

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.:471 / KEPE-POLKESMA/ 2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Dima Pratiwi
The research protocol proposed by

Peneliti Utama Dima Pratiwi
Principal In Investigator

Nama Institusi Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan Judul Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Ibu serta Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) Balita Gizi Buruk (BB/U)
The Influence of Nutrition Counseling with Pocket Book on Knowledge, Attitudes and Practice of Mother and The Levels of Consumption (Energy and Protein) Severe Malnutrition (BB/U)

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 September 2019 sampai dengan 16 September 2020

This declaration of ethics applies during the period September 16, 2019 until September 16, 2020

Malang, 16 September 2019
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2. Karakteristik Responden

Kelompok Kontrol							
No	Umur Balita (Bulan)	Berat Badan (kg)	BB/U	Umur Ibu (Tahun)	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ibu	Pendapatan Keluarga
K1	30	8,4	-3,3	36	SMA	Tidak bekerja	>2,5 jt
K2	32	10,3	-3,03	35	D3	Tidak bekerja	>2,5 jt
K3	26	8,4	-3,2	33	SMA	Pedagang	<2,5 jt
K4	19	7,8	-3,02	34	SMP	Tidak bekerja	<2,5 jt
K5	25	8,5	-3,3	38	SMA	Wiraswasta	<2,5 jt
K6	52	11	-3,3	47	S1	Tidak bekerja	<2,5 jt
K7	35	8,6	-3,1	33	SMA	Tidak bekerja	<2,5 jt
K8	39	10,4	-3,5	40	SMA	Wiraswasta	<2,5 jt

Kelompok Perlakuan							
No	Umur Balita (Bulan)	Berat Badan (kg)	BB/U	Umur Ibu (Tahun)	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ibu	Pendapatan Keluarga
P1	20	8,3	-3,02	32	SMA	Tidak bekerja	>2,5 jt
P2	25	8,7	-3,1	34	SMA	Buruh	<2,5
P3	44	9	-3,5	29	SMA	Tidak bekerja	<2,5 jt
P4	51	10,3	-3,4	40	S1	Tidak bekerja	>2,5 jt
P5	55	11	-3,2	46	SMA	Tidak bekerja	<2,5 jt
P6	41	10,4	-3,3	49	SMP	Wiraswasta	<2,5 jt
P7	41	10	-3,02	29	SMP	Wiraswasta	<2,5 jt
P8	28	8,1	-3,8	40	SMA	Pedagang	<2,5 jt

Lampiran 3. Hasil Penelitian

Data Mentah Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Ibu pada Kelompok Kontrol

No	Pengetahuan				Sikap				Keterampilan			
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
K1	100	Baik	93,3	Baik	80	Cukup	80	Baik	50	Kurang	60	Cukup
K2	86,6	Baik	93,3	Baik	88,3	Baik	90	Baik	70	Cukup	70	Cukup
K3	66,7	Cukup	73,3	Cukup	86,6	Baik	85	Cukup	60	Cukup	60	Cukup
K4	60	Cukup	53,3	Kurang	71,6	Cukup	68,3	Cukup	50	Kurang	50	Kurang
K5	53,3	Kurang	60	Cukup	80	Cukup	80	Cukup	40	Kurang	40	Kurang
K6	80	Cukup	80	Cukup	86,6	Baik	90	Baik	80	Cukup	90	Baik
K7	86,6	Baik	86,6	Baik	83,3	Baik	85	Baik	70	Cukup	80	Cukup
K8	40	Kurang	86,6	Baik	83,3	Baik	98,3	Baik	60	Cukup	60	Cukup

Data Mentah Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Ibu pada Kelompok Perlakuan

No	Pengetahuan				Sikap				Keterampilan			
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
P1	73,3	Cukup	93,3	Baik	71,7	Cukup	80,0	Cukup	70	Cukup	90	Baik
P2	80	Cukup	100	Baik	76,7	Cukup	90,0	Baik	70	Cukup	70	Cukup
P3	80	Cukup	93,3	Baik	78,3	Cukup	90,0	Baik	30	Kurang	40	Kurang
P4	46,6	Kurang	60	Cukup	73,3	Cukup	76,7	Cukup	40	Kurang	40	Kurang
P5	86,6	Baik	93,3	Baik	75,0	Cukup	81,7	Baik	40	Kurang	60	Cukup
P6	86,6	Baik	93,3	Baik	76,7	Cukup	85,0	Baik	60	Cukup	80	Cukup
P7	80	Cukup	93,3	Baik	76,7	Cukup	85,0	Baik	70	Cukup	70	Cukup
P8	73,3	Cukup	100	Baik	86,7	Baik	95,0	Baik	80	Cukup	90	Baik

Data Mentah Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Balita pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Konsumsi Energi (%)				Tingkat Konsumsi Protein (%)			
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
K1	69,7	Defisit Tingkat Berat	55,9	Defisit Tingkat Berat	127,1	Diatas AKG	63,1	Defisit Tingkat Berat
K2	110,2	Normal	94,6	Normal	164,1	Diatas AKG	156,3	Diatas AKG
K3	81,6	Defisit Tingkat Ringan	59,3	Defisit Tingkat Berat	108,8	Normal	93,8	Normal
K4	75,9	Defisit Tingkat Sedang	103,7	Normal	132,6	Diatas AKG	119,7	Normal
K5	44,0	Defisit Tingkat Berat	87,7	Defisit Tingkat Ringan	81,1	Defisit Tingkat Ringan	100,6	Normal
K6	66,3	Defisit Tingkat Berat	56,7	Defisit Tingkat Berat	141,9	Diatas AKG	124,5	Diatas AKG
K7	49,5	Defisit Tingkat Berat	56,1	Defisit Tingkat Berat	63,7	Defisit Tingkat Berat	89,3	Defisit Tingkat Sedang
K8	55,8	Defisit Tingkat Berat	63,2	Defisit Tingkat Berat	90,1	Normal	112,6	Normal

Data Mentah Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Balita pada Kelompok Perlakuan

