LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *Leaflet* Balitaku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita di Posyandu Kenanga II Kota Banjar

Saya mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung Progran Studi Diploma IV akan melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *Leaflet* Balitaku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita di Posyandu Kenanga II Kota Banjar". Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa perubahan pengetahuan dan sikap ibu balita terhadap pemberian gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan.

Penelitian ini membutuhkan minimal 32 sampel ibu balita gizi kurang. Pada penelitian ini ibu balita diharapkan meluangkan waktu untuk mengisi data identitas diri serta kuesioner *pretest* dan *postest* tentang pemberian gizi seimbang. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Kemudian melakukan penyuluhan selama 45 menit dengan materi gizi seimbang balita yang diberikan oleh pemateri. Untuk *posttest* akan dilakukan pada minggu selanjutnya. Sebagai ucapan terimasih atas partisipasi ibu balita, peneliti akan memberikan souvenir.

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, kapanpun ibu balita dapat mengundurkan diri. Penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan resiko apapun, ibu balita hanya perlu meluangkan waktunya dan data yang diberikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya. Jika ada yang kurang jelas mengenai informasi diatas, maka dapat menghubungi peneliti atas nama Gaisya Az – Zahra (081221150029).

LAMPIRAN 2
NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No HP :

Telah mendapatkan penjelasan dan mengerti mengenai penelitian yang akan dilaksanaan. Serta bersedia mengikuti penelitian dan memberikan data yang dibutuhkan untuk penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Gaisya Az – Zahra

NIM : P17331112417

Judul penelitian : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *Leaflet* Balitaku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita di Posyandu Kenanga II Kota Banjar

Banjar, ...

Responden

(.....)

LAMPIRAN 3

IDENTITAS RESPONDEN

Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *Leaflet* Balitaku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Di Posyandi Kenanga II Kota Banjar

Tanggal Wawancara : ..... No. Responden : ☐☐☐

1. Data Sampel

Nama Balita :

Umur : Bulan

Jenis Kelamin :

BB : Kg

TB : Cm

2. Data Responden

Nama Ibu :

Umur : Tahun

Alamat :

Pekerjaan :

☐ Ibu Rumah Tangga

☐ Wiraswasta

☐ Karyawan Swasta

☐ PNS/TNI/POLRI

Pendidikan Terakhir :

☐ Tidak Sekolah

☐ SD

☐ SMP

☐ SMA

☐ PT (Perguruan Tinggi)

LAMPIRAN 4
KUESIONER PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

Bacalah dengan seksama dan berilah tanda (X) dari setiap pernyataan yang menurut ibu benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang pada balita ?
   a. Susunan makanan sehari-hari dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi balita
   b. Rangkaian beberapa macam hidangan yang enak
   c. Kombinasi dari berbagai bahan makanan yang lunak

2. Gizi seimbang yang dibutuhkan seorang anak balita (1-5 tahun) adalah ?
   a. Makanan yang manis, enak, dan disukai anak
   b. Makanan dalam jumlah banyak
   c. Makanan yang mengandung nasi, lauk, buah, dan sayur

3. Berapa kali waktu makan untuk balita dalam satu hari ?
   a. 2 – 3 kali makan utama dengan 1 – 2 kali cemilan
   b. 4 - 5 kali makan utama dengan 3 - 4 kali cemilan
   c. 1kali makan utama dengan 1 kali cemilan

4. Apakah yang ibu ketahui tentang manfaat gizi untuk balita ?
   a. Memperlambat pertumbuhan
   b. Menjaga daya tahan tubuh balita sehingga tidak mudah terserah penyakit
   c. Supaya cepat kenyang

5. Apa tanda jika seorang anak balita kekurangan zat gizi seimbang?
   a. Muntah, diare, tidak nafsu makan
   b. Kurus, rambut kusam, dan rentan terhadap penyakit

c. Lemah, pucat, malas

6. Contoh makanan yang mengandung vitamin dan mineral yaitu?
   a. **Wortel, pisang, air**
   b. Beras, ubi, jagung
   c. Tahu, tempe, ikan, daging

7. Bahan makanan apa saja yang mengandung lemak?
   a. Daging, ayam, dan ikan
   b. **Minyak, santan, dan mentega**
   c. Sayuran dan buah-buahan

8. Bahan makanan apa saja sebagai sumber protein hewani?
   a. Tempe, tahu, kacang tanah
   b. Bayam, kol, kangkung
   c. **Daging, ikan, telur**

