

# LAMPIRAN

***Lampiran 1. Etik Penelitian***

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



### PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Soepto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879

www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 16 FEB 2023

Nomor : 072/146 /35.73.402/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin studi pendahuluan dan penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Dinoyo  
di  
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	ANA NUR FAIDAH	P17111225003

Akan melaksanakan studi pendahuluan dan penelitian mulai bulan Februari - Mei 2023, dengan judul: pengaruh edukasi gizi dengan media E-Booklet tentang pola asuh balita terhadap tingkat pengetahuan ibu sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan studi pendahuluan dan penelitian wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,  
DINAS  
KESEHATAN  
MALANG  
dr. ANWAR USMAN  
Pembina  
NIP. 19691111 199903 1 007

### Lampiran 3. Formulir Persetujuan Menjadi Responden


#### PERNYATAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sari .....  
Umur : 27 thn  
Jenis Kelamin : perempuan  
Pendidikan : SMP  
Pekerjaan : Swasta  
No. Telp : 0896 .....

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang bernama Ana Nur Faidah dengan judul penelitiannya adalah " Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *E-Booklet* tentang Pola Asuh Balita terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang" informasi yang akan diberikan ini saya harap akan sangat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi responden pada khususnya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Malang, 27 - Mei - 2022  
Responden

  
(.....Sari Nur Faidah.....)

**Lampiran 4. Lembar Permohonan Responden**

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Responden yang terhormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ana Nur Faidah

NIM : P17111225003

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang

Saya adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang akan melakukan penelitian tentang " Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Pola Asuh Gizi Ibu Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kecamatan Dinoyo ".

Saya mohon kesediaan ibu berperan dalam penelitian saya dengan menandatangani lembar persetujuan, mengisi kuesioner berupa pertanyaan yang telah saya sediakan sesuai dengan petunjuk. Jawaban yang ibu berikan saya jamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Atas bantuan dan kesediaan ibu-ibu, saya ucapkan terima kasih dan semoga ibu mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT

Malang, .....2022

Peneliti

.....

**Lampiran 5. Data Identitas Responden**

NO.	NAMA BALITA	NAMA IBU BALITA	USIA BALITA (BULAN)	BB	TB	TB/U	USIA IBU (THN)	PENDIDIKAN TERAKHIR IBU	NILAI	
									PRE-TEST	POST-TEST
1	An. ANH	Ny. UK	21	8,2	75	-3,1	25	SMA	45	75
2	An. SK	Ny. OF	19	7,85	74	-2,9	28	SMK	60	70
3	An. AA	Ny. AP	19	7,5	72	-2,66	40	SMP	50	70
4	An. MA	Ny. KF	19	8,4	74	-3,41	31	SMA	70	80
5	An. ZA	Ny. DN	10	6,7	65,4	-3,43	30	SMP	70	85
6	An. MZ	Ny. AR	19	8,5	77	-2,57	34	SMK	80	85
7	An. ZF	Ny. NA	20	9,1	75	-3,29	27	SMK	65	90
8	An. PA	Ny. SN	18	8,4	74	-2,66	27	SMK	55	75
9	An. ANS	Ny. MI	15	9,5	72	-2,84	28	D-4 Keperawatan	95	100
10	An. FA	Ny. SR	8	6,4	67	-2,13	27	S1 PGRA	80	90
11	An. AB	Ny. SE	22	10,1	78,5	-2,59	45	SMK	60	70
12	An. KD	Ny. EW	16	9	72,7	-2,88	40	SMK	60	75
13	An. IP	Ny. CH	18	7,4	74	-3,41	40	SMK	45	70
14	An. DI	Ny. SM	9	6,5	64	-2,54	26	SMK	65	85
15	An. CY	Ny. DA	6	6,1	62,2	-2,57	23	SMA	65	85
16	An. BH	Ny. AD	10	7,5	66,7	-3,39	25	SMK	70	80
17	An. H	Ny. IN	12	7,8	68,5	-2,12	28	S1 Pendidikan	85	95
18	An. WG	Ny. NH	17	8,5	73	-3,15	33	SMA	70	85
19	An. JA	Ny. S	15	8	71	-3,24	42	SD	75	75
20	An. NN	Ny. MJ	17	9	75	-2,31	27	SMP	70	85
21	An. AW	Ny. NW	13	7,5	68	-2,77	29	SMK	65	75
22	An. DA	Ny. NS	8	6,4	62	-2,91	31	SMK	65	80
23	An. AFC	Ny. IK	8	7,7	66	-2,09	25	SMP	55	65
24	An. NW	Ny. ES	14	6,5	70	-2,78	38	SD	45	75
25	An. RA	Ny. IS	17	8	69	-3,69	48	SMA	60	80