No	Tingkat Konsumsi Energi (%)				Tingkat Konsumsi Protein (%)			
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
P1	59,0	Defisit Tingkat Berat	90,3	Normal	116,2	Normal	147,7	Diatas AKG
P2	58,0	Defisit Tingkat Berat	90,4	Normal	94,0	Normal	138,1	Diatas AKG
P3	97,7	Normal	89,9	Defisit Tingkat Ringan	157,5	Diatas AKG	170,9	Diatas AKG
P4	64,4	Defisit Tingkat Berat	64,8	Defisit Tingkat Berat	110,8	Normal	108,4	Normal
P5	83,2	Defisit Tingkat Ringan	92,5	Normal	131,1	Diatas AKG	150,2	Diatas AKG
P6	65,2	Defisit Tingkat Berat	68,3	Defisit Tingkat Berat	135,8	Diatas AKG	111,3	Normal
P7	76,6	Defisit Tingkat Sedang	77,3	Defisit Tingkat Sedang	73,0	Defisit Tingkat Sedang	138,7	Diatas AKG
P8	80,6	Defisit Tingkat Ringan	115,3	Normal	94,2	Normal	197,5	Diatas AKG

Lampiran 4. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

1. Saya Dina Pratiwi adalah Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Gizi dengan ini meminta Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Ibu serta Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) Balita Gizi Buruk di Puskesmas Cisadea Kota Malang”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu serta tingkat konsumsi (energi dan protein) pada balita gizi buruk sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan media buku saku yang dapat memberi manfaat berupa wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh konseling gizi dengan media buku saku terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua balita gizi buruk serta tingkat konsumsi balita gizi buruk. Responden dalam penelitian adalah balita gizi buruk yang sesuai dengan kriteria pemilihan.
3. Prosedur pengambilan sampel dengan cara wawancara dan pengisian kuisioner. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan karena terlalu banyak pertanyaan. Orang tua balita mengikuti proses wawancara dan konseling selama ± 30 menit.
4. Keuntungan yang Anda peroleh dalam keikutsertaan Anda adalah informasi yang bermanfaat sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan serta tingkat konsumsi (energi dan protein) balita sehingga tercapai status gizi balita yang normal.
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.
6. Nama dan jati diri Anda akan tetap dirahasiakan. Nama dan identitas Anda akan kami ganti dengan kode pada saat penyajian data.
7. Jika Anda memerlukan informasi atau bantuan yang terkait dengan penelitian ini, Anda bisa menghubungi Dina Pratiwi peneliti utama dengan nomor HP 0895366949643.

Lampiran 5. Informed Consent

INFORMED CONSENT (KESEDIAAN KERJASAMA RESPONDEN DALAM PENELITIAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

No. Responden :
Hari / Jam pengisian :
Usia : 40
Pendidikan terakhir : S2
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl Baubait no 8
No Telepon/Hp : 085800455182
Nama anak :
Jenis kelamin : P
TTGL anak/umur : Malang, 2 Mei 2015

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Dina Pratiwi dengan judul "Pengaruh Konseling dengan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan, Sikap, Keterampilan Ibu Balita serta Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) Balita Gizi Buruk di Puskesmas Cisadea Kota Malang".

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 diri tanpa sanksi apapun.

Malang, 23 Juli2019
Sakai

Malang, 23 Juli2019
Yang memberikan persetujuan


(Sakai Rahmatul Aliyeh.....)


(.....Pratiwi.....)

Malang, 23 Juli2019
Mengetahui
Peneliti


(Dina Pratiwi)

Lampiran 6. Formulir Karakteristik Responden

FORMULIR KARAKTERISTIK RESPONDEN PENELITIAN

		No. ID :	
		Tanggal Wawancara : 23 Juli	
IDENTITAS RESPONDEN			
1	Nama	1
2	Usia	90 tahun	2
3	Jenis Kelamin	P	3
4	Alamat	Jl. Bukit No. 8	4
5	Nama Balita	..A	5
6	Tanggal lahir	3 Mei 2018	6
7	Usia Balita	4 tahun	7
8	Berat Badan	10 kg	8
9	Tingkat pendidikan keluarga		9
	1 = Tidak Sekolah	5 = Tamat SMA	
	2 = Tidak Tamat SD	6 = Tamat D1-D3	
	3 = Tamat SD	7 = Tamat D4/S1-S3	
	4 = Tamat SMP		
	a. Pendidikan kepala keluarga (Ayah Kandung/Ayah Tiri)	7	9a
	b. Pendidikan Ibu Kandung/ Ibu Tiri	7	9b
10	Jenis Pekerjaan		10
	1 = PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD		
	2 = Pegawai Swasta		
	3 = Wiraswasta		
	4 = Petani		
	5 = Nelayan		
	6 = Buruh		
	7 = Lainnya (Tuliskan: ..(RT).....)		
	a. Pekerjaan Ayah Kandung/Ayah Tiri	1	10a
	b. Pekerjaan Ibu Kandung/Ibu Tiri	7	10b
11	Pendapatan Orang Tua		11
	1. < Rp. 2.500.000		
	2. > Rp. 2.500.000		
	a. Pendapat Ayah Kandung/Ayah Tiri	2	11a
	b. Pendapatan Ibu Kandung/Ibu Tiri	-	11b

Lampiran 7. Pengetahuan

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Berilah tanda (X) pada jawaban yang Anda anggap benar

B. Identitas Responden

Nama :
Alamat : Jl. Bank Pit No. 8
Nama Balita :
Usia balita : 4 tahun

1. Bagaimana pemberian ASI pada anak ?
 - a. ASI diberikan setiap ibu ada waktu luang
 - b. Sesering mungkin kapanpun bayi meminta, paling sedikit 8 kali sehari
 - c. Diberikan bila bayi menangis saja
 - d. ASI diberikan saat bayi bangun tidur
 - e. Hanya kolostrum yang diberikan kepada anak
2. Sampai umur berapa ASI diberikan pada anak ?
 - a. 6 bulan
 - b. 2 tahun
 - c. 1 tahun
 - d. Sampai bayi menolak diberikan ASI
 - e. 4 bulan
3. Berapa kali MP-ASI yang diberikan kepada balita dalam sehari ?
 - a. 2x dalam sehari dengan porsi sesuai dengan usia balita
 - b. 3x dalam sehari dengan porsi sesuai dengan usia balita
 - c. Lebih dari 3x dalam sehari
 - d. Sesuai permintaan anak
 - e. 4x dalam sehari dengan porsi sesuai dengan usia balita
4. Kapankah sebaiknya mulai diberikan makanan tambahan kepada anak ?
 - a. Setelah anak berusia 6 bulan
 - b. Setelah anak berusia 4 bulan
 - c. Sejak lahir
 - d. Setelah anak berusia 2 tahun

