

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

lebit

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : SUKAYATI
Usia : 45.
Alamat : BEGelenan-JAJAR RT 3 / RW 3.
No Hp/Tlp : 089507066667

Menyatakan dengan sukarela tanpa adanya paksaan untuk menjadi reponden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Edukasi Dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Konsumsi Makan Balita Kelebihan Berat Badan Di Desa Jajar Kabupaten Blitar".

Sebagai responden, saya setuju untuk mengikuti semua prosedur penelitian termasuk atura-atura selama penelitian ini berlangsung Saya juga memperkenankan peneliti menggunakan data yang saya berikan untuk kepentingan dan tujuan penelitian

Blitar,

Peneliti



Nabilla Fauzia

NIM: P17110203089

Responden


(.....)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

lebit

Sebelum

KUISIONER PENELITIAN

**PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG GIZI LEBIH (KEGEMUKAN) BALITA DI DESA
AJAR KECAMATAN TALUN KABUPATEN BLITAR**

A. IDENTITAS IBU

1. Nama : Sukayati

2. Umur : 45.

3. Pendidikan :

a. Tidak sekolah

b. SD

c. SMP

d. SMA

e. Perguruan Tinggi

4. Pekerjaan :

a. Ibu rumah tangga

b. Swasta

c. Pegawai Negeri Sipil (PNS)

d. Petani

e. Buruh

f. Dagang

5. Alamat : Begeloran-JAJAR RT 3 RW 3.

5.6

B. IDENTITAS ANAK

1. Nama : AYLLA BELCA.

2. Umur : 2.6. thn.

3. Jenis kelamin : Perempuan.

Pilihlah salah satu jawaban dari pertanyaan dibawah ini dengan cara memberi tanda silang (x)

1. Apakah pengertian gizi lebih (kegemukan) anak yang ibu ketahui?
 - a. Peningkatan berat badan anak yang berlebihan
 - b. Peningkatan berat badan anak yang sesuai dengan umur
 - c. Peningkatan berat badan anak yang menunjukkan anak sehat dan gizi tinggi

2. Apakah pendapat ibu mengenai gizi lebih (kegemukan) pada anak?
 - a. Anak yang mengalami gizi lebih benggemaskan, lucu dan tidak berbahaya
 - b. Anak yang mengalami gizi lebih berisiko mengalami gizi lebih (kegemukan) dimasa depan
 - c. Anak yang mengalami gizi lebih waktu kecil akan berubah dengan sendirinya ketika sudah besar

3. Apakah tanda-tanda anak gizi lebih menurut ibu?
 - a. Badan gemuk dan sehat
 - b. Badan gemuk dan tidak sehat
 - c. Badan kurus dan tidak sehat

4. Apakah penyebab dari gizi lebih (kegemukan) pada anak yang diketahui ibu? (boleh lebih dari satu)
 - a. Keturunan
 - b. Pola makan
 - c. Pola aktivitas
 - d. Iklan TV
 - e. Status ekonomi keluarga
 - f. Lingkungan dan bermain

5. Apakah kebiasaan menonton tv dan bermain komputer berpengaruh terhadap gizi lebih (kegemukan) pada anak?
 - a. Tidak berpengaruh
 - b. Berpengaruh
 - c. Sedikit berpengaruh

6. Manakan kegiatan berikut yang bisa menyebabkan gizi lebih (kegemukan) pada anak menurut ibu?
 - a. Menonton tv sambil makan
 - b. Menonton tv sambil membaca buku
 - c. Makan dimeja makan

7. Bagaimana pendapat ibu mengenai makanan siap saji yang dikonsumsi anak?
 - a. Jika terlalu sering dapat menyebabkan anak menjadi gemuk dan tidak sehat
 - b. Makanan siap saji boleh terus diberikan jika nafsu makan anak meningkat
 - c. Jika terlalu sering dapat menyebabkan anak menjadi gemuk dan sehat

8. Menurut menurut ibu kegiatan yang lebih sering dilakukan anak ibu?
- bermain games sehari-hari di rumah
 - bermain sepak bola bersama teman sebaya di lapangan
 - Menonton TV sepanjang hari kecuali tidak bermain di luar
9. Menakan dari hal-hal berikut ini yang ibu anggap paling berbahaya?
- Menurut permintaan anak membeli soft drink
 - Tidak mempersiapkan jajan sehatis makan telur
 - Memberikan pengganti jajan dengan sayur dan buah
10. Apakah dampak gizi lebih (kegemukan) yang ibu ketahui? Bisa lebih dari satu.
- gangguan psikologis karena rentar menjadi korban bullying dan undangan bullying
 - tekanan darah tinggi
 - diabetes bergula
 - Obesitas pada masa dewasa
 - Kencing manis
 - Asma
11. Apa yang ibu harus lakukan jika anak ibu mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- Tetap memberikan makanan sesuai permintaan anak
 - Mengurangi porsi makan anak secara drastis
 - Konsultasi dengan ahli gizi (tenaga kesehatan)
12. Apa tindakan yang ibu lakukan untuk mencegah gizi lebih (kegemukan) pada anak?
- Memberikan makanan dengan gizi yang seimbang
 - Melakukan diet ketat pada anak
 - Membatasi pergerakan anak dengan tidak memperbolehkan bermain di luar rumah
13. Apa yang ibu lakukan jika anak ibu mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- Menunggu hingga dewasa baru dilakukan tindakan karena gemuk waktu kecil adalah sehat
 - Mengatur kalori yang masuk disesuaikan dengan kebutuhan anak
 - Membatasi makan anak dan tidak memperbolehkan anak jajan sama sekali
14. Apakah tindakan yang menurut ibu tepat dilakukan pada anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- Membiarkan saja karena sudah keturunan keluarga mengalami obesitas
 - Mengurangi frekuensi makan menjadi dua kali sehari anak tetapi menambah porsi pada setiap kali makan
 - Mengatur jadwal sarapan, makan siang, dan makan sore dengan porsi yang seimbang
15. Anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan) biasanya akan mengalami?
- Tidak percaya diri
 - Manja
 - Banyak bergerak

