbuhan tinggi badan. Standar yang digunakan berdasarkan rekomendasi pada WHO-2005. Standarisasi pengukuran ini membandingkan pengukuran anak dengan median dan z-score untuk usia dan jenis kelamin yang sama pada anak-anak. Kategori status gizi (PB/U) disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori Status Gizi

<u>Indeks</u>	<u>Kategori Status Gizi</u>	<u>Ambang Batas (Z-score)</u>
<u>Panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TBU)</u>	<u>Sangat pendek</u>	<u><-3 SD</u>
	<u>Pendek</u>	<u>-3 SD sampai dengan <-2 SD</u>
	<u>Normal</u>	<u>-2 SD sampai dengan 2 SD</u>
	<u>Tinggi</u>	<u>>2 SD</u>

Sumber : Kemenkes RI 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.

Program Intervensi Gizi Spesifik

I. Intervensi pada Ibu Hamil :

1. Memberikan makanan tambahan pada ibu hamil.
2. Mengatasi kekurangan zat besi dan asam folat
3. Mengatasi kekurangan yodium pada ibu hamil
4. Menanggulangi kecacingan pada ibu hamil.
5. Melindungi ibu hamil dari Malaria.

II. Intervensi pada Ibu Menyusui dan Anak Usia 0-6 Bulan:

1. Mendorong inisiasi menyusui dini.
2. Mendorong pemberian ASI Eksklusif.

III. Intervensi pada Ibu Menyusui dan Anak Usia 7-23 bulan:

1. Mendorong pemberian ASI hingga usia 23 bulan didampingi oleh pemberian MP-ASI.
2. Menyediakan obat cacing.
3. Menyediakan suplementasi zink.
4. Melakukan fortifikasi zat besi ke dalam makanan.
5. Memberikan perlindungan terhadap malaria.
6. Memberikan imunisasi lengkap.
7. Melakukan pencegahan dan pengobatan diare

Program Intervensi Gizi Sensitif

1. Menyediakan dan Memastikan Akses pada Air Bersih.
2. Menyediakan dan Memastikan Akses pada Sanitasi.
3. Melakukan Fortifikasi Bahan Pangan.
4. Menyediakan Akses kepada Layanan Kesehatan dan Keluarga Berencana (KB).
5. Menyediakan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).
6. Menyediakan Jaminan Persalinan Universal
7. Memberikan Pendidikan Pengasuhan pada Orang tua.
8. Memberikan Pendidikan Anak Usia Dini Universal.
9. Memberikan Pendidikan Gizi Masyarakat.
10. Memberikan Edukasi Kesehatan Seksual dan Reproduksi, serta Gizi pada Remaja.
11. Menyediakan Bantuan dan Jaminan Sosial bagi Keluarga Miskin.
12. Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi.

KEBUTUHAN ZAT GIZI

A. Kebutuhan Gizi berkaitan dengan Proses Tubuh

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi. Makanan didalam tubuh bermanfaat sebagai zat tenaga/ energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

1. Zat tenaga

Zat gizi yang dapat memberikan energi sebagian besar adalah karbohidrat. Zat gizi tersebut terdapat jumlah paling banyak dalam bahan makanan. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energi, zat gizi tersebut dinamakan zat tenaga.



Bahan Makanan Apa yang dipilih?



Makanan pokok diperlukan guna untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Berikut merupakan pilihan bahan makanan untuk memenuhi zat tenaga pada anak.

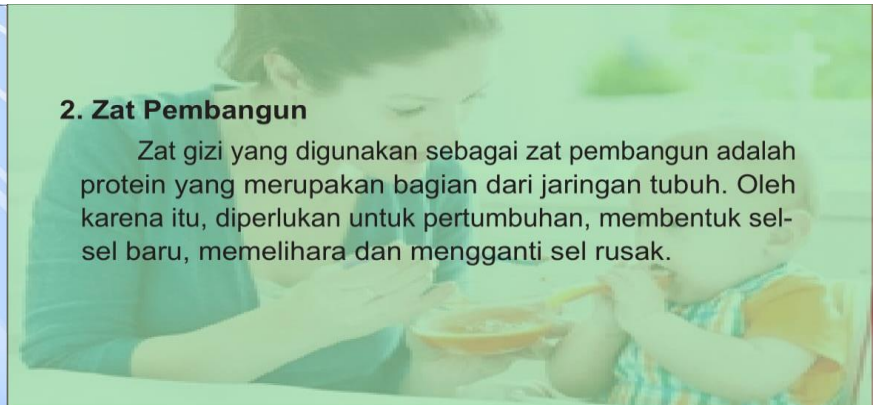
Bahan makanan ini digunakan sebagai makanan pokok: 1 satuan penukar mengandung 175 kalori/energi, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga
Nasi	100	$\frac{3}{4}$ gelas atau 2 centong plastik magic com
Nasi jagung	100	$\frac{3}{4}$ gelas atau 2 centong plastik magic com
Nasi tim	200	1 gelas
Kentang	200	2 biji sedang
singkong	100	1 potong sedang
Biskuit	50	4 buah
Mie basah	100	1 $\frac{1}{2}$ gelas
Bihun	50	$\frac{1}{2}$ gelas
Roti putih	80	4 iris
Tepung beras	50	8 sendok makan