**Lampiran 6. Kuesioner Karakteristik Responden**

**Petunjuk Pengisian :**

- *Tulis jawaban pada kolom yang tersedia*

<b>Karakteristik Ibu Balita</b>		
1.	Nama	:
2.	Usia	: Tahun
3.	Alamat	:
4.	Pendidikan	:
5.	Pekerjaan	:
6.	Nomor Telp	:
<b>Karakteristik Balita</b>		
1.	Nama	:
2.	Jenis Kelamin	:
3.	Tanggal lahir	:
4.	Umur (bulan)	: Bulan
5.	Balita ke	:
6.	Jumlah Saudara	:
7.	Berat Badan Sekarang	: kg
9.	Tinggi/ Panjang Badan Sekarang	: cm

Lampiran 7. Kuesioner Pre-Post Test

1. Kuesioner Pre-Post Test Tingkat Pengetahuan Ibu Balita  
Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang ibu anggap sesuai

1. Apakah yang dimaksud dengan *Stunting*?
  - a.  Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang cukup lama
  - b.  Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kelebihan gizi dalam waktu yang cukup lama
  - c.  Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kelebihan gizi sejak anak baru lahir
  - d.  Kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi sejak anak baru lahir
2. Apakah ciri-ciri anak *stunting*?
  - a.  Tubuh terlihat kurus dari anak seusianya
  - b.  Wajah terlihat lebih tua dari anak seusianya
  - c.  Tinggi badan lebih pendek dari anak seusianya
  - d.  Wajah terlihat lesu dan pucat
3. Apakah salah satu faktor penyebab langsung terjadinya *stunting*?
  - a.  Tingkat pengetahuan ibu yang kurang
  - b.  Hygiene dan sanitasi lingkungan yang kurang
  - c.  Ketersediaan pangan yang kurang
  - d.  Adanya penyakit infeksi
4. Apakah salah satu faktor penyebab tidak langsung terjadinya *stunting*?
  - a.  Kurangnya asupan gizi pada balita
  - b.  Adanya penyakit infeksi
  - c.  Tingkat pengetahuan terkait gizi yang kurang
  - d.  Faktor keturunan
5. Apakah salah satu dampak *stunting* bagi anak?
  - a.  Anak menjadi rewel
  - b.  Beresiko terkena penyakit diare
  - c.  Postur tubuh tidak maksimal saat dewasa
  - d.  Tingkat asupan makan berkurang



6. Apakah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *stunting*?
- a. Memberikan MP-ASI (pisang) saat anak berusia 4 bulan
  - b. Memberikan ASI hingga anak berusia dua tahun
  - c. Memberikan ASI eksklusif hingga anak berusia 3 bulan
  - d. Memberikan MP-ASI (susu formula) segera setelah anak lahir
7. Apakah yang dimaksud dengan pola asuh balita?
- a. Praktik yang diwujudkan dengan tersedianya pangan dan perawatan kesehatan untuk tumbuh kembang balita
  - b. Interaksi antara ibu dan anak untuk pertumbuhan dan perkembangan balita
  - c. Respon ibu terhadap balita saat dalam keadaan lapar dan sakit
  - d. Praktik yang diwujudkan dengan rasa kasih sayang untuk tumbuh kembang balita yang optimal
8. Kapanakah sebaiknya ASI diberikan kepada balita?
- a. Segera setelah bayi lahir, diawali dengan Inisiasi Menyusu Dini, ASI eksklusif selama enam bulan, dan dilanjutkan sampai usia dua tahun
  - b. Segera setelah bayi lahir dengan tambahan susu formula, ASI eksklusif selama tiga bulan, dan dilanjutkan sampai usia dua tahun
  - c. Segera setelah bayi lahir, diawali dengan Inisiasi Menyusu Dini, ASI eksklusif selama tiga bulan, dan dilanjutkan sampai usia satu tahun
  - d. Segera setelah bayi lahir dengan tambahan susu formula, ASI eksklusif selama enam bulan, dan dilanjutkan sampai usia dua tahun
9. Apakah manfaat pemberian ASI selama dua tahun?
- a. Balita menjadi gemuk
  - b. Balita hanya mendapatkan nutrisi baik dari ASI
  - c. Ada mikroorganisme baik diarea hitam sekitar puting ibu yang baik bagi saluran pencernaan balita
  - d. Resiko bayi terkena penyakit lebih kecil
10. Bagaimanakah cara penyimpanan ASI yang benar?
- a. ASI dapat disimpan dalam wadah berbahan kaca atau plastic yang sudah BPA Free
  - b. ASI dapat disimpan dalam botol atau plastic es
  - c. ASI yang dibekukan bisa langsung dipanaskan agar mencair

