

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

✓ PRETEST


INFORMED CONSENT


Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : sunatyah
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 37
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : kucur godaan

Menyatakan bahwa bersedia menjadi responden dalam penelitian dibidang gizi dan kesehatan yang akan dilakukan oleh Dian Lestari Putri Manggini, mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi DIII Gizi dengan judul "Pengaruh Pendampingan Gizi Dengan Media Booklet Pada Balita Stunting Usia 6-59 Bulan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makan, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein di Desa Kucur, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang" dan bersedia melaksanakan semua prosedur dalam penelitian ini sesuai dengan kemampuan saya sampai penelitian berakhir.

Malang,.....2020

Peneliti

Dian Lestari Putri Manggini
NIM P17110173060

Responden

(.....Sunatyah.....)

Scanned by TapScanner

Lampiran 2. Identitas Balita

Identitas Ibu Balita

I. Karakteristik Ibu Balita	
1. Nama	: Sunaiyah Janefa Karana Alchista
2. Usia (Anak)	: 26 bulan [] Thn
3. TB (Anak)	: [7] [9] [3] Cm / 9,5 BB
4. Alamat	:
5. Agama	: Islam
6. Pendidikan a. Istri	: SMA
7. Pendapatan Keluarga (Rata-rata pendapatan utama dan sampingan perbulan)	: a. Suami : 2.500.000 / bulan b. Istri : c. Lain-lain :

Scanned by TapScanner

Lampiran 3. Pengetahuan Ibu Balita

KUISIONER PENGUKURAN PENGETAHUAN DAN SIKAP

Nama : *Sunyah*
Alamat :

60

A. PENGETAHUAN

1. Pada usia berapakah MPASI di berikan?
 - a. 6 bulan
 - b. 12 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 59 bulan
2. Sampai usia berapa ASI sebaiknya diberikan?
 - a. 6 bulan
 - b. 2 tahun
 - c. 3 tahun
 - d. 5 tahun
3. Bagaimana pemberi tahapan MPASI yang benar?
 - a. Lumat, lembik, padat
 - b. Cair, padat, lumat
 - c. Cair, padat, lumat
 - d. Lumat, cair, padat, lembik
4. Di bawah ini manakah yang termasuk MP-ASI ?
 - a. Bubur susu
 - b. Mie
 - c. Air gula
 - d. Nasi
5. Jenis makanan apa yang pertama kali diberikan kepada bayi >6 bulan ?
 - a. Makanan cair
 - b. Makanan padat
 - c. Makanan lumat
 - d. Makanan lembik
6. Apakah bayi berumur lebih dari 6 bulan sampai 1 tahun dapat diberikan nasi tim?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 - c. Tidak tahu

Scanned by TapScanner

- d. Ragu-ragu
7. Berapa frekuensi pemberian MPASI dalam sehari pada anak?
- a. 1-2 kali makanan utama, 1-2 makanan camilan
 - b. 2-3 kali makanan utama, 1-2 kali makanan camilan
 - c. 3-4 kali makanan utama, 1-2 kali makanan camilan
 - d. 2-3 kali makanan utama, 2-3 kali makanan camilan
8. Mengapa bayi perlu diberikan makanan tambahan ?
- a. Agar anak terhindar dari penyakit
 - b. Agar anak cepat gemuk.
 - c. Agar anak tidak rewel
 - d. Agar kebutuhan zat gizi anak terpenuhi
9. Menurut ibu makanan mempunyai fungsi untuk :
- a. Untuk menjaga agar badan tetap sehat.
 - b. Sebagai sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
 - c. Untuk menghilangkan rasa lapar.
 - d. Untuk kesegaran tubuh.
10. Contoh bahan makanan untuk meningkatkan nafsu makan anak, adalah.....
- a. Beras, roti, mie.
 - b. Daging, ikan laut, ayam.
 - c. Susu, soft drink.
 - d. Jeruk, jambu, bayam, kangkung.
11. Makanan sehat adalah :
- a. Makanan 4 sehat 5 sempurna.
 - b. Makanan yang bergizi dan seimbang.
 - c. Makanan yang enak rasanya.
 - d. Makanan yang beraneka ragam.
12. Dampak anak kurang konsumsi protein adalah...
- a. Gemuk
 - b. Diare
 - c. Mudah sakit
 - d. Kurus
13. Contoh makanan sumber protein adalah
- a. Apel
 - b. Nasi
 - c. Wortel
 - d. Ikan tongkol

14. Dibawah ini yang bukan merupakan produk MP-ASI buatan pabrik adalah ?

- a. Milna bubur bayi
- b. Bubur bayi promina
- c. Cerelac
- d. Formula kacang hijau kuning telur

15. Bagaimana variasi MP-ASI pada bayi usia diatas 12 bulan ?

- a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati
- b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah
- c. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran
- d. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah

Lampiran 4. Sikap Ibu Balita

B.SIKAP

Petunjuk pengisian : berilah tanda checklist (✓) pada pernyataan dibawah ini dengan memilih **Setuju (S)** atau **Tidak Setuju (TS)** sesuai dengan pendapat anda