16. Menurut ibu, bagaimana pengaruh keturunan terhadap anak gizi lebih (kegemukan)?

- a. Faktor keturunan tidak berpengaruh
- b. Faktor keturunan berpengaruh
- c. Tidak tahu

17. Pilihlah pernyataan dibawah ini yang menurut ibu benar (boleh lebih dari satu)!

- a. Anak yang kurang bergerak dapat menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- b. Anak yang kurang bergerak tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- c. Anak yang suka makan sayur dan buah tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- d. Anak yang suka makanan cepat saji (sosis, burger) tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)

18. Bagaimana pengaruh gizi lebih (kegemukan) pada anak terhadap psikologis (pikiran) anak?

- a. Dapat menyebabkan gangguan psikologis
- b. Tidak berpengaruh sama sekali
- c. Anak gizi lebih (kegemukan) cenderung percaya diri

19. Kegiatan anak yang dapat mencegah agar anak tidak mengalami gizi lebih (kegemukan) adalah?

- a. Sering menonton tv
- b. Sering makan seperti: pizza, burger, sosis
- c. Sering berolahraga/ bermain

20. Akibat yang ditimbulkan dari anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan) adalah

- a. Penyakit degeneratif (diabetes, asma, kolesterol)
- b. Kepercayaan diri anak akan menurun
- c. benar semua

Sesudah

KUISIONER PENELITIAN

PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG GIZI LEBIH (KEGEMUKAN) BALITA DI DESA
JAJAR KECAMATAN TALUN KABUPATEN BLITAR

A. IDENTITAS IBU

1. Nama : Sukarni
2. Umur : 45
3. Pendidikan :
 - a. Tidak sekolah
 - SD
 - c. SMP
 - d. SMA
 - e. Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan :
 - Ibu rumah tangga
 - b. Swasta
 - c. Pegawai Negeri Sipil (PNS)
 - d. Petani
 - e. Buruh
 - f. Dagang
5. Alamat : BEGelenan - JAJAR RT II/III

B. IDENTITAS ANAK

1. Nama : AXICA BELICA
2. Umur : 2-6 Thn
3. Jenis kelamin : perempuan

Pilihlah salah satu jawaban dari pertanyaan dibawah ini dengan cara memberi tanda silang (x)

1. Apakah pengertian gizi lebih (kegemukan) anak yang ibu ketahui?
 - a. Peningkatan berat badan anak yang berlebihan
 - b. Peningkatan berat badan anak yang sesuai dengan umur
 - c. Peningkatan berat badan anak yang menunjukkan anak sehat dan gizi tinggi

2. Apakah pendapat ibu mengenai gizi lebih (kegemukan) pada anak?
 - a. Anak yang mengalami gizi lebih benggaskan, lucu dan tidak berbahaya
 - b. Anak yang mengalami gizi lebih berisiko mengalami gizi lebih (kegemukan) dimasa depan
 - c. Anak yang mengalami gizi lebih waktu kecil akan berubah dengan sendirinya ketika sudah besar

3. Apakah tanda-tanda anak gizi lebih menurut ibu?
 - a. Badan gemuk dan sehat
 - b. Badan gemuk dan tidak sehat
 - c. Badan kurus dan tidak sehat

4. Apakah penyebab dari gizi lebih (kegemukan) pada anak yang diketahui ibu? (boleh lebih dari satu)
 - a. Keturunan
 - b. Pola makan
 - c. Pola aktivitas
 - d. Iklan TV
 - e. Status ekonomi keluarga
 - f. Lingkungan dan bermain

5. Apakah kebiasaan menonton tv dan bermain komputer berpengaruh terhadap gizi lebih (kegemukan) pada anak?
 - a. Tidak berpengaruh
 - b. Berpengaruh
 - c. Sedikit berpengaruh

6. Manakan kegiatan berikut yang bisa menyebabkan gizi lebih (kegemukan) pada anak menurut ibu?
 - a. Menonton tv sambil makan
 - b. Menonton tv sambil membaca buku
 - c. Makan dimeja makan

7. Bagaimana pendapat ibu mengenai makanan siap saji yang dikonsumsi anak?
 - a. Jika terlalu sering dapat menyebabkan anak menjadi gemuk dan tidak sehat
 - b. Makanan siap saji boleh terus diberikan jika nafsu makan anak meningkat
 - c. Jika terlalu sering dapat menyebabkan anak menjadi gemuk dan sehat

8. Manakah menurut ibu kegiatan yang lebih tepat dilakukan anak ibu?
- a. Bermain games seharian di rumah
 - b. Bermain petak umpet bersama teman sebaya di lapangan
 - c. Menonton TV sepanjang hari asalkan tidak bermain di luar
9. Manakah dari hal-hal berikut ini yang ibu anggap paling tepat?
- a. Menuruti permintaan anak membeli soft drink
 - b. Tidak memperbolehkan jajan sehabis makan besar
 - c. Memberikan pengganti jajanan dengan sayur dan buah
10. Apakah dampak gizi lebih (kegemukan) yang ibu ketahui? Boleh lebih dari satu
- a. Gangguan psikologis karena rentan menjadi korban perundungan (bullying)
 - b. Tekanan darah tinggi
 - c. Sulit bergaul
 - d. Obesitas pada masa dewasa
 - e. Kencing manis
 - f. Asma
11. Apa yang ibu harus lakukan jika anak ibu mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- a. Tetap memberikan makanan sesuai permintaan anak
 - b. Mengurangi porsi makan anak secara drastis
 - c. Konsultasi dengan ahli gizi (tenaga kesehatan)
12. Apa tindakan yang ibu lakukan untuk mencegah gizi lebih (kegemukan) pada anak?
- a. Memberikan makanan dengan gizi yang seimbang
 - b. Melakukan diet ketat pada anak
 - c. Membatasi pergerakan anak dengan tidak memperbolehkan bermain di luar rumah
13. Apa yang ibu lakukan jika anak ibu mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- a. Menunggu hingga dewasa baru dilakukan tindakan karena gemuk waktu kecil adalah sehat
 - b. Mengatur kalori yang masuk disesuaikan dengan kebutuhan anak
 - c. Membatasi makan anak dan tidak memperbolehkan anak jajan sama sekali
14. Apakah tindakan yang menurut ibu tepat dilakukan pada anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan)?
- a. Membiarkan saja karena sudah keturunan keluarga mengalami obesitas
 - b. Mengurangi frekuensi makan menjadi dua kali sehari anak tetapi menambah porsi makan setiap kali makan
 - c. Mengatur jadwal sarapan, makan siang, dan makan sore dengan porsi yang seimbang
15. Anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan) biasanya akan mengalami?
- a. Tidak percaya diri
 - b. Manja
 - c. Banyak bergerak