d. ASI yang disimpan dalam kulkas/chiller dapat bertahan sampai 3 bulan
11. Bagaimana apabila ibu menyusui dalam keadaan sakit? a. Ibu yang sedang sakit seperti flu tidak boleh menyusui karena dapat menularkan pada anak b. Anak diberikan susu formula selama ibu sakit <input checked="" type="checkbox"/> c. Ibu tetap diperbolehkan menyusui dengan menjaga protokol kesehatan d. Ibu hanya boleh memberikan ASI perah saat sakit
12. Bagaimanakah praktik pemberian makanan yang benar pada balita usia 6-24 bulan? a. Anak boleh diberikan makan saat berusia tujuh bulan b. Saat anak berusia 6 bulan, ASI bisa diganti dengan susu formula <input checked="" type="checkbox"/> c. Anak diberikan MP-ASI dan dilanjut ASI sampai berusia dua tahun d. Anak diberikan MP-ASI dan susu formula
13. Bagaimanakah cara pengaturan makan pada balita? <input checked="" type="checkbox"/> a. Memenuhi kecukupan energi dan zat gizi sesuai dengan usianya b. Hanya memberikan makanan sesuai dengan kesukaan anak <input checked="" type="checkbox"/> c. Pemberian nasi dengan protein hewani (ayam/ikan) sudah cukup d. Mengutamakan makanan yang mengandung protein hewani
14. Bagaimanakah cara pengolahan bahan makanan yang baik untuk balita? a. Hanya menambahkan sedikit penyedap rasa seperti micin b. Sayur dimasak cukup setengah matang c. Sebaiknya bahan makanan tidak diolah dengan cara digoreng <input checked="" type="checkbox"/> d. Tidak menggunakan penyedap atau penguat rasa seperti micin
15. Bagaimanakah cara penyajian makanan yang baik untuk balita? a. Makanan yang disajikan harus dalam keadaan panas b. Makanan yang disajikan harus banyak supaya anak lebih kenyang <input checked="" type="checkbox"/> c. Makanan yang disajikan dalam keadaan hangat d. Makanan yang disajikan dalam porsi yang sedikit agar tidak tersisa
16. Bagaimanakah jika anak susah makan? <input checked="" type="checkbox"/> a. Membujuk anak dengan mengajak bermain <input checked="" type="checkbox"/> b. Kreasikan makanan sem menarik mungkin dan biarkan anak makan dengan mandiri c. Memaksakan anak untuk tetap makan

- d. Memberikan snack seperti biskuit atau susu saat anak susah makan
17. Apakah pengertian dari imunisasi?
- a. Suatu upaya untuk menyembuhkan penyakit pada anak
  - b. Suatu upaya untuk memberikan kekebalan terhadap suatu penyakit
  - c. Suatu upaya agar anak bebas dari kuman dan bakteri
  - d. Pemberian makanan tambahan pada anak
18. Apakah salah satu jenis penyakit yang dapat dicegah dengan pemberian imunisasi pada balita?
- a. Demam berdarah
  - b. Polio
  - c. Diare
  - d. Covid-19
19. Apakah jenis imunisasi dasar yang wajib diberikan kepada bayi untuk mencegah penyakit TBC?
- a. Imunisasi hepatitis B
  - b. Imunisasi BCG
  - c. Imunisasi DPT
  - d. Imunisasi campak
20. Apakah manfaat imunisasi untuk bayi?
- a. Meningkatkan nafsu makan anak
  - b. Mengikuti program pemerintah
  - c. Mempercepat pertumbuhan anak
  - d. Meningkatkan kekebalan tubuh anak