No	Pernyataan	S	TS	
1	Pada saat bayi berusia 6 bulan keatas kebutuhan ASI sudah tidak mencukupi, maka perlu diberikan MP-ASI ⁺	✓		2
2	Kebutuhan MP-ASI harus diberikan sesuai usia bayi dan anak ⁺	✓		2
3	MP-ASI pada bayi harus diberikan secara bertahap sesuai bertambahnya usia ⁺	✓		2
4	Fungsi makanan adalah untuk menghilangkan rasa lapar ⁻		✓	2
5	Memberikan makanan lumat seperti bubur susu sebagai makanan pertama saat bayi mulai berusia 7 bulan ⁺	✓		2
6	Pada usia 6 – 8 bulan bayi hanya boleh makan dari bahan makanan pokok, buah, dan sayuran ⁺	✓		2
7	Frekuensi pemberian MPASI pada anak dalam sehari yaitu 2-3 kali makanan utama 1-2 kali makanan camilan ⁺	✓		2
8	Bayi perlu diberikan makanan tambahan agar kebutuhan gizi terpenuhi ⁺	✓		2
9	Fungsi makanan adalah untuk menghilangkan rasa lapar ⁺		✓	1
10	Bahan makanan seperti jambu, mie, roti, dapat diberikan untuk bayi usia 6-9 ⁺		✓	1
11	Makanan sehat adalah makanan yang bergizi dan seimbang ⁺	✓		2
12	Anak yang kurang konsumsi protein akan mengalami diare ⁻	✓		1
13	Yang termasuk makanan sumber protein adalah kacang-kacangan ⁺	✓		2
14	Cerelac merupakan produk MP-ASI buatan pabrik yang terbaik bagi anak ⁻	✓		1
15	Makanan bayi sehari-han seharusnya mengandung gizi seimbang dan bervariasi ⁺	✓		2

Lampiran 5. Hasil Asupan Vitamin A dan Zat Besi 11 Balita Stunting Usia 6-59 bulan Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol

NO	Vitamin A								Zat Besi							
	Sebelum				Sesudah				Sebelum				Sesudah			
	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata
1	491.5	263.7	420.4	392	267.4	664.7	381.3	438	2.2	3.1	4.6	3.30	5.7	5.1	7.7	6.17
2	431.6	495.3	538.2	488	564.8	688.6	365.3	540	3.1	4.7	6.7	4.83	5.6	4.6	6.8	5.67
3	576.4	662.8	338.6	526	267.9	646.2	714.6	543	6.4	5.3	3.7	5.13	6.1	8	7	7.03
4	318.8	462.2	479.1	420	562.1	616.2	643.4	607	3.6	4.1	7.2	4.97	7.6	3.4	5.1	5.37
5	478.2	683.5	453.7	538	571.4	459.1	552.6	528	7.7	8.2	5.1	7.00	8.7	8.4	7.7	8.27
6	293.2	221.5	362.7	292	621.7	535.6	634.1	597	8.1	5.8	7.3	7.07	7.2	6.9	7.8	7.30
7	214.5	426.8	210.7	284	367.2	464.7	574.1	469	3.7	2.6	4.6	3.63	2.2	4.2	5.3	3.90

8	274.2	383.2	374.2	344	164.2	672.1	521.2	453	7.2	7.8	4.1	6.37	7.6	7.4	6.8	7.27
9	246.7	356.9	184.7	263	348.2	512.2	422.3	428	3	3.7	2.8	3.17	4.1	5.7	7.6	5.80
10	236.3	219.7	337.2	264	364.7	463.2	207.5	345	8.2	6.8	6.1	7.03	7	7.1	8.2	7.43
11	452.1	511.9	329.4	431	371.2	432.8	563.7	456	6.1	7.2	5.2	6.17	7.8	8.6	7.6	8.00

Lampiran 6. Hasil Asupan Vitamin A dan Zat Besi 10 Balita Stunting Usia 6-59 bulan Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan

NO	Vitamin A								Zat Besi							
	Sebelum				Sesudah				Sebelum				Sesudah			
	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Rata-rata
1	485.4	459	602.7	516	823.7	779.4	640	748	4.3	2.1	9.1	5.2	5.6	4.2	9.1	6.3
2	594.9	416.1	436.5	483	796.3	515.7	443.1	585	1.9	1.1	1.1	1.4	1.5	6.8	5.2	4.5
3	919.1	632.6	707.3	753	725.1	494.2	883.2	701	2.6	6.7	2.7	4	9.4	4.2	5.2	6.3
4	573.5	528.3	819.9	641	660.5	379.4	876.8	639	1.2	1.8	2	1.7	4.3	2.2	7.1	4.5
5	285.9	213.3	290.6	263	421.3	418.5	580.3	473	2.2	1.7	2.6	2.2	5.2	5.3	4.3	4.9
6	353.1	346.7	644	448	274.7	306.4	684.3	422	5	5.6	3.8	4.8	3.7	4.3	10.2	6.1
7	432.8	231.8	321.7	329	284.8	413.5	531.8	410	12.6	2.5	10.3	8.5	8.3	8.1	7.9	8.1

8	604.3	193.6	248.2	349	248.2	364.1	746	453	3.9	4.8	9.3	6	9.3	4.4	9.7	7.8
9	301.8	361.3	645.1	436	628.8	464.1	620	571	5.9	2.6	4.7	4.4	7	3.3	8.1	6.1
10	739.6	134.1	1112.3	662	721.2	758.9	874.3	785	5.7	8.9	4.5	6.4	2.5	9.1	8	6.5

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

A. UJI NORMALITAS DATA

a. Uji Normalitas Pengetahuan Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.359	11	.000	.820	11	.017
Posttest	.275	11	.020	.782	11	.005

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Normalitas Pengetahuan Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.250	10	.075	.910	10	.278
Posttest	.272	10	.034	.888	10	.161

a. Lilliefors Significance Correction

c. Uji Normalitas Sikap Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.209	11	.197	.875	11	.089
Posttest	.199	11	.200 [*]	.957	11	.737

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

a. Lilliefors Significance Correction

d. Uji Normalitas Sikap Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.103	10	.200 [*]	.979	10	.958
Posttest	.153	10	.200 [*]	.973	10	.920

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

a. Lilliefors Significance Correction

e. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Vitamin A Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.180	11	.200 [*]	.909	11	.236
Posttest	.157	11	.200 [*]	.954	11	.697

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

a. Lilliefors Significance Correction

f. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Vitamin A Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.133	10	.200 [*]	.962	10	.807
Posttest	.178	10	.200 [*]	.925	10	.404

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

a. Lilliefors Significance Correction

g. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Zat Besi Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.166	11	.200 [*]	.891	11	.144
Posttest	.185	11	.200 [*]	.943	11	.556