9. Bahan makanan apa saja sebagai sumber protein nabati?
   a. Wortel, jeruk, mangga
   b. **Tempe, tahu, kacang kedelai**
   c. Nasi, kentang, gandum

10. Bahan makanan apa saja sebagai sumber karbohidrat?
    a. Bubur, nasi, kentang
    b. Telur, bakso
    c. Tomat, ketimun, apel

11. Bagaimana tekstur makanan untuk anak usia 12 – 59 bulan?
    a. Cair
    b. Padat
    c. Lunak

12. Berapa sendok porsi makan yang baik untuk balita usia 6 – 8 bulan?
    a. 2 – 3 sendok makan
    b. 7 – 8 sendok makan
    c. > 10 sendok makan

13. Apa bahan makanan yang dianjurkan untuk balita?
    a. Ikan yang berduri
    b. Daging yang berlemak tinggi
    c. Buah – buahan yang dihaluskan

14. Contoh menu makan utama bergizi seimbang yang baik untuk anak usia 9 – 11 bulan yaitu ?
    a. Nasi dan tempe goreng
    b. Bubur dan ayam goreng
    c. Nasi tim dan sop ayam

15. Contoh menu selingan yang baik bagi anak usia 6 – 8 bulan yaitu ?
    a. Risoles
    b. Pure melon
    c. Ice cream

LAMPIRAN 5
KUESIONER SIKAP GIZI SEIMBANG

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan pendapat anda dan yang anda alami.

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Biasa saja	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1.	ASI tetap diberikan pada anak sampai berumur 2 tahun					
2.	Mulai usia enam bulan anak sudah harus dimulai diberi makanan					
3.	Anak sebaiknya diberi nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah-buahan setiap hari					
4.	Anak diberi makanan beragam setiap hari					
5.	Anak yang tidak cukup makan akan menderita kekurangan gizi					

6.	Sumber protein yang paling baik terdapat pada telur dan ikan					
7.	Sebelum dan sesudah memberi makan anak ibu harus mencuci tangan dengan sabun					
8.	Jika anak tidak menyukai nasi maka ibu boleh menggantikannya dengan mie atau bihun					
9.	Apabila anak tidak mau makan, maka ibu memberikannya jajanan terlebih dahulu					
10.	Makanan sehat dan bergizi itu harus yang mahal – mahal					
11.	Anak usia 9-11 bulan diberi makanan dalam bentuk bubur					
12.	Kacang-kacangan tidak perlu diberikan pada anak karena masih kecil					
13.	Buah-buahan tidak perlu diberikan pada					

	anak karena dapat menyebabkan sakit perut					
14.	Setiap hari ibu akan membelikan anak jajanan di warung					
15.	Memberikan ikan dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kecacingan					

LAMPIRAN 6
ANGGARAN BIAYA

Keperluan	Jumlah	Harga satuan	Total harga
Naskah penjelasan penelitian	32 lbr	Rp 250	Rp 8.000
Inform consent	32 lbr	Rp 250	Rp 8.000
Identitas responden	32 lbr	Rp 250	Rp 8.000
Kuesioner pengetahuan	3 X 32 lbr	Rp 250	Rp 24.000
Kuesioner sikap	3 X 32 lbr	Rp 250	Rp 24.000
Leaflet	2 X 16 lbr	Rp 5.000	Rp 160.000
Souvenir	32 org	Rp 10.000	Rp 320.000
Penyusunan proposal	1 bh (80 lbr)	Rp 100.000	Rp 100.000
Penyusunan skripsi	3 bh	Rp 175.000	Rp 525.000
Jilid	3 bh	Rp 20.000	Rp 60.000
Total			**Rp 1.237.000**

LAMPIRAN 7

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan								
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Penyusunan proposal skripsi									
2.	Penjajakan data awal									
3.	Pelaksanaan seminar proposal skripsi									
4.	Pengumpulan data penelitian									
5.	Penyusunan skripsi									
6.	Pelaksanaan sidang skripsi									

LAMPIRAN 8
SATUAN ACARA PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA

Topik : Kebutuhan gizi seimbang pada balita

Hari/Tanggal : Minggu/10 Januari 2020

Waktu : 45 menit

Tempat : Rumah Ketua RT di wilayah Posyandu Kenanga II

Sasaran : Ibu yang memiliki balita

Tujuan :