- e. Setelah anak berusia 1 tahun
5. Apa jenis pemberian makan yang tepat untuk anak usia 1-5 tahun ?
- a. Makanan keluarga
 - b. Makanan lunak
 - c. Bubur
 - d. Makanan lumat
 - e. Nasi tim
6. Makanan yang banyak mengandung protein ?
- a. Telur, mie, udang, agar-agar
 - b. Telur, kedelai, susu, agar-agar
 - c. Telur, udang, kedelai, susu
 - d. Mie, udang, kedelai, agar-agar
 - e. Buah naga, susu, kedelai
7. Bahan makanan berikut yang bukan sumber karbohidrat?
- a. Singkong dan nasi
 - b. Buah naga
 - c. Makaroni dan mie
 - d. Kentang dan ubi
 - e. Roti dan nasi
8. Makanan yang mengandung vitamin dan mineral adalah ?
- a. Semangka, jeruk, sawi, pisang
 - b. Nasi, mie, dan daging ayam
 - c. Nasi, telur dan sawi, apel
 - d. Telur, daging ayam, tempe
 - e. Tempe, tahu, telur dan sawi
9. Contoh makanan yang dapat dikonsumsi balita ?
- a. Nasi, omelet, tempe goreng, sayur bening bayam dan kacang panjang, apel
 - b. Nasi, kuah soto, semangka
 - c. Nasi tim, tim tahu, tumis kangkung
 - d. Roti, telur dadar
 - e. Nasi, tempe goreng, sup wortel dan buncis
10. Contoh makanan selingan yang sehat untuk anak adalah ?
- a. Permen, wafer cokelat, teh gelas
 - b. Roti, biskuit dan permen

- c. Kerupuk, ice cream, roti
d. Biscuit, roti dan buah potong
e. Ice cream, cokelat, permen
11. Mengapa anak perlu diberikan makanan selingan ?
- a. Agar anak tidak rewel
 - b. Agar anak terhindar dari penyakit
 - c. Agar memenuhi kebutuhan gizi anak
 - d. Agar anak tidak lapar
 - e. Agar anak tidak menangis
12. Berapa kali anak diberikan makanan selingan ?
- a. Tidak perlu diberikan
 - b. 1x dalam sehari
 - c. 2x dalam sehari
 - d. 3x dalam sehari
 - e. Ketika ada makanan selingan
13. Bagaimana cara mencuci tangan yang baik ?
- a. Mencuci tangan dengan air
 - b. Mencuci tangan dengan sabun mandi
 - c. Mencuci tangan dengan air bersih dan mengalir
 - d. Mencuci tangan dengan sabun, air bersih dan air mengalir
 - e. Mencuci tangan dengan sabun
14. Yang bukan termasuk waktu mencuci tangan adalah ?
- a. Setelah menyusui
 - b. Setelah dari kamar mandi atau WC
 - c. Sebelum menyusui
 - d. Sebelum memberi makan anak
 - e. Setelah memasak
15. Bagaimana ciri-ciri air yang digunakan untuk diminum dan dimasak?
- a. Tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa
 - b. Tidak berbau, tidak berwarna
 - c. Tidak berbau, tidak berasa
 - d. Tidak berasa
 - e. Putih, tidak berasa

Lampiran 8. Sikap

SIKAP

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Bacaalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Berilah tanda (✓) jika pernyataan sesuai yang dilakukan oleh responden

B. Identitas Responden

Nama :
 Alamat : Jl. Bawakil No. 8
 Nama Balita :
 Usia balita : 9 th

Keterangan:

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	ASI diberikan sesering mungkin selama bayi mau menyusu.		✓		
2.	ASI penting untuk baduta, diberikan hingga usia 2 tahun.		✓		
3.	Balita diberikan makanan lebih sering dan porsi banyak untuk mempercepat pertumbuhan	✓			
4.	ASI saja tidak memenuhi kebutuhan makanan bayi sampai usia 6 bulan			✓	
5.	Balita usia 1-5 tahun belum diperkenalkan makanan keluarga			✓	
6.	Telur membantu pertumbuhan dan perkembangan balita.	✓			
7.	Makananan sehat memenuhi kebutuhan tubuh dengan mengatur jumlah dan jenis makanan yang dimakan setiap hari.		✓		
8.	Sayur dan buah diberikan kepada balita setiap kali makan.		✓		

9	Zat gizi untuk pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, dan pemeliharaan kesehatan		✓		
10	Makanan selingan dengan rasa manis meningkatkan nafsu makan balita		✓		
11	Mengonsumsi biscuit membantu memenuhi kebutuhan gizi pada balita		✓		
12	Makanan selingan tidak dibutuhkan oleh balita.			✓	
13	Menyuci tangan menggunakan sabun membuat tangan harum		✓		
14	Menyuci tangan sebelum memberi makan balita.	✓			
15	Air minum yang bersih dan matang mempengaruhi kesehatan balita.	✓			

Lampiran 9. Keterampilan

KETERAMPILAN

A Petunjuk Mengerjakan

1. Disi oleh peneliti
2. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
3. Mengamati keterampilan responden memilih bahan makanan dengan food model dan cara mencuci tangan
4. Berilah tanda (✓) jika pernyataan sesuai yang dilakukan oleh responden

B Identitas Responden

Nama

Alamat

Nama balita

Usia balita

Jl. Bukit No. 8

9 th

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Ibu dapat menunjukkan cara menyusui yang benar.		✓
2.	Ibu balita dapat menunjukkan minimal 3 bahan makanan sumber karbohidrat dan anjuran jumlah yang dikonsumsi dalam sehari (gram/URT).		✓
3.	Ibu balita dapat menunjukkan minimal 3 bahan makanan sumber protein hewani dan anjuran jumlah yang dikonsumsi dalam sehari (gram/URT).		✓
4.	Ibu balita dapat menunjukkan minimal 3 bahan makanan sumber protein nabati dan anjuran jumlah yang dikonsumsi dalam sehari (gram/URT).	✓	
5.	Ibu balita dapat menunjukkan buah yang dapat dikonsumsi balita dan anjuran jumlah yang dapat dikonsumsi dalam sehari (gram/URT).	✓	
6.	Ibu balita dapat menyebutkan macam-macam menu sayur minimal 5 agar balita tidak bosan.		✓
7.	Ibu balita dapat menyebutkan macam-macam menu sumber protein hewani minimal 5 agar balita tidak bosan.	✓	
8.	Ibu balita dapat menyebutkan macam-macam menu sumber protein nabati minimal 5 agar balita tidak bosan.		✓
9.	Ibu dapat menyebutkan snack yang sesuai untuk balita	✓	
10.	Ibu balita dapat memperagakan cara mencuci tangan yang benar.		✓

Lampiran 10. Formulir Food Recall

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : K7
 Name Responden :
 Umur : 3.8 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Recall ke : 1

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Soto	Nasi Ayam Telur ayam Bihun Toga	3/4 centong 5 suwir 1/2 butir 2 sdm 1 sdm	50 20 36 20 10
Selingan	susu dancow	susu dancow gula pasir	2 sdm 1/2 sdt	10 2.5
Siang	Nasi Telur dadar Indomi ayam goreng	Nasi Telur ayam Minyak Indomi ayam Miyau	5 sdm 1/2 butir 1/2 sdm 1/2 bungkus 1/2 pjs 1/2 sdm	50 30 2.5 47.5 31.5 31.5
Selingan	Pisang cokelat susu Indomilk	Pisang kepok cokelat susu Indomilk	1/2 buah 1/2 sdm 1 kotak	25 2.5 180 mg
Malam	Nasi Soto	Nasi Ayam Telur ayam Bihun Toga	5 sdm 5 suwir 1/2 btr 2 sdm 1 sdm	50 20 30 20 10
Selingan	susu dancow	susu dancow gula	2 sdm 1/4 sdm	10 2.5

Pewawancara



Dina Pratiwi

Lampiran 11. Hasil Uji Statistika

1. Pengetahuan Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,161	8	,200*	,968	8	,884
posttest	,210	8	,200*	,890	8	,232

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	71,6500	8	20,06817	7,09517
posttest	78,3000	8	15,00267	5,30424

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	8	,558	,150

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 pretest - posttest	-6,65000	17,07504	6,03694	-20,92509

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1	pretest – posttest	7,62509	-1,102	7	,307

2. Pengetahuan Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,298	8	,035	,760	8	,011
posttst	,452	8	,000	,603	8	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. posttst < pretest

b. posttst > pretest

c. posttst = pretest

Test Statistics^a

	posttst - pretest
Z	-2,530 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

3. Sikap Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,196	8	,200*	,893	8	,250
posttest	,179	8	,200*	,960	8	,808

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	82,4800	8	5,33057	1,88464
posttest	84,5750	8	8,89892	3,14624

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	8	,802	,017

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 pretest - posttest	-2,09500	5,61470	1,98509	-6,78900

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1 pretest – posttest	2,59900	-1,055	7	,326	

4. Sikap Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sikap sebelum mendapat konseling dengan buku saku	,267	8	,098	,847	8	,088
sikap setelah mendapat konseling dengan buku saku	,153	8	,200*	,972	8	,910

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sikap sebelum mendapat konseling dengan buku saku	8	4,49966	1,59087
	sikap setelah mendapat konseling dengan buku saku	8	6,01587	2,12693

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	8	,877	,004

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	
Pair 1	sikap sebelum mendapat konseling dengan buku saku – sikap setelah mendapat konseling dengan buku saku	-8,53750	2,99234	1,05795	-11,03916

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			

	Upper			
Pair 1	sikap sebelum mendapat konseling dengan buku saku – sikap setelah mendapat konseling dengan buku saku	-6,03584	-8,070	7 ,000

5. Keterampilan Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,152	8	,200*	,965	8	,857
posttest	,231	8	,200*	,942	8	,629

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	60,0000	8	13,09307	4,62910
posttest	65,0000	8	18,51640	6,54654

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	8	,943	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 pretest - posttest	-5,00000	7,55929	2,67261	-11,31972

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	1,31972	-1,871	7	,104

6. Keterampilan Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,252	8	,142	,883	8	,202
posttest	,175	8	,200*	,894	8	,252

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	57,5000	8	18,32251	6,47798

posttest	67,5000	8	19,82062	7,00765
----------	---------	---	----------	---------

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	8	,885	,003

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 pretest - posttest	-10,00000	9,25820	3,27327	-17,74005

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-2,25995	-3,055	7	,018

7. Tingkat Konsumsi Energi Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,151	8	,200 [*]	,941	8	,617
posttest	,299	8	,034	,796	8	,026

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

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	4 ^a	4,50	18,00
Positive Ranks	4 ^b	4,50	18,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

8. Tingkat Konsumsi Energi Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,216	8	,200 [*]	,922	8	,446
posttest	,220	8	,200 [*]	,916	8	,402

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	73,0875	8	13,83881	4,89276
posttest	86,1000	8	16,00062	5,65708

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	8	,354	,390

Paired Samples Test

	Paired Differences
--	--------------------

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 pretest - posttest	-13,01250	17,05675	6,03047	-27,27230

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1 pretest - posttest	1,24730	-2,158	7	,068	

9. Tingkat Konsumsi Protein Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,154	8	,200 [*]	,976	8	,941
posttest	,145	8	,200 [*]	,983	8	,976

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	113,6750	8	33,83974	11,96415
	posttest	107,4875	8	27,73134	9,80451

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	8	,557	,152

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	pretest – posttest	6,18750	29,48750	10,42541	-18,46467

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	pretest - posttest	30,83967	,594	7	,572

10. Tingkat Konsumsi Protein Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,143	8	,200 [*]	,982	8	,974
posttest	,184	8	,200 [*]	,944	8	,647

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	114,0750	8	27,11872	9,58792
	posttest	145,3500	8	29,33297	10,37077

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	8	-,007	,987

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	pretest – posttest	-31,27500	40,08886	14,17355	-64,79012

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	2,24012	-2,207	7	,063

11. Uji Perbedaan Tingkat Pengetahaun pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
kontrol	8	5,94	47,50
tingkat_pengetahuan perlakuan	8	11,06	88,50
Total	16		

Test Statistics^a

	tingkat_pengetahuan
Mann-Whitney U	11,500
Wilcoxon W	47,500
Z	-2,253
Asymp. Sig. (2-tailed)	,024
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,028 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

12. Uji Perbedaan Sikap pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
sikap	Equal variances assumed	,826	-,85000	3,79772	-8,99530
	Equal variances not assumed	,827	-,85000	3,79772	-9,10272

13. Uji Perbedaan Keterampilan pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
keterampilan	Equal variances assumed	,798	-2,500	9,590
	Equal variances not assumed	,798	-2,500	9,590

14. Uji Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Mann-Whitney Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
tingkat konsumsi energi	kontrol	8	6,63	53,00
	perlakuan	8	10,38	83,00
	Total	16		

Test Statistics^a

	tingkat konsumsi energi
Mann-Whitney U	17,000
Wilcoxon W	53,000
Z	-1,575
Asymp. Sig. (2-tailed)	,115
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,130 ^b

a. Grouping Variable: kontrol

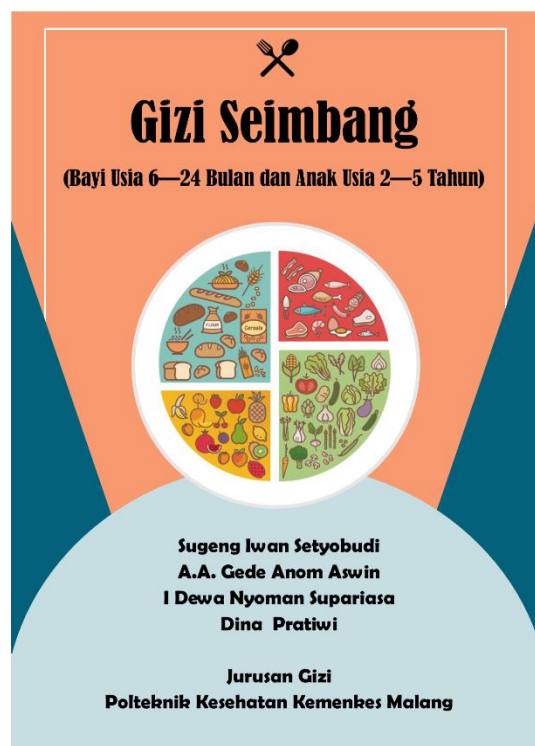
b. Not corrected for ties.

15. Uji Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
tingkat konsumsi protein	Equal variances assumed	14	,019	-37,863
	Equal variances not assumed	13,956	,019	-37,863

Lampiran 12. Buku Saku Penelitian



Kata Pengantar

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penyusunan buku saku Gizi Seimbang Balita dapat diselesaikan.

Penyusunan buku saku ini dimaksudkan sebagai untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu balita tentang gizi seimbang. Diharapkan buku ini menjadi pedoman ibu balita dalam menerapkan pemberian makanan pada balita.

Malang, 08 Mei 2019
Penulis

Dina Pratiwi
NIM. 1603410036

i

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
A. Pengertian Gizi Buruk	1
B. Penyebab Gizi Buruk	2
C. Tanda –Tanda klinis	4
D. Upaya Penanggulangan Gizi Buruk ...	6
E. Pengertian Gizi Seimbang	7
F. 4 Pilar Gizi Seimbang	8
G. Makanan yang Beranekaragam	10
H. Contoh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	11
I. Gizi Seimbang untuk Balita Usia 6 – 24 Bulan	13
a. Air Susu Ibu (ASI)	14
b. Makanan Pendamping Asi (MP-ASI)	19
J. Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2 – 5 Tahun	23
K. Tahapan Pemberian Makan Balita	27
L. Contoh Menu untuk Balita	28
M. Contoh Menu untuk Balita Usia 24 Bulan Keatas	31
N. Daftar Pustaka	35

ii

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Anjuran Jumlah Bahan Makanan Sehari pada Anak	36
Lampiran 2. Cara Mencuci Tangan	38

iii

A. Pengertian Gizi Buruk

Gizi buruk adalah kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama. Gizi buruk diketahui dengan cara pengukuran berat badan menurut umur dibandingkan dengan standar, dengan atau tanpa tanda-tanda klinis (marasmus, kwashiorkor, dan marasmus-kwashiorkor). Batas gizi buruk pada balita adalah $-3SD$ baku WHO.



1

B. Penyebab Gizi Buruk menurut Akmaliah (2016):

1. Keterbatasan Penghasilan Keluarga (Faktor Ekonomi)

Penghasilan keluarga akan sangat menentukan makanan yang disajikan setiap harinya, baik kualitas maupun kuantitas makanan. Namun, bukan berarti makanan yang memenuhi kebutuhan gizi hanya dapat disajikan di lingkungan keluarga dengan penghasilan cukup saja, karena pada kenyataannya tidak demikian.

2. Pengetahuan Kesehatan tentang Gizi Makanan

Banyak keluarga dengan penghasilan cukup akan tetapi makanan yang dihadirkan kurang bergizi. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai gizi makanan sehingga cenderung menyajikan makanan cepat saji yang kurang sehat.

3. Jarak Kelahiran yang tidak Terencana

Penelitian menunjukkan bahwa bayi dan anak yang mengalami gizi buruk dipicu karena seorang ibu yang sedang hamil lagi saat anaknya yang lain masih kecil, sehingga kesempatan untuk memperhatikan asupan gizi saat hamil dan menyusui menjadi terabaikan. Oleh karena itu, sangatlah penting mengatur jarak kehamilan agar memiliki waktu yang cukup untuk memperhatikan asupan gizi calon bayi dan anak yang lain.