## Lampiran 8. Pedoman Wawancara Pola Asuh Ibu Balita

---

### B. Pertanyaan

1. Apakah ibu melakukan inisiasi menyusui dini segera setelah anak lahir?  
Jika tidak berikan alasannya  
IYA
2. Apakah ibu pernah memberikan makanan pada balita saat berusia kurang dari enam bulan?  
TIDAK (6 bulan diberikan bubur)
3. Alasan jika ibu tidak memberikan ASI eksklusif  
-
4. Apakah ibu masih memberikan ASI pada anak?  
IYA
5. Jika ibu bekerja, bagaimanakah cara ibu menyimpan ASI?  
DIDAMPUR SUFOR
6. Kapan ibu mulai memberikan makanan pada anak?  
6 BLM
7. Berapa banyak porsi makanan yang diberikan pada anak setiap harinya?  
2x makan / hari @ 2 sdm
8. Bagaimanakah variasi menu makanan yang biasa diberikan pada anak ibu?  
Susu makan, bagek, Telur 1x / hari (ceplok / dadar), sayur bening, soto wortel (sup), tahu / tempe 1x / hari (apung, semur)
9. Bagaimanakah cara ibu menyiapkan dan menyajikan makanan untuk anak?  
Bahan makanan dicuci, di masak, disajikan hangat di mangkuk / piring
10. Apa yang biasa ibu lakukan jika anak ibu susah makan?  
Dajap, keliling

**Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	25	100.0%	0	0.0%	25	100.0%
POSTTEST	25	100.0%	0	0.0%	25	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
PRETEST	Mean	65.00	2.483	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	59.87	
		Upper Bound	70.13	
	5% Trimmed Mean	64.56		
	Median	65.00		
	Variance	154.167		
	Std. Deviation	12.416		
	Minimum	45		
	Maximum	95		
	Range	50		
	Interquartile Range	13		
	Skewness	.319	.464	
	Kurtosis	.273	.902	
	POSTTEST	Mean	80.00	1.708
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	76.48	
		Upper Bound	83.52	
5% Trimmed Mean		79.72		
Median		80.00		
Variance		72.917		
Std. Deviation		8.539		
Minimum		65		
Maximum		100		
Range		35		
Interquartile Range		10		

Skewness	.436	.464
Kurtosis	-.106	.902

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.144	25	.196	.961	25	.426
POSTTEST	.161	25	.094	.955	25	.321

**Lampiran 10. Hasil Uji Paired T-test Pengetahuan**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	65.00	25	12.416	2.483
	POSTTEST	80.00	25	8.539	1.708

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	25	.796	.000002

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-15.000	7.638	1.528	-18.153	-11.847	9.820	24	.000002

**Lampiran 11. Hasil Kategori Pengetahuan Responden**

3 KATEGORI DATA	
RENDAH	$x < M - 1SD$
SEDANG	$M - 1sd \leq x < M + 1SD$
TINGGI	$x \geq M + 1SD$

Pre-test	
KETERANGAN	
M = Mean	65
SD	12
M - 1SD	53
M + 1SD	77

Post-tes	
KETERANGAN	
M = Mean	80
SD	9
M - 1SD	71
M + 1SD	89

KRITERIA ACUAN INTERVAL 3 KATEGORI	
RENDAH	$x < 57$
SEDANG	$57 \leq x < 83$
TINGGI	$x \geq 83$

KRITERIA ACUAN INTERVAL 3 KATEGORI	
RENDAH	$x < 71$
SEDANG	$71 \leq x < 89$
TINGGI	$x \geq 89$

DISTRIBUSI FREKUENSI	
RENDAH	6
SEDANG	17
TINGGI	2

DISTRIBUSI FREKUENSI	
RENDAH	5
SEDANG	16
TINGGI	4

Kategori Skor Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Rendah	6	24	5	20
Sedang	17	68	16	64
Tinggi	2	8	4	16



**Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian**

Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2	Pertemuan ke-3
		
		
		
		
		
		
<p>Pengisian <i>Pre-test</i> dan Edukasi</p>	<p><i>Review</i> materi edukasi dan tanya jawab</p>	<p><i>Review</i> materi edukasi dan pengisian <i>Post-test</i></p>

Lampiran 13. E-Booklet



## Apa Saja Dampak Stunting?

Stunting dapat mengakibatkan berbagai masalah baik jangka pendek maupun jangka panjang. Akibat jangka pendek yaitu terjadinya masalah kesehatan, perkembangan, dan ekonomi. Stunting pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi kesehatan dan pengembangan sumber daya manusia. Stunting yang diikuti dengan penambahan berat badan berlebih, dapat berisiko terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit jantung diusia dewasa (Wirth, et al, 2017; Stewart, Iannotti, Dewey, Michaelsen & Onyango, 2013; Beal, et al, 2018).

