

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN



Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393734
Email : dinkes@malangkab.go.id website : http// dinkes.malangkab.go.id

MALANG

Malang, 19 Januari 2017

Nomor : 072/ ²³⁰ /35.07.103/2017
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Malang
Di -

TEMPAT

Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DM.02.04/6.0/0013/1/2017, tanggal 04 Januari 2017 tentang Ijin Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :

Nama : Santi Indah Cahyanti
NIM : 1603400035
Judul : *Penggunaan Media Edukasi "Piring Gizi Seimbang Balita" untuk Meningkatkan Efektifitas dan Efisiensi Konseling Meja Empat pada Kader Posyandu Di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Tajinan Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 09 Februari - 20 Mei 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Melakukan *inform consent* secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Tembusan Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan (Sebagai Laporan)
2. Kepala Puskesmas Tajinan Kab. Malang
3. Sdr. Santi Indah Cahyanti



Lampiran 2.Rekomendasi Persetujuan Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK *ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION* Reg.No.: 243 / KEPK-POLKESMA/2017

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 17 Mei 2017 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on May 17th 2017 to discuss the research protocol

Judul <i>Entitled</i>	PERBEDAAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA CAKRAM GIZI SEIMBANG DAN LEAFLET TERHADAP EFEKTIVITAS, EFISIENSI, DAN KENYAMANAN KONSELING GIZI PADA KADER POSYANDU DI DESA RANDUGADING WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAJINAN <i>Differences Between The Use Of Balanced Media Nutrition Discs And Leaflets On The Effectiveness, Efficiency And Comfort Of Nutritional Counseling At Posyandu Cadres In Randugading Village Working Area Of Tajinan</i>
Peneliti <i>Researcher</i>	Santi Indah Cahyanti, Amd.Gz

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



Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

1. Saya adalah mahasiswa Santi Indah Cahyanti peneliti berasal dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi program studi Diploma IV dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "Perbedaan Antara Penggunaan Media Cakram Gizi Seimbang dan Leaflet Terhadap Efektivitas, Efisiensi, dan Kenyamanan Konseling Gizi Pada Kader Posyandu Di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan".
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan media edukasi "cakram gizi seimbang" dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi konseling gizi pada kader posyandu di Desa Randugading wilayah kerja Puskesmas Tajinan. Penelitian ini memberikan manfaat berupa tambahan wawasan tentang gizi seimbang pada kader posyandu, memperoleh media konseling baru yang efektif dan efisien sehingga meja empat di posyandu dapat berjalan dengan baik. Penelitian ini akan berlangsung selama 60 menit dan saudara/lbu adalah responden penelitian/orang yang sesuai untuk terlibat dalam penelitian/subjek penelitian ini.
3. Prosedur pengambilan bahan penelitian/data dengan cara mengisi kuisioner dan melakukan konseling yang membutuhkan waktu sekitar 60 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu dilakukannya konseling serta harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada kuesioner, tetapi anda tidak perlu khawatir karena tidak ada unsur paksaan sedikitpun.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda dapat mengetahui tentang gizi seimbang untuk balita sehingga dapat diterapkan di meja empat saat posyandu balita, dan selain itu pula saudara/lbu akan mendapatkan media konseling baru berupa piring gizi seimbang sehingga dapat digunakan nantinya di posyandu masing-masing, kemudian saudara/lbu mendapatkan bingkisan sebagai ucapan terimakasih.

5. 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
6. Nama dan jati diri anda serta semua data/informasi yang kami peroleh akan saya jamin kerahasiaannya.
7. Jika anda memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi(Santi Indah Cahyanti, 085654112210) sebagai peneliti.

Peneliti,

Santi Indah Cahyanti

•

Lampiran 4. Informed Consent

Lampiran 5. Informed Consent

Informed Consent

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Santi Indah Cahyanti dengan judul "Penggunaan Media Edukasi "Piring Gizi Seimbang Balita" Untuk Meningkatkan Efektivitas Dan Efisiensi Konseling Meja Empat Pada Kader Posyandu Di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, 4 Mei 2017

Mengetahui

Ketua Pelaksana Penelitian


(.....)

