

Lampiran 1. Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
📍 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
☎️ (0341) 566075
✉️ komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0671/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Neissya Novita Ratri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan, dan Perubahan Berat Badan Balita Underweight Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Samaan, Kecamatan Klojen, Kota Malang"

"The Effect of Nutrition Assistance on Maternal Nutrition Knowledge, Diet, and Weight Changes of Underweight Toddlers Aged 24-59 Months in Samaan Village, Klojen District, Malang City"

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 25 Juni 2024 sampai dengan tanggal 25 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 25, 2024 until June 25, 2025.



June 25, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian oleh Kepala Puskesmas Rampil Celaket



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS RAMPAL CELAKET
Jln. Simpang Kasembon No. 5 Telp. (0341) 356380
e-mail : pkmrampalcelaket@gmail.com
MALANG Kode Pos : 65111

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 800/ 432 /35.73.402.009/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Moh Ali Sahib
NIP : 19830610 201101 1 003
Pangkat/Gol. : Pembina IV /a
Jabatan : Kepala Puskesmas Rampil Celaket.

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang TA 2022/2023 tahun 2023 atas nama :

| NAMA | NIM |
|---------------------|--------------|
| NESSYA NOVITA RATRI | P17111204042 |

Telah mendapat ijin melakukan pengambilan data dan penelitian LTA Skripsi di Puskesmas Rampil Celaket dengan Judul Pengaruh pendampingan Gizi terhadap pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan dan Status Pertumbuhan Baduta Underweight, usia 6-23 Bulan di Kelurahan Klojen, Kecamatan Klojen Puskesmas Rampil Celaket mulai dari 4 September 2023 sampai dengan 20 Oktober 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

Malang, 30 Agustus 2023

**KEPALA PUSKESMAS
RAMPAL CELAKET**



dr. MOH ALI SAHIB
Pembina
NIP. 19830610 201101 1 003

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

Judul Penelitian : Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan, dan Berat Badan Balita *Underweight* Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Samaan, Kecamatan Klojen, Kota Malang

Terimakasih atas waktu Ibu untuk membaca formulir ini. Pastikan Ibu untuk membaca seluruh halaman yang tersedia. Ibu telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian yang penjelasannya sebagai berikut:

Penjelasan

Pada formulir informasi yang Ibu pegang ini, Ibu akan mendapatkan informasi tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini. Penjelasan tersebut berisi tentang tahapan penelitian yang disampaikan dengan jelas dan terbuka. Penjelasan ini diharapkan dapat membantu Ibu dalam memutuskan apakah Ibu diikutkan atau tidak dalam penelitian ini. Ibu diharapkan untuk membaca formulir informasi ini dengan seksama. Ibu dapat bertanya mengenai hal apapun yang terkait penelitian ini pada peneliti yang bersangkutan.

Partisipasi Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika Ibu tidak berkenan untuk mengikuti penelitian ini, Ibu tidak harus mengikuti penelitian ini. Ibu juga diperbolehkan untuk keluar dari penelitian ini sewaktu-waktu. Hal tersebut tidak akan mempengaruhi akses pelayanan kepada Ibu.

Jika Ibu sudah memahami tentang penelitian ini dan bersedia ikut serta, Ibu dapat menandatangani formulir persetujuan pada akhir penjelasan informasi ini, dan akan diberi fotokopian untuk disimpan.

Perkenalan

Saya bernama Neissya Novita Ratri, mahasiswi semester VII dari Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan, dan Berat Badan Balita *Underweight* Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Samaan, Kecamatan Klojen, Kota Malang”

Prosedur

Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara, pengukuran berat badan yang membutuhkan waktu kira kira 45–60 menit. Cara ini mungkin akan mengganggu waktu ibu, namun ibu tidak perlu khawatir karena jadwal pengambilan data akan diatur dan disesuaikan dengan jadwal ibu agar tidak mengganggu waktu ibu untuk beraktivitas, kemudian akan diberikan penjelasan mengenai mengenai pengambilan data

sebagai bahan penelitian, memberikan penjelasan mengenai manfaat yang akan ibu dapat jika ibu berpartisipasi dalam penelitian ini.

Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah ibu akan mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang bagi balita, peneliti akan memberikan solusi, nasihat dan motivasi dari masalah gizi balita yang ibu hadapi.

Kerahasiaan

Data yang didapat hanya akan digunakan dalam penelitian ini dan tidak akan disebar luaskan untuk tujuan lain. Tidak ada biaya apapun yang akan dikenakan pada penelitian ini.

Rujukan

Jika Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian atau jika Ibu ingin berbicara dengan peneliti pada kondisi darurat, silahkan menghubungi:

Neissya Novita Ratri

Jalan Kawi 39A, Malang

Telp 085157277959

Lampiran 4. Formulir Persetujuan

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Ibu : Etik Kusumawati

Nama Balita : Achmad Andra Aeri

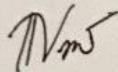
Alamat : Jl. Tapak Siring no 55A.

Setelah mendapatkan keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, maka akan menyatakan setuju/tidak setuju untuk mengikuti dan berpartisipasi pada penelitian dengan judul "Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan, dan Perubahan Berat Badan Balita *Underweight* Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Samaan, Kecamatan Klojen, Kota Malang"

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

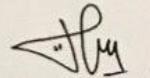
Malang,20 - 11 - 2023

Peneliti



Neissya Novita Ratri

Responden Penelitian



(.....Etik Kusumawati.....)

No. Kode : K3

**KUESIONER
BALITA**

1. Hari/Tanggal Wawancara : SEMIN / 20-11-2023
2. Tempat Wawancara : RUMAH RESPONDEN
3. Pewawancara : NEISSYA NOVITA RATRI



Malang, 20 - 11 - 2023

Pewawancara

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'NVR' or similar, written over a horizontal line.

NEISSYA NOVITA RATRI

NIM. P1711204042

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
MALANG
2023**

FORM IDENTITAS

A. Identitas Balita

Nama : ACHMAD ANDRA AZRI
Jenis kelamin : LAKI-LAKI
Tanggal lahir : 17-07-2020
Umur (bulan) : 40
Berat badan lahir : 2,9 kg
Panjang badan lahir : 49 cm
Berat badan aktual : 10,95 kg
Anak ke : 1
Jumlah saudara : -

B. Identitas Ibu Balita

Nama : ETIK KUSUMAWATI
Umur (tahun) : 23
Pendidikan terakhir : SMA
Pekerjaan
a. Suami : KARYAWAN
b. Istri : KARYAWAN
Pendapatan keluarga per bulan
a. < UMR
b. ≥ UMR

Lampiran 6. Formulir Kuesioner Pengetahuan Gizi Ibu

FORM KUESIONER PENGETAHUAN GIZI IBU

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - A. Konsumsi makanan yang mengandung protein
 - B. Susunan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dimakan
 - C. Konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan
2. Mengapa kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat?
 - A. Agar anak gemuk
 - B. Anak aktif bermain
 - C. Berada pada masa pertumbuhan
3. Pesan gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun ada berapa?
 - A. 4 pesan
 - B. 6 pesan
 - C. 12 pesan
4. Bagaimana cara melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak?
 - A. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
 - B. Membatasi konsumsi gula dan garam dalam makanan anak
 - C. Membatasi waktu makan anak
5. Apa yang perlu dikonsumsi anak agar dapat melancarkan pencernaan?
 - A. Susu
 - B. Air putih
 - C. Sayuran dan buah-buahan
6. Apa itu triguna makanan?
 - A. Tiga syarat makanan
 - B. Tiga bahan makanan
 - C. Tiga fungsi utama makanan dalam tubuh
7. Karbohidrat dan lemak termasuk dalam sumber apa?
 - A. Zat tenaga
 - B. Zat pengatur
 - C. Zat pembangun