8. Tujuan umum

Setelah dilakukan penyuluhan ini, diharapkan Ibu balita dapat mengerti dan memahami serta memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada balita

9. Tujuan khusus

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan :

a. Ibu balita dapat menguraikan pentingnya gizi seimbang
b. Ibu balita dapat menguraikan manfaat gizi seimbang untuk balita
c. Ibu balita dapat mengerti dan memahami kebutuhan gizi seimbang untuk balita
d. Ibu balita dapat mengerti dan mengetahui dampak tidak menerapkan gizi seimbang

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Media : *Leaflet* dan Laptop

Proses pemberian penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1.	Pembukaan (5 menit)	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan penyuluhan
2.	Pelaksanaan (30 menit)	• Memberikan penjelasan tentang pentingnya gizi seimbang pada balita • Memberikan penjelasan tentang manfaat gizi seimbang pada balita • Memberikan penjelasan tentang kebutuhan gizi seimbang pada balita • Memberikan penjelasan tentang dampak tidak menerapkan pedoman gizi seimbang pada balita
3.	Penutup (10 menit)	• Memberikan kesempatan kepada ibu – ibu untuk bertanya • Memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan • Menyimpulkan hasil penyuluhan dan evaluasi

Materi :

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik,

perilaku hidup mencegah masalah gizi. Definisi lain mengenai gizi seimbang balita adalah makanan yang dikonsumsi balita dalam satu hari yang beraneka ragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Makanan yang bergizi seimbang mengandung 3 fungsi utama yaitu :

a. Zat tenaga

   Zat gizi menghasilkan tenaga atau energi. Bagi balita, tenaga diperlukanuntuk melakukan aktivitasnya serta untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu kebutuhan zat gizi sumber ten aga balitarelatif lebih besar daripada orang dewasa. Zat tenaga dapat diperoleh darikarbohidrat, lemak dan protein.

b. Zat pembangun

   Zat pembangun bukan hanya untuk pertumbuhan fisik dan perkembanganorgan-organ tubuh balita, tetapi juga menggantikan jaringan yang rusak. Zat pembangun dapat diperoleh dari protein.

c. Zat pengatur

   Zat pengatur berfungsi agar faal organ-organ dan jaringan tubuh termasukotak dapat berjalan seperti yang diharapkan. Zat pengatur dapat diperoleh dari vitamin, mineral dan air

2. Manfaat Gizi Seimbang

   a. Menjaga daya tahan tubuh balita sehingga tidak mudah terserah penyakit
   b. Mempercepat pertumbuhan
   c. Untuk perkembangan otak dan mental anak
   d. Memenuhi kebutuhan gizi balita
   e. Lebih aktif dan bersemangat

3. Kebutuhan Gizi Seimbang

a. Gizi seimbang untuk bayi 0 – 6 bulan

Gizi seimbang untuk bayi usia 0 – 6 bulan cukup hanya dengan diberikan ASI saja. ASI adalah makanan yang paling baik untuk bayi, karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya. Oleh karena itu, seiap bayi harus memperoleh ASI eksklusif hingga usia 6 bulan.

b. Gizi seimbang untuk anak 6 - 24 bulan

Pada usia 6 – 24 bulan, kebutuhan gizi seorang anak semakin meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI. Periode ini seorang anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan cepat, mudah terpapar penyakit infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan keadaan infeksi dan atau aktivitas bayi. Selain dengan diberikan ASI hingga usia 2 tahun, agar mencapai gizi seimbang maka seorang anak perlu tambahan MPASI (Makananan Pendamping ASI).

Saat usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan yang berbentuk lumat, kemudian makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga ketika berusia 1 tahun. Secara bertahap, variasi makanan yang diberikan kepada bayi usia 6 – 24 tahun semakin ditingkatkan, dengan mulai diberikan sayur buah, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Jumlah porsi yang diberikan juga semakin ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan anak menurut usianya, diberikan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan proporsi yang seimbang.

c. Gizi seimbang untuk anak 2 – 5 tahun

Anak usia 2 – 5 tahun masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitas tinggi, sehingga kebutuhan zat gizi pada usia tersebut makin meningkat. Anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai, termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu, jumlah dan variasi makanan yang diberikan harus mendapatkan perhatian khusus dari ibu atau pengasuhnya, terutama dalam memilih makanan bergizi seimbang. Selain itu, anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terserang penyakit infeksi dan cacingan, maka perlu dibiasakan berperilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegahnya.