Malang, 4 Mei 2017

Yang memberikan persetujuan


(...Wahyuni Sulistya Sari...)

Malang, 4 Mei 2017

Saksi


(.....MASTUROH.....)

Lampiran 5. Kuesioner

Lampiran 6. Kuesioner

INSTRUMEN / ANGKET PENELITIAN

Penggunaan Media Edukasi "Piring Gizi Seimbang Balita" Untuk Meningkatkan Efektivitas Dan Efisiensi Konseling Meja Empat Pada Kader Posyandu Di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan

Petunjuk pengerjaan:

Ibu-ibu kader yang terhormat, dengan kerendahan hati dimohon keikhlasan dan bantuan Ibu untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan dalam angket ini. Angket ini untuk mengetahui penggunaan media edukasi "Piring Gizi Seimbang" untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi konseling meja empat pada kader posyandu di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan.

Angket ini adalah suatu pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan gizi ibu kader, jadi anda tinggal memilih jawaban yang menurut anda benar. Jawaban yang baik adalah yang sesuai dengan keadaan diri ibu sebenarnya. Seluruh pernyataan dalam angket ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, serta apapun yang anda isi pada lembar jawaban. Jawaban akan dijamin kerahasiaannya.

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih

Nama : Wahyuani Salietya Sari
Umur : 32 th
Pendidikan Terakhir : D1
Alamat : Randugading
No Hp : 081 252 333 983

1. Pengetahuan Gizi

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, saudara cukup memilih 1 jawaban yang menurut anda benar dengan cara disilang (X) dari 4 jawaban yang ada.

No	Pertanyaan	Kolom Jawaban
1	Pemberian makan anak balita umur 6-9 bulan yaitu...	a. ASI saja <input checked="" type="checkbox"/> b. Makanan lumat/lunak c. Makanan lembek d. Makanan padat
2	Pemberian makan anak balita umur 9-12 bulan yaitu....	a. ASI saja b. Makanan lumat/lunak <input checked="" type="checkbox"/> c. Makanan lembek d. Makanan padat
3	Pemberian makan anak balita umur 1-5 tahun yaitu...	a. ASI saja b. Makanan lumat/lunak c. Makanan lembek <input checked="" type="checkbox"/> d. Makanan padat
4	Semua zat gizi dibawah ini diperlukan anak balita, kecuali...	a. Protein b. Karbohidrat c. Vitamin <input checked="" type="checkbox"/> d. Natrium
5	Fungsi karbohidrat bagi tubuh adalah...	a. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh <input checked="" type="checkbox"/> b. Memberikan energy c. Mengatur metabolisme tubuh d. Membangun sel-sel rusak

6	Fungsi vitamin bagi tubuh adalah...	<ul style="list-style-type: none"> a. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh b. Memberikan energy <input checked="" type="checkbox"/> c. Mengatur metabolisme tubuh d. Membangun sel-sel rusak
7	Fungsi mineral bagi tubuh adalah...	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Mengatur proses dalam tubuh b. Memberikan kalori bagi tubuh c. Pertumbuhan jaringan tubuh a. Membangun sel-sel rusak
8	Fungsi lemak bagi tubuh adalah...	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur proses dalam tubuh b. Memberikan kalori bagi tubuh <input checked="" type="checkbox"/> c. Pertumbuhan jaringan tubuh d. Membangun sel-sel rusak
9	Fungsi protein bagi tubuh adalah...	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur proses dalam tubuh b. Memberikan kalori bagi tubuh c. Pertumbuhan jaringan tubuh <input checked="" type="checkbox"/> d. Membangun sel-sel rusak