8. Sumber zat pengatur yang berperan dalam memelihara sistem kekebalan tubuh, dapat diperoleh dari bahan makanan yang mengandung apa?
- A. Karbohidrat
 - B. Protein hewani
 - C. Vitamin dan mineral
9. Protein merupakan sumber zat pembangun yang diperlukan untuk apa?
- A. Sumber utama energi bagi sel-sel tubuh
 - B. Memperbaiki dan membangun sel-sel baru
 - C. Menjaga kesehatan dan fungsi organ-organ dalam tubuh
10. Apa yang perlu dilakukan agar anak tidak berisiko mengalami gigi berlubang, obesitas, dan hiperaktif?
- A. Masakan berbumbu tajam
 - B. Membatasi konsumsi gula
 - C. Menggunakan penyedap rasa
11. Bagaimana pemberian makanan pada balita usia 2-5 tahun dalam sehari?
- A. 1-2 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan
 - B. 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan
 - C. 4-5 kali makanan utama dan 2-3 kali makanan selingan
12. Berapa anjuran porsi lauk hewani untuk anak usia 1-3 tahun dalam makanan sehari?
- A. 1 porsi
 - B. 2 porsi
 - C. 3 porsi
13. Berapa anjuran porsi lauk hewani untuk anak usia 4-5 tahun dalam makanan sehari?
- A. 1 porsi
 - B. 2 porsi
 - C. 3 porsi
14. Bagaimana cara mengatasi anak yang sulit makan?
- A. Buat jadwal makan setiap hari
 - B. Ajak sambil menonton televisi
 - C. Biarkan anak hingga mau makan

15. Apa yang harus diperhatikan dalam memberikan makanan pada anak?
- A. Rasa makanan yang enak
 - B. Makanan yang disukai anak
 - C. Jenis makanan yang beragam
16. Bagaimana pemilihan bahan makanan yang tepat agar dapat memperbaiki asupan makanan balita?
- A. Makanan yang menggugah selera
 - B. Makanan dengan tampilan yang menarik
 - C. Makanan yang sehat dan bergizi seimbang
17. Bagaimana pengolahan makanan yang paling baik untuk mempertahankan gizi dalam makanan?
- A. Di rebus
 - B. Di kukus
 - C. Di panggang
18. Bagaimana pengolahan makanan yang dapat mengontrol takaran minyak?
- A. Di tumis
 - B. Di goreng
 - C. Di bakar
19. Apa yang dimaksud dengan berbagai jenis makanan yang mengandung gizi yang setara dalam setiap porsi?
- A. Pola makan
 - B. Keberagaman pangan
 - C. Bahan makanan penukar
20. Apa contoh bahan makanan sumber protein hewani yang rendah lemak?
- A. Hati ayam
 - B. Ayam tanpa kulit
 - C. Daging kambing

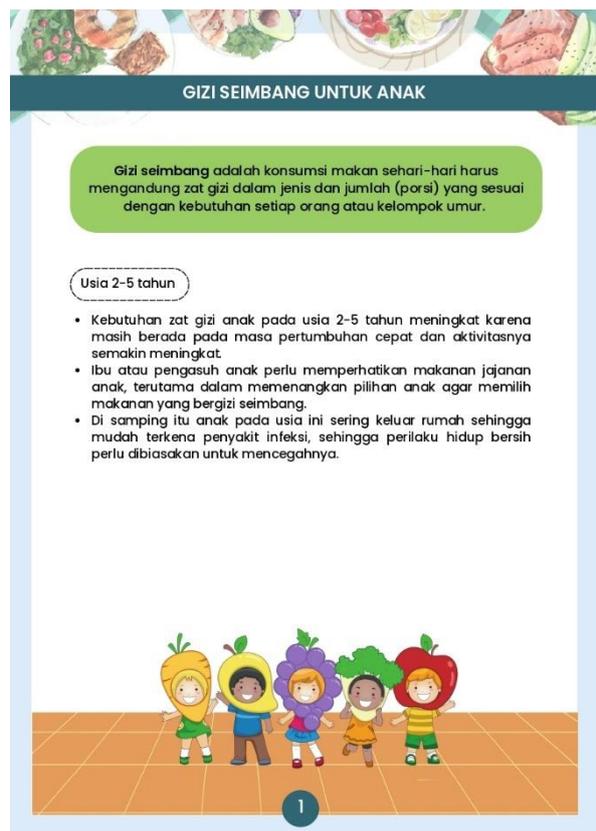
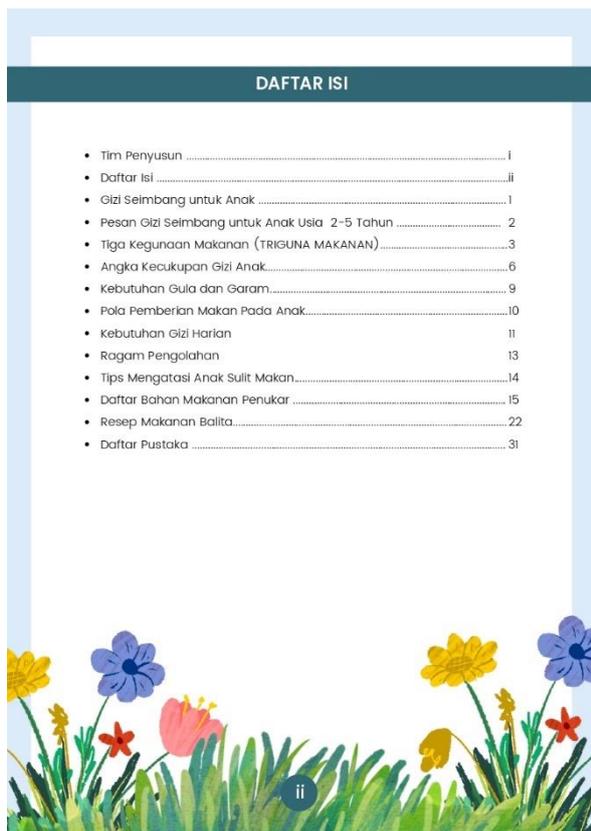
Lampiran 7. Formulir Frekuensi Makanan

FORMULIR FREKUENSI MAKANAN

| Bahan Makanan | Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan) | | | | | |
|---|---|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------|
| | >3× per hari (50) | 1× per hari (25) | 3-6× per minggu (15) | 1-2× per minggu (10) | 2× sebulan (5) | Tidak pernah (0) |
| 1. Makanan Pokok | | | | | | |
| a. Beras | ✓ | | | | | |
| b. Jagung | | | | ✓ | | |
| c. Kentang | | | | | ✓ | |
| d. Mie | | | | ✓ | | |
| e. Singkong | | | | | | ✓ |
| f. Roti putih | | | | | | ✓ |
| g. | | | | | | |
| h. | | | | | | |
| 2. Lauk Hewani | | | | | | |
| a. Daging ayam | | ✓ | | | | |
| b. Daging sapi | | | | | ✓ | |
| c. Daging kambing | | | | | | ✓ |
| d. Ikan segar | | | | | ✓ | |
| e. Ikan asin | | | | | | ✓ |
| f. Udang | | | | | | ✓ |
| g. Telur ayam | | | ✓ | | | |
| h. Nugget | | | | ✓ | | |
| i. Sosis | | | | ✓ | | |
| j. | | | | | | |
| k. | | | | | | |
| 3. Kacang-kacangan dan Olahannya | | | | | | |
| a. Tahu | | ✓ | | | | |
| b. Tempe | | ✓ | | | | |
| c. Kacang hijau | | | | | | ✓ |
| d. | | | | | | |
| e. | | | | | | |
| 4. Sayur-sayuran | | | | | | |
| a. Bayam | | | | ✓ | | |
| b. Kacang panjang | | | | | | ✓ |
| c. Kubis | | | | ✓ | | |
| d. Sawi | | | | | ✓ | |
| e. Timun | | | | | | ✓ |
| f. Wortel | | | | ✓ | | |
| g. | | | | | | |
| h. | | | | | | |
| 5. Buah-buahan | | | | | | |
| a. Apel | | | | | ✓ | |
| b. Buah naga | | | | | | ✓ |
| c. Jeruk | | | | | | ✓ |
| d. Pepaya | | | | | ✓ | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|-----|----|----|-----|----|---|
| e. Pisang | | | | ✓ | | |
| f. Mangga | | | | | ✓ | |
| g. | | | | | | |
| h. | | | | | | |
| 6. Susu dan Hasil Olahannya | | | | | | |
| a. Susu bubuk | | | | | | ✓ |
| b. Susu segar | | | | | | ✓ |
| c. Susu kemasan | | | ✓ | | | |
| d. Ice cream | | | | ✓ | | |
| e. | | | | | | |
| f. | | | | | | |
| 7. Makanan/Jajanan/ Snack | | | | | | |
| a. Bakso | | | | ✓ | | |
| b. Coklat | | | | | ✓ | |
| c. Donat | | | | | ✓ | |
| d. Puding | | | | | ✓ | |
| e. | | | | | | |
| f. | | | | | | |
| Skor Konsumsi Pangan | 50 | 75 | 30 | 100 | 50 | 0 |
| Total | 305 | | | | | |

Lampiran 8. *Booklet* Pendampingan Gizi



PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN

1 Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga

- Dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.
- Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat.
- Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.