Angka Kecukupan Gizi pada Balita

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
0 – 5 bulan	550	9	31	59
6 – 11 bulan	800	15	35	105
1 – 3 tahun	1350	20	45	215
4 – 6 tahun	1400	25	50	220

Sumber : PMK No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi

4. Dampak Tidak Menerapkan Gizi Seimbang

a) Kekurangan Energi Protein (KEP)

KEP adalah suatu keadaan dimana rendahnya konsumsi energi dan protein saat mengkonsumsi makanan sehari – hari. Seorang anak mengalami KEP apabila berat badannya kurang dari 80% sesuai indeks berat badan menurut umur. KEP dapat diartikan sebagai salah satu penyakit gangguan gizi yang penting dimana pada penyakit KEP ditemukan berbagai macam keadaan patologis yang disebabkan oleh kekurangan energi maupun protein dalam proporsi yang bermacam-macam. Kurangnya zat gizi makro (Energi

dan Protein) pada balita bisa menyebabkan KEP. Berikut ini sebab-sebab kurangnya asupan energi dan protein :

- Makanan yang tersedia kurang mengandung energy
- Nafsu makan anak terganggu sehingga tidak mau makan
- Gangguan dalam saluran pencernaan sehingga penyerapan sari makanan dalam usus terganggu
- Kebutuhan yang meningkat, misalnya karena penyakit infeksi yangtidak diimbangi dengan asupan yang memadai

b) Obesitas

Anak akan mengalami berat badan berlebih (overweight) dan kelebihan lemak dalam tubuh (obesitas) apabila selalu makan dalam porsi besar dantidak diimbangi dengan aktivitas yang seimbang. Dampak obesitas pada anak memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskuler, seperti : hyperlipidemia (tingginya kadar kolesterol dan lemak dalam darah), hipertensi, hyperinsulinemia, gangguan pernafasan, dan komplikasi ortopedik (tulang). Apalagi bila hal ini tidak teratasi, berat badan berlebih (obesitas) akan berlanjut sampai anak beranjak remaja dan dewasa. Menurut Aven-Hen (1992), obesitas sering ditemui pada anak-anak sebagai berikut:

- Anak yang setiap menangis sejak bayi diberi susu botol
- Bayi yang terlalu dini diperkenalkan dengan makanan padat
- Anak dari ibu yang terlalu takut anaknya kekurangan gizi
- Anak yang selalu mendapat hadiah cookie atau gula-gula jika ia berbuat sesuai dengan keinginan orang tua
- Anak yang malas untuk beraktivitas fisikUpaya agar anak terhindar dari obesitas yakni kuncinya ada pada keluarga.

LAMPIRAN 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Pengaturan makan pada balita

Hari/Tanggal : Kamis/14 Januari 2020

Waktu : 45 menit

Tempat : Rumah Ketua RT di wilayah Posyandu Kenanga II

Sasaran : Ibu yang memiliki balita

Tujuan :

1. Tujuan umum

   Setelah dilakukan penyuluhan ini, diharapkan Ibu balita dapat mengerti dan memahami pengaturan makan balita serta mengetahui menu dengan gizi seimbang pada balita

2. Tujuan khusus

   Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan :

   a. Ibu balita dapat mengerti dan menguraikan pengaturan makan pada balita

   b. Ibu balita dapat menguraikan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk balita

   e. Ibu balita dapat mengerti dan mengetahui menu – menu yang bergizi seimbang untuk balita

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Media : *Leaflet* dan Laptop

Proses pemberian penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1.	Pembukaan (5 menit)	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan penyuluhan
2.	Pelaksanaan (30 menit)	• Memberikan penjelasan tentang pengaturan makan pada balita • Memberikan penjelasan tentang bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk balita • Memberikan penjelasan dan contoh menu – menu yang bergizi seimbang untuk balita
3.	Penutup (10 menit)	• Memberikan kesempatan kepada ibu – ibu untuk bertanya • Memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan • Menyimpulkan hasil penyuluhan dan evaluasi

Materi :

1. Pengaturan makan balita

Periode usia 7 - 24 bulan terdiri dari beberapa kegiatan di antaranya pemberian ASI sampai usia dua tahun, Makanan Pendamping (MPASI), imunisasi, dan suplementasi vitamin A. Makanan pendamping