16. Menurut ibu, bagaimana pengaruh keturunan terhadap anak gizi lebih (kegemukan)?

- a. Faktor keturunan tidak berpengaruh
- b. Faktor keturunan berpengaruh
- c. Tidak tahu

17. Pilihlah pernyataan dibawah ini yang menurut ibu benar (boleh lebih dari satu!)

- a. Anak yang kurang bergerak dapat menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- b. Anak yang kurang bergerak tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- c. Anak yang suka makan sayur dan buah tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)
- d. Anak yang suka makanan cepat saji (sosis, burger) tidak menyebabkan gizi lebih (kegemukan)

18. Bagaimana pengaruh gizi lebih (kegemukan) pada anak terhadap psikologis (pikiran) anak?

- a. Dapat menyebabkan gangguan psikologis
- b. Tidak berpengaruh sama sekali
- c. Anak gizi lebih (kegemukan) cenderung percaya diri

19. Kegiatan anak yang dapat mencegah agar anak tidak mengalami gizi lebih (kegemukan) adalah?

- a. Sering menonton tv
- b. Sering makan seperti: pizza, burger, sosis
- c. Sering berolahraga/ bermain

20. Akibat yang ditimbulkan dari anak yang mengalami gizi lebih (kegemukan) adalah

- a. Penyakit degeneratif (diabetes, asma, kolesterol)
- b. Kepercayaan diri anak akan menurun
- c. benar semua

Lampiran 3. Formulir Frekuensi Makan

FORMULIR FREKUENSI MAKAN

BAHAN MAKANAN	FREKUENSI					PENGOLAHAN YANG PALING SERING DILAKUKAN
	A 100	B 120	C 150	D 180	E 190	
Bahan Pokok	✓					
Beras						
Kacang						
Jagung						
Cereal						
Kentang						
Padi						
Sambel/lembiwani						
Daging/Sapi						
Daging/Kambing						
Ayam						
Udang						
Telur						
Sambel/lembiwani						
Tempe						
Tahu						
Sambel/lembiwani						
Sayur-sayuran						
Wortel						
Kacang panjang						
Buncia						
Sawi						
Kangkung						
Paku						
Kelapa						
Kacambahi						
Buah-buahan						
Pisang						
Pepaya						
Jeruk						
Ajer						

Susu					
Susu bubuk					
Susu segar					
Susu kental					
Minuman					
Teh					
Kopi					
Lain-lain					
Burger					
Snack (makanan ringan)					
Hendog					
Coklat					
E-skrim					

KODE	ENTRISI	URAIAN FREKUENSI	SKOR
A	Sangat abnormal	Sangat kali makan	50
B	Sangat abnormal	1 kali sehari	20
C	Normal	4-6 kali/minggu	15
D	Sedang abnormal	3 kali/minggu	10
E	Sedang abnormal	Kurang dari 2 kali/minggu	5
F	Tidak pernah makan	Kurang dari 1 kali/minggu	1
G	Tidak pernah makan	Tidak pernah makan	0

Pewawancara

Blapin
sebel

FORMULIR PENYUJUKI MAKAS

MATERIAL/PELAKSANA	PERSIAPAN					PENGUNTAHAN YANG PALING BERTINGGI DILAKUKAN
	1	2	3	4	5	
1. Bahan						
2. Alat						
3. Cara						
4. Waktu						
5. Lokasi						
6. Jumlah						
7. Keterangan						
8. Tanggal						
9. Nama Penyidik						
10. Nama Penyidik Pembantu						
11. Nama Penyidik Pembantu						
12. Nama Penyidik Pembantu						
13. Nama Penyidik Pembantu						
14. Nama Penyidik Pembantu						
15. Nama Penyidik Pembantu						
16. Nama Penyidik Pembantu						
17. Nama Penyidik Pembantu						
18. Nama Penyidik Pembantu						
19. Nama Penyidik Pembantu						
20. Nama Penyidik Pembantu						

MATERIAL/PELAKSANA	PERSIAPAN					PENGUNTAHAN YANG PALING BERTINGGI DILAKUKAN
	1	2	3	4	5	
1. Bahan						
2. Alat						
3. Cara						
4. Waktu						
5. Lokasi						
6. Jumlah						
7. Keterangan						
8. Tanggal						
9. Nama Penyidik						
10. Nama Penyidik Pembantu						
11. Nama Penyidik Pembantu						
12. Nama Penyidik Pembantu						
13. Nama Penyidik Pembantu						
14. Nama Penyidik Pembantu						
15. Nama Penyidik Pembantu						
16. Nama Penyidik Pembantu						
17. Nama Penyidik Pembantu						
18. Nama Penyidik Pembantu						
19. Nama Penyidik Pembantu						
20. Nama Penyidik Pembantu						

2014
/ 2014

THE ARCADE



Daftar isi

PENGERTIAN KEGEMUKAN PADA ANAK	01
FAKTOR PENYEBAB KEGEMUKAN	02
DAMPAK KEGEMUKAN PADA ANAK	04
CARA MENGATASI KEGEMUKAN	08
CARA MENCEGAH KEGEMUKAN	10
CONTOH MENU MAKANAN BALITA	11
MENGENAL SUMBER ZAT GIZI	13



APA SIH ARTI KEGEMUKAN PADA ANAK??

KEGEMUKAN merupakan peningkatan berat badan anak yang berlebihan. Peningkatan berat badan ini disebabkan oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Hal ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan asupan energi yang masuk dengan asupan energi yang dikeluarkan.