### Dampak Jangka Pendek

- Kematian dan kesakitan anak
- Penurunan perkembangan kognitif, motorik, dan bahasa
- Peningkatan pengeluaran akibat masalah kesehatan, peningkatan kemungkinan biaya perawatan anak sakit

### Dampak Jangka Panjang

- Postur tubuh ketika dewasa lebih pendek dan kurang optimalnya fungsi tubuh, peningkatan kasus obesitas, serta penurunan kesehatan reproduksi
- Pertumbuhan yang buruk dan dampak buruk lainnya, seperti menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

### Pola Asuh

- Pemberian pengetahuan tentang kesehatan dan gizi
- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- ASI Eksklusif selama 6 bulan
- Melanjutkan menyusui sampai usia 2 tahun atau lebih dan pemberian MP-ASI
- Layanan kesehatan yang baik seperti posyandu dan imunisasi selama 1000 HPK

### Pola Makan

**Makanan Pokok (Sumber KH)**  
Beras, beras merah, singkong, jagung, roti, mie, bihun, biskuit ubi, dll.

**Lauk-Pauk (Sumber Protein)**  
Hewani : Daging merah, ayam, ikan, telur, susu  
Nabati : Tahu, tempe, kacang kedelai, biji-bijian

**Sayur-sayuran (sumber vitamin dan serat)**  
Bayam, kangkung, daun singkong, wortel dll.

**Buah-buahan (sumber vitamin dan serat)**  
Pisang, jeruk, apel, melon, pepaya, mangga, dll.

### AIR BERSIH DAN SANITASI

- Air bersih
- Jamban keluarga
- Cuci tangan pakai sabun

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## POLA ASUH GIZI PADA BALITA

### Tahukah Kamu?

Pola asuh gizi adalah praktik di rumah tangga yang diwujudkan dengan tersedianya pangan dan perawatan kesehatan serta sumber daya lainnya untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan dan perkembangan anak balita

### Indikator Pola Asuh

- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- ASI Eksklusif
- Imunisasi Dasar Lengkap
- Pemberian Makan Balita

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## KAPAN sebaiknya ASI MULAI DIBERIKAN kepada BAYI

ASI mulai diberikan kepada bayi segera setelah bayi lahir, diawali dengan proses Inisiasi Menyusu Dini (IMD), kemudian ASI Eksklusif sealama enam bulan, dan dilanjut pemberian ASI sampai dengan usia dua tahun

### Mengenal Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif

“**Inisiasi Menyusu Dini (IMD)** adalah bayi diberi kesempatan mulai menyusui sendiri segera setelah bayi lahir dengan meletakkan bayi yang baru lahir di dada ibunya dan bayi dibiarkan merayap untuk menemukan puting susu ibu.

“**ASI Eksklusif** adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak usia 0 – 6 bulan, tanpa penambahan apapun, karena lambung bayi sangat kecil, sehingga pemberian ASI saja sudah memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi secara sempurna

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## MANFAAT ASI

### Bagi Ibu

- Meningkatkan perasaan tenang, nyaman, dan cinta untuk bayi
- Memiliki risiko lebih sedikit terkena osteoporosis dan kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium
- ASI merupakan metode kontrasepsi yang alami
- Menyusui dapat membakar kalori sebanyak 200-250 per hari
- Ekonomis
- Praktis karena ASI selalu siap tersedia
- ASI bersuhu alami segar bebas bakteri, maka tak perlu dipanaskan dan disteril

### Bagi Bayi

- ASI mengandung kombinasi dan jumlah gizi yang dibutuhkan bayi secara lengkap dan sempurna
- ASI mengandung antibodi yang besar sehingga bayi memiliki kekebalan dan terhindar dari penyakit
- Hormon pada ASI menciptakan rasa kantuk dan nyaman yang dapat membantu menenangkan bayi
- Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi
- Meningkatkan ikatan dengan ibu
- Bayi menjadi cerdas karena ASI mengandung nutrisi yang mendukung pertumbuhan otak

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## BAGAIMANAKAH CARA PENYIMPANAN ASI

ASI perah ditempatkan dalam wadah bersih dan tertutup sebanyak sekali minum sesuai usia bayi dan diberi label tanggal ASI diperah

Menggunakan wadah penyimpanan berbahan kaca atau plastic yang sudah BPA free (Bisphenol A free)

ASI yang baru saja diperah dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, jika disimpan didalam kulkas/ chiller bisa bertahan 2-3 hari. Apabila terdapat kelebihan ASI dan tidak digunakan dalam waktu 5 hari, ASI perah dapat dibekukan di kulkas/ freezer dan dapat bertahan selama 2 minggu (kulkas satu pintu) dan selama 3-6 bulan (kulkas dua pintu)