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

a. Lilliefors Significance Correction

h. Uji Normalitas Tingkat Konsumsi Zat Besi Kelompok Perlakuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.144	10	.200 [*]	.957	10	.753
Posttest	.184	10	.200 [*]	.915	10	.316

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

a. Lilliefors Significance Correction

B. UJI DATA BERPASANGAN (PAIRED SAMPLE TEST)

a. Uji Paired Sample T-Test Pengetahuan Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	50.0909	11	8.61922	2.59879
	Posttest	72.1818	11	5.65364	1.70464

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	Pretest - Posttest	-22.09091	10.33881	3.11727	-29.03661	-15.14520	-7.087	10	.000

b. Uji Paired Sample T-Test Pengetahuan Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	63.3000	10	8.53815	2.70000
	Posttest	88.1000	10	6.02679	1.90584

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	Pretest - Posttest	-24.80000	5.59365	1.76887	-28.80145	-20.79855	-14.020	9	.000

c. Uji Paired Sample T-Test Sikap Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	25.6364	11	1.20605	.36364
	Posttest	26.2727	11	1.84883	.55744

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	Pretest - Posttest	-.63636	1.28629	.38783	-1.50051	.22778	-1.641	10	.132

d. Uji Paired Sample T-Test Sikap Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	43.0800	10	11.05660	3.49640
	Posttest	54.6600	10	7.25706	2.29488

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	Pretest - Posttest	-11.58000	6.65412	2.10422	-16.34007	-6.81993	-5.503	9	.000

e. Uji Paired Sample T-Test Tingkat Konsumsi Vitamin A Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	385.7545	11	103.65139	31.25207
	Posttest	491.1000	11	79.06816	23.83995

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	Pretest - Posttest	-105.34545	95.45663	28.78126	-169.47409	-41.21682	-3.660	10	.004

f. Uji Paired Sample T-Test Tingkat Konsumsi Vitamin A Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	487.8500	10	157.81217	49.90459
	Posttest	578.6200	10	137.31514	43.42286

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	Pretest - Posttest	-90.77000	94.40236	29.85265	-158.30138	-23.23862	-3.041	9	.014

g. Uji Paired Sample T-Test Tingkat Konsumsi Zat Besi Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	5.3336	11	1.50299	.45317
	Posttest	6.5645	11	1.30539	.39359

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	Pretest - Posttest	-1.23091	.94976	.28636	-1.86897	-.59285	-4.298	10	.002

- h. Uji Paired Sample T-Test Tingkat Konsumsi Zat Besi Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	4.4400	10	2.24888	.71116
Posttest	6.1167	10	1.22568	.38759

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 Pretest - Posttest	-1.67667	1.15524	.36532	-2.50308	-.85026	-4.590	9	.001

C. UJI DATA TIDAK BERPASANGAN (UJI INDEPENDENT SAMPLE TEST)

- a. Uji Independent Sample T-Test Pengetahuan

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kontrol	11	72.1818	5.65364	1.70464
Perlakuan	10	88.1000	6.02679	1.90584

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
Hasil Equal variances assumed	.064	.803	-6.245	19	.000	-15.91818	2.54878	-21.25285	-10.58352
Equal variances not assumed			-6.225	18.503	.000	-15.91818	2.55695	-21.27970	-10.55666

- b. Uji Independent Sample T-Test Sikap

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Kontrol	11	26.2727	1.84883	.55744
Perlakuan	10	54.6600	7.25706	2.29488

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
Hasil	Equal variances assumed	10.652	.004	-12.563	19	.000	-28.38727	2.25964	-33.11675	-23.65779
	Equal variances not assumed			-12.020	10.062	.000	-28.38727	2.36162	-33.64490	-23.12965

c. Uji Independent Sampe T-Test Tingkat Konsumsi Vitamin A

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Vitamin_A	Kontrol	11	491.1000	79.06816	23.83995
	Perlakuan	10	578.6200	137.31514	43.42286

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
Vitamin_A	Equal variances assumed	3.879	.064	-1.812	19	.086	-87.52000	48.30402	-188.62148	13.58148
	Equal variances not assumed			-1.767	14.091	.099	-87.52000	49.53673	-193.70135	18.66135

d. Uji Independent Sampe T-Test Tingkat Konsumsi Zat Besi

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Zat_Besi	Kontrol	11	6.5645	1.30539	.39359
	Perlakuan	10	6.1167	1.22568	.38759

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan



Proses Pendampingan Gizi Tanpa Menggunakan Media Booklet



Proses Pendampingan Gizi Menggunakan Media Booklet

Lampiran 11. Booklet Pendampingan Gizi



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet yang berjudul "Gizi Seimbang untuk Mengatasi Balita Stunting".

Booklet ini berisi tentang stunting, sikap dan keterampilan ibu dalam pemberian makan balita, angka kecukupan gizi balita, contoh makanan, resep dan menu bagi balita, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu dalam pemberian makan dan memperbaiki tingkatan konsumsi balita. Booklet ini bertujuan kepada ibu balita stunting.

Penulis menyadari bahwa Booklet ini perlu diperbaiki lagi. Dan tak lupa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah membantu terselesaikannya Booklet. Semoga dapat mengambil manfaat dari Booklet ini.

Malang, Januari 2020

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

STUNTING

1. Pengertian Stunting
2. Penyebab Stunting
3. Dampak Stunting
4. Klasifikasi penentuan Status Gizi Stunting

PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA

1. Pemberian Makan yang Baik dan Benar
2. Pola Pemberian Makan Bayi dan Balita

PESAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA

1. 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)
2. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 6-24 bulan
3. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 tahun

ANGKA KECUKUPAN GIZI BAYI & BALITA

1. Angka Kecukupan Gizi
2. Tingkat Konsumsi
 - a. Energi
 - b. Protein

CONTOH MAKANAN DAN RESEP

DAFTAR ISI

CONTOH MENU SEHARI
PENDAMPINGAN GIZI
FORM KUESIONER PENGETAHUAN FORM
KUESIONER SIKAP
FORM KUESIONER KETERAMPILAN
PENUTUP
DAFTAR PUSTAKA

iii

Stunting

1. Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima 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. (Kepmenkes 1995/MENKES/SK/XII/2010)

2. PENYEBAB STUNTING

- Penyebab Langsung

Penyebab langsung diantaranya adalah asupan makanan dan keadaan kesehatan.