ASI merupakan makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI. Makanan pendamping ASI diberikan kepada bayi karena kebutuhan gizi bayi semakin meningkat dan ASI saja sudah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Pemberian makan pada anaksebaiknya disesuaikan dengan tahap perkembangannya. Anjuran pemberian makanan pada bayi dan anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Usia (Bulan)	ASI	MP-ASI		
		Makanan lumat	Makanan lembik	Makanan keluarga
0 – 6				
6 – 8				
9 – 12				
12 – 59				

Hal – hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makan pada balita yang mencakup jenis, tekstur, frekuensi dan porsi pemberian untuk setiap kali makan menurut kelompok usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Komponen	Usia		
	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 59 bulan
Jenis	1 jenis bahan dasar (6 bulan) dan 2 jenis bahan dasar (7 – 8 bulan)	3 – 4 jenis bahan dasar (sajikan secara terpisah atau dicampur)	Makanan keluarga
Tekstur	Semi cair (dihaluskan), secara bertahap kurangi campuran air menjadi semi padat	Makanan yang dicincang halus atau lunak. Ditingkatkan sampai semakin kasar sehingga dapat digenggam	Padat

Frekuensi	Makan utama 2 – 3 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari	Makan utama 3 – 4 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari	Makan utama 3 – 4 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari
Porsi/makan	Dimulai dengan 2 – 3 sendok makan dan ditingkatkan secara bertahap sampai ½ mangkok kecil atau 125 ml	½ - ¾ mangkok kecil atau setara dengan 125 – 175 ml	• Untuk usia 12 – 24 bulan : ¾ - 1 mangkok kecil atau setara dengan 175 – 250 ml • Untuk usia 25 – 59 bulan disesuaikan dengan kebutuhan masing – masing

2. Bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

   a) Bahan Makanan yang dianjurkan :

      1) Bubur tepung beras atau beras merah yang dimasak dengan menggunakan cairan atau kaldu daging dan sayuran, susu formula, (ASI) atau air
      2) Buah-buahan yang dihaluskan atau menggunakan blender seperti pepaya, pisang, apel, melon dan alpukat
      3) Sayur-sayuran dan kacang-kacang yang direbus kemudian dihaluskan menggunakan blender
      4) Daging pilihan yang tidak berlemak kemudian diblender
      5) Ikan yang diblender sebaiknya ikan yang tidak berduri

b) Bahan Makanan yang tidak dianjurkan :

1) Makanan yang tidak mengandung protein gluten yaitu tepung terigu barley, biji gandum dan kue yang terbuat dari tepung terigu. Makanan tersebut dapat membuat perut bayi kembung, mual dan diare pada bayi. Hal ini disebabkankarena reaksi gluten intolerance
2) Hindari pemberian gula, garam, bumbu masak atau penyedap rasa.
3) Makanan terlalu berlemak.
4) Buah-buahan yang terlalu asam seperti jeruk dan sirsak
5) Makanan terlalu pedas atau bumbu terlalu tajam
6) Buah-buahan yang mengandung gas seperti durian, cempedak. Sayuran yang mengandung gas seperti kol, kembang kol, lobak. Kedua makanan tersebut dapat menyebabkan perut kembung.
7) Kacang tanah dapat menyebabkan alergi atau pembengkakkan pada tenggorokan sehingga bayi sulit bernapas

3. Contoh menu bergizi seimbang untuk balita

Usia (bulan)	Contoh menu	
	Makan utama	Selingan
6 – 8	Bubur + tahu	Pisang
9 – 11	Nasi tim + sup ayam	Jeruk
12 – 24	Nasi lembek + sup ayam -brokoli	Jus melon
>24	Nasi + sayur bayam + tempe goreng	Pudding pepaya

LAMPIRAN 10

MEDIA *LEAFLET*

Bahan Makanan yang Dianjurkan

Olahan beras

Daging tidak berlemak

Buah - buahan

Sayuran tidak mengandung gas

Tahu dan tempe

Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan

Garam dan gula berlebih, Penyedap rasa

Makanan pedas

Buah-buahan mengandung gas, seperti durian dan campedak

Sayuran yang mengandung gas, seperti kol, kembang kol dan lobak

Kacang tanah

Pengaturan Makan pada Balita

JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
2020

Bagaimana Pengaturan Makan pada Balita?