Cara mencairkan ASI perah yang dibekukan/ difreezer yaitu diturunkan ke kulkas/chiller selama 12 jam untuk menghindari perubahan suhu yang ekstrem, kemudian ASI perah dikeluarkan dari kulkas dimasukkan dalam cangkir dan direndam dengan air hangat bersih

### FREKUENSI PEMBERIAN ASI

Umur	Frekuensi
Bulan pertama	2-3 jam sekali, 20-45 menit
Bulan kedua	8-9 kali sehari
Bulan ketiga	7-8 kali sehari
Bulan keenam	5-6 kali sehari

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## MITOS DAN FAKTA PEMBERIAN ASI

Mitos	Fakta
Menyusui membuat payudara kendur	Payudara kendur disebabkan oleh beberapa hal seperti : usia, frekuensi kehamilan, ukuran payudara yang memang besar sebelum hamil
Ibu yang sedang sakit seperti flu tidak boleh menyusui	Ibu yang sedang sakit flu tetap dapat menyusui karena ada zat antibody dalam ASI. Lakukan protokol kesehatan selama menyusui
Ibu menyusui tidak diperbolehkan mengonsumsi minuman dingin	Suhu ASI akan tetap hangat meskipun ibu mengonsumsi minuman dingin
Ibu menyusui tidak diperbolehkan mengonsumsi makan sembarangan seperti buah durian, terlalu pedas, dan terlalu asam	Jenis makanan yang dikonsumsi ibu tidak mempengaruhi rasa ASI atau menyebabkan bayi menjadi sakit
Fayudara yang kecil menghasilkan ASI yang sedikit	Ibu menyusui memerlukan dukungan baik oleh suami dan anggota keluarga lainnya

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## MANFAAT PEMBERIAN ASI SELAMA DUA TAHUN

Bayi akan tetap mendapat ampan nutrisi yang terkandung dalam ASI

Bayi akan mengalami penurunan risiko terkena penyakit dan kematian

Ibu yang menyusui memiliki risiko lebih kecil terkena kanker payudara

Semakin kuat ikatan batin antara ibu dan anak

Mikroorganisme baik diarea hitam sekitar puting ibu baik bagi saluran pencernaan bayi

Menyusui berfungsi sebagai kontrasepsi alami selama ibu menyusui dan sebelum menstruasi

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA



**Yum**

**Pedoman Gizi Seimbang**

Berdasarkan Permenkes No. 41 Tahun 2014 Pedoman gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal

**Cara Pemberian Makan yang Baik**

Tahun 2003 WHO mengeluarkan rekomendasi terkait praktik pemberian makanan bayi yang benar yaitu :

- Berikan ASI segera mungkin setelah bayi lahir dan secara eksklusif selama enam bulan
- Berikan MP-ASI saat usia anak genap 6 bulan sambil melanjutkan ASI sampai 24 bulan

Zat gizi yang dibutuhkan anak setiap harinya meliputi asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang**

## REKOMENDASI PEMBERIAN MAKANAN BAYI YANG BENAR BERDASARKAN WHO 2003



**Bayi usia 0-6 bulan**

1. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
2. Berikan ASI eksklusif sampai anak berusia 6 bulan

**Bayi usia 6-24 bulan**

1. Lanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun
2. Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) saat anak mulai berusia 6 bulan

**Anak usia 2-5 tahun**

1. Biasakan makan tiga kali sehari bersama keluarga
2. Perbanyak konsumsi makanan tinggi protein
3. Perbanyak konsumsi sayur dan buah
4. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak
5. Minum air putih sesuai kebutuhan
6. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang**

## PEDOMAN PEMBERIAN MAKANAN UNTUK ANAK USIA 6-24 BULAN

Usia (bulan)	Bentuk Makanan	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6 - 9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI</li> <li>2. Makanan lumat (bubur dan makanan keluarga yang dilumatkan)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian ASI sesering mungkin</li> <li>2. 2 - 3 x makanan lumat</li> <li>3. 1 - 2 x makanan selingan (buah, biskuit)</li> </ol>	2 - 3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah dari cangkir/mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9 - 12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI</li> <li>2. Makanan lembek atau dicincang. (mudah ditelan)</li> <li>3. Makanan selingan dapat dipegang anak. Diberikan diantara waktu makan lengkap</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian ASI tetap</li> <li>2. 3 - 4 x makanan lembek</li> <li>3. 1 - 2 x makanan selingan</li> </ol>	½ mangkuk ukuran 250 ml
12 - 24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makanan keluarga</li> <li>2. Makanan yang dicincang atau dihaluskan jika diperlukan</li> <li>3. ASI</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 - 4 x makanan keluarga</li> <li>2. 1 - 2 x makanan selingan</li> <li>3. Teruskan pemberian ASI</li> </ol>	½ mangkuk ukuran 250 ml