10	Cara memperbaiki nafsu makan anak adalah...	<input checked="" type="checkbox"/> a. Mengganti hidangan/ variasi makanan <input type="checkbox"/> b. Dibelikan mainan <input type="checkbox"/> c. Dirayu <input type="checkbox"/> d. Dipaksa
11	Dibawah ini adalah tujuan pemberian makan pada anak, kecuali...	<input type="checkbox"/> a. Memberi rasa kenyang <input type="checkbox"/> b. Agar anak tidur nyenyak <input checked="" type="checkbox"/> c. Agar anak santai <input type="checkbox"/> d. Untuk pertumbuhan
12	Makanan sumber Karbohidrat adalah...	<input type="checkbox"/> a. Daging <input type="checkbox"/> b. Ikan <input checked="" type="checkbox"/> c. Singkong <input type="checkbox"/> d. Telur
13	Makanan sumber protein adalah...	<input checked="" type="checkbox"/> a. Telur <input type="checkbox"/> b. Singkong <input type="checkbox"/> c. Mie <input type="checkbox"/> d. Buah
14	Makanan selingan diberikan pada anak..... kali sehari	<input checked="" type="checkbox"/> a. 2 <input type="checkbox"/> b. 3 <input type="checkbox"/> c. 1 <input type="checkbox"/> d. 4
15	Contoh makanan selingan untuk anak balita adalah...	<input checked="" type="checkbox"/> a. Pisang, nagasari, bubur kacang hijau, biscuit <input type="checkbox"/> b. Apel, pisang, biscuit, bubur, ayam goreng <input type="checkbox"/> c. Pisang, biscuit, sambel goreng kentang <input type="checkbox"/> d. Nagasari, mie goreng, bubur kacang hijau, pisang

16	Makanan yang baik untuk anak balita adalah...	<ul style="list-style-type: none"> a. Makanan yang enak b. Makanan yang berpenampilan menarik <input checked="" type="checkbox"/> c. Makanan yang sehat d. Makanan yang mahal
17	Manfaat KMS adalah...	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Untuk mengetahui pertumbuhan anak balita b. Untuk mengetahui makanan yang dimakan anak balita c. Untuk mengetahui keadaan anak balita d. Untuk mengetahui gizi anak balita
18	Dinyatakan gizi kurang dalam KMS apabila...	<ul style="list-style-type: none"> a. Berat badan diatas garis merah <input checked="" type="checkbox"/> b. Berat badan dibawah garis merah c. Berat badan sejajar garis merah d. Berat badan mendekati tapi dibawah garis merah
19	Penimbangan berat badan anak balita dilakukan berapa kali...	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. 1 kali sebulan b. 2 kali setahun c. Tidak sama sekali d. 2 bulan sekali
20	Dinyatakan gizi baik dalam KMS apabila...	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Berat badan diatas garis merah b. Berat badan dibawah

		<p>garis merah</p> <p>c. Berat badan sejajar garis merah</p> <p>d. Berat badan mendekati tapi dibawah garis merah</p>
21	Dibawah ini penyebab gizi anak membaik, kecuali...	<p>a. Nafsu makan tinggi</p> <p>b. Pemberian makan baik</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> c. Miskin</p> <p>d. Orang tua tanggap</p>
22	Dibawah ini cara mengatasi gizi kurang kecuali...	<p><input checked="" type="checkbox"/> a. Diberi makan enakenak</p> <p>b. Diberi makanan bervariasi</p> <p>c. Diberi penyuluhan makanan anak bagi ibu-ibu yang mempunyai anak balita</p> <p>d. Dicek pertumbuhannya dalam KMS</p>
23	Makanan sumber vitamin adalah...	<p>a. Daging</p> <p>b. Ikan</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> c. Sayur dan buah</p> <p>d. Telur</p>
24	Pemberian makan anak balita usia 0-6 bulan yaitu...	<p><input checked="" type="checkbox"/> a. ASI saja</p> <p>b. Makanan lumat/lunak</p> <p>c. Makanan lembek</p> <p>d. Makanan padat</p>
25	Jika berat badan dibawah garis merah pada KMS, artinya	<p>a. Gizi baik</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Gizi kurang</p> <p>c. Balita sehat</p> <p>d. Balita gemuk</p>

Lampiran 6. Form Pencatatan Lama Waktu Konseling

LAMA WAKTU KONSELING

No	Nama	Waktu Saat Dimulai Konseling	Waktu Saat Selesai Konseling
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Lampiran 7. Kuesioner Kenyamanan Penggunaan Media

Lampiran 7. Kuesioner Kenyamanan Penggunaan Media

Angket Kenyamanan Penggunaan Media

Nama : Wahyuni

Usia : 32 tahun

Sehubungan dengan Penelitian tentang "Perbedaan Antara Penggunaan Media Cakram Gizi Seimbang dan Leaflet Terhadap Efektivitas, Efisiensi, dan Kenyamanan Konseling Gizi Pada Kader Posyandu Di Desa Randugading Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan ". Saudari diminta memberikan penilaian terhadap kenyamanan Penggunaan Media Konseling di posyandu balita Desa Randugading.

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan teliti dan seksama
2. Pahami maksud dari setiap butir pertanyaan yang tertulis dalam angket tersebut
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar-benar cocok dengan cara memberi tanda centang (v) pada kolom yang telah disediakan. Adapun kriteria penilaian yaitu Setuju dan Tidak Setuju

No	Pernyataan	Keterangan	
		Setuju	Tidak Setuju
1	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena mudah dipakai	✓	
2	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena mudah dibaca	✓	
3	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena tampilannya menarik	✓	
4	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena memiliki gambar yang lebih banyak	✓	

	dibandingkan tulisan		
5	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena isi materi mudah dipahami	✓	
6	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena tidak mudah rusak	✓	
7	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena mudah dibawa kemana-mana	✓	
8	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena membutuhkan waktu yang singkat untuk menyampaikan kepada ibu balita		✓
9	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena tidak membutuhkan bantuan alat edukasi lain		✓
10	Saya merasa nyaman menggunakan media edukasi ini untuk konseling karena mudah memilih contoh menu sesuai kebutuhan balita	✓	

Lampiran 8. Hasil Uji Statistik Perbedaan Sebelum dan Sesudah Menggunakan Media Cakram Gizi Seimbang

T-Test

Notes		
Output Created		15-Jul-2017 10:15:29
Comments		
Input	Data	D: ormalitas media 1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=pre_test WITH post_test (PAIRED) /CRITERIA=C(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.015

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	68.2667	15	8.48079	2.18973
	post_test	74.4000	15	8.91868	2.30279

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	15	.610	.016

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre_test - post_test	-6.13333	7.68920	1.98534	-10.39147	-1.87520	-3.089	14	.008

Lampiran 9. Hasil Uji Statistik Perbedaan Sebelum dan Sesudah Menggunakan Media Leaflet

T-Test

Notes		
Output Created		15-Jul-2017 10:25:19
Comments		
Input	Data	D: ormalitas leaflet.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=pre_test WITH post_test (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.016

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	66.4000	15	6.55526	1.69256
	post_test	72.0000	15	8.68496	2.24245

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	15	.562	.029

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre_test - post_test	-5.60000	7.37564	1.90438	-9.68449	-1.51551	-2.941	14	.011

Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Perbedaan Tingkat Pengetahuan Media Cakram Gizi Seimbang dan Media Leaflet

T-Test

Notes		
Output Created		12-Jul-2017 17:32:24
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=kelompok(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=selisih_nilai /CRITERIA=CI(.9500).
Resources	Processor Time	00:00:00.047
	Elapsed Time	00:00:00.047

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih_nilai cakram gizi seimbang	15	6.1333	7.68920	1.98534
leaflet	15	5.6000	7.37564	1.90438

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisih_nilai	Equal variances assumed	.008	.929	.194	28	.848	.53333	2.75105	-5.10193	6.16860
	Equal variances not assumed			.194	27.952	.848	.53333	2.75105	-5.10237	6.16904

Lampiran 11. Hasil Uji Statistik Perbedaan Lama Waktu Konseling Antara Media Cakram Gizi Seimbang dan Leaflet

T-Test

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
lama_waktu cakram gizi seimbang	15	23.2140	4.88036	1.26010
leaflet	15	18.2273	4.17712	1.07853

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
lama_waktu	Equal variances assumed	.050	.824	3.006	28	.006	4.98667	1.65864	1.58910	8.38424
	Equal variances not assumed			3.006	27.348	.006	4.98667	1.65864	1.58545	8.38789

Lampiran 12. Spesifikasi Tentang Media Cakram Gizi Seimbang

1. Perancangan Media Cakram Gizi Seimbang

Media cakram gizi seimbang dirancang untuk konseling tentang gizi seimbang balita oleh kader kepada ibu balita. Media ini diharapkan mampu membantu kader dalam menjalankan fungsi meja empat di posyandu. Pembuatan media ini dilatar belakangi oleh kesulitan kader dalam menyampaikan pesan gizi seimbang balita menggunakan leaflet, seperti mengisi dan menerangkan contoh makanan dan porsi yang seharusnya dimakan oleh balita.

Media cakram gizi seimbang didesign agar kader mudah memilihkan menu balita (mulai pemilihan menu golongan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah) yang sesuai dengan kebutuhan energi dan protein tiap kali makan (sarapan / makan siang / makan malam / snack pagi / snack sore) dan juga dapat mencakup pesan-pesan gizi seimbang balita agar dapat disampaikan kepada ibu balita. Design media cakram gizi seimbang dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Design Media Cakram Gizi Seimbang

2. Pembuatan Media Cakram Gizi Seimbang

Bagian-Bagian media cakram gizi seimbang terdiri dari 3 bagian, yaitu

a) Bagian Depan

Pada bagian depan media piring gizi seimbang berbentuk lingkaran yang terdapat segitiga yang telah dipotong/dihilangkan. Bagian segitiga yang telah dipotong dimaksudkan agar dapat memfokuskan pemilihan menu untuk satu kali makan. Design bagian depan media cakram gizi seimbang dapat dilihat pada gambar 4.

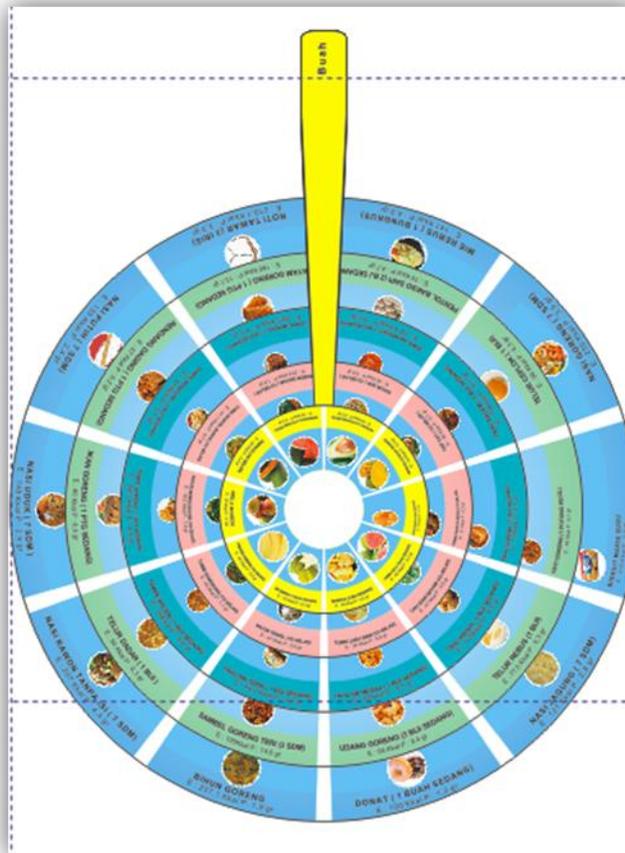
Contoh : Bagian segitiga dihadapkan pada tulisan "Sarapan dengan Kebutuhan Energi Balita rata-rata 400 Kkal dan Protein 8,8 gr", kemudian memilih menu mulai dari golongan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang dapat disesuaikan dengan makanan kesukaan balita dan sesuai dengan kebutuhan energi dan protein saat sarapan.



Gambar 4. Design Bagian Depan Media Cakram Gizi Seimbang

b) Bagian Menu dan Perhitungan Nilai Gizi pada Makanan Balita

Bagian kedua dalam media cakram gizi seimbang ini yaitu contoh menu untuk golongan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Pada masing-masing golongan makanan tersebut terdapat sepuluh jenis makanan/menu yang telah dihitung nilai gizinya sehingga saat digunakan dapat menyesuaikan kesukaan dan kebutuhan balita. Design bagian kedua media cakram gizi seimbang dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Design Bagian Kedua Media Cakram Gizi Seimbang

Golongan pada Bagian Menu dan Perhitungan Nilai Gizi Pada Media Gizi Seimbang Balita, yaitu sebagai berikut :

- Golongan Makanan Pokok

Pada lingkaran golongan makanan pokok, menu yang dipilih terdapat pada tabel 1. Sepuluh menu pada golongan makanan pokok ini telah dihitung dan disesuaikan porsinya untuk anak balita menggunakan program Nutrisurvey.

Tabel 1. Menu, Porsi, dan Nilai Gizi Pada Golongan Makanan Pokok

Nama Makanan	Porsi	Nilai gizi	
		Energi (Kkal)	Protein (gr)
Nasi Putih	7 sdm	130	2.4
Roti Tawar	3 iris	219	3.2
Mie Rebus	1 bks	141	4.8
Nasi Goreng	7 sdm	250	3.5
Biskuit Marie Susu	2 bh	215	3.8
Nasi Jagung	7 sdm	121	2.8
Donat	1 bh sdg	100	1.3
Bihun Goreng	½ gls	237	1.9
Nasi Rawon Tanpa Isi	7 sdm	207	4.4
Nasi Uduk	7 sdm	148	2.6

- Golongan Lauk Hewani

Pada lingkaran golongan lauk hewani, menu yang dipilih terdapat pada tabel 2. Sepuluh menu pada golongan lauk hewani ini telah dihitung dan disesuaikan porsinya untuk anak balita menggunakan program Nutrisurvey.

Tabel 2. Menu, Porsi, dan Nilai Gizi Pada Golongan Lauk Hewani

Nama Makanan	Porsi	Nilai gizi	
		Energi (Kkal)	Protein (gr)
Telur dadar	1 bj	94	6.3
Ikan Goreng	1 ptg sdg	80	6.5
Rendang Daging	1 ptg sdg	67	6.2
Ayam Goreng	1 ptg sdg	166	13.1
Pentol bakso sapi	2 bj sdg	74	4.7
Telur ceplok	1 bj	96	6.3
Hati goreng	1 ptg kcl	65	6.1
Telur rebus	1 bj	78	6.3
Udang goreng	3 bj sdg	66	8.4
Sambel goreng teri	3 sdm	105	14.6

- Golongan Lauk Nabati

Pada lingkaran golongan lauk nabati, menu yang dipilih terdapat pada tabel 3. Sepuluh menu pada golongan lauk nabati ini telah dihitung dan disesuaikan porsinya untuk anak balita menggunakan program Nutrisurvey.

Tabel 3. Menu, Porsi, dan Nilai Gizi Pada Golongan Lauk Nabati

Nama Makanan	Porsi	Nilai gizi	
		Energi (Kkal)	Protein (gr)
Tempe bacem	1 bj sdg	59	4.6
Tempe goreng	1 bj sdg	89	4.6
Tempe mendoan	1 bj sdg	81	5.1
Tempe mendol	1 bj sdg	89	4.6
Tempe bb merah	1 bj sdg	55	4.6
Tahu bacem	1 bj sdg	79	8.1
Tahu goreng	1 bj sdg	103	8.1
Tahu krispi	1 bj sdg	120	8.6
Tahu bb merah	1 bj sdg	81	8.1
Tahu bb terik	1 bj sdg	85	8.1

- Golongan Sayuran

Pada lingkaran golongan sayuran menu yang dipilih terdapat pada tabel 4. Sepuluh menu pada golongan lauk nabati ini telah dihitung dan disesuaikan porsinya untuk anak balita menggunakan program Nutrisurvey

Tabel 4. Menu, Porsi, dan Nilai Gizi Pada Golongan Sayuran

Nama Makanan	Porsi	Nilai gizi	
		Energi (Kkal)	Protein (gr)
Tumis Kangkung	½ gls	46	1.1
Sayur bening bayam	½ gls	19	1.9
Tumis wortel buncis	½ gls	41	0.7
Bobor bayam	½ gls	21	1.9
Sayur sop	½ gls	35	0.8
Cap cay	½ gls	38	0.7
Tumis papaya muda	½ gls	31	0.3
Cah sawi bayam	½ gls	47	0.6
Tumis labu siam	½ gls	36	0.4
Sayur tewel	½ gls	47	0.6

- Golongan Buah-buahan

Pada lingkaran golongan buah-buahan, buah yang dipilih terdapat pada tabel 5. Sepuluh macam buah pada golongan ini telah dihitung dan disesuaikan porsi nya untuk anak balita menggunakan program Nutrisurvey

Tabel 5. Menu, Porsi, dan Nilai Gizi Pada Golongan Buah-Buahan

Nama Makanan	Porsi	Nilai gizi	
		Energi (Kkal)	Protein (gr)
Pisang ambon	½ bh	46	0.5
Apel	1 bh kcl	30	0.1
Papaya	¼ gls	20	0.3
Semangka	1 ptg kcl	16	0.3
Alpukat	1 ptg kcl	54	0.5
Mangga	½ bh sdg	33	0.3
Jeruk manis	1 bh sdg	35	0.7
Jambu biji	1 bh sdg	26	0.4
Nangka	3 bj sdg	58	0.4
Belimbing	1 bh sdg	16	0.3

c) Bagian Pesan Gizi Seimbang Balita

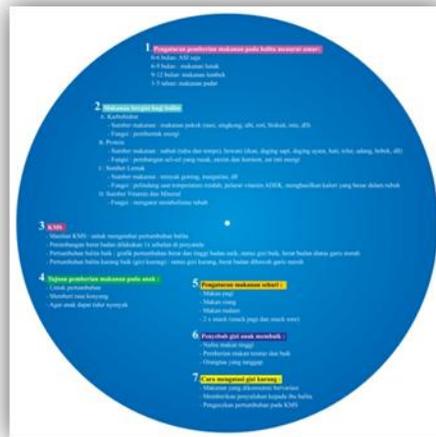
Bagian akhir dari media cakram gizi seimbang adalah pesan-pesan mengenai gizi seimbang balita, cara peningkatan berat badan sehingga bisa digunakan untuk konseling pada ibu balita. Design bagian akhir dari media dapat dilihat pada gambar 4. Adapun isi pada bagian akhir dari cakram gizi seimbang yaitu :

Tabel 6. Bagian Akhir Media cakram gizi seimbang

No	Topik	Penjelasan
1	Pengaturan pemberian makanan pada balita	0-6 bulan: ASI saja 6-9 bulan: makanan lunak 9-12 bulan : makanan lembek 1-5 tahun: makanan padat
2	Makanan bergizi bagi balita	Karbohidrat Sumber makanan : makanan pokok (nasi, singkong, ubi, roti, biskuit, mie, dll) Fungsi : pembentuk energi Protein