2 Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein

- Dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik.
- Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Pemberian susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya.



2

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN

3 Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

- Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat.
- Vitamin dan mineral mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.
- Serat berfungsi untuk mempercepat pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

4 Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterolemia, hiperglikemia, diabetes melitus, dan penyakit jantung.



3

PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN

5 Minumlah air putih sesuai kebutuhan

Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari.

6 Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

- Bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak.
- Selain itu, bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya.



4

TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh

1. Sumber Zat Tenaga

Dalam proses metabolisme, makanan diubah menjadi energi yang digunakan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

KARBOHIDRAT

Menjadi sumber zat tenaga yang terpenting. Tubuh akan mengubah karbohidrat menjadi glukosa, yaitu sumber utama energi bagi sel-sel tubuh.

CONTOH:

nasi, roti, pasta, sereal, jagung, ubi-ubian, kentang.

LEMAK

Sumber tenaga cadangan yang digunakan saat sumber tenaga utama (karbohidrat) sudah habis. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama.

CONTOH:

daging hewani, alpukat, kacang-kacangan, dan mentega

5

TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh

2. Sumber Zat Pengatur

Berperan dalam mengatur fungsi-fungsi vital, menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, dan memelihara sistem kekebalan tubuh.

VITAMIN

Salah satu zat pengatur yang penting. Makanan yang kaya akan vitamin membantu menjaga kesehatan dan fungsi organ-organ dalam tubuh.

CONTOH:

- vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh (jeruk, pepaya, jambu biji, tomat, brokoli, kembang kol dan kentang)
- vitamin A penting untuk kesehatan mata (ubi, wortel, brokoli)
- vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium dan menjaga kesehatan tulang. (telur, daging, merah, susu dan olahannya, jamur, buncis, bayam, brokoli)

6

TIGA KEGUNAAN MAKANAN (TRIGUNA MAKANAN)

menggambarkan tiga fungsi utama makanan dalam tubuh

MINERAL

kalsium, besi, dan magnesium penting untuk menjaga kesehatan tulang, mengoptimalkan fungsi otot, dan menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh.

CONTOH: pisang, alpukat, bayam, brokoli, edamame, kangkung, dan sawi.

3. Sumber Zat Pembangun

Tubuh membutuhkan zat-zat pembangun untuk memperbaiki dan membangun sel-sel baru.

PROTEIN

komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, memperbaiki jaringan dan sel-sel tubuh yang rusak, sehingga salah satunya yaitu dapat mempercepat penyembuhan luka.

CONTOH: telur, ayam, ikan, kacang-kacangan, tempe, dan tahu.

7

ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI ANAK

MAKRONUTRIEN

| Golongan Umur | BB (kg) | TB (cm) | Energi (Kkal) | KH (gram) | Protein (gram) | Lemak (gram) |
|---------------|---------|---------|---------------|-----------|----------------|--------------|
| 1-3 tahun | 13 | 92 | 1350 | 215 | 20 | 45 |
| 4-6 tahun | 19 | 113 | 1400 | 220 | 25 | 50 |

VITAMIN

| Golongan Umur | BB (kg) | TB (cm) | Vit A (RE) | Vit C (mg) | Vit D (mcg) | Vit E (mcg) |
|---------------|---------|---------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1-3 tahun | 13 | 92 | 450 | 40 | 15 | 6 |
| 4-6 tahun | 19 | 113 | 450 | 45 | 15 | 7 |

MINERAL

| Golongan Umur | BB (kg) | TB (cm) | Zinc (mg) | Iodium (mcg) | Zat Besi (mg) | Kalsium (mg) |
|---------------|---------|---------|-----------|--------------|---------------|--------------|
| 1-3 tahun | 13 | 92 | 3 | 90 | 7 | 650 |
| 4-6 tahun | 19 | 113 | 5 | 120 | 10 | 1000 |

8

KEBUTUHAN GULA DAN GARAM

GULA

Makanan manis menimbulkan berbagai masalah, seperti risiko gigi berlubang, obesitas, dan hiperaktif pada balita

Batasan gula harian tidak boleh lebih dari 5% dari total energi harian atau :

- Usia <2 tahun sebaiknya tidak diberikan gula tambahan.
- Usia 2-4 tahun 15-16 gram gula atau 4 sdt
- Usia 4-7 tahun 18-20 gram gula atau 5 sdt

GARAM

Ginjal balita masih belum mampu memproses garam dalam kadar tinggi karena dapat memperberat kerja ginjal

Batasan maksimal asupan garam harian :

- Usia <12 bulan yaitu <1 gram garam atau kurang dari sejumput
- Usia 1-3 tahun yaitu 2 gram garam atau sejumput sendok teh
- Usia 4-6 tahun yaitu 3 gram garam atau setengah sendok teh

Perhatikan kandungan gula dan garam dalam makanan olahan atau kemasan (kecap, keju, kaldu bubuk, nugget, dll). Pilihlah garam beryodium untuk memasak.



9

POLA PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi.

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dalam tubuh dan menyebabkan terjadi kekurangan gizi atau dapat menyebabkan gizi lebih.

ISI PIRINGKU (USIA 2-5 TAHUN)

Prinsip Makanan Balita

- Cukup Kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas /hari)

Pemberian Makanan Balita

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makanan selingan

10

KEBUTUHAN GIZI HARIAN

Anjuran Porsi Makanan Sehari untuk Anak Usia 1-3 Tahun

Protein: 20 gram
Lemak: 45 gram
Kalsium: 215 gram

| No | Bahan Makanan | Anak Usia 1-3 Tahun (1350 Kkal) | | | | | |
|----|---------------|---------------------------------|------|----------|-------|----------|-------|
| | | Jumlah Porsi | Pagi | Selingan | Siang | Selingan | Malam |
| 1 | Nasi | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 2 | Sayur | 2p | 1p | - | 1p | - | - |
| 3 | Buah | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 4 | Lauk Nabati | 2p | - | - | 1p | - | 1p |
| 5 | Lauk Hewani | 2p | 1p | - | 1p | - | - |
| 6 | Minyak | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 7 | Gula | 2p | - | 1p | - | 1p | - |
| 8 | ASI | Dilanjutkan hingga usia 2 tahun | | | | | |
| 9 | Susu | 1p | - | - | - | - | 1p |

Keterangan :

- Nasi 1 porsi = ¾ gls = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-100 g = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdm = 5 g = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal
- Susu 1 porsi = 1 gls = 200 ml = 125 kkal
- Susu bubuk skim 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

11

KEBUTUHAN GIZI HARIAN

Anjuran Porsi Makanan Sehari untuk Anak Usia 4-6 Tahun

Protein: 25 gram
Lemak: 50 gram
Kalsium: 220 gram

| No | Bahan Makanan | Anak Usia 4-6 Tahun (1400 Kkal) | | | | | |
|----|---------------|---------------------------------|------|----------|-------|----------|-------|
| | | Jumlah porsi | Pagi | Selingan | Siang | Selingan | Malam |
| 1 | Nasi | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 2 | Sayur | 2p | 1p | - | 1p | - | - |
| 3 | Buah | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 4 | Lauk Nabati | 2p | - | - | 1p | - | 1p |
| 5 | Lauk Hewani | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 6 | Minyak | 3p | 1p | - | 1p | - | 1p |
| 7 | Gula | 2p | - | 1p | - | 1p | - |
| 8 | ASI | - | | | | | |
| 9 | Susu | 1p | - | - | - | - | 1p |