Usia (Bulan)	ASI	MP-ASI		
		Makanan lumat	Makanan lembik	Makanan keluarga
0 – 6	■			
6 – 8	■	■		
9 – 12	■		■	
12 – 24	■			■
25 - 59	■			■

Makanan Lumat

Makanan Lembik

Makanan Keluarga

Hal – hal yang Harus Diperhatikan

Komponen	Usia		
	6 – 8 bulan	9 – 11 bulan	12 – 59 bulan
Jenis	1 jenis bahan dasar (6 bulan) dan 2 jenis bahan dasar (7 – 8 bulan)	3 – 4 jenis bahan dasar (sajikan secara terpisah atau dicampur)	Makanan keluarga
Tekstur	Semi cair (dihaluskan), secara bertahap kurangi campuran air menjadi semi padat	Makanan yang dicincang halus atau lunak. Ditingkatkan hingga dapat digenggam	Padat
Frekuensi	Makan utama 2 – 3 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari	Makan utama 3 – 4 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari	Makan utama 3 – 4 kali sehari dan selingan 1 – 2 kali sehari
Porsi/makan	Dimulai dengan 2 – 3 sendok makan dan ditingkatkan secara bertahap sampai ½ mangkok kecil atau 125 ml	⅓ - ¾ mangkok kecil atau setara dengan 125 – 175 ml	• Untuk usia 12 – 24 bulan : ¾ - 1 mangkok kecil atau setara dengan 175 – 250 ml

Contoh Menu Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita

Makaroni schottel

Labu kuning dan telur

Soup cream jagung dan syuran

Pudding pepaya

Pudding regal

Pure apel dan pisang

LAMPIRAN 11

HASIL OLAH DATA

Uji Normalitas

A. Pengetahuan

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
hasil	pretest pengetahuan intervensi	,206	16	,068	,913	16	,129
	postest pengetahuan intervensi	,266	16	,004	,891	16	,058
	pretest pengetahuan kontrol	,160	16	,200*	,942	16	,379
	postest pengetahuan kontrol	,197	16	,098	,932	16	,260

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

a. Lilliefors Significance Correction

B. Sikap

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	pretest sikap intervensi	,143	16	,200*	,951	16	,513
	postest sikap intervensi	,195	16	,106	,949	16	,472
	pretest pengetahuan kontrol	,153	16	,200*	,937	16	,310
	postest sikap kontrol	,193	16	,112	,949	16	,474

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI T-DEPENDENT

A. Pengetahuan

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pretest pengetahuan intervensi - postest pengetahuan intervensi	-10,8125	9,3908	2,3477	-15,8165	-5,8085	-4,606	15	,000
Pair 2	pretest pengetahuan kontrol - postest pengetahuan kontrol	-9,1625	8,3725	2,0931	-13,6239	-4,7011	-4,377	15	,001

B. Sikap

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 sikap intervensi - postest sikap intervensi	-13,438	16,301	4,075	-22,124	-4,751	-3,297	15	,005
Pair 2	pretest sikap kontrol - postest sikap kontrol	-17,188	8,159	2,040	-21,535	-12,840	-8,427	15	,000

UJI T-INDEPENDENT

A. Pengetahuan

- Pretest

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	pretest pengetahuan intervensi	16	77,094	10,0281	2,5070
	pretest pengetahuan kontrol	16	77,500	11,6467	2,9117

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,146	,705	-,106	30	,916	-,4063	3,8423	-8,2532	7,4407
	Equal variances not assumed			-,106	29,352	,917	-,4063	3,8423	-8,2605	7,4480

- Postest

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	postest pengetahuan intervensi	16	87,906	10,0925	2,5231
	postest pengetahuan kontrol	16	86,663	9,4187	2,3547

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,361	,553	,360	30	,721	1,2437	3,4512	-5,8045	8,2920
	Equal variances not assumed			,360	29,858	,721	1,2437	3,4512	-5,8059	8,2934

Sikap

- Pretest

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	pretest sikap intervensi	16	246,88	16,919	4,230
	pretest sikap kontrol	16	239,69	13,475	3,369

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,205	,654	1,329	30	,194	7,188	5,407	-3,856	18,231
	Equal variances not assumed			1,329	28,569	,194	7,188	5,407	-3,879	18,254

- Postest

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	postest sikap intervensi	16	260,31	16,680	4,170
	postest sikap kontrol	16	256,88	13,150	3,287

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,936	,341	,647	30	,522	3,438	5,310	-7,407	14,282
	Equal variances not assumed			,647	28,450	,523	3,438	5,310	-7,432	14,307