10

2. Zat Pembangun

Zat gizi yang digunakan sebagai zat pembangun adalah protein yang merupakan bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan untuk pertumbuhan, membentuk sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel rusak.



Bahan Makanan Apa yang dipilih?

Lauk hewani dan nabati diperlukan guna untuk memenuhi kebutuhan zat pembangun.



Lauk Hewani



Lauk hewani atau protein hewani. Satuan penukar mengandung 95 kalori, 10 gram protein dan 6 gram lemak.

11

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga
Daging sapi	50	1 potong sedang
Daging ayam	50	1 potong sedang
Telur ayam kampung	75	2 butir
Telur ayam negeri	60	1 butir besar
Telur bebek	60	1 butir
Ikan segar	50	1 potong sedang
Udang basah	50	¼ gelas
Bakso daging	100	10 biji besar 20 biji kecil

Lauk Nabati

Lauk hewani atau protein nabati. Satuan penukar mengandung 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.



Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga
Kacang hijau	25	2 ½ sendok makan
Kacang kedelai	25	2 ½ sendok makan
Kacang merah	25	2 ½ sendok makan
Kacang tanah	20	2 sendok makan
Tahu	50	2 potong sedang
Tempe	50	2 potong sedang

3. Zat Pengatur

Zat gizi yang digunakan sebagian besar untuk mengatur proses tubuh adalah vitamin mineral dan air. Vitamin dan mineral diperlukan sebagai pengatur proses fungsi normal syaraf, otot dan banyak proses lainnya. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan didalam tubuh seperti peredaran darah.

Bahan Makanan Apa yang dipilih?

Sayur dan buah diperlukan guna untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur. Berikut merupakan sumber zat pengatur. Sayuran dalam satuan penukar mengandung 50 kalori. 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat. Satuan penukar = 100 gram sayuran mentah = 1 gelas (sayuran yang sudah dibersihkan dan dipotong)

Bayam	Kapri muda
Bit	Kangkung
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Labu siam
Daun pakis	Papaya muda
Daun waluh	Sawi
Jagung muda	Toge kacang hijau
Kol	Terong wptel
Kembang kol	Daun katuk

Buah-buahan dalam satu satuan penukar mengandung 40 gram kalori dan 10 gram karbohidrat. Buah-buahan ditimbang tanpa kulit dan biji.

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga
Alpukat	50	½ buah besar
Apel	75	½ buah sedang
Belimbing	125	1 buah besar
Jeruk manis	100	1 buah sedang
Mangga	50	½ buah besar
Nangka masak	50	3 biji
Papaya	100	1 potong sedang
Pisang ambon	50	1 buah sedang
Semangka	100	1 potong besar



14

B. Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan gizi seseorang adalah jumlah yang diperkirakan cukup untuk memelihara kesehatan pada umumnya. Secara garis besar kebutuhan gizi balita ditentukan oleh usia, BB dan TB. Antara asupan zat gizi dan pengeluarannya harus ada keseimbangan sehingga diperoleh status gizi yang baik.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia 2-5 Tahun

Zat gizi	Kelompok umur	
	1-3 Tahun	4-5 Tahun
Energi (Kkal)	1125	1600
Protein (gram)	26	35
Lemak (gram)	44	62
Karbohidrat (gram)	155	220
Vitamin A (mcg)	400	450
Vitamin C (mcg)	40	45
Kalsium(mg)	650	1000
Fosfor (mg)	500	500
Zat besi (mg)	8	9
Zinc (mg)	4	5

15

C. Makanan yang Beranekaragam

Memberikan makanan yang beranekaragam dapat melengkapi kebutuhan zat gizi pada anak. Jika terjadi kekurangan zat gizi pada salah satu jenis bahan makanan, maka akan dilengkapi oleh zat gizi serupa yang ada dibahan makanan lain.