Keterangan :

- Nasi 1 porsi = ¾ gls = 100 g = 175 kkal
- Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 g = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-100 g = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 g = 75 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 g = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdm = 5 g = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 13g = 50 kkal
- Susu 1 porsi = 1 gls = 200 ml = 125 kkal
- Susu bubuk skim 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal

12

RAGAM PENGOLAHAN

- Rebus**
Proses perebusan dapat menurunkan nilai gizi karena bahan pangan yang langsung terkena air rebusan akan menurunkan zat gizi terutama vitamin-vitamin larut air (seperti vitamin B kompleks dan vitamin C) dan juga protein.
- Kukus**
Dianggap sebagai metode memasak paling baik dalam urusan mempertahankan gizi penting dalam makanan, sayur sebaiknya diolah dengan metode mengukus ini. Keuntungan dari metode memasak ini adalah vitamin yang bersifat larut air terjaga.
- Tumis**
Salah satu cara mengolah makanan yang sehat adalah menumis, karena takaran minyak bisa dikontrol. Metode ini juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, K).
- Goreng**
Proses penggorengan merupakan pengolahan pangan dengan menggunakan suhu yang terlalu tinggi dapat menurunkan kandungan lemak dan merusak vitamin dan mineral. Berat bahan pangan setelah pengolahan ini umumnya juga menurun.
- Panggang/Bakar**
Memasak seperti ini baik dengan oven maupun dengan api secara langsung dapat menyebabkan kandungan vitamin B menghilang.

13

TIPS MENGATASI ANAK SULIT MAKAN

Adakan acara makan keluarga secara rutin dan biarkan Si Kecil melihat orang sekitarnya mengonsumsi beragam jenis makanan sehat.

Buat jadwal makan

3 kali waktu makan utama dan 2 kali makan camilan setiap hari

Batasi waktu makan

batasi sekitar 30 menit untuk setiap waktu makan, jangan paksa jika anak tidak mau makan.

Biarkan anak makan sendiri

berikan makanan yang mudah dipegang dan dimasukkan ke dalam mulutnya.

Berikan makanan dalam porsi kecil

puji Si Kecil ketika berhasil menghabiskannya.

Sajikan makanan dengan menarik

Sajikanlah makanan semenarik mungkin dan gunakan perlengkapan makan dengan gambar dan warna menarik atau yang disukai oleh anak

Jauhkan televisi, permainan, binatang peliharaan, dan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatiannya saat makan.



14

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Bahan makanan penukar adalah berbagai jenis makanan yang mengandung gizi yang setara dalam setiap porsinya.

Golongan 1 : Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

1 Satuan Penukar = 175 Kalori, 4 g Protein, dan 40 g Kh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|----------------|-----------|-----------------|
| Beras | 50 | 1/2 gelas |
| Bihun | 50 | 1/2 gelas |
| Biskuit | 40 | 4 buah besar |
| Bubur beras | 400 | 2 gelas |
| Crackers | 50 | 5 buah sedang |
| Jagung segar | 120 | 1/2 gelas |
| Kentang | 210 | 2 buah sedang |
| Makaroni | 50 | 1/2 gelas |
| Mi basah | 200 | 2 gelas |
| Mi kering | 50 | 1 gelas |
| Nasi | 100 | 3/4 gelas |
| Nasi tim | 200 | 1 gelas |
| Roti putih | 70 | 3 iris |
| Singkong | 120 | 1,5 potong |
| Talas | 125 | 1/2 buah sedang |
| Tape singkong | 100 | 1 potong sedang |
| Tepung beras | 50 | 8 sendok makan |
| Tepung terigu | 50 | 5 sendok makan |
| Tepung hunkwee | 50 | 10 sendok makan |
| Ubi | 135 | 1 buah sedang |

15

Golongan 2 : Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 50 Kalori, 7 g Protein, dan 2 g Lemak

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|------------------|-----------|-----------------|
| Ayam tanpa kulit | 40 | 1 potong sedang |
| Babak | 40 | 1 potong sedang |
| Daging kerbau | 35 | 1 potong sedang |
| Ikan segar | 40 | 1/3 ekor sedang |
| Ikan asin | 15 | 1 potong kecil |
| Ikan teri | 15 | 1 sendok makan |
| Kepiting | 50 | 1/3 gelas |
| Kerang | 90 | 1/2 gelas |
| Udang segar | 35 | 5 ekor sedang |
| Cumi-cumi | 45 | 1 ekor sedang |
| Putih telur ayam | 65 | 1,5 butir |

Lemak Sedang

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 5 g Lemak

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|----------------|-----------|-----------------|
| Bakso | 170 | 10 buah sedang |
| Daging kambing | 40 | 1 potong sedang |
| Daging sapi | 35 | 1 potong sedang |
| Hati ayam | 30 | 1 potong sedang |
| Hati sapi | 35 | 1 potong sedang |
| Otak | 60 | 1 potong besar |
| Telur ayam | 55 | 1 butir |
| Telur bebek | 50 | 1 butir |
| Usus sapi | 50 | 1 potong besar |

16

Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 g Protein, dan 13 g Lemak

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|-------------------|-----------|-------------------|
| Ayam dengan kulit | 35 | 1 potong sedang |
| Bebek | 45 | 1 potong sedang |
| Corned beef | 45 | 3 sendok makan |
| Daging babi | 50 | 1 potong sedang |
| Kuning telur ayam | 45 | 4 butir |
| Sosis | 50 | 1 potong kecil |
| Ham | 40 | 1,5 potong kecil |
| Sarden | 35 | 1/2 potong sedang |

Golongan 3 : Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 5 g Protein, 3 g Lemak dan 7 g Kh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|-------------------|-----------|------------------|
| Kacang hijau | 20 | 2 sendok makan |
| Kacang kedelai | 25 | 2,5 sendok makan |
| Kacang merah | 20 | 2 sendok makan |
| Kacang tanah | 15 | 2 sendok makan |
| Kacang tolo | 20 | 2 sendok makan |
| Keju kacang tanah | 15 | 2 sendok makan |
| Oncom | 40 | 2 potong kecil |
| Tahu | 110 | 1 buah besar |
| Tempe kedelai | 50 | 2 potong sedang |
| Pete segar | 55 | 1/2 gelas |

17

Golongan 4 : Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan (kandungan kalorinya dapat diabaikan).

| Bahan Makanan | Ket | Bahan Makanan | Ket |
|---------------|------|---------------|------|
| Gambas/Oyong | S+ | Letece | S+ |
| Jamur kuping | S++ | Selada air | S+ |
| Ketimun | S+K+ | Selada | S+K+ |
| Lobak | S++ | Tomat | |
| Labu air | | Baligo | |

Sayuran B

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 5 g Kh

| Bahan Makanan | Ket | Bahan Makanan | Ket |
|----------------|------|-------------------|------|
| Bayam | K+ | Kangkung | S+ |
| Bit | K+ | Kucai | S+ |
| Buncis | S++ | Kacang panjang | S+ |
| Brokoli | S+ | Kecipir | |
| Caisim | S++ | Labu siam | |
| Daun pakis | S++ | Labu waluh | K+ |
| Daun kemangi | S+ | Pare | S++ |
| Genjer | | Pepaya muda | S+ |
| Jagung muda | S+ | Rebung | S+K+ |
| Jantung pisang | S+ | Sawi | S+ |
| Kol | S+K+ | Toge kacang hijau | S+K+ |
| Kembang kol | S+K+ | Terong | S++ |
| Kapri muda | K+ | Wortel | S+ |

18

Sayuran C

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 10 Kh.

| Bahan Makanan | Ket | Bahan Makanan | Ket |
|---------------|------|---------------------|-----|
| Bayam merah | S+K+ | Kacang kapri | S+ |
| Daun katuk | S++ | Kluwih | Ka+ |
| Daun melinjo | S++ | Melinjo | |
| Daun pepaya | K+ | Nangka muda | S+ |
| Daun singkong | S+K+ | Toge kacang kedelai | |

Keterangan : setiap 100 g bahan makanan penukar sama dengan dua mangkuk sedang sayur segar (mentah).

Golongan 5 : Buah dan Gula

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 5 g Kh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|---------------|-----------|-----------------|
| Anggur | 165 | 20 buah sedang |
| Apel merah | 85 | 1 buah kecil |
| Belimbing | 140 | 1 buah besar |
| Blewah | 70 | 1 potong sedang |
| Duku | 80 | 9 buah sedang |
| Durian | 35 | 2 buah besar |
| Jeruk manis | 110 | 2 buah sedang |
| Jambu air | 110 | 2 buah besar |
| Jambu biji | 100 | 1 buah besar |
| Kolang kaling | 25 | 5 buah sedang |
| Kedondong | 120 | 2 buah sedang |
| Leci | 15 | 10 buah |
| Mangga | 90 | 3/4 buah besar |
| Melon | 190 | 1 potong besar |
| Pear | 85 | 1/2 buah sedang |
| Nanas | 95 | 1/4 buah sedang |
| Nangka masak | 45 | 3 buah sedang |
| Pisang ambon | 50 | 1 buah |
| Pepaya | 110 | 1 potong besar |

19

Golongan 6 : Susu

Susu Tanpa Lemak

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 10 g Kh.

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|------------------|-----------|----------------|
| Susu skim cair | 200 | 1 gelas |
| Tepung susu skim | 20 | 4 sendok makan |
| Yoghurt non fat | 120 | 2/3 gelas |

Susu Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 125 Kalori, 7 g Protein, 6 g Lemak, dan 10 g Kh.

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|--------------------|-----------|----------------|
| Keju | 35 | 1 potong kecil |
| Susu kambing | 165 | 3/4 gelas |
| Susu sapi | 200 | 1 gelas |
| Susu kental manis | 100 | 1/2 gelas |
| Yoghurt susu penuh | 200 | 1 gelas |

Susu Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 g Protein, 10 g Lemak, dan 10 g Kh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|-------------------|-----------|----------------|
| Susu kerbau | 100 | 1/2 gelas |
| Tepung susu penuh | 30 | 6 sendok makan |

20

Golongan 7 : Minyak dan Lemak

1 Satuan Penukar = 50 Kalori dan 9 g Lemak

Lemak Tidak Jenuh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|-----------------|-----------|----------------|
| Alpukat | 60 | 1/2 buah besar |
| Kacang almond | 10 | 7 buah |
| Minyak jagung | 5 | 1 sendok teh |
| Minyak kedelai | 5 | 1 sendok teh |
| Minyak zaitun | 5 | 1 sendok teh |
| Mayones | 20 | |
| Margarin jagung | 5 | |

Lemak Jenuh

| Bahan Makanan | Berat (g) | URT |
|---------------------|-----------|----------------|
| Kelapa | 15 | 1 potong kecil |
| Lemak babi/sapi | 5 | 1 potong kecil |
| Mentega | 5 | 1 sendok teh |
| Minyak kelapa | 5 | 1 sendok teh |
| Minyak kelapa sawit | 5 | 1 sendok teh |
| Santan | 40 | 1/3 gelas |
| Keju krim | 15 | 1 potong kecil |

Golongan 8 : Makanan Tanpa Kalori

| Bahan Makanan | Bahan Makanan |
|--------------------------|-------------------------|
| Agar-agar | Gelatin |
| Air kaldu | Kecap |
| Air mineral | Kopi |
| Cuka | Teh |
| Gula alternatif aspartam | Gula alternatif sakarin |

Keterangan :

S+ : Sulfur

Pr+ : Purin

Na+ : Natrium

Tj+ : Lemak Tidak Jenuh

K+ : Kalium

Ko+ : Kolesterol

21

Risotto Udang

BAHAN

- 3 sdm beras putih
- 50 gr udang
- 50 gr wortel
- 5 gr mentega
- bawang putih
- daun bawang
- 20 gr keju parut



| | | | | |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 272,9 | 18 | 9 | 29,8 | 1,6 |
| Kkal | gram | gram | gram | gram |

CARA MEMBUAT

1. Beras putih dicuci bersih, kemudian masukkan ke panci ditambah air secukupnya, tunggu hingga menjadi bubur.
2. Tumis bawang putih sampai harum, lalu masukkan udang sampai berubah warna. Kemudian masukkan wortel dan daun bawang, tambahkan perasan jeruk nipis dan air secukupnya.
3. Tambahkan parutan keju, masak hingga mengental. Koreksi rasa, boleh ditambahkan garam (saya memakai kaldu udang). Setelah matang, siap disajikan.


22

Makaroni Cheese Brokoli

BAHAN

- 50 gram makaroni, rebus dan tiriskan
- 1/2 sdm mentega
- 1/2 sdm tepung terigu
- 250 ml susu cair
- 1/2 sdm cream cheese
- 1/2 sdm pala bubuk
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 buah kaldu blok instan
- 5 gram keju parut
- 50 gram brokoli, potong kecil dan blancing
- 15 gram keju parut untuk taburan



| | | | | |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 288,9 | 10,1 | 9,2 | 40,7 | 1,2 |
| Kkal | gram | gram | gram | gram |

CARA MEMBUAT

1. Lelehkan mentega dalam wajan. Masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuang cream cheese dan susu sedikit demi sedikit sambil aduk sampai halus. Tambahkan pala, merica, dan kaldu. Aduk rata.
2. Masukkan makaroni, keju parut, dan brokoli. Aduk rata. Angkat. Letakkan macaroni cheese di atas piring saji, tabur dengan keju parut.


23

Sup Jagung Ayam Telur dan Wortel

BAHAN

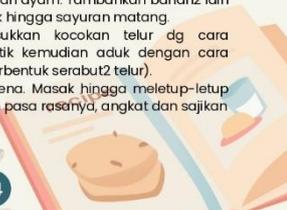
- 30 gr daging ayam bagian dada
- 1/2 bonggol jagung (serut)
- 1/2 buah wortel uk. kecil (iris kotak2 kecil)
- 250 ml air (-/+)
- 1 siung bawang putih (cacah halus)
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/4 sdt pala bubuk
- 1/2 sdt kaldu jamur
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/2 sdt penuh garam (atau sesuai selera asinnya)
- 1/2 sdt minyak wijen
- 1 butir telur ayam (kocok lepas)
- 1 sdm tepung maizena (larutkan dg sedikit air)



| | | | | |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 254,4 | 16,5 | 12,0 | 20,0 | 1,5 |
| Kkal | gram | gram | gram | gram |

CARA MEMBUAT

1. Rebus daging ayam hingga matang. Angkat kemudian potong dadu kecil2. Rebus lagi daging ayam bersama dengan jagung dan wortel.
2. Tumis bawang putih hingga sedikit kecoklatan, masukkan tumisan bawang kedalam rebusan sayur dan ayam. Tambahkan bahan2 lain (kecuali telur dan maizena). Masak hingga sayuran matang.
3. Setelah sayuran matang, masukkan kocokan telur dg cara melingkar. Tunggu selama 5 detik kemudian aduk dengan cara melingkar dan menyilang (agar terbentuk serabut2 telur).
4. Terakhir tambahkan larutan maizena. Masak hingga meletup-letup (jangan lupa koreksi rasa). Setelah pasa rasanya, angkat dan sajikan.


24

Nasi Goreng Hijau Bayam

BAHAN

- 1 centong nasi
- 1 hati ayam
- 1 butir telur
- 1 genggam bayam hijau
- 1/3 sdt terasi bakar
- 1 siung bawang merah
- 1 Siung bawang putih
- 1 sdt gula
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu bubuk
- 1 sdm margarin



| | | | | |
|--------|---------|-------|------|------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 208,7 | 11,6 | 13,9 | 8,6 | 1,4 |
| Kkal | gram | gram | gram | gram |

CARA MEMBUAT

1. Giling hati ayam, bayam, terasi dan dua bawang
2. Tumis bahan halus dengan margarin sampai matang. Masukkan telur dan orak arik sampai telur matang.
3. Tambahkan gula, garam dan kaldu bubuk. Aduk rata
4. Tambahkan nasi lalu aduk sampai tercampur rata. Sajikan


25

Muffin Susu Bayam

BAHAN

- 1 ikat bayam, ambil daunnya
- 100 gr margarin
- 125 gr tepung terigu
- 2 butir telur
- 40 ml susu cair
- 60 gr gula pasir
- secukupnya pasta pandan



| | | | | |
|------------|----------|-----------|-----------|----------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 378,5 Kkal | 7,5 gram | 20,1 gram | 42,3 gram | 0,6 gram |

CARA MEMBUAT

1. Blender bayam dengan susu cair.
2. Mixer gula dan margarin sampai tercampur rata.
3. Masukkan telur aduk sampai rata.
4. Masukkan tepung.
5. Lalu masukan bayam halus, tambahkan pewarna pandan secukupnya. Panggang dan sajikan



26

Dimsum Pelangi

BAHAN

- 1 kg paha ayam fillet, dicacah halus
- 1/2 buah wortel, diparut
- kulit dimsum

Bumbu:

- 3 sdm daun bawang yang sudah dipotong
- 3 sdt gula putih
- 1 sdm minyak wijen
- 2,5 sdm saus tiram
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 3 sdm tepung kanji



| | | | | |
|------------|-----------|----------|----------|----------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 142,0 Kkal | 19,0 gram | 2,8 gram | 9,0 gram | 0,8 gram |

CARA MEMBUAT

1. Campur ayam dengan semua bumbu, aduk rata.
2. Tuang tepung kanji. Aduk lagi.
3. Letakkan adonan di kulit dimsum, bentuk - Beri parutan wortel di atasnya.
4. Kukus dimsum hingga matang.



27

Puding Roti Pelangi

BAHAN

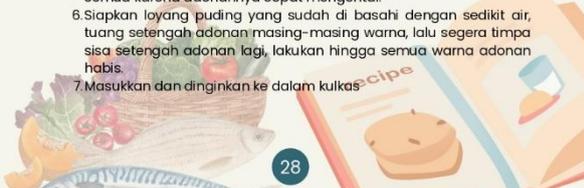
- 1200 ml susu UHT.
- 600 ml whipped cream dairy.
- 600 ml santan instan.
- 200 gr roti tawar kupas (kurleb 10 lbr).
- 250 gr gula pasir.
- 300 gr white cooking chocolate.
- 4 bungkus agar agar bening.
- pewarna kue.



| | | | | |
|------------|----------|----------|-----------|----------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 110,9 Kkal | 2,9 gram | 3,1 gram | 17,4 gram | 0,3 gram |

CARA MEMBUAT

1. Blender roti tawar dengan sebagian susu UHT hingga halus, masukkan ke dalam panci.
2. Lalu masukkan semua bahan lainnya juga ke dalam panci, aduk-aduk sebentar hingga rata.
3. Hidupkan kompor, masak dengan api sedang sampai matang, sambil terus diaduk dengan balon whisk.
4. Bagi adonan sesuai warna yang diinginkan, aduk rata. (Adonan nya agak berat, bukan seperti adonan puding biasa).
5. Sedikit tips, pastikan semua bahan, alat, pewarna siap sedia semua karena adonannya cepat mengental.
6. Siapkan loyang puding yang sudah di basahi dengan sedikit air, tuang setengah adonan masing-masing warna, lalu segera timpa sisa setengah adonan lagi, lakukan hingga semua warna adonan habis.
7. Masukkan dan dinginkan ke dalam kukas



28

Risoles Ayam Jamur

BAHAN

Bahan kulit risol

- 6 sdm terigu
- 2 sdm maizena
- 1 sdt garam
- 1 sdt penyedap
- 1 sdt bubuk bawang putih (boleh di skip)
- secukupnya Air



Bahan isian

- 1 dada ayam suir
- 1 plastik jamur tiram suir
- 2 sdm saori saus tiram
- 3 siung bawang putih cincang
- 1/2 bonbay cincang

| | | | | |
|------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Energi | Protein | Lemak | KH | Zinc |
| 278,1 Kkal | 11,8 gram | 4,4 gram | 46,3 gram | 0,9 gram |

CARA MEMBUAT

1. Campurkan semua bahan kulit risol, cetak dengan teflon.
2. Rebus dada ayam, suir2 dan tumis dengan jamur dan bumbu-bumbu.
3. Masukkan isian kedalam kulit risol sesuai selera
4. Jika sudah berbentuk risol, masukkan ke bahan basah lali ketepung panir. Ulangi sampai selesai.
5. Goreng dengan minyak hangat dan tunggu sampai kecoklatan. Sajikan



29

Tahu Fantasi

BAHAN

- 150 g tahu putih yang bagus
- 2 siung bawang putih, parut
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 25 g wortel, cincang halus
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm kaldu jamur
- 1 sdt garam
- 2 buah sosis sapi
- minyak goreng



| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| Energi 206,0 Kkal | Protein 15,9 gram | Lemak 15,3 gram | KH 4,1 gram | Zinc 1,7 gram |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|

CARA MEMBUAT

1. Cuci tahu dengan air hangat lalu tiriskan hingga kering.
2. Tumbuk tahu hingga halus lalu taruh dalam wadah.
3. Tambahkan bawang putih, daun bawang, wortel, merica, tepung terigu, telur, kaldu jamur dan garam.
4. Aduk-aduk hingga tercampur rata.
5. Potong sosis menjadi 3 bagian, kerat menyilang salah satu sisinya.
6. Siapkan wadah-wadah kecil tahan panas, olesi dengan sedikit minyak.
7. Tuang adonan tahu ke dalam cetakan hingga agak penuh.
8. Taruh sepotong sosis di bagian tengahnya.
9. Kukus dalam kukusan panas selama 20 menit hingga matang. Angkat dan dinginkan.
10. Lepaskan dari cetakan dan goreng dalam minyak panas dan banyak hingga agak kering.
11. Angkat dan tiriskan.

30

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, F. 2020. Resep Makaroni Cheese Brokoli Cookped
- Ahdina, F. 2020. Resep Risoles Ayam Jamur. Cookped
- Apsilia, D. 2021. Resep Dimsum Pelangi Cookped
- Juitta, D. 2019. Resep Nasi Goreng Hijau Bayam Cookped
- Kemenkes, RI. 2023. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kirana, A.F. 2022. Resep Muffin Susu Bayam Cookped
- Permenkes, RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Permenkes, RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, T. 2021. Resep Tahu Fantasi, Cookped
- Retno, E. 2022. Resep Puding Roti Pelangi, Cookped
- Yugi, 2022. Resep Sup Jagung Ayam Telur dan Wortel Cookped

31

CATATAN :

32

Lampiran 9. Form Monitoring Pendampingan Gizi

FORMULIR MONITORING PENDAMPINGAN GIZI

Penjelasan Umum:

1. Formulir diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan.
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran.
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat permasalahan gizi balita dan nasihat yang diberikan kemudian ditindak lanjuti pada setiap kasus ibu balita.
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas pendampingan gizi yang telah dilakukan.

Penjelasan Cara Pengisian:

1. Formulir diisi ketika kunjungan dengan menuliskan keterangan hari/tanggal kunjungan, dan kunjungan ke-.
2. Formulir diisi dengan hasil wawancara permasalahan gizi pada anak balita (jika ada) kemudian dituliskan keterangan terkait nasihat dan tindak lanjut.

Pendampingan Ke-1

Hari/Tanggal: Senin / 27-11-2023

| Tingkat Konsumsi | Kondisi Kesehatan | Keterangan |
|--|---|------------|
| <p>Masalah: Mafsu makan menurun Pilih-pilih makanan</p> <p>Nasihat: Bertanya makanan kesukaan Variasi makanan & camilan sehat yang menarik</p> <p>Tindak lanjut: Membuat makanan/camilan sehat dalam bentuk & campuran menarik</p> | <p>Masalah: Baru sembuh batuk-pilek</p> <p>Nasihat: -</p> <p>Tindak lanjut: -</p> | - |

Pendampingan Ke-2

Hari/Tanggal: Selasa / 5-12-2023

| Tingkat Konsumsi | Kondisi Kesehatan | Keterangan |
|---|---|------------|
| <p>Masalah: kurang suka konsumsi buah, kecuali pisang</p> <p>Nasihat: Menjelaskan manfaat mengonsumsi buah</p> <p>Tindak lanjut: Mengolah buah menjadi camilan sehat contohnya puding buah / salad buah</p> | <p>Masalah: -</p> <p>Nasihat: -</p> <p>Tindak lanjut: -</p> | - |

Pendampingan Ke-3

Hari/Tanggal: Selasa / 12-12-2023

| Tingkat Konsumsi | Kondisi Kesehatan | Keterangan |
|--|--|---|
| Masalah: - Nasihat: - Tindak lanjut: - | Masalah: - Nasihat: - Tindak lanjut: - | - Nafsu makan mulai meningkat - Dapat mengonsumsi beberapa jenis buah selain pisang dalam bentuk jus buah & salad buah |

Lampiran 10. Data Identitas Responden, Ibu Responden, dan Pengetahuan Gizi Ibu

| Kode Responden | JK | Usia (bulan) | Z-score | Usia Ibu | Pendidikan Ibu | Pekerjaan | | Pendapatan Keluarga | Pengetahuan Gizi Ibu (%) | | | |
|----------------|----|--------------|---------|----------|----------------|------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|---------|------------|
| | | | | | | Suami | Istri | | Sebelum | Keterangan | Sesudah | Keterangan |
| P1 | P | 38 | -2,29 | 29 | SMA | Wiraswasta | IRT | < UMR | 80 | Baik | 85 | Baik |
| P2 | L | 42 | -2,93 | 30 | SMA | Karyawan | IRT | < UMR | 60 | Cukup | 90 | Baik |
| P3 | L | 43 | -2,23 | 44 | D1 | Karyawan | IRT | < UMR | 75 | Cukup | 80 | Baik |
| P4 | L | 56 | -2,23 | 38 | SD | Serabutan | Wiraswasta | < UMR | 55 | Kurang | 75 | Cukup |
| P5 | P | 42 | -2,02 | 30 | S1 | Wiraswasta | IRT | ≥ UMR | 70 | Cukup | 75 | Cukup |
| P6 | P | 34 | -2,04 | 29 | SMA | Guru | Karyawan | ≥ UMR | 85 | Baik | 90 | Baik |
| P7 | P | 50 | -2,55 | 39 | SMP | Serabutan | Wiraswasta | < UMR | 65 | Cukup | 70 | Cukup |
| P8 | L | 58 | -2,82 | 42 | SMA | Karyawan | ART | < UMR | 70 | Cukup | 90 | Baik |
| P9 | P | 47 | -2,64 | 32 | SMP | Karyawan | IRT | < UMR | 70 | Cukup | 85 | Baik |
| P10 | L | 40 | -2,46 | 33 | SMK | Wiraswasta | IRT | < UMR | 75 | Cukup | 85 | Baik |
| K1 | P | 37 | -2,36 | 34 | SMA | Karyawan | IRT | < UMR | 85 | Baik | 85 | Baik |
| K2 | L | 36 | -2,98 | 28 | SMA | Karyawan | IRT | ≥ UMR | 80 | Baik | 80 | Baik |
| K3 | L | 40 | -2,62 | 23 | SMA | Karyawan | Karyawan | < UMR | 75 | Cukup | 80 | Baik |
| K4 | L | 34 | -2,77 | 27 | SMA | Karyawan | Karyawan | < UMR | 55 | Cukup | 65 | Cukup |
| K5 | P | 42 | -2,42 | 32 | SMA | Serabutan | IRT | < UMR | 65 | Cukup | 70 | Cukup |
| K6 | P | 30 | -2,61 | 31 | SMP | Karyawan | Karyawan | < UMR | 70 | Cukup | 70 | Cukup |
| K7 | P | 52 | -2,13 | 40 | SMA | Karyawan | IRT | < UMR | 80 | Baik | 85 | Baik |
| K8 | L | 53 | -2,2 | 41 | SMA | Wiraswasta | Wiraswasta | < UMR | 85 | Baik | 85 | Baik |
| K9 | P | 43 | -2,64 | 24 | SMA | Karyawan | IRT | < UMR | 70 | Cukup | 75 | Cukup |
| K10 | P | 52 | -2,07 | 43 | SMA | Wiraswasta | Wiraswasta | ≥ UMR | 70 | Cukup | 75 | Cukup |

Keterangan Kode Responden:

- P1 : Perlakuan 1
- K1 : Kontrol 1

Lampiran 11. Data Pola Makan Balita dan Berat Badan Balita

| Kode Responden | Pola Makan (Total Skor Konsumsi Pangan) | | | | Berat Badan (kg) | | |
|----------------|---|---------------|---------|---------------|------------------|---------|------------|
| | Sebelum | Keterangan | Sesudah | Keterangan | Sebelum | Sesudah | Keterangan |
| P1 | 335 | Beragam | 355 | Tidak Beragam | 10,7 | 10,8 | Tidak Naik |
| P2 | 325 | Tidak Beragam | 375 | Beragam | 10,8 | 11,1 | Naik |
| P3 | 355 | Beragam | 435 | Beragam | 11,8 | 12 | Naik |
| P4 | 315 | Tidak Beragam | 375 | Beragam | 13,3 | 13,5 | Naik |
| P5 | 345 | Beragam | 375 | Beragam | 11,6 | 12 | Naik |
| P6 | 300 | Tidak Beragam | 355 | Tidak Beragam | 10,5 | 11,1 | Naik |
| P7 | 275 | Tidak Beragam | 345 | Tidak Beragam | 11,8 | 11,9 | Tidak Naik |
| P8 | 315 | Tidak Beragam | 390 | Beragam | 12,5 | 12,7 | Naik |
| P9 | 335 | Beragam | 380 | Beragam | 11,4 | 11,7 | Naik |
| P10 | 360 | Beragam | 375 | Beragam | 11,2 | 11,3 | Tidak Naik |
| K1 | 365 | Beragam | 385 | Beragam | 10,6 | 10,6 | Tidak Naik |
| K2 | 340 | Beragam | 370 | Beragam | 10,1 | 10,4 | Naik |
| K3 | 305 | Tidak Beragam | 345 | Tidak Beragam | 10,95 | 11,2 | Naik |
| K4 | 275 | Tidak Beragam | 305 | Tidak Beragam | 10,1 | 10,1 | Tidak Naik |
| K5 | 305 | Tidak Beragam | 345 | Tidak Beragam | 11,2 | 11,3 | Tidak Naik |
| K6 | 320 | Tidak Beragam | 330 | Tidak Beragam | 9,4 | 9,4 | Tidak Naik |
| K7 | 290 | Tidak Beragam | 300 | Tidak Beragam | 12,6 | 12,9 | Naik |
| K8 | 355 | Beragam | 375 | Beragam | 13 | 13,2 | Naik |
| K9 | 345 | Beragam | 345 | Tidak Beragam | 11,5 | 11,7 | Naik |
| K10 | 340 | Beragam | 345 | Tidak Beragam | 12,7 | 12,7 | Tidak Naik |

Lampiran 12. Hasil Statistik Sebelum dan Sesudah Pendampingan Gizi Pada Kelompok Perlakuan

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,178 | 10 | ,200 [*] | ,976 | 10 | ,937 |
| Sesudah | ,206 | 10 | ,200 [*] | ,901 | 10 | ,225 |

*. 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 Sebelum | 70,5000 | 10 | 8,95979 | 2,83333 |
| Sesudah | 86,0000 | 10 | 7,37865 | 2,33333 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Sebelum & Sesudah | 10 | ,664 | ,036 |

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 Sebelum - Sesudah | -15,50000 | 6,85160 | 2,16667 | -20,40134 | -10,59866 | -7,154 | 9 | ,000 | |

2. Pola Makan Balita

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,136 | 10 | ,200 [*] | ,960 | 10 | ,786 |
| Sesudah | ,254 | 10 | ,068 | ,824 | 10 | ,920 |

*. 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 Sebelum | 326,0000 | 10 | 25,90581 | 8,19214 |
| Sesudah | 372,0000 | 10 | 25,73368 | 8,13770 |

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 Sebelum - Sesudah | -46,00000 | 25,69047 | 8,12404 | -64,37785 | -27,62215 | -5,662 | 9 | ,000 |

3. Berat Badan Balita

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,190 | 10 | ,200 [*] | ,939 | 10 | ,547 |
| Sesudah | ,208 | 10 | ,200 [*] | ,926 | 10 | ,406 |

*. 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 Sebelum | 11,5600 | 10 | ,85790 | ,27129 |
| Sesudah | 11,8100 | 10 | ,81847 | ,25882 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Sebelum & Sesudah | 10 | ,983 | ,000 |

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 Sebelum - Sesudah | -,25000 | ,15811 | ,05000 | -,36311 | -,13689 | -5,000 | 9 | ,001 |

Lampiran 13. Hasil Statistik Sebelum dan Sesudah Pendampingan Gizi Pada Kelompok Kontrol

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,155 | 10 | ,200 [*] | ,933 | 10 | ,478 |
| Sesudah | ,168 | 10 | ,200 [*] | ,908 | 10 | ,268 |

*. 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 | Sebelum | 73,5000 | 10 | 9,44281 | 2,98608 |
| | Sesudah | 77,0000 | 10 | 7,14920 | 2,26078 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|-------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Sebelum & Sesudah | 10 | ,955 | ,000 |

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 | Sebelum - Sesudah | -3,50000 | 3,37474 | 1,06719 | -5,91415 | -1,08585 | -3,280 | 9 | ,010 |

2. Pola Makan Balita

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,200 | 10 | ,200 [*] | ,950 | 10 | ,671 |
| Sesudah | ,193 | 10 | ,200 [*] | ,941 | 10 | ,568 |

*. 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 | Sebelum | 324,5000 | 10 | 29,57570 | 9,35266 |
| | Sesudah | 345,5000 | 10 | 28,03272 | 8,86472 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Sebelum & Sesudah | 10 | ,892 | ,001 |

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 Sebelum - Sesudah | -21,00000 | 13,49897 | 4,26875 | -30,65658 | -11,34342 | -4,919 | 9 | ,001 |

3. Berat Badan Balita

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum | ,170 | 10 | ,200* | ,939 | 10 | ,547 |
| Sesudah | ,160 | 10 | ,200* | ,944 | 10 | ,603 |

*. 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 Sebelum | 11,2150 | 10 | 1,23019 | ,38902 |
| Sesudah | 11,3200 | 10 | 1,30026 | ,41118 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Sebelum & Sesudah | 10 | ,992 | ,000 |

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 Sebelum - Sesudah | -,10500 | ,17393 | ,05500 | -,22942 | ,01942 | -1,909 | 9 | ,089 |

Lampiran 14. Hasil Statistik Sebelum Pendampingan Gizi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Tests of Normality

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pengetahuan Perlakuan | ,178 | 10 | ,200 [*] | ,976 | 10 | ,937 |
| Kontrol | ,155 | 10 | ,200 [*] | ,933 | 10 | ,478 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| Pengetahuan Perlakuan | 10 | 70,5000 | 8,95979 | 2,83333 |
| Kontrol | 10 | 73,5000 | 9,44281 | 2,98608 |

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 |
| Pengetahuan | Equal variances assumed | ,138 | ,714 | -,729 | 18 | ,476 | -3,00000 | 4,11636 | -11,64816 | 5,64816 |
| | Equal variances not assumed | | | -,729 | 17,951 | ,476 | -3,00000 | 4,11636 | -11,64986 | 5,64986 |

2. Perbedaan Pola Makan Balita

Tests of Normality

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pola Makan Perlakuan | ,136 | 10 | ,200 [*] | ,960 | 10 | ,786 |
| Kontrol | ,200 | 10 | ,200 [*] | ,950 | 10 | ,671 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------|----|----------|----------------|-----------------|
| Pola Makan Perlakuan | 10 | 326,0000 | 25,90581 | 8,19214 |
| Kontrol | 10 | 324,5000 | 29,57570 | 9,35266 |

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 |
| Pola Makan | Equal variances assumed | ,493 | ,491 | ,121 | 18 | ,905 | 1,50000 | 12,43315 | -24,62109 | 27,62109 |
| | Equal variances not assumed | | | ,121 | 17,693 | ,905 | 1,50000 | 12,43315 | -24,65361 | 27,65361 |

3. Perbedaan Berat Badan Balita

Tests of Normality

| Kelompok | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|-----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| BB | Perlakuan | ,190 | 10 | ,200 [*] | ,939 | 10 | ,547 |
| | Kontrol | ,170 | 10 | ,200 [*] | ,939 | 10 | ,547 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------|----|---------|----------------|-----------------|
| BB Perlakuan | 10 | 11,5600 | ,85790 | ,27129 |
| BB Kontrol | 10 | 11,2150 | 1,23019 | ,38902 |

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 |
| BB | Equal variances assumed | 1,707 | ,208 | ,727 | 18 | ,476 | ,34500 | ,47427 | -,65141 | 1,34141 |
| | Equal variances not assumed | | | ,727 | 16,080 | ,477 | ,34500 | ,47427 | -,66001 | 1,35001 |

Lampiran 15. Hasil Statistik Sesudah Pendampingan Gizi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Tests of Normality

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pengetahuan Perlakuan | ,206 | 10 | ,200 [*] | ,901 | 10 | ,225 |
| Kontrol | ,168 | 10 | ,200 [*] | ,908 | 10 | ,268 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------------|----|---------|----------------|-----------------|
| Pengetahuan Perlakuan | 10 | 86,0000 | 7,37865 | 2,33333 |
| Kontrol | 10 | 77,0000 | 7,14920 | 2,26078 |

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 |
| Pengetahuan | Equal variances assumed | ,000 | 1,000 | 2,770 | 18 | ,013 | 9,00000 | 3,24893 | 2,17425 | 15,82575 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,770 | 17,982 | ,013 | 9,00000 | 3,24893 | 2,17376 | 15,82624 |

2. Perbedaan Pola Makan Balita

Tests of Normality

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pola Makan Perlakuan | ,254 | 10 | ,068 | ,824 | 10 | ,029 |
| Kontrol | ,193 | 10 | ,200 [*] | ,941 | 10 | ,568 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------|----|----------|----------------|-----------------|
| Pola Makan Perlakuan | 10 | 372,0000 | 25,73368 | 8,13770 |
| Kontrol | 10 | 345,5000 | 28,03272 | 8,86472 |

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 |
| Pola Makan | Equal variances assumed | ,160 | ,694 | 2,202 | 18 | ,041 | 26,50000 | 12,03352 | 1,21852 | 51,78148 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,202 | 17,870 | ,041 | 26,50000 | 12,03352 | 1,20531 | 51,79469 |

3. Perbedaan Berat Badan Balita

Tests of Normality

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| BB Perlakuan | ,208 | 10 | ,200 [*] | ,926 | 10 | ,406 |
| BB Kontrol | ,160 | 10 | ,200 [*] | ,944 | 10 | ,603 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

| Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------|----|---------|----------------|-----------------|
| BB Perlakuan | 10 | 11,8100 | ,81847 | ,25882 |
| BB Kontrol | 10 | 11,3200 | 1,30026 | ,41118 |

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 |
| BB | Equal variances assumed | 2,559 | ,127 | 1,009 | 18 | ,327 | ,49000 | ,48586 | -,53074 | 1,51074 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,009 | 15,164 | ,329 | ,49000 | ,48586 | -,54460 | 1,52460 |

Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Pendampingan Gizi



Pengambilan data responden



Pengisian formulir persetujuan responden



Penimbangan berat badan balita



Penyampaian materi



Wawancara monitoring pendampingan gizi



Penutupan pendampingan gizi