- Penyebab Tidak Langsung

- a. Ketersediaan pangan
- b. Pola konsumsi rumah tangga
- c. Pola pengasuhan anak,
- d. Sanitasi lingkungan
- e. Pemanfaatan pelayanan kesehatan



1

3. DAMPAK STUNTING

a. Dampak Jangka Pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh

b. Akibat jangka panjang stunting adalah menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah kanker stroke dan keterbatasan pada usia.



2

4. Klasifikasi penentuan Status Gizi Stunting

Untuk menentukan klasifikasi status gizi stunting diperlukan batasan-batasan yang disebut dengan ambang batas. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, telah ditentukan ambang batas dari berbagai indeks untuk menentukan status gizi.

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Stunting Berdasarkan Indeks Tinggi Badan menurut Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U) Anak umur 0-6 bulan	Sangat Pendek Pendek Normal Tinggi	< -3 SD -3 SD sampai dengan < -2 SD -2 SD sampai dengan 2 SD > 2 SD

Sumber : SK Menkes nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak

3

PEMBERIAN MAKAN PADA ANAK

1. Makanan Sehat Untuk Anak

Pemberian makanan sehat pada Si Kecil seharusnya ditanamkan sejak lahir. Pada tahun-tahun pertama kehidupan, anak-anak tumbuh dengan tingkat yang berbeda, sehingga rekomendasi pada makanan adalah bervariasi tergantung pada usia dan tahap perkembangannya dan dapat memberikan makanan bergizi yang tepat, sesuai dengan usia.



2. Pola Makan di Setiap Tahap Pertumbuhan

a. Usia kelahiran sampai 1 tahun

Pada usia ini, ASI merupakan makanan yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil yang masih bayi dan harus menjadi makanan pertama untuk semua anak. Si Kecil diberikan ASI selama 6 bulan pertama.

4

WHO pun merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama untuk kehidupan bayi sehat, karena ASI adalah makanan terbaik untuk tumbuh kembang optimal.

b. 1 sampai 3 tahun

Anak berusia 1-3 tahun sedang melalui masa transisi dalam pilihan makanan dan kebiasaan makan. Mereka mulai mengadopsi pola makanan orang dewasa. Untuk merangsang minat dalam pola makan sehat, sediakan berbagai makanan dengan warna menarik, tekstur yang berbeda dan rasa baru. Balita memiliki kapasitas lambung yang terbatas, sehingga sangat penting untuk menyediakan makanan dengan kepadatan gizi tinggi untuk mendukung pertumbuhan yang optimal.



5

c. 3 sampai 5 tahun

Dari umur 3 - 5 tahun, individualitas Si Kecil akan berkembang. Mereka lebih jarang akan sedikit berbuat ulah dan lebih mudah untuk bekerja sama. Batasi asupan jus dan minuman manis, tetapi berikan buah dan biji-bijian sebagai makanan ringan.



3. Contoh Bahan Makanan

- Sumber energi/tenaga terdapat pada nasi, roti, umbi-umbian dan sebagainya.
- Sumber zat pembangun yaitu protein, protein dibagi menjadi dua, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berupa ikan, daging, telur, susu. Protein nabati berupa kacang-kacangan, tempe, tahu.
- Sumber zat pengatur seperti sayur dan buah, terutama sayur berwarna hijau dan kuning kaya vitamin dan mineral yang berperan pada proses tumbuh kembang anak terutama agar terhindar dari masalah gizi salah satunya adalah stunting.

6

4. Pola Pemberian Makan Bayi dan Balita

USIA (BULAN)	ASI	BENTUK MAKANAN		
		MAKANAN LUMAT	MAKANAN LEMBIK	MAKANAN KELUARGA
0-6*	Yellow			
6-8	Yellow	Green		
9-11	Yellow		Blue	
12-23	Yellow			Red
24-59	Yellow			Red

Ket. 6*- 5 bulan 29 hari

Sumber: Depkes RI

PESAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA

1. 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa sejak dalam kandungan sampai bayi berusia 2 tahun

Mengapa 1000 HPK Penting ?

1000 disebut periode emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna.

7

1000 HPK harus di dukung dengan gizi seimbang. Karena kurang gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan tidak dapat di perbaiki di masa kehidupan selanjutnya.



2. Pesan Gizi Seimbang Anak (0-6) Bulan

a. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

IMD adalah proses menyusui dimulai secepatnya dengan segera. setelah lahir bayi ditengkurapkan di dada ibu sehingga dada ibu melekat pada kulit bayi selama 1 jam

b. Asi Eksklusif

Asi eksluif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain sejak bayi baru lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun (who,2001)

8

3. Pesan Gizi Seimbang

Anak Usia (6-12) bulan

a. Lanjutkan memberi ASI Sampai Umur 2 Tahun

Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun, karena ASI mengandung zat gizi penting.



b. Berikan Makanan Pendamping ASI (MPASI)

MPASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi, sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal.