**ANAK YANG MENGALAMI GIZI LEBIH AKAN
BERSIKO MENGALAMI OBESITAS (KEGEMUKAN)
DIMASA DEPAN**

BAGAIMANA CIRI-CIRINYA?

- Wajah membulat
- Badan gemuk tetapi sehat
- Pipi tembem (chubby)
- Dagu rangkap
- Leher relatif pendek
- Perut buncit
- Kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel dan bergesekan
- Pada anak laki-laki penis terlihat kecil karena tertutup oleh timbunan lemak



APA FAKTOR PENYEBAB ANAK MENGALAMI KEGEMUKAN??

1. FAKTOR Keturunan

Anak yang memiliki orang tua (ayah/ibu) yang gemuk, mempunyai kemungkinan besar untuk menjadi gemuk juga. Jika kedua orang tua yang gemuk mempunyai kemungkinan anak bertumbuh gemuk sebesar 80%. Sementara, jika salah satu orang tua yang gemuk berpeluang mempunyai anak gemuk sebesar 40%. Meski demikian, faktor keturunan saja tidak bisa menjadi penyebab utama seorang anak menjadi gemuk.

AYAH + IBU gemuk = 80% peluang anak gemuk

AYAH tidak gemuk + IBU gemuk = 40% peluang anak gemuk

AYAH gemuk + IBU tidak gemuk = 40% peluang anak gemuk



2. KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN

Kegemukan bisa terjadi jika asupan energi yang masuk lebih banyak jumlah energi yang dikeluarkan. Kebiasaan konsumsi makan yang kurang baik seperti,

- anak makan **LEBIH** banyak dari biasanya
- anak suka makan **GORENGAN**
- anak makan **TERBURU-BURU**
- anak suka makan sambil **NONTON TV**
- anak suka makan **MAKANAN RINGAN** (chiki)
- anak suka **MAKANAN MANIS** (permen/coklat)

3. KURANG MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Kecanggihan teknologi seperti adanya TV dan HP (handphone) menyebabkan anak-anak terpacu didepannya sehingga kurang bermain yang melibatkan aktivitas fisik. Beberapa contoh anak yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti:

- Lebih sering bermain HP / youtube
- Sering bermain games
- Terlalu sering menonton TV



CONTOH MAKANAN YANG MENJADI PENYEBAB KEGEMUKAN



DAMPAK KEGEMUKAN PADA ANAK

Pipi chubby yang dimiliki anak kegemukan memang terlihat menggemaskan. Namun di balik itu, ada **bahaya kesehatan** yang mengintai anak dengan kegemukan. **Bahaya** tersebut antara lain:

KOLESTEROL TINGGI DAN TEKANAN DARAH TINGGI

Pola makan buruk yang dijalani anak kegemukan dapat membuat anak rentan terkena kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi. Kedua kondisi ini akan meningkatkan risiko penumpukan plak di arteri, yang dapat meningkatkan risiko anak terkena penyakit jantung dan stroke.

DIABETES TIPE 2 (KENCING MANIS)

Risiko untuk menderita diabetes tipe 2 di masa dewasa akan meningkat pada anak obesitas. Kondisi diabetes tidak bisa disepelekan, karena dapat berpengaruh pada kerusakan berbagai organ, seperti mata, saraf, dan ginjal.

ASMA

Pada anak dengan gizi lebih (kegemukan), risiko kambuhnya penyakit asma akan meningkat. Penyebabnya belum dapat dipastikan, namun penumpukan lemak berlebih dan reaksi peradangan kronis anak dengan obesitas diduga menjadi pemicu terjadinya gangguan pernapasan, termasuk asma.

RADANG SENDI DAN PATAH TULANG

Anak kegemukan lebih rentan mengalami radang sendi dan patah tulang dibandingkan anak dengan berat ideal. Hal ini karena kelebihan berat badan akan menyebabkan adanya tekanan berlebih pada persendian dan tulang.



Tak hanya berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan psikis anak juga bisa ikut terpengaruh akibat kegemukan. Kelebihan berat badan dapat membuat kepercayaan diri anak menurun. Mereka juga rentan menjadi korban perundungan (bullying) teman-temannya. Hal ini bisa memicu gangguan kecemasan dan depresi.

CARA MENGATASI KEGEMUKAN PADA ANAK

1. PENGATURAN DIET

- Konsultasi dengan ahli gizi (tenaga kesehatan)
- Mengatur kalori yang masuk disesuaikan dengan kebutuhan anak
- Membiasakan anak makan makanan yang berserat seperti sayuran dan buah buahan
- Mengurangi asupan dari makanan tambahan yang bernilai kalori tinggi (eskrim, coklat dan minuman ringan)

2. PENGATURAN KEGIATAN FISIK

- Dorong anak untuk melakukan kegiatan fisik yang dapat membakar kalori. Contohnya, main lari-larian bersama teman, berenang, bersepeda.
- Berikan anak minum air putih sebagai pengganti cairan yang hilang saat bermain diluar rumah



- Ajaklah anak untuk terlibat dalam kegiatan olahraga di sekitar rumah.

3. PENGATURAN KEBIASAAN MAKAN

- Hindari memberikan **MAKAN DILUAR JAM MAKAN** yang seharusnya. Misal satu hari 3kali, ada makan pagi, siang dan sore. Jangan diberikan makan besar selain 3kali itu yaa. Makan besar yang dimaksud diatas adalah makan nasi.
- Hindari **MAKAN TERBURU-BURU**. Orang yang makan dengan terburu-buru cenderung akan menjadi gemuk.
- Hindari menggunakan makanan sebagai hadiah atas pencapaian anak.
- Hindari memberikan makanan cepat saji kepada anak. Makanan cepat saji. Anak-anak yang mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya tiga kali seminggu akan berisiko terkena kegemukan dan peningkatan kekambuhan gejala asma. Contoh **MAKANAN CEPAT SAJI** adalah burger, kentang goreng, nugget, sosis dan lain sebagainya.
- Pastikan makanan yang dikonsumsi anak mempunyai nilai **GIZI YANG SEIMBANG**
- Berikan anak **AIR PUTIH** jika mereka haus. Hindari memberikan minuman yang manis
- dan berkarbonasi.



BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA??

Berikan anak ASI eksklusif.
Hindari memberikan terlalu banyak
susu formula kepada anak.



Berikan makanan dengan gizi yang
seimbang kepada anak.

Ubah kebiasaan makan anak yang
kurang sehat. Hindari mengonsumsi
makanan cepat saji.

Anjurkan anak untuk melakukan
aktivitas fisik minimal 20-30 menit
perhari



CONTOH MENU MAKANAN RENDAH KALORI UNTUK ANAK

MAKAN PAGI

Nasi	¼ gelas
Telur	1 butir
Sayuran	½ gelas
Susu tepung	5 sdm
Gula pasir	1 sdm

Selingan Pagi
SNACK

Selingan Siang
BUAH

MAKAN SIANG

Nasi	¼ gelas
Daging	1 potong
Tempe	1 potong
Sayuran	1 gelas
Minyak	½ sdm
Buah (Pepaya)	1 potong

MAKAN MALAM

Nasi	¼ gelas
Daging	1 potong
Tempe	1 potong
Sayuran	1 gelas
Minyak	½ sdm
Buah (pepaya)	1 potong

CONTOH MENU MAKANAN

MAKAN PAGI

Nasi
Telur rebus
Sayur Sop
Susu
Gula pasir

Selingan Pagi
PUDING

Selingan siang
BUAH SEMANGKA

MAKAN SIANG

Nasi
Ayam Kecap
Perkedel tahu
Bening bayam
Buah Pepaya

MAKAN MALAM

Nasi
Ikan nila goreng
Nugget tempe
capcay
Buah Semangka

MENGENAL SUMBER ZAT GIZI PADA MAKANAN

A. KARBOHIDRAT

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai
penukar 1 (satu) porsi nasi:

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	½ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	½ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	½ Gelas	100
Nasi Beras ½ Giling	½ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	½ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 sendok makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk Udang/ikan	3 Biji Sedang	30

B. PROTEIN

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto		
Keju Kacang Tanah	2 Sendok Makan	20
Kembang Tahu	1 Sendok Makan	15
Oncom	1 Lembar	20
Petai Segar	2 Potong Besar	50
Tahu	1 Papan/Biji Besar	20
Sari Kedelai	2 Potong Sedang	100
	2 ½ Gelas	185

Daftar lauk pauk sumber protein hewani sebagai penukar 1 porsi ikan segar adalah:

Bahan makanan	Ukuran RumahTangga (URT)	Berat dalam gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

Daftar pangan lain sumber protein hewani sebagai penukar 1 porsi ikan segar adalah:

Bahan makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

C. LEMAK

Golongan A : Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

Golongan B: Lemak sedang
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1
(satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram
Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

Golongan C: Tinggi Lemak
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1
(satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram
Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

Berikut merupakan makanan yang mengandung dan tidak mengandung LEMAK

No.	Bahan yang diuji	Meninggalkan bekas noda minyak		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Kemiri	v		Mengandung lemak
2.	Margarin	v		Mengandung lemak
3.	Wortel		v	Tidak mengandung lemak
4.	Seledri		v	Tidak mengandung lemak
5.	Biji jagung kering		v	Tidak mengandung lemak
6.	Singkong kering		v	Tidak mengandung lemak
7.	Kacang tanah kering	v		Mengandung lemak
8.	Pepaya		v	Tidak mengandung lemak
9.	Santan	v		Mengandung lemak
10.	Susu		v	Tidak mengandung lemak
11.	Minyak Goreng	v		Mengandung lemak

LEMAK merupakan salah satu zat gizi yang bermanfaat untuk si kecil, salah satunya adalah sebagai sumber energi juga baik untuk perkembangan otak dan mengatasi peradangan.

Mengonsumsi lemak berlebih bisa disebabkan karena asupan makanan yang tinggi kalori dan menumpuk dalam tubuh membentuk tumpukan lemak yang bisa membawa risiko kesehatan di masa depan.

JADI, ibu harus selalu memperhatikan berapa banyak jumlah lemak yang dikonsumsi oleh si kecil yaa..

CATATAN



Lampiran 5. Data Mentah

DATA TABULASI PENGETAHUAN IBU SEBELUM																					
NO	Nama Respor	Pertanyaan (No Item)																		jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	Iastiani	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
2	Dina	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
3	Keti	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0
4	Siti	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
5	Tania	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
6	Robikah	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1
7	Winarti	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
8	Alfiah	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
9	Sukayati	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
10	Soimatul	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1
11	Alfi	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
12	Warianti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
	jumlah	7	7	6	8	4	11	9	9	11	9	6	10	11	6	9	5	10	7	10	8

DATA TABULASI PENGETAHUAN IBU SEBELUM																					
NO	Nama Res	Pertanyaan (No Item)																		jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	Iastiani	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0
2	Dina	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
3	Keti	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
4	Siti	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
5	Tania	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
6	Robikah	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
7	Winarti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
8	Alfiah	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Sukayati	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
10	Soimatul	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1
11	Alfi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Warianti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	jumlah	10	11	11	9	9	10	10	11	11	9	7	10	11	8	9	11	11	8	10	10

DATA TABULASI PENGETAHUAN IBU SEBELUM																					
NO	Nama Respor	Pertanyaan (No Item)																		jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	Sunariyah	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
2	Alfianita	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
3	Arini	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1
4	Suslatti	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
5	Atiqoh	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Zahwa	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
7	Ayu	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1
8	alvina	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
9	Ayra	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
10	Imanur	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
11	nisa	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
12	eni	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
	jumlah	6	8	4	8	8	8	8	9	9	7	9	8	6	9	10	6	8	9	9	8