2

4. Tradisi Pantangan yang Merugikan

Di daerah pedesaan masih terdapat berbagai pantangan makanan, terutama bagi ibu hamil. Terdapat beberapa makanan yang dianggap tidak boleh dikonsumsi, padahal makanan tersebut memiliki zat gizi tinggi.

5. Kesukaan yang Berlebihan akan Makanan Tertentu

Menyukai makanan tertentu secara berlebihan akan mengakibatkan kurang bervariasinya makanan sehingga tubuh tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan.

3

C. Tanda-Tanda Klinis

1. Marasmus

- Anak sangat tampak kurus, tampak seperti tulang terbungkus kulit
- Wajah seperti orangtua
- Cengeng, rewel
- Kulit keriput, jaringan lemak subkutan sangat sedikit, bahkan sampai tidak ada
- Sering disertai diare kronis atau konstipasi/susah buang air, serta penyakit kronis
- Tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan berkurang

2. Kwashiorkor

- Edema umumnya terdapat di seluruh tubuh dan terutama pada kaki
- Wajah membulat dan sembab
- Otot-otot mengecil, lebih nyata apabila diperiksa pada posisi berdiri daripada duduk, anak berbaring terus-menerus

4

- d) Perubahan status mental: cengeng, rewel, kadang apatis
- e) Anak sering menolak segala jenis makanan (anoreksia)
- f) Pembesaran hati
- g) Sering disertai infeksi, anemia dan diare
- h) Rambut berwarna kusam dan mudah dicabut
- i) Gangguan kulit berupa bercak merah yang meluas dan berubah menjadi hitam terkelupas
- j) Pandangan mata anak nampak sayu

3. Marasmus-kwashiorkor

Tanda-tanda marasmus-kwashiorkor adalah gabungan dari tanda-tanda yang ada pada marasmus dan kwashiorkor.

5

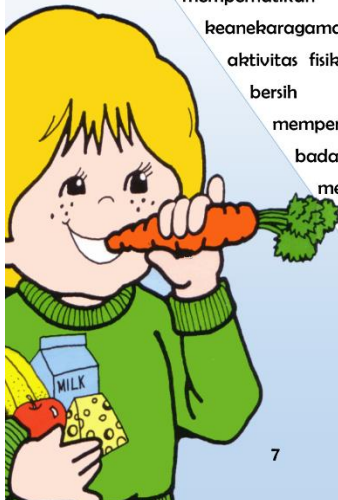
D. Upaya yang dapat dilakukan dalam upaya penanggulangan masalah gizi buruk menurut Depkes RI (2005)

- 1) Meningkatkan cakupan deteksi dini gizi buruk melalui penimbangan bulanan balita di posyandu.
- 2) Meningkatkan cakupan dan kualitas tata laksana kasus gizi buruk di puskesmas / RS dan rumah tangga.
- 3) Menyediakan Pemberian Makanan Tambahan pemulihan (PMT-P) kepada balita kurang gizi dari keluarga miskin.
- 4) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan asuhan gizi kepada anak (ASI/MP-ASI).
- 5) Memberikan suplemen gizi (kapsul vitamin A) kepada semua balita

6

E. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes RI, 2014).



7

F. 4 Pilar Gizi Seimbang

Mengonsumsi Makanan yang Beranekaraga



Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Makanan yang mengandung unsur-unsur zat tenaga, pembangun dan zat pengatur merupakan gizi yang dibutuhkan

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

Menerapkan Pola hidup Bersih dan Sehat



8



Pentingnya
Pola Hidup
Aktif dan
Berolahraga

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh



Menjaga
Berat
Badan Ideal

Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menunjukkan KMS. Yang dimaksud berat badan normal adalah anak Balita dengan menggunakan KMS dan berada pada pita hijau

9

G. Makanan yang Beranekaragam

Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya atau biasa disebut triguna makanan yaitu :



- Makanan yang mengandung zat tenaga
Contohnya : beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mi. Minyak dan lemak juga dapat menghasilkan energi.
- Makanan yang mengandung zat pembangun
Contohnya : kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, ayam, daging, susu serta olahannya.
- Makanan yang mengandung zat pengatur
Contohnya : makanan yang mengandung vitamin dan mineral yaitu sayur dan buah.

10

H. Contoh perilaku Hidup Bersih dan Sehat



1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri.



2. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit. Mengonsumsi air putih yang matang dengan ciri-ciri tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa.

11



3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit



4. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

12

I. Gizi Seimbang Untuk Balita Usia 6—24 Bulan

Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi.



Agar mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI atau MP-ASI, sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi berusia 1 tahun.



13

a) Air Susu Ibu (ASI)

Pentingnya ASI menurut Roesli (2000)

1) ASI Sebagai Nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik kualitas maupun kuantitasnya. Dengan tatalaksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan.

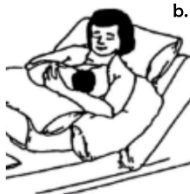
2) Meningkatkan daya tahan tubuh

Bayi yang baru lahir secara alamiah mendapat imunoglobulin (zat kekebalan tubuh) dari ibunya melalui ari-ari. Namun, kadar zat ini akan cepat sekali menurun segera setelah bayi lahir. Badan bayi sendiri baru membuat zat kekebalan cukup banyak sehingga mencapai kadar protektif pada waktu berusia sekitar 9 sampai 12 bulan. Pada saat kadar zat kekebalan bawaan menurun, sedangkan yang dibentuk oleh badan bayi belum mencukupi maka akan terjadi kesenjangan zat kekebalan pada bayi.

14

Langkah Menyusui yang Benar Menurut Soetjiningsih (1997)

1. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan disekitar kalang payudara. Cara ini mempunyai manfaat sebagai disinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
 - a. Ibu duduk atau berbaring dengan santai, bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah (agar kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.



- b. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu (kepala tidak boleh menengadahkan, dan bokong bayi ditahan di telapak tangan).

15

- c. Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu di depan.



- d. Perut bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)

- e. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus



16

3. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menompang di bawah, jangan menekan puting susu atau kalangan payudara



4. Bayi diberi rangsang agar membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara:
 - a. Menyentuh pipi dengan puting susu atau,
 - b. Menyentuh sisi mulut bayi
5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi
 - a. Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.
 - b. Setelah bayi mulai menghisap payudara tidak perlu dipegang tau disangga lagi.

17

6. Melepas isapan bayi
 - a. Setelah pada satu payudara sampai terasa kosong, sebaiknya diganti dengan payudara satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.
7. Menyendawakan bayi
Tujuan menyendawakan bayi adalah mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah.

Lama dan Frekuensi Menyusui menurut Soetjiningsih (1997):

Sebaiknya menyusui bayi tanpa dijadwal, karena bayi akan menentukn sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi mengangis bukan karena sebab lain atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam

18

b. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)

Pentingnya MP ASI

- a) Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.
- b) Sering diistilahkan sebagai periode emas atau masa emas sekaligus masa kritis.
- c) Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak memperoleh asupan nutrisi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal.
- d) Sebaliknya apabila asupan nutrisi tidak sesuai dengan kebutuhannya, maka periode emas ini akan berubah menjadi periode kritis.

Oleh karena itu, untuk mencapai tumbuh kembang optimal, Ibu bisa memberikan ASI pada bayi usia 0-6 bulan. Dan ibu segera mulai mengenalkan pemberian MPASI kepada bayinya yang sudah berusia 6 bulan.



19

Bahan Makanan untuk Membuat MP-ASI

Sereal dan Umbi-Umbian



- 1) Jenis sereal seperti beras, beras merah
- 2) Pada tahap awal disarankan untuk memberikan satu jenis sereal terlebih dahulu dikarenakan sereal berpotensi untuk menimbulkan alergi pada bayi
- 3) Kentang dan ubi terutama ubi merah, dapat dijadikan MP ASI dengan merebus dan menghaluskannya hingga lembut terlebih dahulu

Kacang - Kacangan



- 1) Diperlukan bayi untuk memenuhi kebutuhan protein yang sangat penting untuk pertumbuhan. Contohnya kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang polong dan lain-lain.
- 2) Kacang tanah tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan alergi atau pembengkakan pada tenggorokan

20

Bahan Makanan untuk Membuat MP-ASI

Sayur dan Buah



- 1) Sayuran yang kaya akan kandungan karotennya. Contohnya wortel, tomat merah, bayam, kangkung, labu kuning dan lainnya.
- 2) Sayuran mengandung gas seperti kol, kembang kol, lobak sebaiknya tidak diberikan karena makanan tersebut dapat membuat perut bayi kembung. Untuk buah sebaiknya pilih buah yang berwarna jingga dan tidak asam seperti, pepaya, pisang, jeruk manis, apel, melon, alpukat dan lainnya

Bahan Pangan Hewani



- 1) Bahan pangan hewani yang baik untuk bayi antara lain, daging sapi dan ayam pilihan yang tidak berlemak, ikan segar yang dihaluskan dan tanpa duri seperti *fillet* salmon, *fillet* ikan kakap, dan *fillet* gurami, telur.
- 2) Terkadang putih telur dapat memacu alergi. Sebaiknya diberikan secara bertahap dengan porsi kecil. Jika bayi alergi maka segera dihentikan.

21

Bahan Makanan untuk Membuat MP-ASI

Lemak dan Minyak



- 1) Memberi rasa lebih gurih dan makanan menjadi lebih lunak dan mudah ditelan.
- 2) Beberapa jenis lemak yang dapat ditambahkan antara lain mentega, keju dan jenis minyak yang umum digunakan yaitu minyak kelapa, santan, minyak kacang, minyak jagung dan lainnya

Berdasarkan komposisi bahan makanan MP-ASI dikelompokkan menjadi dua yaitu

- a) MP-ASI lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
- b) MP-ASI sederhana yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau nabati dengan sayur atau buah.

MP-ASI yang baik apabila :

- a) Padat energi, protein dan zat gizi mikro yang sudah kurang pada ASI (Fe, Zinc, Kalsium, Vit. A, Vit. C dan Folat) .
- b) Tidak berbumbu tajam, menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet secukupnya .
- c) Mudah ditelan dan disukai anak.

22

J. Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2–5 Tahun

ISI PIRINGKU



Biasakan Makan 3x Sehari (Pagi, Siang dan Malam)



Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur

23

Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein



Untuk pertumbuhan anak, dibutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya akan Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang bagus. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya cukup baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jika memberikan susu kepada anak, orang tua tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang

24

Perbanyak Mengonsumsi Sayur dan Buah



Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah 32 kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

Batasi Mengonsumsi Makanan Selingan yang terlalu Manis, Asin dan Berlemak



Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah 32 kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

25

Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari



Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih kemampuan sosial dan mental anak. Permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

26

K. Tahapan Pemberian Makan Balita

Tabel 1. Tahapan Pemberian Makan Balita

Umur 12 sampai 24 bulan	Umur 24 bulan atau lebih
<ol style="list-style-type: none"> 1. Terusakan pemberian ASI 2. Berikan makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak. 3. Berikan 3x sehari, sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri nasi, lauk pauk, sayur dan buah. 4. Beri makanan selingan 2 kali diantara waktu makan (biskuit, kue) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan makanan keluarga 3x sehari, sebanyak 1/3-1/2 porsi makan orang dewasa yang terdiri dari nasi lauk pauk, sayur dan buah 2. Berikan makanan selingan kaya gizi 2x sehari diantara waktu makan.