9

c. MPASI yang Baik Apabila:

1. Padat energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya.
2. Tidak berbumbu tajam, menggunakan gula garam penyebab rasa, pewarna dan pengawet secukupnya
3. Mudah ditelan dan disukai anak
4. Mudah didapat di wilayah sekitar dan harga terjangkau

d. Cara Pemberian MPASI

1. Memberi perhatian disertai senyum dan kasih sayang
2. Beri makan anak dengan sabar dan tidak tergesa-gesa
3. Tunggu bila anak sudah berhenti makan dan suapi lagi setelah beberapa saat, jangan dipaksa
4. Cobakan berbagai bahan makanan, rasa, dan tekstur agar anak suka makan
5. Beri makanan yang dipotong kecil, sehingga anak dapat belajar memegang dan makan sendiri

10

4. Pesan Gizi Seimbang Anak Usia (2-5) tahun

Kebutuhan zat gizi anak meningkat karena berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktifitasnya tinggi. Balita usia 2-5 tahun sudah memiliki pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk kesukaannya terhadap makanan jajan. Sehingga ibu balita memiliki peranan penting dalam menentukan jumlah dan variasi makanan anak sehingga asupan zat gizi balita tetap terpenuhi.

Di samping itu balita usia 2-5 tahun sudah sering keluar rumah sehingga rentan terkena infeksi, Perilaku hidup bersih dan sehat juga perlu dibiasakan pada balita, seperti mencuci tangan sebelum makan



11

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

- a. Ajak anak bersama dalam mengolah makanannya
- b. Ajak anak memilih sendiri makanan yang diinginkan
- c. Jangan paksa anak makan jika belum merasa lapar
- d. Ciptakan suasana gembira ketika anak makan
- e. Hindari makan sambil memberi anak makanan selingan/jajanan



12



Gizi Seimbang Anak Usia 2-5 tahun

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

13

Energi

MANFAAT

1. Proses pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh.
2. Proses mempertahankan suhu tubuh.
Gerakan otot tak sadar seperti detak jantung, gerakan saluran pencernaan, gerakan otot yang terlibat dalam kegiatan respirasi semuanya memerlukan energi.
4. Gerakan sadar seperti :
 - Bekerja
 - Berjalan
 - Berolahraga



SUMBER :

1. Nasi
2. Umbi-umbian
3. Roti
4. Kacang-kacangan
5. Ikan
6. Daging
7. Telur
8. Sayur-sayuran
9. Buah-buahan

15

Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Uraian	Golongan Umur			
	0-6 Bulan	7-11 Bulan	1-3 Tahun	4-5 Tahun
Energi (kkal)	550	725	1125	1600
Protein (gram)	12	18	26	35
Lemak (gram)	34	36	44	62
Karbohidrat (gram)	58	82	155	220
Vit A (mcg)	375	400	400	450
Vit C (mcg)	40	50	40	45
Kalsium (mg)	200	250	650	1000
Fosfor (mg)	100	250	500	500
Zat Besi (mg)	-	7	8	9
Zinc (mg)	-	3	4	5

Sumber : Tabel Angka Kecukupan Gizi (2013)

14

Contoh Makanan dan Resep

Makanan Lumat: (6-8 bulan)

1. Bubur Kentang
2. Bubur Ayam Jagung
3. Bubur Lengkap



Makanan Lembik: (9-11 bulan)

4. Nasi Tim Kangkung Saos Pepaya
5. Tim Jagung Muda Saos Melon
6. Nasi Tim Tempe



Contoh Lauk: (2-5 tahun)

7. Pepes Tahu Bakso Sayur
8. Bakso Ikan
9. Rolade Ayam Sayur



Snack:

10. Puding Agar Buah

17

Protein

MANFAAT

1. Membangun tubuh dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot, gigi, dan sebagainya
2. Proses mempertahankan suhu tubuh.

Gerakan otot tak sadar seperti detak jantung, gerakan saluran pencernaan, gerakan otot yang terlibat dalam kegiatan respirasi semuanya memerlukan energi.

4. Gerakan sadar seperti :

- Bekerja
- Berjalan
- Berolahraga



SUMBER :

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Nasi | 5. Ikan |
| 2. Umi-umbian | 6. Daging |
| 3. Roti | 7. Telur |
| 4. Kacang-kacangan | 8. Sayur-sayuran |
| | 9. Buah-buahan |

16

Resep

2. Bubur Ayam Jagung

Untuk 2 porsi

Nilai Gizi:

Energi : 695 kkal
Protein : 19 gram
Lemak : 332 gram

Bahan:

- 1) Susu cair 100 ml (direbus)
- 2) Jagung 1 buah (parut)
- 3) Kentang 50 gram (haluskan)
- 4) Daging ayam cincang 50 gram
- 5) Garam ½ sdt

Cara Membuat:

- 1) Masak susu dan garam
- 2) Masukkan jagung parut, ayam cincang dan kentang halus, masak hingga semua lunak
- 3) Sajikan



Sumber: Ruslanli dkk. 2015

19

Resep

1. Bubur Kentang

Untuk 2 porsi

Nilai Gizi:

Energi : 689 kkal
Protein : 20 gram
Lemak : 17 gram

Bahan:

- 1) Kentang 100 gram (dikukus lalu dihaluskan)
- 2) Kuning telur 1 butir
- 3) Mentega 1 sdm
- 4) Susu cair 2 sdm

Cara Membuat:

- 1) Campur semua bahan lalu masak hingga mengental
- 2) Angkat, sajikan.



Sumber: Ruslanli dkk. 2015

18

Resep

5. Tim Jagung Muda Saos Melon

Untuk 1 porsi

Nilai Gizi:

Energi : 165 kkal
Protein : 8,4 g
Lemak : 7,7 g



Bahan:

- 1) 50 g pipil jagung muda, tumbuk kasar
- 2) 20 g ikan, haluskan
- 3) 25 g tahu, haluskan
- 4) 15 g daun kangkung
- 5) 10 g tomat, buang kulitnya
- 6) 1 sdt minyak kelapa
- 7) 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
- 8) 50 g melon, ambil sarinya

Cara Membuat:

- 1) Letakkan jagung muda, ikan, tahu dalam wadah tim.
- 2) Masukkan air kaldu, tim hingga matang.
- 3) Tambahkan kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang.
- 4) Angkat, sajikan dengan saos melon.

Sumber: PUGS Depkes RI

22

Resep

3. Bubur Komplit

Untuk 1 porsi

Nilai Gizi:

Energi : 150 kkal
Protein : 4,6 g
Lemak : 6,3 g



Bahan:

- 1) 15 g (1 1/2 sdm) tepung jagung
- 2) 10 g (1 sdm) ikan, haluskan
- 3) 5 g (1 sdt) tempe, haluskan
- 4) 25 g pisang kepok, potong kecil
- 5) 20 g daun kangkung, iris tipis
- 6) 1 sdt minyak kelapa
- 7) Air matang secukupnya

Cara Membuat:

- 1) Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang.
- 2) Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring
- 3) Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
- 4) Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan no 2, aduk hingga rata.
- 5) Siap dihidangkan.

Sumber: Ruslantti dkk. 2015

20

Resep

6. Nasi Tim Tempe

Untuk 1 porsi

Nilai Gizi:
Energi : 189,6 kkal
Protein : 5,1 g
Lemak : 8,9 g



Bahan:

- 1) 50 g nasi aron
- 2) 15 g tempe, iris tipis
- 3) 20 g labu siam, iris tipis
- 4) 10 g tomat, buang kulitnya
- 5) 75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer
- 6) Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay

Cara Membuat :

- 1) Letakkan nasi aron, tempe pada wadah tim.
- 2) Tambahkan santan encer dan bumbu, tim hingga matang.
- 3) Tambahkan labu siam dan tomat, tim hingga matang.
- 4) Angkat, siap dihidangkan.

Sumber: PUGS Depkes RI

23

Resep

4. Nasi Tim Kangkung Saos Pepaya

Untuk 1 porsi

Nilai Gizi:
Energi : 187,5 kkal
Protein : 7,9 gr
Lemak : 7,2 gr



Bahan:

- 1) 50 g nasi aron
- 2) 10 g ikan haluskan
- 3) 20 g tempe haluskan
- 4) 15 g kangkung
- 5) 10 g tomat
- 6) 1 sdt minyak kelapa
- 7) 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
- 8) 50 g pepaya, haluskan

Cara Membuat :

- 1) Masukkan nasi aron, ikan, tempe, minyak kelapa ke dalam panci tim.
- 2) Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
- 3) Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
- 4) Angkat, sajikan dengan saos pepaya

Sumber: PUGS Depkes RI

21

Resep

7. Pepes Tahu Bakso Sayur

Bahan:

- 1) Wortel 2 bh (bisa ditambah sayur lain)
- 2) Tahu putih 1 pfg besar
- 3) Telur ayam 1 bfr
- 4) Bakso 5 btr
- 5) Daun bawang 1 btg
- 6) Daun seledri 1 btg
- 7) Bawang merah 2 siung
- 8) Garam, gula secukupnya



Cara Membuat:

- 1) Potong dadu kecil wortel, iris bawang merah, cincang daun bawang dan seledri, potong memanjang bakso lalu masukkan ke dalam wadah bersama tahu putih dan aduk rata (tahu putih menjadi hancur)
- 2) Setelah rata masukkan 1 butir telur ayam, garam, gula
- 3) Bungkus dalam daun pisang
- 4) Kukus selama kurang lebih 20 menit, sajikan.

24

Resep

8. Bakso ikan

Bahan:

- 1) Ikan tenggiri fillet 250 g
- 2) Tepung tapioka 3 sdm
- 3) Garam sesuai selera
- 4) Putih telur 1 btr
- 5) Gula pasir 1 sat
- 6) Air es 100 ml



Cara Membuat:

- 1) Bekukan ikan dalam freezer sampai beku keluarkan potong potong lalu blender dengan segelas air es dan putih telur sampai halus. Tuang ke wadah kasih gula, garam, kaldu bubuk, merica aduk rata tambahkan tepung tapioka aduk searah jarum jam sampai tercampur rata.
- 2) Masak air sampai mendidih, matikan kompornya. Cetak adonan bulat-bulat masukan ke air panas tadi lakukan sampai adonan bakso habis. Hidupkan kompor lagi, rebus bakso sampai mengapung ke permukaan air, angkat tiriskan.
- 3) Siap digunakan untuk campuran mie bakso, mie ayam, nasi goreng, sup, dll

25

Resep

10. Puding Agar Buah

Untuk 5 porsi (1 porsi: 212 kalori)

Bahan:

- 1) 300 cc susu
- 2) Putih telur 2 bh
- 3) Agar agar putih 1 bks
- 4) Nangka 100 g (potong kecil)
- 5) Pepaya 100 g (potong kecil)
- 6) Gula pasir 75 g
- 7) Pewarna kuning secukupnya

Untuk Saus:

- 1) Susu 300 cc
- 2) Kuning telur 1 btr
- 3) Gula pasir 50 g
- 4) Tepung maizena 1 sdm

Cara Membuat:

- 1) Rebus susu dengan separuh gula dan agar-agar sampai mendidih
- 2) Sementara itu kocok putih telur sampai kental, masukkan gula pasir, kocok rata, angkat mixernya
- 3) Masukkan adonan agar mendidih ke putih telur sedikit demi sedikit sambil diaduk, dan beri pewarna hijau secukupnya
- 4) Masukkan buah, aduk rata
- 5) Cetak dalam cetakan yang telah dibasahi terlebih dahulu, dinginkan

27

Resep

9. Rolade Ayam Sayur

Bahan:

- 1) Daging ayam filet 250 gram (haluskan dengan blender)
- 2) Tepung terigu 3 sdm
- 3) Telur 3 butir (untuk dadar)
- 4) Telur 1 butir (untuk adonan)
- 5) Wortel 1 bh (potong dadu)
- 6) Buncis 3 bh (potong kecil kecil)
- 7) Daun bawang secukupnya potong kecil kecil

Bumbu Halus:

- 1) Bawang putih 3 siung
- 2) Garam $\frac{1}{2}$ sdt atau sesuai selera
- 3) Pala secukupnya
- 4) Jintan secukupnya

Cara Membuat:

- 1) Campurkan ayam yang sudah dihaluskan, bumbu halus, putih telur, tepung dan sayuran, aduk sampai rata.
- 2) Di wadah terpisah kocok lepas 3 butir telur dan beri sedikit garam
- 3) Buatlah telur dadar tipis tipis sampai berwarna kecoklatan
- 4) Letakkan telur dadar diatas talenan lalu letakkan adonan ayam dan ratakan, kemudian gulung. Lakukan sampai adonan habis.
- 5) Setelah selesai digulung bungkus dengan daun pisang, kukus rolade selama kurang lebih 30 menit.
- 6) Angkat rolade, dinginkan kemudian potong-potong sesuai selera. Bisa juga dibuat sup atau digoreng sampai berwarna kecoklatan.

26

Resep

Cara Membuat Saus:

- 1) Rebus susu dan gula serta tepung maizena. Kocok kuning telur, tuangi susu panas sedikit lalu masukkan lagi ke rebusan susu yang mendidih, kecilkan apinya, angkat
- 2) Beri vanilli, aduk rata, dinginkan
- 3) Keluarkan puding dari cetakan dan hidangkan dengan saus



28

Contoh Menu Sehari

B A Y I	
Umur 0 – 6 bulan	ASI sekehendak
Umur 6 – 7 bulan	
Jam 06.00	ASI (sekehendak)
Jam 09.00	Buah/sari buah
Jam 12.00	ASI
Jam 15.00	Buah/sari buah
Jam 18.00	ASI
Jam 21.00	ASI dst
Umur 7 – 8 bulan	
Jam 06.00	Asi (sekehendak)
Jam 09.00	Buah/sari buah
Jam 12.00	Bubur susu
Jam 15.00	Buah/sari buah
Jam 18.00	ASI
Jam 21.00	ASI dst
Umur 8 – 9 bulan	
Jam 06.00	ASI
Jam 09.00	Buah/sari buah
Jam 12.00	Bubur susu
Jam 15.00	Biskuit
Jam 18.00	Tim saring
Umur 9 – 10 bulan	
Jam 06.00	ASI
Jam 08.00	Bubur susu
Jam 10.00	Buah/sari buah
Jam 13.00	Tim saring
Jam 15.00	biskuit
Jam 18.00	Tim saring
Jam 21.00	ASI dst
Umur 11 – 12 bulan	
Jam 06.00	ASI
Jam 08.00	Nasi tim
Jam 10.00	Buah/sari buah
Jam 13.00	Nasi tim
Jam 15.00	biskuit
Jam 18.00	Nasi tim
Jam 21.00	ASI dst

29

Pendampingan Gizi

1. PENGERTIAN

Pendampingan keluarga STUNTING adalah proses mendorong, menyemangati, membimbing, dan memberikan kemudahan oleh kader pendampingan kepada keluarga guna mengatasi masalah stunting yang dialami.

2. TUJUAN

Terbentuknya ibu balita sadar seputar stunting melalui proses pendampingan.

3. SASARAN

Ibu balita stunting usia 6-59 bulan



31

Contoh Menu Sehari

BALITA

Makan pagi	Selingan	Makan siang	Selingan	Makan malam	Selingan
Nasi/tim/bubur nasi	Bubur kacang hijau	Nasi/tim/bubur nasi	Puding buah	Nasi/tim/bubur nasi	Susu
Semur bola bola daging giling		Sop bakso ikan, wortel, buncis		Opor telur	
Tahu isi (wortel, tahu, bayam)		Kering tempe		Perkedel tahu dan sayuran	
Pepaya		Jeruk		Tumis kacang panjang Pisang	



30

Form Kuesioner Pengetahuan

Nama :

Alamat :

No Hp :

A. PENGETAHUAN

1. Pada usia berapakah MPASI di berikan?
 - a. 6 bulan
 - b. 12 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 59 bulan
2. Sampai usia berapa ASI sebaiknya diberikan?
 - a. 6 bulan
 - b. 2 tahun
 - c. 3 tahun
 - d. 5 tahun
3. Bagaimana pemberi tahapan MPASI yang benar?
 - a. Lumat, lembik, padat
 - b. Cair, padat, lumat
 - c. Cair, padat, lumat
 - d. Lumat, cair, padat, lembik
4. Di bawah ini manakah yang termasuk MP-ASI ?
 - a. Bubur susu
 - b. Mie
 - c. Air gula
 - d. Nasi
5. Jenis makanan apa yang pertama kali diberikan kepada bayi >6 bulan ?
 - a. Makanan cair
 - b. Makanan padat
 - c. Makanan lumat
 - d. Makanan lembik

34

Form Kuesioner Pengetahuan

6. Apakah bayi berumur lebih dari 6 bulan sampai 1 tahun dapat diberikan nasi tim?

- a. Ya
- b. Tidak
- c. Tidak tahu
- d. Ragu-ragu

7. Berapa frekuensi pemberian MPASI dalam sehari pada anak?

- a. 1-2 kali makanan utama, 1-2 makanan camilan
- b. 2-3 kali makanan utama, 1-2 kali makanan camilan
- c. 3-4 kali makanan utama, 1-2 kali makanan camilan
- d. 2-3 kali makanan utama, 2-3 kali makanan camilan

8. Mengapa bayi perlu diberikan makanan tambahan ?

- a. Agar anak terhindar dari penyakit
- b. Agar anak cepat gemuk.
- c. Agar anak tidak rewel
- d. Agar kebutuhan zat gizi anak terpenuhi

9. Menurut ibu makanan mempunyai fungsi untuk :

- a. Untuk menjaga agar badan tetap sehat.
- b. Sebagai sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
- c. Untuk menghilangkan rasa lapar.
- d. Untuk kesegaran tubuh.

10. Contoh bahan makanan untuk meningkatkan nafsu makan anak, adalah.....

- a. Beras, roti, mie.
- b. Daging, ikan laut, ayam.
- c. Susu, soft drink.
- d. Jeruk, jambu, bayam, kangkung.

35

Form Kuesioner Sikap

Petunjuk pengisian : berilah tanda checklist (√) pada pernyataan dibawah ini dengan memilih Setuju (S) atau Tidak Setuju (TS) sesuai dengan pendapat anda

No	Pernyataan	S	TS
1	Pada saat bayi berusia 6 bulan keatas kebutuhan ASI sudah tidak mencukupi, maka perlu diberikan MP-ASI		
2	Kebutuhan MP-ASI harus diberikan sesuai usia bayi dan anak		
3	MP-ASI pada bayi harus diberikan secara bertahap sesuai bertambahnya usia		
4	Fungsi makanan adalah untuk menghilangkan rasa lapar		
5	Memberikan makanan lumat seperti bubur susu sebagai makanan pertama saat bayi mulai berusia 7 bulan		
6	Pada usia 6 – 8 bulan bayi hanya boleh makan dari bahan makanan pokok, buah, dan sayuran		
7	Frekuensi pemberian MPASI pada anak dalam sehari yaitu 2-3 kali makanan utama 1-2 kali makanan camilan		
8	Bayi perlu diberikan makanan tambahan agar kebutuhan gizi terpenuhi		
9	Fungsi makanan adalah untuk menghilangkan rasa lapar		
10	Bahan makanan seperti jambu, mie, roti, dapat diberikan untuk bayi usia 6-9		
11	Makanan sehat adalah makanan yang bergizi dan seimbang		
12	Anak yang kurang konsumsi protein akan mengalami diare		
13	Yang termasuk makanan sumber protein adalah kacang-kacangan		
14	Cerelac merupakan produk MP-ASI buatan pabrik yang terbaik bagi anak		
15	Makanan bayi sehari-hari seharusnya mengandung gizi seimbang dan bervariasi		

37

Form Kuesioner Pengetahuan

11. Makanan sehat adalah :
 - a. Makanan 4 sehat 5 sempurna.
 - b. Makanan yang bergizi dan seimbang.
 - c. Makanan yang enak rasanya.
 - d. Makanan yang beraneka ragam.
12. Dampak anak kurang konsumsi protein adalah...
 - a. Gemuk
 - b. Diare
 - c. Mudah sakit
 - d. Kurus
13. Contoh makanan sumber protein adalah
 - a. Apel
 - b. Nasi
 - c. Wortel
 - d. Ikan tongkol
14. Dibawah ini yang bukan merupakan produk MP-ASI buatan pabrik adalah ?
 - A. Milna bubur bayi
 - B. Bubur bayi promina
 - C. Cerelac
 - D. Formula kacang hijau kuning telur
15. Bagaimana variasi MP-ASI pada bayi usia diatas 12 bulan ?
 - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati
 - b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah
 - c. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran
 - d. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah

36

PENUTUP

Demikian *Booklet* tentang *Stunting* (balita pendek) yang masih menjadi salah satu permasalahan gizi di Indonesia. Tak lupa penyusun mengucapkan terima kasih karena kesediaannya untuk membaca *Booklet* ini guna peningkatan pengetahuan ibu balita. Tentunya masih banyak kekurangan karena berbagai keterbatasan penyusun baik itu berupa pengetahuan maupun bahan referensi. Oleh karena itu, masukan berupa saran dan kritik sangat penulis harapkan.

Malang, Juni 2018

Penyusun

Form Kuesioner Kererampilan

Petunjuk pengisian : berilah tanda checklist (√) pada pernyataan dibawah ini dengan memilih Dilakukan (D) atau Tidak Dilakukan (TS) sesuai dengan pendapat anda.

No	Indikator	D	TD
1	Pada saat bayi berusia 6 bulan diberikan MPASI		
2	Pada umur 6-9 bulan, frekuensi MPASI diberikan 3 kali. Berikan snack biskuit atau buah matang 1-2 kali sehari.		
3	Pada umur 9-11 bulan, frekuensi MPASI diberikan 4 kali sehari. Berikan snack 1-2 kali sehari.		
4	Pada umur 12-24 bulan, frekuensi makan diberikan 5 kali sehari dan juga snack tambahan.		
5	Pada awal MPASI jumlah makanan yang diberikan sekitar 2-3 sendok makan dewasa.		
6	Usia 6-9 bulan menjadi ½ cangkir		
7	Usia 9-11 bulan menjadi ¾ cangkir		
8	Usia 12-24 menjadi 1 cangkir penuh		
9	Pada umur 6 bulan tekstur makanan lumat (bubur saring, pure atau makanan yang ditumbuk/dihaluskan). Pastikan makanan tidak terlalu cair sehingga gunakan sedikit saja air.		
10	Usia 8 bulan sudah dapat dikenalkan dengan finger food seperti kentang rebus, ketela atau buah-buahan.		
11	Umur 9-11 bulan tekstur naik menjadi makanan lembek (nasi tim, bubur tanpa saring atau makanan yang dicincang halus).		
12	Umur 12 bulan bayi sudah dapat makan makanan keluarga.		
13	Memberikan makanan sumber protein seperti kacang-kacangan.		
14	Jika ia menolak makan maka ganti kombinasi makanan, rasa, tekstur dan metode makanan.		
15	MPASI bayi di atas 12 bulan bervariasi seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah		

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta

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

Direktorat Bina Gizi Kementerian Republik Indonesia. 2014. Modul Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Balita. Direktorat Bina Gizi Kementerian Republik Indonesia. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. 2017. Buku Saku Desa dalam Penanganan *Stunting*. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. Jakarta.

Rusilanti, Dahlia. M dan Yulianti. 2015. Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah Remaja. Rosdakarya. Bandung.

Wati, Erna Kusuma dan Atikah Proverawati. 2011. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta

Activate V
Go to Setting