DATA TABULASI PENGETAHUAN IBU SEBELUM																					
NO	Nama Res	Pertanyaan (No Item)																		jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	Sunariyah	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
2	Alfianita	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
3	Arini	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1
4	Suslatti	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Atiqoh	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Zahwa	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
7	Ayu	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
8	alvina	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
9	Ayra	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0
10	Imanur	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
11	nisa	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
12	eni	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
	jumlah	7	8	6	9	8	8	8	11	9	8	9	8	6	10	10	7	10	10	9	8

Lampiran 6. Output SPSS

Analisis Pengetahuan

1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	12	35	90	67,92	14,994
Post-test Eksperimen	12	50	100	80,83	13,790
Pre-test Kontrol	12	45	90	65,83	14,899
Post-test Kontrol	12	45	90	70,42	14,841
Valid N (listwise)	12				

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Pengetahuan Ibu	Pre-test Eksperimen	,173	12	,200 [*]	,951	12	,649
	Post-test Eksperimen	,143	12	,200 [*]	,942	12	,528
	Pre-test Kontrol	,189	12	,200 [*]	,923	12	,314
	Post-test Kontrol	,155	12	,200 [*]	,944	12	,548

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

a. Lilliefors Significance Correction

Data berdistribusi normal

3. Uji Paired sampel t-test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	-12,917	4,981	1,438	-16,081	-9,752	-8,983	11	,000
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-test Kontrol	-4,583	5,823	1,681	-8,283	-,884	-2,727	11	,020

- Berdasarkan output pair 1 diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan untuk kelas perlakuan.
- Berdasarkan output pair 2 diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar $0,020 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan untuk kelas kontrol.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test Eksperimen	67,92	12	14,994	4,328
	Post-test Eksperimen	80,83	12	13,790	3,981
Pair 2	Pre-test Kontrol	65,83	12	14,899	4,301
	Post-test Kontrol	70,42	12	14,841	4,284

4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tingkat Pengetahuan Ibu	Based on Mean	,027	1	22	,872
	Based on Median	,011	1	22	,918
	Based on Median and with adjusted df	,011	1	21,502	,918
	Based on trimmed mean	,012	1	22	,915

Berdasarkan output diketahui nilai signifikan (Sig.) Based on mean adalah sebesar $0,872 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data adalah sama atau homogen.

Analisis Pola Konsumsi Makan

1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	12	175	383	286,00	62,097
Post-test Eksperimen	12	153	360	269,83	66,682
Pre-test Kontrol	12	177	358	285,08	48,939
Post-test Kontrol	12	173	384	283,83	66,107
Valid N (listwise)	12				

2. Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pola Konsumsi Makan	Pre-test Eksperimen	,177	12	,200 [*]	,940	12	,501
	Post-test Eksperimen	,145	12	,200 [*]	,933	12	,409
	Pre-test Kontrol	,166	12	,200 [*]	,941	12	,508
	Post-test Kontrol	,136	12	,200 [*]	,959	12	,765

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Paired sampel t-test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	16,167	38,117	11,003	-8,051	40,385	1,469	11	,170
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-test Kontrol	1,250	68,796	19,860	-42,461	44,961	,063	11	,951

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test Eksperimen	286,00	12	62,097	17,926
	Post-test Eksperimen	269,83	12	66,682	19,249
Pair 2	Pre-test Kontrol	285,08	12	48,939	14,127
	Post-test Kontrol	283,83	12	66,107	19,083

5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pola Konsumsi Makan	Based on Mean	,441	3	44	,725
	Based on Median	,381	3	44	,767
	Based on Median and with adjusted df	,381	3	42,492	,767
	Based on trimmed mean	,445	3	44	,722

Lampiran 7. Surat Perijinan

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan hasil penelitian (Karya Tulis Ilmiah)

Nama : Nabilla Fauzia Kholiriyah

NIM : P17110203089

Telah diperiksa dan mendapatkan persetujuan.

Malang, 25 Mei 2023

Pembimbing,



I Nengah Tanu Komalyna, DCN., SE., M.Kes. RD.
NIP. 196503011088031005

FORMULIR PEMBUATAN SURAT PENGANTAR
MAHASISWA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KEMENKES MALANG

Nama : NABILLA FAUZIA KHOIRIYAH

Kelas/NIM : 3B / PA110203089

Prodi : Diploma III Gizi

Tujuan Pembuatan Surat : Surat Izin Penelitian

Institusi yang dituju*) : Bakesbangpol Kabupaten Blitar

Tembusan Surat**) : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar
Kepala LIPTD Puskesmas Talun

Judul Penelitian/Kegiatan : Pengaruh Edukasi dengan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan gizi Ibu dan Pola Konsumsi Makanan Balita Kelebihan Berat Badan di Desa Tajar Kabupaten Blitar.

Data yang diambil :
- Pengetahuan Ibu balita
- Data pola konsumsi makanan balita (FFQ)
- Data Antropometri
- Gambaran umum responden

Waktu Pelaksanaan : 01 Januari - 29 Februari 2023

Mengetahui,
Pembimbing/Dosen Pengajar


Heriawan Tanu Komalutra, DCN, SE., M.Kes., PD.
NIP. 196503011988031005

Malang, 19 Desember
Mahasiswa


Nabilla Fauzia K
NIM. PA110203089

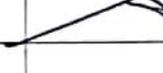
Keterangan:

- *) Surat tersebut ditujukan untuk siapa, Misal: Kepala/Direktur/Pimpinan/dst
**) Jika diperlukan tembusan surat selain kepada Pimpinan Institusi

Untuk Penelitian ke Bakesbangpol WAJIB melampirkan Proposal Penelitian Singkat (yang berisi: latar belakang, maksud dan tujuan, ruang lingkup, jangka waktu penelitian, nama peneliti, sasaran/target penelitian, metode penelitian, lokasi penelitian, hasil yang diharapkan dari penelitian) dan Fotokopi KTP Peneliti.

**LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN TUGAS AKHIR
PRODI DIPLOMA 3 GIZI
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

NAMA : Nabilla Fauzia Khoiriyah
 NIM : P17110203089
 PEMBIMBING : I Nengah Tanu Komalya DCN., SE., M.Kes. RD
 JUDUL : Pengaruh Edukasi Dengan Media *E-Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Konsumsi Makan Balita Kelebihan Berat Badan Di Desa Jajar Kabupaten Blitar.