		<p>Sumber makanan : nabati (tahu dan tempe), hewani (ikan, daging sapi, daging ayam, hati, telur, udang, bebek, dll)</p> <p>Fungsi : pembangun sel-sel yang rusak, enzim dan hormon, zat inti energi</p> <p>Sumber Lemak</p> <p>Sumber makanan : minyak goreng, margarine, dll</p> <p>Fungsi : pelindung saat temperature rendah, pelarut vitamin ADEK, menghasilkan kalori yang besar dalam tubuh</p> <p>Sumber Vitamin dan Mineral</p> <p>Fungsi : mengatur metabolisme tubuh</p>
3	KMS	<p>Manfaat KMS : untuk mengetahui pertumbuhan balita</p> <p>Penimbangan berat badan dilakukan 1x sebulan di posyandu</p> <p>Pertumbuhan balita baik : grafik penambahan berat dan tinggi badan naik, status gizi baik, berat badan diatas garis merah</p> <p>Pertumbuhan balita kurang baik (gizi kurang) : status gizi kurang, berat badan dibawah garis merah</p>
4	Tujuan pemberian makanan pada anak	<p>Untuk pertumbuhan</p> <p>Memberi rasa kenyang</p> <p>Agar anak dapat tidur nyenyak</p>
5	Pengaturan makanan sehari	<p>Makan pagi</p> <p>Makan siang</p> <p>Makan malam</p> <p>2 x snack (snack pagi dan snack sore)</p>
6	Penyebab gizi anak membaik	<p>Nafsu makan tinggi</p> <p>Pemberian makan teratur dan baik</p> <p>Orangtua yang tanggap</p>
7	Cara mengatasi gizi kurang	<p>Makanan yang dikonsumsi bervariasi</p> <p>Memberikan penyuluhan kepada</p>

		ibu balita Pengecekan pertumbuhan pada KMS
--	--	--------------------------------------------------



Gambar 4. Design Bagian Akhir Media Cakram Gizi Seimbang

3. Cara Menggunakan Media Cakram Gizi Seimbang

- a *Arahkan bidang kosong menghadap tulisan sarapan / snack / makan siang / makan malam*
- b *Pilih menu untuk makanan pokok dengan cara memutar lempeng (yang menjulur keluar) sesuai makanan kesukaan balita*
- c *Kemudian dilakukan hal yang sama untuk lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah*
- d *Setelah memilih menu, kemudian dijumlah total energi dan protein dari menu yang telah dipilih*
- e *Jika total energi melebihi dari jumlah energi yang tercantum dibawah tulisan sarapan/ snack / makan siang / makan malam maka dipilih menu makanan lain agar mendekati jumlah kalori yang tertera.*
- f *Menjelaskan pesan-pesan gizi yang terdapat dibalik piring gizi seimbang kepada ibu balita agar ddiharapkan dapat meningkatkan berat badan balita*

4. Kelebihan dan Kekurangan Media cakram gizi seimbang

a) Kelebihan media cakram gizi seimbang

- Tidak membutuhkan bantuan alat edukasi lain (seperti food model)
- Mudah memilih contoh menu tiap kali makan sesuai kesukaan balita
- Lebih banyak gambar dibanding tulisan
- Tampilan menarik
- Bisa digunakan konseling berulang kali
- Praktis, mudah dibawa

b) Kekurangan media cakram gizi seimbang

- Media ini tidak bisa dibawa dan disimpan dirumah oleh ibu balita
- Membuat media ini membutuhkan biaya lebih dibanding leaflet
- Contoh menu balita perlu ditulis di kertas kecil agar dapat dibawa pulang oleh ibu balita

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Media Cakram Gizi Seimbang



Edukasi Kelompok Cakram Gizi Seimbang



Edukasi Kelompok Cakram Gizi Seimbang



Edukasi Kelompok Leaflet



Konseling Menggunakan Leaflet



Konseling Menggunakan Media Cakram Gizi Seimbang