27

L. Contoh Menu untuk Balita 12-24 Bulan

Tim Tahu Telur



Sumber: <https://sajiansedap.grid.id/tim-tahu-telur->

Untuk 2 porsi
Bahan

- 1 butir telur
- 50 gram tahu
- 1 siung bawang merah

Cara memasak:

- Menghaluskan bawang dan tahu agar hancur
- Mencampur telur, tahu, dan bawang halus
- Kemudian dikukus

28

Kroket Brokoli



Sumber: cookpad.com/resep-brokoli-mpasi

Untuk 2 porsi

Bahan :

- 75 gram brokoli
- 50 gram tepung terigu
- 25 gram telur ayam
- 1 bawang bombay

Bahan pencelup

- 25 gram telur ayam
- 50 gram tepung panir

Cara memasak:

- Tumis bawang bombay hingga harum
- Potong brokoli kecil-kecil
- Mencampur brokoli, tepung terigu, telur dan tumis bawang bombay
- Bentuk adonan sesuai selera
- Mencelupkan adonan ke dalam telur kocok, dilapisi dengan tepung panir.
- Goreng kroket dengan minyak panas hingga kuning kecoklatan

29



Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/soy/fruity>

Soy Fruitty

Untuk 1 porsi

Bahan :

- 100 ml susu kedelai
- 100 gram nanas

Cara membuat :

- Blender susu kedelai dan nanas hingga lembut
- Saring sebelum disajikan

30

M. Contoh Menu Untuk Balita Usia 24 Bulan Keatas

Perkedel Ikan



Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/perkedel/ikan>

Bahan:

- 1 butir kentang
- 50 gram ikan tongkol
- 1 bawang merah
- ½ daun bawang
- ½ daun seledri
- ¼ lada bubuk
- 12 gram telur

Cara membuat:

- Mengukus ikan tongkol, setelah dingin pisahkan daging dengan tulang lalu suir dagingnya.
- Menggoreng kentang dan bawang putih
- Mencampur kentang, ikan, bawang goreng, daun bawang, seledri, lada dan garam
- Bentuk adonan kemudian masukkan kedalam telur lalu goreng.

31

Nugget Tahu



Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/nugget/tahu>

Bahan:

- 50 gram tahu
- 10 gram tepung tapioka
- 10 gram tepung sajiku
- 1 butir bawang putih
- Lada bubuk secukupnya
- Telur ayam
- Tepung panir

Cara membuat:

- Menghaluskan tahu
- Mencampur tahu dengan tepung tapioka dan tepung sajiku
- Menambahkan garam, lada
- Mengaduk sampai merata kemudian dibentuk
- Mengocok telur, masukkan adonan yang telah dibentuk ke dalam telur lalu dilapisi tepung panir
- Menggoreng hingga kecoklatan

32

Sup Sayur



Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/sup/sayur>

Bahan:

- 50 gram wortel
- 25 gram kubis
- 25 gram brokoli
- 2 siung Bawang putih
- 1 siung bawang putih
- Daun seledri

Cara Membuat

- Merebus Air hingga mendidih
- Memotong dan membersihkan wortel, kubis dan brokoli
- Setelah air mendidih masukkan wortel, bawang goreng, brokoli dan kubis

33

Puding Biscuit



Sumber : <https://cookpad.com/id/resep/puding/biscuit>

Bahan :

- 5 biscuit regal
- 1 bungkus agar-agar
- 100 gram gula pasir
- 1 gelas susu

Cara membuat:

- Lapisan pertama, menyusun biscuit pada dasar cetakan
- Menyiapkan ½ bungkus agar-agar, 1 gelas air dan gula pasir masak hingga mendidih
- Lapisan kedua berisi 1 gelas susu, ½ bungkus agar-agar, usahakan dengan api sedang dan diaduk agar susu tidak pecah.

34

Daftar Pustaka

- Akmaliyah, N. 2016. *Gizi Buruk Anak*. <http://lagizi.com/gizi-buruk-pada-anak/>, diakses pada 26 Juni 2019
- Anonim. 2018. Soy Fruity. <https://cookpad.com/id/resep/soy/fruity>
- Ceilo. 2019. Krokot Brokoli. <https://cookpad.com/id/resep/krokot/brokoli>
- Chotimah, K. 2019. Puding Biskuit. <https://cookpad.com/id/resep/puding/biskuit>
- Depkes R.I. 2005. *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk 2005-2009*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Firdaus. 2019. Sup Sayur Sederhana. <https://cookpad.com/id/resep/sup/sayur>
- KemenKes. RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta. Halaman 29-32.
- Lia. 2019. Perkedel Ikan. <https://cookpad.com/id/resep/perkedel/ikan>
- Puspita. 2020. Nugget Tahu. <https://cookpad.com/id/resep/nugget/tahu>
- Roesli, Utami. (2000). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Soetjiningsih. 1997. *ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta, EGC

35

Lampiran 1

ANJURAN JUMLAH BAHAN MAKANAN SEHARI PADA ANAK

Bahan Makanan	Umur 1-3 tahun (1125 kkal) Berat (gram)	Umur 4-6 tahun (1600 kkal) Berat (gram)
Nasi / penerkar	150	300
Daging sapi	30	125
Ikan segar	40	
Tempe	50	100
Sayur	75	100
Buah (pepaya)	110	400
ASI	Dilanjutkan hingga umur 2 tahun	
Susu	200 ml	200 ml
Minyak / penerkar	10	25
Gula	15	20

Sumber : Nasar, S.S, dkk. 2016. *Penuntun Diet Anak*. Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

36

Ukuran Rumah Tangga

¾ gelas nasi	: 100 gram
1 gelas nasi tim	: 200 gram
1 ptg daging sdg (6 x 5 x 2 cm)	: 50 gram
1 ptg ikan sdg (6 x 5 x 4 cm)	: 50 gram
1 ptg tempe sdg (4 x 6 x 1 cm)	: 50 gram
1 gelas susu sapi	: 200 gram
1 bj tahu besar (6 x 6 x 2 ¼ cm)	: 100 gram
1 ptg pepaya (5 x 15 cm)	: 100 gram
1 buah pisang (3 x 15 cm)	: 75 gram
1 sdm gula pasir	: 10 gram
1 sdm susu bubuk	: 5 gram
1 sdm margarin, mentega, minyak goreng	: 10 gram

37

Lampiran 2. Cara Mencuci Tangan

1. Menggosok telapak tangan 
2. Telapak tangan kanan menggosok punggung tangan kiri dan sebaliknya 
3. Menggosok kedua telapak tangan dan sela jari 
4. Menggosok jari-jari sisi dalam kedua dengan posisi saling mengunci 
5. Menggosok ibu jari kiri secara berputar dalam gengaman tangan kanan dan sebaliknya 
6. Menggosok dengan memutar ujung jari kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya 
7. Menggosok pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya dengan gerakan memutar 

38

Lampiran 13. Dokumentasi

Pengisian *Informed Consent*



Penimbangan Berat Badan



Pengisian Kuisiomer



Konseling Gizi