Bagaimanan Makanan yang Beranekaragam?

Makanan yang beraneka ragam diberikan pada anak meliputi makanan pokok, lauk hewani-lauk nabati, sayur dan buah.

Makanan Pokok



Lauk Hewani



Lauk Nabati



Sayur dan Buah



16

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepadan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Sehingga ibu balita mempunyai peranan yang penting dalam menentukan jumlah dan variasi makanan anak.

Gizi seimbang yang harus dipenuhi sebagai berikut:

- Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu.
- Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.
- Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak
- Minumlah air putih sesuai kebutuhan (1200-1500 ml air/hari)
- Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari

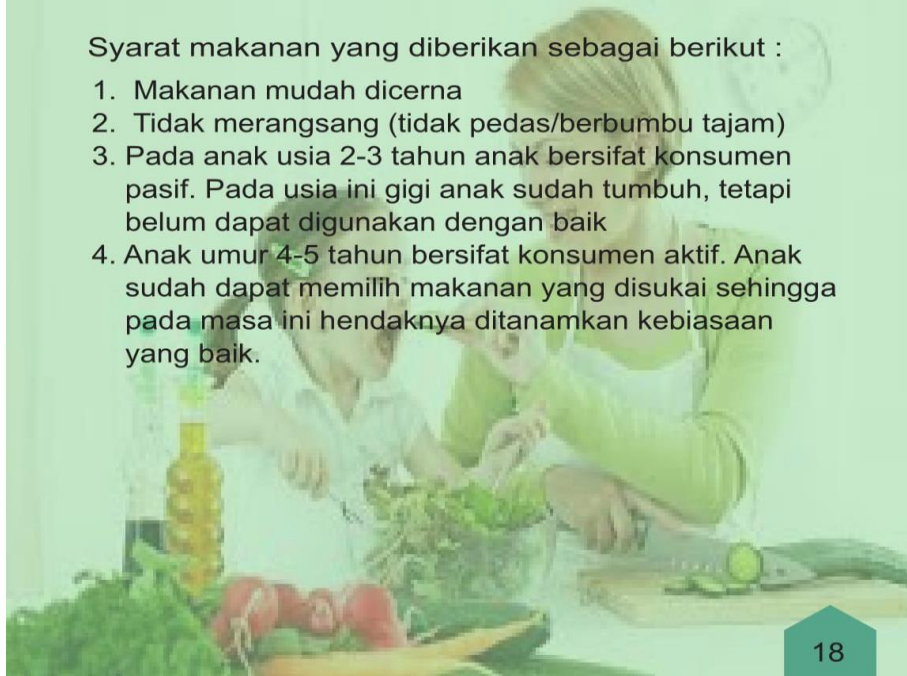
17

Beberapa cara untuk meningkatkan nafsu makan balita serta mengurangi resiko balita untuk memilih makanan:

1. Ajak anak bersama dalam mengolah makanan
2. Ajak anak memilih sendiri makanan yang diinginkan
3. Jangan paksa anak makan jika belum merasa lapar
4. Ciptakan suasana gembira ketika anak makan
5. Hindari makan sambil member anak makanan selingan/jajan

Syarat makanan yang diberikan sebagai berikut :

1. Makanan mudah dicerna
2. Tidak merangsang (tidak pedas/berbumbu tajam)
3. Pada anak usia 2-3 tahun anak bersifat konsumen pasif. Pada usia ini gigi anak sudah tumbuh, tetapi belum dapat digunakan dengan baik
4. Anak umur 4-5 tahun bersifat konsumen aktif. Anak sudah dapat memilih makanan yang disukai sehingga pada masa ini hendaknya ditanamkan kebiasaan yang baik.



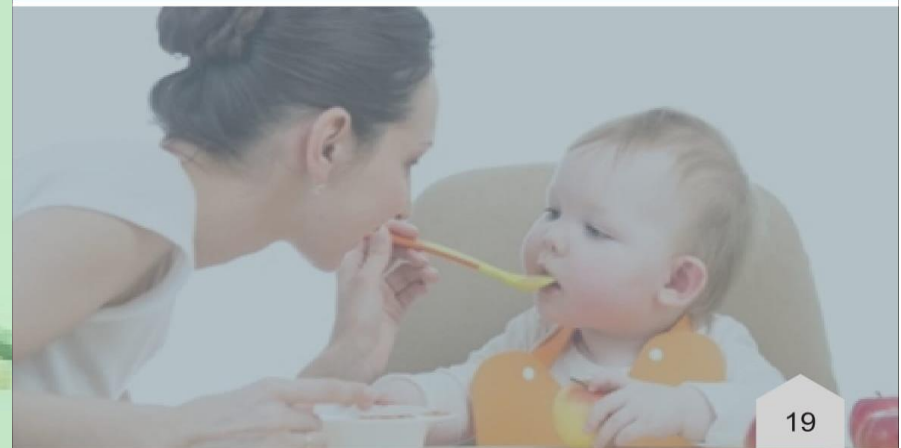
18

PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA

A. Anak Usia 2-3 Tahun

Pemberian makanan pada anak usia 2-3 tahun harus tepat, yaitu tepat dalam hal-hal sebagai berikut :

1. Tepat kombinasi zat gizinya
2. Tepat jumlah atau porsi, sesuai dengan yang diperlukan tubuh berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG).
3. Tepat dengan tahap perkembangan anak, artinya kebutuhan kalori anak berdasarkan berat badan dan usia anak.
4. Pemberian makan 3-4 kali/hari.
5. Bantu dan biarkan anak makan sendiri.
6. Berikan variasi dan keanekaragaman makanan (rasa, warna, bau).
7. Tawarkan beberapa kali hingga dia mau dan terbiasa.



19

Anjuran jumlah bahan makanan sehari

Bahan Makanan	Usia 2-3 tahun 1125 Kkal Berat (gram)
Nasi	150 (1 ½ p)
Lauk hewani	70 (2 p)
Lauk nabati	50 (1 p)
Sayur	75 (¾ p)
Buah	110 (1 p)
Susu	20 (1 p)
Minyak	10 (2 p)
Gula	15 (1 p)

Patokan porsi yang digunakan adalah :

- Nasi 1 porsi = ¾ gelas atau 2 entong nasi rice cooker = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gelas = 100 gram = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 buah = 50-190 gram = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gram = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gram = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sendok teh = 5 gram = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sendok makan = 10 gram = 50 kkal
- Susu bubuk 1 porsi = 4 sendok makan = 20 gram = 75 kkal

20

Bentuk dan frekuensi makanan yang diberikan

Makanan yang diberikan kepada anak usia 2-3 tahun harus memperhatikan jumlah atau takaran konsumsi makan serta frekuensi makan yang diajarkan dalam sehari, serta penataan hidangan yang menarik dan penggunaan alat yang tepat.

Bentuk Makanan	Frekuensi Makanan
Makanan keluarga	3 kali sehari dan ditambah 2 kali makanan selingan
1-1 piring nasi	
2-3 potong sedang lauk hewani	
1-2 potong lauk nabati	
½ mangkok sayur	
2-3 potong buah-buahan	
1 gelas susu	

21

B. Anak Usia 4-5 Tahun

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makan kepada anak usia 4-5 tahun, yaitu sebagai berikut :

1. Kebutuhan anak pada usia ini pada dasarnya sama dengan kebutuhan mereka saat masih muda, tetapi jumlahnya berbeda sesuai dengan nafsu makannya.
2. Membuatnya tersedia dalam jumlah yang banyak untuk pembentukan tubuh, memberikan energi dan regulasi makan.
3. Menyediakan makanan termasuk variasi bahan makan ditawarkan dalam jumlah cukup untuk memenuhi kepuasan nafsu makan.
4. Menambahkan susu dalam makanan lain, seperti custard pudding, es krim dan minuman lain seperti coklat karena terdapat kecenderungan penurunan asupan susu.
5. Cemilan bergizi disediakan sebagai sumber gizi tambahan harus direncanakan sebagai bagian makanan sehari-hari.

Anjuran jumlah bahan makanan sehari

Bahan Makanan	Usia 4-5 tahun 1600 Kkal Berat (gram)
Nasi	300 (3 p)
Lauk hewani	125 (3 p)
Lauk nabati	100 (2 p)
Sayur	100 (1 p)
Buah	400 (2 p)
Susu	40 (2 p)
Minyak	25 (4 p)
Gula	20 (2 p)

Patokan porsi yang digunakan adalah :

- Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas atau 2 entong nasi rice cooker = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gelas = 100 gram = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 buah = 50-190 gram = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gram = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gram = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sendok teh = 5 gram = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sendok makan = 10 gram = 50 kkal
- Susu bubuk 1 porsi = 4 sendok makan = 20 gram = 75 kkal

Bentuk dan frekuensi makanan yang diberikan



Makanan yang diberikan kepada anak usia 4-5 tahun harus memperhatikan jumlah atau takaran konsumsi makan serta frekuensi makan yang diajarkan dalam sehari, serta penataan hidangan yang menarik dan penggunaan alat yang tepat.

Bentuk Makanan	Frekuensi Makanan
Makanan keluarga	3 kali sehari dan ditambah 2 kali makanan selingan
1-3 piring nasi	
2-3 potong sedang lauk hewani	
2 potong lauk nabati	
1-1 mangkok sayur	
2-3 potong buah-buahan	
1-2 gelas susu	

C. Jadwal Pemberian Makan

Kebutuhan bahan makanan itu perlu diatur sehingga anak mendapatkan asupan zat gizi yang diperlukan secara utuh dalam satu hari. Waktu-waktu yang disarankan dan contoh pola jadwal pemberian makanan dalam sehari.

Jadwal	Makanan yang diberikan
06.00	Susu
08.00	Makan pagi
10.00	Makanan selingan
12.00	Makan siang
16.00	Makanan selingan
18.00	Makan malam
20.00	Susu

**CONTOH MENU SEHARI BALITA
USIA 2-3 TAHUN**

Menu 1

Nilai gizi	
Energi : 1123.7 kkal	Protein : 30 g
Sarapan (pukul 07.00)	
Nasi putih	50 g
Nugget ayam	25 g
Tahu bb merah	25 g
Tumis kangkung	50 g
Selingan pagi (pukul 10.00)	
Bubur kacang hijau	20 g
Makan siang (pukul 12.00)	
Nasi putih	100 g
Ikan crispy	25 g
Bola-bola tahu	25 g
Sayur bening bayam	50 g
pepaya	100 g
Selingan sore (16.00)	
Bolu kukus	50 g
Susu	200 ml
Makan malam (pukul 18.00)	
Nasi putih	100 g
Telur dadar	30 g
Tempe bacem	25 g
Tumis sayur	50 g
Pisang ambon	75 g

26

Menu 2

Nilai gizi	
Energi :1123.1 kkal	Protein :28.7g
Sarapan (pukul 07.00)	
Nasi putih	50 g
Telur orak arik	30 g
Tumis kembang kol da wortel	50 g
Tempe goreng	25 g
Jeruk manis	100 g
Selingan pagi (pukul 10.00)	
Donat kentang	50 g
Makan siang (pukul 12.00)	
Nasi putih	50 g
Semur ayam	25 g
Tahu goreng	25 g
Tumis kembang kol da wortel	50 g
Pisangambon	75 g
Selingan sore (16.00)	
Pudding susu	50 g
Makan malam (pukul 18.00)	
Nasi putih	50 g
Ikan goreng	25 g
Tumis tempe	25 g
Sayur bening bayam	50 g

27

**CONTOH MENU SEHARI BALITA
USIA 4-5 TAHUN**

Menu 1

Nilai gizi	
Energi : 1603 kkal	Protein : 40 g
Sarapan (pukul 07.00)	
Nasi goreng	100 g
Telur ceplok	60 g
Pisang ambon	75 g
Selingan pagi (pukul 10.00)	
Susu	200 ml
Biskuit	30 g
Makan siang (pukul 12.00)	
Nasi putih	100 g
Ayam kecap	50 g
Pepes tahu	50 g
Sayur bening bayam	50 g
pepaya	100 g
Selingan sore (16.00)	
Bolu kukus	100 g
Makan malam (pukul 18.00)	
Nasi putih	100 g
Sayur asem	50 g
Ayam goreng	25 g
Tumis tempe	50 g
Pisang	75 g