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MATERI YANG DIKOREKSI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	23 Agustus 2022	Perkenalan diri melalui whatsapp serta pengajuan judul penelitian	Diterima oleh dosen pembimbing dan diberikan saran dan masukan	
2	24 Agustus 2022	Mengkonfirmasi hasil revisi judul melalui whatsapp	Pengajuan judul diterima dan dapat melanjutkan BAB 1	
3	30 Agustus 2022	Konsultasi mengenai jumlah sampel yang akan digunakan untuk penelitian melalui whatsapp	Diberikan saran untuk memakai dua kelompok penelitian	
4	6 September 2022	Mengajukan BAB 1 untuk mendapatkan saran dan arahan melalui whatsapp	Mendapatkan feedback dan disarankan untuk segera mengerjakan BAB 2	
5	26 Oktober 2022	Mengajukan hasil revisi BAB 1 dan BAB 2 secara offline	Mendapatkan saran dan masukan yang harus diperbaiki	
6	5 Desember 2022	Konsultasi mengenai jumlah responden yang akan dijadikan bahan penelitian melalui whatsapp	Disarankan untuk mencari desa baru yang terdapat kasus penelitian	
7	12 Desember 2022	Konsultasi mengenai pengukuran pola konsumsi makan yang tepat untuk digunakan penelitian melalui whatsapp	Disarankan untuk menggunakan FFQ	
8	16 Desember 2022	Mengajukan proposal untuk melakukan penelitian lebih lanjut	Proposal diterima dan disarankan untuk segera melakukan penelitian	
9	19 Desember 2022	Menemui pembimbing untuk lembar persetujuan melakukan penelitian secara offline	Proposal diterima dan ditanda tangani oleh pembimbing	

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MATERI YANG DIKOREKSI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
10	10 Mei 2023	Mengajukan hasil KTI setelah dilakukan penelitian melalui whastapp	Pembimbing menyarankan untuk bertemu secara luring agar lebih mudah untuk berkomunikasi	
11	15 Mei 2023	Konsultasi mengenai hasil penelitian secara luring	Mendapatkan saran dan masukan untuk lebih merinci tujuan utama serta menambahkan pembahasan mengenai pertanyaan responden	
12	22 Mei 2023	Mengajukan revisi hasil penelitian secara luring	Diterima pembimbing dan terdapat beberapa masukan untuk penulisan tabulasi	
13	23 Mei 2023	Mengonsulkan KTI dan tanda tangan persetujuan secara luring	KTI disetujui dan dapat diujikan melalui seminar hasil	

Catatan :

1. Lembar Konsultasi tidak Boleh Hilang
2. Minimal proses pembimbingan dari pembuatan Sampai penyelesaian Tugas Akhir sebanyak 8 kali

Mengetahui,
Ketua Prodi D3 Gizi



Maryam Rizak, STP., M.Si.
NIP. 197011191994032001

Malang, 25 Mei 2023
Pembimbing,



Neneng Tanu Komalya, DCN., SE., M.Kes., RD.
NIP. 196503011088031005

SURAT PERMOHONANA IZIN PENELITIAN

Kepada

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar
Jl.Semeru No. 50, Kepanjen Lor, Kec. Kepajenkidul,
Kota Blitar, Jawa Timur 66112

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Nabilla Fauzia Khoiriyah

NIM : P17110203089

Prodi : D3 Gizi

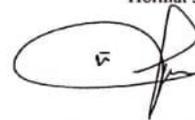
Bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian dalam rangka penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

"Pengaruh Edukasi Dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Konsumsi Makan Balita Kelebihan Berat Badan Di Desa Jajar Kabupaten Blitar"

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Blitar, 3 Januari 2023

Hormat saya,



Nabilla Fauzia Khoiriyah



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

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



Nomor : DP.02.01/5.0/ 2319 /2022 Malang, 26 Desember 2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI

Kepada Yth.

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Blitar
 2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar
- Di

Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Nabilla Fauzia Khoiriyah. (NIM.P17110203089) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 01 Januari s/d 28 Februari 2023
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : UPTD Puskesmas Talun Kabupaten Blitar

Dengan judul :

Pengaruh Edukasi dengan Media E-Booklet terhadap pengetahuan Gizi Ibu dan pola Konsumsi makan Balita kelebihan Berat Badan di Desa Jajar Kabupaten Blitar.

Data yang diambil :

1. Pengetahuan Ibu Balita
2. Data pola konsumsi makan balita (FFQ)
3. Data Antrometri
4. Gambaran Umum responden

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



Tembusan disampaikan kepada Yth :

- Kepala UPTD Puskesmas Talun Kabupaten Blitar

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792





PEMERINTAH KABUPATEN BLITAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Dr. Sutomo Nomor 53 Sananwetan Telepon/Faximile: (0342) 801243
Email/Web: badan.kesbang@blitarkab.go.id / <https://bakesbang.blitarkab.go.id>

Blitar, 19 Januari 2023

Nomor : 070/023/409.4.1/2023
Sifat : SEGERA
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada
Yth. Sdr. Desa Jajar Kec. Talun
Kabupaten Blitar

di -BLITAR

Menunjuk surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor : DP.02.01/5.0/2319/2022 tanggal 26 Desember 2022 perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI, maka bersama ini disampaikan dengan hormat bahwa Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Blitar membenarkan Izin Penelitian atas nama NABILLA FAUZIA KHOIRIYAH dengan Judul Kegiatan "Pengaruh Edukasi dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Konsumsi Makan Balita Kelebihan Berat Badan di Desa Jajar Kabupaten Blitar" selanjutnya untuk dapat memfasilitasi dan memantau kegiatan tersebut dengan catatan :

1. Pelaksanaan kegiatan harus mengacu pada Protokol Penanganan COVID 19.
2. Apabila kegiatan tidak sesuai Protokol COVID 19, ijin akan di batalkan.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN BLITAR

Sekretaris,

Ir. RESTU PALUPI, M.Si
Pembina Tingkat I

NIP. 19660831 199203 2 007

TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth :

1. Bupati Blitar (sebagai laporan);
2. Sdr. Camat Talun;
3. Sdr. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang;
4. Yang Bersangkutan;
5. Arsip.