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang**



**TAHAP PENYIAPAN DAN PENYAJIAN MAKANAN**

**Penyiapan tempat pengolahan makanan**

1. Tempat lokasi pengolahan makanan memiliki sirkulasi udara yang baik, bersih, dan pencahayaan yang cukup
2. Memiliki lantai kedap air
3. Menjaga kebersihan secara rutin

**Penyiapan bahan dasar makanan**

1. Bahan dasar yang dipilih adalah yang murah, mudah didapat, dan sehat
2. Bahan makanan disesuaikan dengan jadwal menu
3. Bahan makanan disesuaikan dengan jadwal menu

**Pengolahan bahan makanan**

1. Bahan makanan harus dalam keadaan segar dan bersih
2. Bahan makanan dapat diolah dengan cara digoreng, direbus, dipanggang maupun dikukus
3. Tidak menggunakan pemanis buatan, menggunakan zat pewarna alami, menghindari penggunaan zat penguat rasa seperti msg/ micin
4. Memperhatikan kesesuaian porsi setiap bahan makanan dengan kebutuhan anak

Sumber : KemasidMalang, (2018)

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

**TAHAP PENYIAPAN DAN PENYAJIAN MAKANAN**

**Penyiapan peralatan makanan**

Sebelum makan peralatan makanan yang akan digunakan harus sudah dibersihkan atau dicuci dan kering

**Penyajian makanan**

1. Penyaji makanan mencuci tangan sebelum menyajikan makanan
2. Makanan harus terhindar dari bahan pencemar
3. Peralatan yang digunakan untuk menyajikan harus terjaga kebersihannya
4. Makanan yang disajikan harus ditempatkan pada peralatan yang bersih
5. Makanan yang disajikan dalam keadaan hangat
6. Makanan disajikan dalam porsi yang cukup

Sumber : KemasidMalang, (2018)

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

**BAGAIMANA JIKA ANAK SUSAH MAKAN?**

Ikuti Tips Berikut Moms



-  Bersabar dan berusaha terus agar makan lebih banyak
-  tetap coba bujuk dengan cara duduk menghadap anak
-  Biasakan waktu makan yang konsisten
-  Coba tambahkan satu jenis makanan baru pada makanan anak setiap minggunya
-  Kurangi gangguan-gangguan saat anak diberi makan
-  Biarkan anak makan dengan mandiri

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

**BAGAIMANA JIKA ANAK SUSAH MAKAN?**

Ikuti Tips Berikut Moms



-  Beri anak makan saat ia memperlihatkan tanda-tanda lapar
-  Jangan paksa anak untuk makan saat tidak lapar
-  Kreasikan makanan semenarik mungkin
-  Ajak anak sesering mungkin untuk makan bersama keluarga
-  Libatkan anak saat membuat makanan yang dihidangkan
-  Hindari memberikan anak terlalu banyak minum sebelum dan sewaktu anak makan

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## MAKANAN UNTUK ANAK SATU TAHUN

Anak usia satu tahun sudah bisa diberikan makanan keluarga

Makanan yang disajikan harus sehat dan bergizi seimbang

Ingat bahwa makanan yang dibuat sendiri dari bahan-bahan segar dirumah adalah yang terbaik bagi anak

Hindari memberikan dan menambahkan anak untuk makan makanan instan dalam kemasan

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## APA ITU IMUNISASI ?

Imunisasi adalah usaha memberikan kekebalan pada balita dengan memberikan vaksin agar tubuh membuat zat antibody untuk mencegah terhadap penyakit tertentu.