28

Menu 2

Nilai gizi	
Energi : 1590 kkal	Protein : 39 g
Sarapan (pukul 07.00)	
Nasi putih	100 g
Ikan lele goreng	50 g
Tumis kangkung	50 g
Jeruk manis	100 g
Selingan pagi (pukul 10.00)	
Susu	200 g
Roti panggang	20 g
Makan siang (pukul 12.00)	
Nasi putih	100 g
Telur bb kuning	30 g
Tahu goreng	50 g
Sayur bening bayam	50 g
pepaya	100 g
Selingan sore (16.00)	
Kue nagasari	50 g
Makan malam (pukul 18.00)	
Nasi putih	100 g
Ayam panggang	50 g
Tempe goreng	50 g
Tumis sayur	50 g
Apel	75 g

29

Lampiran 13. Media Leaflet

Bahan Makanan	Usia 4-5 tahun 1600 Kkal Berat (gram)
Nasi	300 (3 p)
Lauk hewani	125 (3 p)
Lauk nabati	100 (2 p)
Sayur	100 (1 p)
Buah	400 (2 p)
Susu	200 ml (1 p)
Minyak	25 (4 p)
Gula	20 (2 p)

Patokan porsi yang digunakan adalah :

Nasi 1 porsi = 2 entong plastik
magic com = 100 g = 175 kkal
Sayur 1 porsi = 1 gelas = 100 gram = 25 kkal
Buah 1 porsi = 1-2 buah = 50-190 gram = 50 kkal
Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gram = 75 kkal
Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gram = 75 kkal
Minyak 1 porsi = 1 sendok teh = 5 gram = 50 kkal
Gula 1 porsi = 1 sendok makan = 10 gram = 50 kkal
Susu bubuk 1 porsi = 4 sendok makan = 20 gram = 75 kkal

Jadwal Pemberian Makan

Jadwal	Makanan yang diberikan
06.00	Susu
08.00	Makan Pagi
10.00	Makanan Selingan
12.00	Makan Siang
14.00	Susu
16.00	Makanan Selingan
18.00	Makan Malam
20.00	Susu

Contoh Menu

Makan Pagi (07.00)	Makan Siang (12.00)	Makan Malam (18.00)
Nasi goreng	Nasi putih	Nasi putih
Telur ceplok	Ayam kecap	Sayur asem
Pisang ambon	Pepes tahu	Ayam goreng
	Sayur bening bayam	Tumis tempe
	pepaya	Pisang
Makanan Selingan (10.00)	Makanan Selingan (16.00)	
Susu	Bolu kukus	
Biskuit		



GIZI SEIMBANG PADA BALITA



Oleh :

Tri Merlinda Sari

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jurusan Gizi
Program Studi DIV Gizi
Malang

Apa itu Stunting?



Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah 5 tahun, akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

Penyebab

1. Kurangnya asupan makanan
2. Praktik pengasuhan yang kurang baik
3. Terbatasnya Pelayanan kesehatan
4. Kurangnya akses keluarga ke makanan
5. Kurangnya akses ke air bersih

Dampak

1. Terganggunanya perkembangan otak dan kecerdasan
2. Gangguan pertumbuhan
3. Menurunnya kekebalan tubuh
4. Beresiko tinggi penyakit tidak menular

Kebutuhan Zat Gizi

A. Kebutuhan Gizi berkaitan dengan Proses Tubuh

Makanan didalam tubuh bermanfaat sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

1. Bahan makanan sumber zat tenaga : nasi, bihun, kentang, roti, singkong
2. Bahan makanan sumber zat pembangun : Ikan, ayam, daging sapi, udang, telur
3. Bahan makanan sumber zat pengatur : Sayur dan buah

Makanan yang Beranekaragam

Memberikan makanan yang beranekaragam dapat melengkapi kebutuhan zat gizi pada anak.

Makanan yang beraneka ragam diberikan pada anak meliputi makanan pokok, lauk hewani-lauk nabati, sayur dan buah.



Pesan Gizi Seimbang Anak Usia 2-5 tahun

- a. Biasakan makan 3 kali sehari
- b. Perbanyak mengonsumsi makanan sumber zat pembangun
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.
- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak
- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan (1200-1500 ml air/hari)
- f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Anjuran Jumlah Bahan Makanan

Bahan Makanan	Usia 1-3 tahun 1125 Kkal Berat (gram)
Nasi	150 (1 ½ p)
Lauk hewani	70 (2 p)
Lauk nabati	50 (1 p)
Sayur	75 (¾ p)
Buah	110 (1 p)
Susu	200 ml (1 p)
Minyak	10 (2 p)
Gula	15 (1 p)