PEMERINTAH KABUPATEN BLITAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Dr. Sutomo Nomor 53 Sananwetan Telepon/Faximile: (0342) 801243
Email/Web: badan_kesbang@blitarkab.go.id / <https://bakesbang.blitarkab.go.id>

SURAT IZIN

Nomor : 070/023/409.4.1/2023

Membaca : Menunjuk surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor : DP.02.01/5.0/2319/2022 tanggal 26 Desember 2022 perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTI.

Mengingat: 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Blitar Nomor 3 Tahun 2022 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah;
3. Peraturan Bupati Blitar Nomor 125 Tahun 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, Serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Blitar;
4. Peraturan Bupati Blitar Nomor 20 Tahun 2012 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Kabupaten Blitar.

Diizinkan untuk melakukan kegiatan survei, penelitian, pendataan, pengembangan, pengkajian dan studi lapangan kepada :

Nama : NABILLA FAUZIA KHOIRIYAH
Alamat : Dsn. Begelenan Rt 001/004 Kel./Desa Jajar Kec. Talun Kabupaten Blitar
Judul Kegiatan : Pengaruh Edukasi dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Konsumsi Makan Balita Kelebihan Berat Badan di Desa Jajar Kabupaten Blitar
Lokasi : Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar
Waktu : Tanggal 19 Januari 2023 sampai dengan 28 Februari 2023
Bidang Kegiatan : Penelitian
Nama Penanggungjawab : TAPRIADI, SKM.M.,Pd / Koordinator
Anggota/Peserta : -

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan Pemerintah Desa setempat serta Organisasi Perangkat Daerah (OPD) atau Instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi Peraturan Perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas;
5. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi/tempat kegiatan;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukannya kegiatan survei, penelitian pendataan, pengembangan, pengkajian dan studi lapangan diwajibkan memberikan laporan tentang hasil-hasil pelaksanaan kegiatan dalam bentuk softcopy atau hardcopy kepada :
 - a. Bupati Blitar cq Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Blitar;
 - b. Organisasi Perangkat Daerah/Instansi di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Blitar yang terkait.

7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah serta hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
8. Pelaksanaan kegiatan harus mengacu pada Protokol Penanganan COVID 19.
9. Apabila kegiatan tidak sesuai Protokol COVID 19, ijin akan di batalkan.

Dikeluarkan di : Blitar
Pada Tanggal : 19 Januari 2023

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

KABUPATEN BLITAR

Sekretaris,



Ir. RESTU PALUPI, M.Si

Pembina Tingkat I

NIP. 19660831 199203 2 007

Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
KEGIATAN PENDAMPINGAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA E-BOOKLET DI
DESA JAJAR KEC TALUN KAB BLITAR**



Oleh:

Nabilla Fauzia Khoiriyah

P17110203089

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
MALANG
2023**

SAP
(Satuan Acara Penyuluhan)

I. TIU (Tujuan Instruksional Umum)

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit diharapkan ibu-ibu yang mempunyai balita mampu memahami/mengetahui/mengerti tentang pentingnya mengatur pemberian makan pada balita kelebihan berat badan.

II. TIK (Tujuan Instruksional Khusus)

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit di harapkan ibu-ibu yang mempunyai balita mampu memahami tentang:

- a) Menjelaskan kembali tentang pengertian kegemukan pada anak.
- b) Mengulang kembali faktor penyebab kegemukan pada anak
- c) Menjelaskan cara mengatasi kegemukan pada anak
- d) Menjelaskan tentang cara mencegah kegemukan pada anak

III. Pelaksanaan Kegiatan:

1. Topik/judul kegiatan:

Kegemukan pada anak

2. Sasaran/target:

Ibu yang mempunyai balita dengan status gizi lebih di desa jajar kec. Talun Kab. Blitar.

3. Metoda:

- Ceramah
- Tanya jawab

4. Media dan alat bantu penyuluhan:

- E-booklet

5. Tanggal, waktu dan tempat:

Tanggal : 15 sampai 17 januari 2023

Tempat : di rumah ibu balita

IV. Setting Tempat

Pemateri

Peserta

V. Pelaksanaan

No	Waktu dan Tahap	Kegiatan Pemberi Materi	Kegiatan Sasaran	Media
1	Pembukaan (3 menit)	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Memperkenalkan diri• Menyampaikan tujuan penyuluhan	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Mendengarkan• Perkenalan	
2	Isi (20 menit)	Menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan tentang pengertian kegemukan pada anak.• Menjelaskan faktor penyebab kegemukan pada anak• Menjelaskan cara mengatasi kegemukan pada anak• Menjelaskan tentang cara mencegah kegemukan pada anak• Memberi kesempatan bertanya kepada sasaran• Menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan• Sasaran mengajukan pertanyaan• Mendengarkan jawaban dari presentator• Merasa dihargai dan senang	e-booklet
3	Penutup (7 menit)	<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi penyuluhan• Menyimpulkan• Menutup dengan Salam	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab pertanyaan• Memperhatikan• Menjawab• Menjawab Salam	

VI. Rencana Evaluasi

a. Prosedur

Pertanyaan tertulis tentang:

- a) Pengertian kegemukan pada anak.
- b) Faktor penyebab kegemukan pada anak
- c) Cara mengatasi kegemukan pada anak
- d) Cara mencegah kegemukan pada anak

b. Jenis : pertanyaan menggunakan kuesioner

c. Kriteria

Struktur :

- Menyiapkan SAP
- Menyiapkan media
- Menyiapkan tempat
- Kontrak waktu dengan sasaran

Proses :

- Sasaran memperhatikan saat diberi penyuluhan
- Sasaran aktif bertanya
- Sasaran mampu mengulangi materi yang diberikan oleh presentator

Hasil : Sasaran mampu menjawab pertanyaan

Lampiran 8. Dokumentasi