### Jenis Imunisasi

- Imunisasi Hepatitis B diberikan saat bayi berusia 0-7 hari sebanyak 1 kali pemberian
- Imunisasi campak diberikan saat bayi berusia 9 bulan
- Imunisasi Polio/ IPV diberikan pada usia 1, 2, 3, dan 4 bulan
- Imunisasi BCG diberikan usia 1 bulan sebanyak 1 kali pemberian. Imunisasi ini diberikan agar anak terlindung dari penyakit TBC
- Imunisasi DPT-HB-Hib diberikan bayi anak berusia 18 bulan
- Imunisasi DPT-HB-Hib diberikan usia 3 bulan agar anak terlindung dari penyakit difteri, pertussis, tetanus, hepatitis B, pneumonia, dan meningitis
- Imunisasi campak diberikan saat bayi berusia 24 bulan

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## Penyakit yang Dapat Dicegah

### Tuberculosis

Penyakit menular langsung yang disebabkan kuman TB (*Mycobacterium tuberculosis*)

### Pertusis (batuk kejan)

Infeksi berat pada saluran pernapasan yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Bordetella pertusis*

### Hepatitis B

Peradangan pada organ hati yang disebabkan oleh bakteri, virus, proses autoimun, obat-obatan, perlemakan, alkohol dan zat berbahaya lainnya

### Pneumonia

Infeksi atau peradangan akut di jaringan paru yang disebabkan oleh berbagai mikroorganisme, seperti bakteri, virus, parasit, jamur, paparan bahan kimia atau kerusakan fisik paru

### Polio

Kelumpuhan akut yang disebabkan oleh infeksi virus polio

### Tetanus

Penyakit infeksi akut disebabkan eksotoksin, ditandai dengan peningkatan kekakuan umum dan kejangkejang otot rangka

### Diphtheria

Penyakit infeksi serius yang disebabkan oleh strain bakteri *Corynebacterium diphtheria*, bakteri tersebut membuat toksin (racun)

### Measles (Campak)

Infeksi Measles Virus ditandai dengan demam, batuk, pilek dan konjungtivitis yang kemudian diikuti dengan bercak kemerahan pada kulit (rash)

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

## MANFAAT Imunisasi

Balita menjadi kebal terhadap penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PDI) sehingga dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas serta mengurangi kecacatan akibat penyakit tertentu (Ismoedjanto, 2003)

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang

**REFERENSI**

Buku Kesehatan Ibu dan Anak, 2016

Buku Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Warta Kesmas. Cegah Stunting Ibu Penting. Diakses dari [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/file/519d41dbcb26800f5cc/Warta-Kesmas-Edisi-02-2018\\_1136.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/file/519d41dbcb26800f5cc/Warta-Kesmas-Edisi-02-2018_1136.pdf)

Hulu T.V dkk. 2020. Epidemiologi Penyakit Menular : Hwayat, Penyakit, dan Pencegahan. Yayasan Kita Menulis

Rachmawati, N. I. (2018). Hubungan pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada anak usia 12-60 bulan di wilayah puskesmas Kaligangsa Brebes.

Wulandari, R. F., Wardhani, R. K., & Khosasih, M. I. (2022). CEGAH STUNTING DENGAN EDUKASI FAKTOR-FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA. *ABDIMASNET: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1).

Yuliana W dan Hakim BN. 2019. Dasar Stunting dengan Melibatkan Keluarga. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan

Fathenah Sidi, (2016). Gizi dan Kesehatan untuk Ibu Hamil. Penerbit Erlangga. PT. Graha Aksara Pratama, Jakarta

Habibah Arsinah, Suparisa, dkk. 2018. *Praktis Gizi Ibu Hamil*. Media Nesa Creative. Malang

Mendes Stefanus dan Saleh Muhammad . 2020. Stunting-dengan Pendekatan Framework WHO. CV. Corbang Media Aksara. Yogyakarta

Rahayu Alkah, Yulidasari, dkk. 2018. *BUKU REFERENSI, Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. CV. Mino. Yogyakarta

Satriawan Efan. 2018. *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024*. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretaris Wakil Presiden Republik Indonesia. Jakarta

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang**

**REFERENSI**

Kementerian Hukum dan HAM. (2012). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan.

Naralis, S. (2020). *Modul Deteksi Dini Pencegahan dan Penanganan Stunting (Y. Budi (ed.))*.

Narkomala, S. (2017). *Praktik Pemberian MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) Pada Anak Stunting dan Tidak Stunting Usia 6-24 Bulan*.

Kemkes RI. (2020a). *Pedoman pemberian makan bayi dan anak*.

Ningrum, W. T. N. S. H. T. S. (2017). *Variasi Kelompok Makanan Pendamping Air Susu Ibu dan Status Gizi Anak Usia 6-23 Bulan Di Kecamatan Minggir - Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta* *Variation Complementary Food Group of Breastmilk and Nutrition Status Children Age 6-23 Months in Ml. Jurnal Kesmas Indonesia*, 9(2), 73-84.

Kemkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Balitbang Kemkes RI.

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang**