LAMPIRAN 1

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E- BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU IBU BALITA USIA 6-9 BULAN DALAM PEMBERIAN MP-ASI DI WILAYAH PUSKESMAS MELONG ASIH KOTA CIMAHI

Saya Indah Desiyanti mahasiswa Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bandung akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E- Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Balita Usia 6-9 Bulan dalam Pemberian MP-ASI di Wilayah Puskemas Melong Asih Kota Cimahi". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu dan perilaku ibu dalam memberikan MPASI.

Penelitian ini membutuhkan minimal 23 sampel ibu yang mempunyai bayi usia 6-9 bulan. Sampel yang ikut dalam penelitian ini adalah sampel dengan kriteria merupakan ibu yang mempunyai balita usia 6-9 bulan, bersedia menjadi sampel dan mengikuti kegiatan penelitian, memiliki smartphone Android dan terdapat aplikasi WhatsApp dan dapat membuka e-booklet, tidak memiliki keterbatasan fisik seperti tuna netra, dan tidak buta huruf.

Pada penelitian ini ibu balita usia 6-9 bulan diharapkan untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner, data yang perlu diisi adalah data umum, *pre-test* dan *post-test* dalam pemberian MP-ASI. Sebelum edukasi gizi dimulai, dilakukan *pre-test* terlebih dahulu. Edukasi gizi dilakukan selama 60 menit sebanyak tiga kali pemberian (seminggu sekali) dengan materi pemberian MP-ASI pada balita usia 6-9 bulan yang diberikan oleh pemateri dalam bentuk e-booklet. Lalu *post-test* akan dilakukan pada minggu berikutnya. Sebagai ucapan terimakasih atas partisipasinya akan diberi souvenir.

Manfaat penelitian yang dapat didapatkan langsung oleh sampel adalah dapat menambah pengetahuan dan memberi kemudahan informasi mengenai pemberian MP-ASI yang benar dan baik untuk dikonsumsi balita usia 6-9 bulan melalui media e-booklet.

Partisipasi ini bersifat sukarela, kapan pun ibu dapat mengundurkan diri. Penelitian ini tidak menimbulkan resiko apapun hanya ibu balita perlu meluangkan waktu dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya. Jika ada hal yang kurang jelas, maka dapat menghubungi peneliti atas nama INDAH DESIYANTI melalui nomor 08886379008.

LAMPIRAN 2

NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ……..

Umur :…….

Alamat : …….

telah mendapat penjelasan dan mengerti mengenai penelitian yang akan dilaksanakan, serta bersedia mengikuti penelitian dan memberikan data yang dibutuhkan untuk penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Indah Desiyanti

NIM : P17331112424

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E- Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Balita Usia 6-9 Bulan dalam Pemberian MP-ASI di Wilayah Puskemas Melong Asih Kota Cimahi.

Cimahi,……

Saksi Responden

(……..……) (……..)

LAMPIRAN 3

IDENTITAS SAMPEL

a. Nama Ibu :
b. Umur ibu :
c. Pendidikan terakhir ibu : 1. Tidak tamat SD
   2. Tamat SD
   3. Tamat SMP
   4. Tamat SMA
   5. Tamat Perguruan tinggi
d. Pekerjaan ibu : 1. Tidak bekerja/ ibu rumah tangga
   2. Bekerja di rumah (salon, menjahit,dll.)
   3. Bekerja diluar rumah (PNS, swasta,pedagang,dll.)
e. Tanggal lahir anak :
f. Umur anak :
g. Jumlah anak :
h. Anak ke- :

LAMPIRAN 4

KUESIONER PERILAKU DALAM PEMBERIAN MP-ASI

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Ibu memberikan makanan lumat seperti bubur sebagai MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan ?	V	
2	Ibu memberikan MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan sebanyak 2-3 x perhari	V	
3	Selain memberi MP-ASI ibu memberi selingan sebanyak 1-2 x per hari (roti atau buah)	V	
4	Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung makanan pokok (beras, jagung, singkong,dll.)	V	
5	Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung lauk hewani (hati, telur, ikan, daging, dll)	V	
6	Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung sayur dan buah (wortel, bayam, pisang, papaya, dll)	V	
7	Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tolo, tempe, tahu, kacang merah, dll.)	V	
8	Setiap minggunya ibu mengenalkan bahan makanan baru pada MP-ASI	V	

9	Jumlah MP-ASI yang diberikan sebanyak 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah 1/2 dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan	V	

LAMPIRAN 5

KUESIONER SIKAP DALAM PEMBERIAN MP-ASI

No.	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Bayi berusia ≥ 6 bulan boleh diberikan MP-ASI	V	
2	Pemberian MP-ASI dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bayi selain ASI	V	
3	Memberikan makanan lumat sebagai makanan pada bayi usia 6-9 bulan	V	
4	Bayi berusia 6-9 bulan diberikan MP-ASI lebih dari 3 kali dalam sehari		V
5	Tidak memberikan ASI setelah bayi berusia ≥ 6 bulan		V
6	Makanan selingan berupa buah-buahan, roti atau roti dengan selai kacang dapat diberikan kepada bayi berusia 6-9 bulan	V	
7	Bayi berusia 4 bulan dapat diberikan kerok/pure pisang		V
8	Telur dapat diberikan kepada bayi sebelum usia 1 tahun	V	
9	Memberikan makanan secara bertahap mulai 2-3 sendok makan sampai ½ mangkuk ukuran 250 ml	V	

10	Kacang-kacangan tidak boleh diberikan pada bayi usia 6-9 bulan		V
11.	Nasi tim dapat diberikan pada bayi usia 6-9 bulan		V
12.	Variasi bahan makanan 4 bintang MP-ASI terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, kacang-kacangan, sayur, dan buah	V	

LAMPIRAN 6

KUESIONER PENGETAHUAN DALAM PEMBERIAN MP-ASI

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pertanyaan yang tersedia, bila ada yang kurang dipahami langsung tanyakan pada peneliti yang bersangkutan.

1. Apakah pengertian dari MP-ASI ?
   a. Makanan yang diberikan kepada bayi usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI
   b. Makanan pengganti ASI
   c. Makanan yang diberikan pada bayi usia < 6 bulan
   d. Makanan yang diberikan setelah bayi diberikan ASI
2. Apa tujuan dari pemberian MP-ASI ?
   a. Menjadi pengganti ASI
   b. Membuat bayi menjadi kenyang
   c. Mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan (keterampilan oromotor)
   d. Bayi akan tahan dengan berbagai penyakit
3. Pada umur berapa sebaiknya bayi mulai diberikan MP-ASI ?
   a. < 6 bulan
   b. Tidak tahu
   c. ≥ 6 bulan
   d. < 4 bulan
4. Menyediakan energi, zat makro , dan zat mikro yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak yang sedang tumbuh merupakan pengertian dari syarat MP-ASI sebagai berikut……
   a. Tepat waktu
   b. Adekuat
   c. Aman
   d. Tepat cara pemberian

5. MP-ASI disimpan dan disiapkan secara higienis, dan diberi makan dengan tangan bersih menggunakan peralatan bersih merupakan pengertian dari syarat MP-ASI sebagai berikut ……..
   a. Tepat waktu
   b. Adekuat
   c. Aman
   d. Tepat cara pemberian
6. Tanda bayi 6 bulan sudah siap menerima mp-asi adalah …..
   a. Bayi belum meraih makanan dan memasukannya ke dalam mulut
   b. Bayi dapat berjalan dan berbicara
   c. Bayi tersedak saat menelan makanan
   d. **Bila diberikan makanan lumat bayi tidak mengeluarkan makanan dengan lidahnya**
7. Berdasarkan pola pemberian makanan MP-ASI, pada usia 6-9 bulan bayi diberikan ….
   a. Makanan lembik
   b. Makanan lumat
   c. Makanan keluarga
   d. ASI saja
8. Makanan lumat adalah makanan yang dimasak dengan cara….
   a. Disaring
   b. Ditumbuk kasar
   c. Dicincang kasar
   d. Dimasak biasa
9. Contoh MP-ASI yang dapat diberikan pada bayi usia 6-9 bulan adalah
   a. Nasi kuning
   b. Bubur sumsum kacang hijau
   c. Nasi tim beras merah
   d. Biskuit
10. Kekentalan bubur MP-ASI harus tepat karena….

a. Jika bubur bayi terlalu kental kandungan energinya sesuai
b. Jika bubur bayi terlalu encer kandungan energinya sesuai
c. Jika bubur bayi terlalu kental mudah dimakan bayi
d. Jika bubur bayi terlalu encerkandungan energi nya rendah

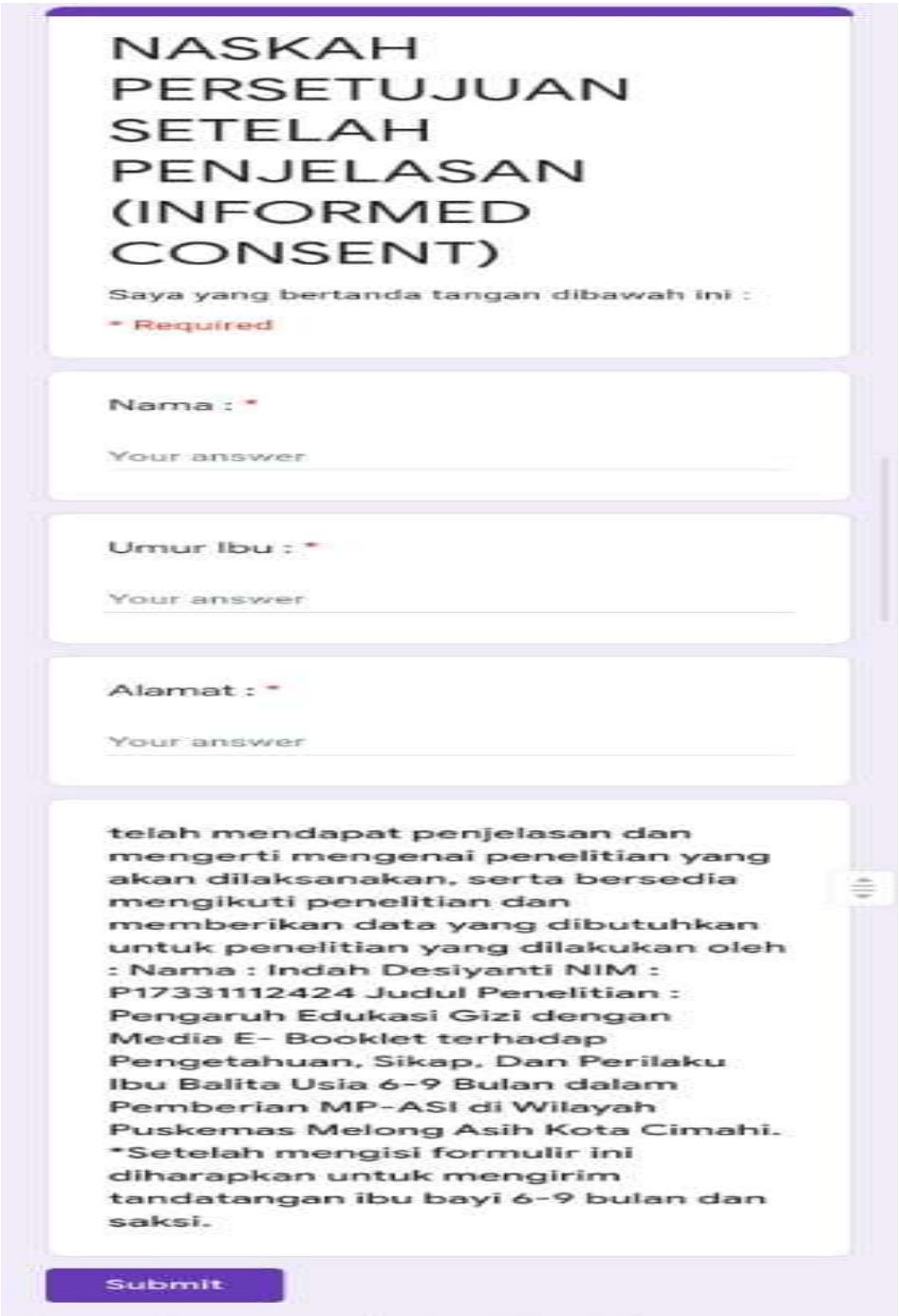
11. Cara agar bubur bayi kaya akan nutrisi adalah….
    a. Masak bubur dengan banyak air sehingga teksturnya encer
    b. Masak bubur dengan sedikit air sehingga bubur sangat kental
    c. Bubur cukup terdiri dari makanan pokok saja
    d. **Menambahkan minyak, margarin, dll. agar bubur lebih lembut dan mudah untuk dimakan**
12. Frekuensi pemberian MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan adalah…
    a. 2-3 x makanan lumat
    b. 3-4 x makanan lumat
    c. 3-4 x makanan lumat, 1-2 X selingan , dan ASI
    d. 2-3 x makanan lumat, 1-2 x selingan , dan ASI
13. Hal yang harus diperhatikan dalam pemberian MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan adalah….
    a. Ada urutan tertentu tentang jenis/bahan makanan yang diberikan terlebih dahulu untuk bayi
    b. **Setiap minggunya ibu dapat memperkenalkan makanan baru kepada bayi**
    c. Telur tidak dapat diberikan kepada bayi sebelum usia 1 tahun
    d. MP-ASI cukup terdiri dari bahan makanan pokok saja
14. 4 bintang MP-ASI terdiri dari bahan makanan…..
    a. Makanan pokok, buah, sayur, dan lauk hewani
    b. Makanan pokok, sayur, lauk hewani, dan kacang-kacangan
    c. Lauk hewani, buah, sayur, dan kacang-kacangan
    d. **Makanan pokok, lauk hewani, kacang-kacangan, dan sayur buah**

15. Dampak memberikan MP-ASI terlambat yaitu…
    a. Dapat meningkatkan resiko kekurangan gizi
    b. Perkembangan anak menjadi pesat
    c. Kebutuhan gizi bayi terpenuhi
    d. Kebutuhan zat besi terpenuhi

LAMPIRAN 7

GOOGLE FORM KUESIONER INFORMED CONSENT

Link naskah penjelasan :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJKBsCqPwmzOt2oDJtVmmpawqlZ2BTmdWt7FL3V77NzzFUxw/viewform



NASKAH PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

* Required

Nama : *

Your answer

Umur Ibu : *

Your answer

Alamat : *

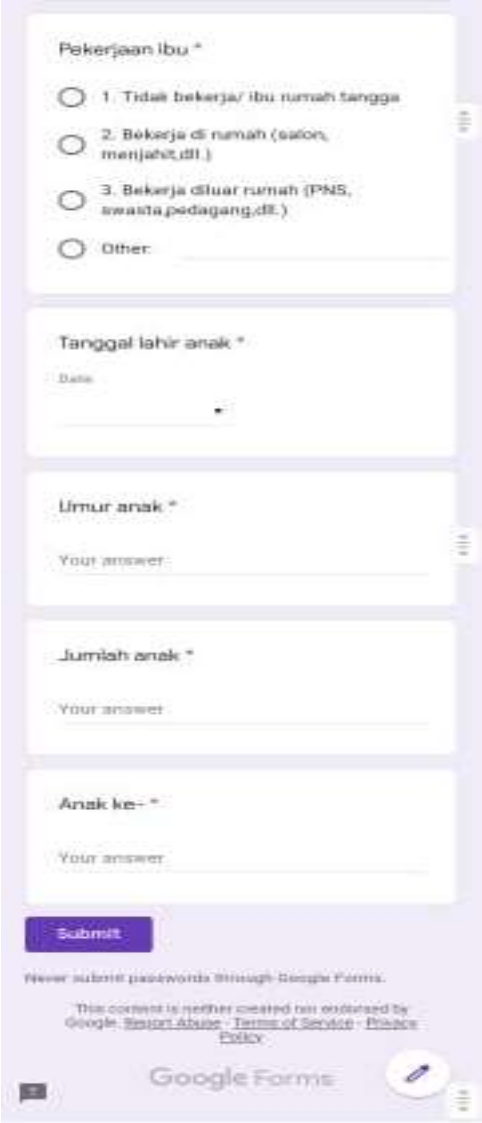
Your answer

telah mendapat penjelasan dan mengerti mengenai penelitian yang akan dilaksanakan, serta bersedia mengikuti penelitian dan memberikan data yang dibutuhkan untuk penelitian yang dilakukan oleh : Nama : Indah Desiyanti NIM : P17331112424 Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E- Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Balita Usia 6-9 Bulan dalam Pemberian MP-ASI di Wilayah Puskemas Melong Asih Kota Cimahi. *Setelah mengisi formulir ini diharapkan untuk mengirim tandatangan ibu bayi 6-9 bulan dan saksi.

Submit

LAMPIRAN 8
GOOGLE FORM IDENTITAS SAMPEL

Link identitas diri:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc2v_D0y7UG6Ue7zUhw3XNsP5yjJqqC-eTITFAnDTPK6Jv_VA/viewform



LAMPIRAN 9
GOOGLE FORM KUESIONER PERILAKU MP-ASI

Link kuesioner pre-test perilaku:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdi95DEfxE9Zh1PLMxttO-XUsv9NlV6ecmRIu0ylaQCLESpvg/viewform

Link kuesioner post-test perilaku:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdM2A8Eb5h5X62XTkV0lmuJcmufLAj676DNLkgLvtOrCcdHtQ/viewform

KUESIONER POST TEST PERILAKU DALAM PEMBERIAN MP-ASI

* Required

NAMA IBU BAYI

Your answer

Ibu memberikan makanan lumat seperti bubur sebagai MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan ? *

YA

TIDAK

Ibu memberikan MP-ASI pada bayi usia 6-9 bulan sebanyak 2-3 x perhari *

YA

TIDAK

Selain memberi MP-ASI ibu memberi selingan sebanyak 1-2 x per hari (roti atau buah) *

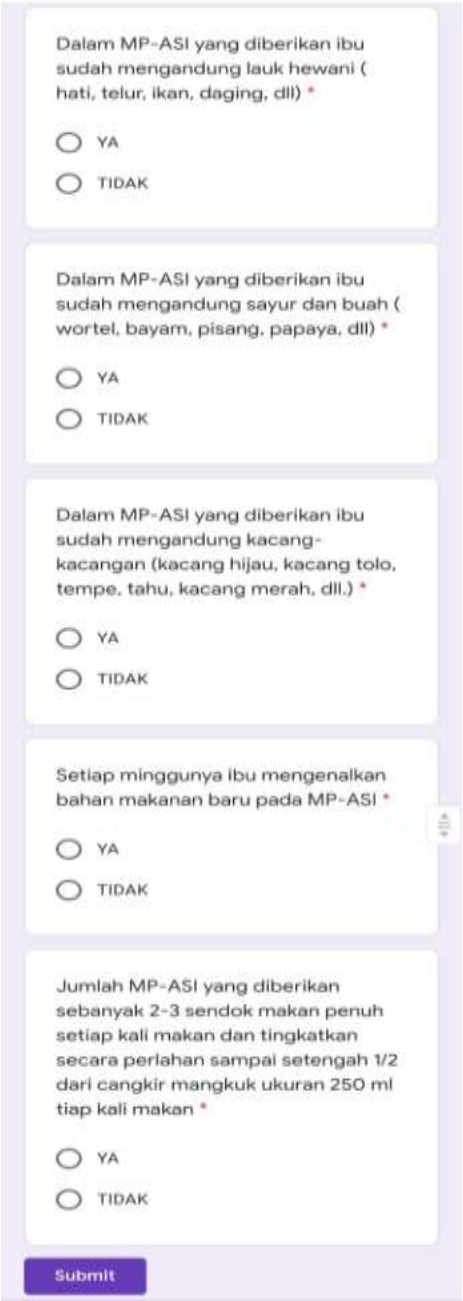
YA

TIDAK

Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung makanan pokok (beras, jagung, singkong,dll.) *

YA

TIDAK


Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung lauk hewani (hati, telur, ikan, daging, dll) *

YA

TIDAK

Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung sayur dan buah (wortel, bayam, pisang, papaya, dll) *

YA

TIDAK

Dalam MP-ASI yang diberikan ibu sudah mengandung kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tolo, tempe, tahu, kacang merah, dll.) *

YA

TIDAK

Setiap minggunya ibu mengenalkan bahan makanan baru pada MP-ASI *

YA

TIDAK

Jumlah MP-ASI yang diberikan sebanyak 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah 1/2 dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan *

YA

TIDAK

Submit

LAMPIRAN 10
GOOGLE FORM KUESIONER SIKAP

Link kuesioner pre-test Soal sikap dan pengetahuan

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNAfmefv8KHwqVrlZbMIvTjwDe_Qcb6UTsweixC4ZyqaqZxA/viewform

Link kuesioner post-test sikap :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQOzHXtBCS7XtWHuzQvlZhKMNe3QcFG9I4m4UxjxD_lltTPQ/viewform

KUESIONER POST TEST SIKAP DALAM PEMBERIAN MP-ASI

NAMA IBU BAYI *

1. Bayi berusia ≥ 6 bulan(6 bulan atau lebih) boleh diberikan MP-ASI *
SETUJU
TIDAK SETUJU

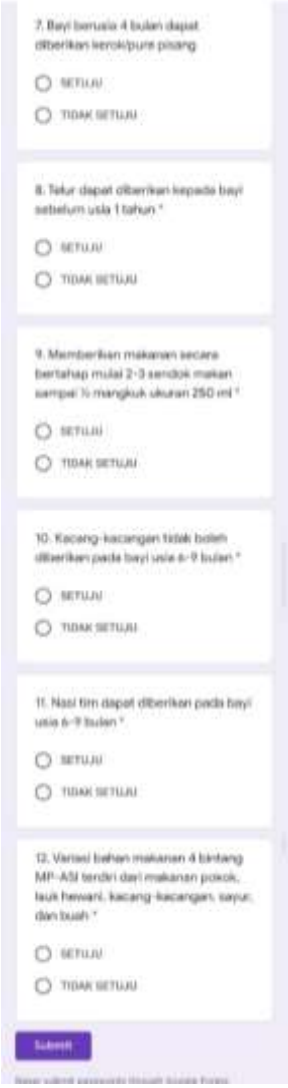
2. Pemberian MP-ASI dapat memenuhi kebutuhan zat gizi bayi selain ASI *
SETUJU
TIDAK SETUJU

3. Memberikan makanan lumat seperti bubur sebagai makanan pada bayi usia 6-9 bulan *
SETUJU
TIDAK SETUJU

4. Bayi berusia 6-9 bulan diberikan MP-ASI lebih dari 3 kali dalam sehari *
SETUJU
TIDAK SETUJU

5. Tidak memberikan ASI setelah bayi berusia ≥ 6 bulan (6 bulan atau lebih) *
SETUJU
TIDAK SETUJU

6. Makanan selingan berupa buah-buahan, roti atau roti dengan selai kacang dapat diberikan kepada bayi berusia 6-9 bulan *
SETUJU
TIDAK SETUJU


7. Bayi berusia 4 bulan dapat diberikan kerok/pure pisang
SETUJU
TIDAK SETUJU

8. Telur dapat diberikan kepada bayi sebelum usia 1 tahun *
SETUJU
TIDAK SETUJU

9. Memberikan makanan secara bertahap mulai 2-3 sendok makan sampai ½ mangkuk ukuran 250 ml *
SETUJU
TIDAK SETUJU

10. Kacang-kacangan tidak boleh diberikan pada bayi usia 6-9 bulan *
SETUJU
TIDAK SETUJU

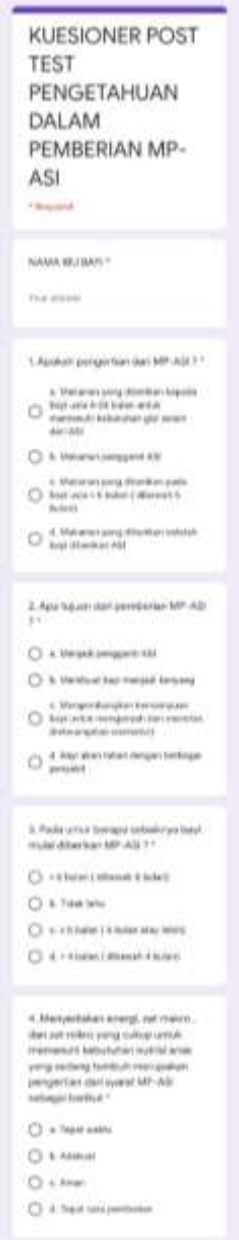
11. Nasi tim dapat diberikan pada bayi usia 6-9 bulan *
SETUJU
TIDAK SETUJU

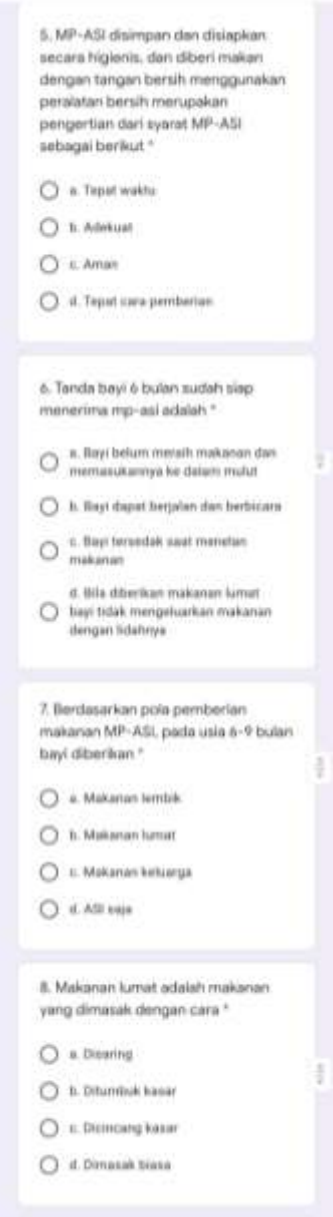
12. Variasi bahan makanan 4 bintang MP-ASI terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, kacang-kacangan, sayur, dan buah *
SETUJU
TIDAK SETUJU

Submit

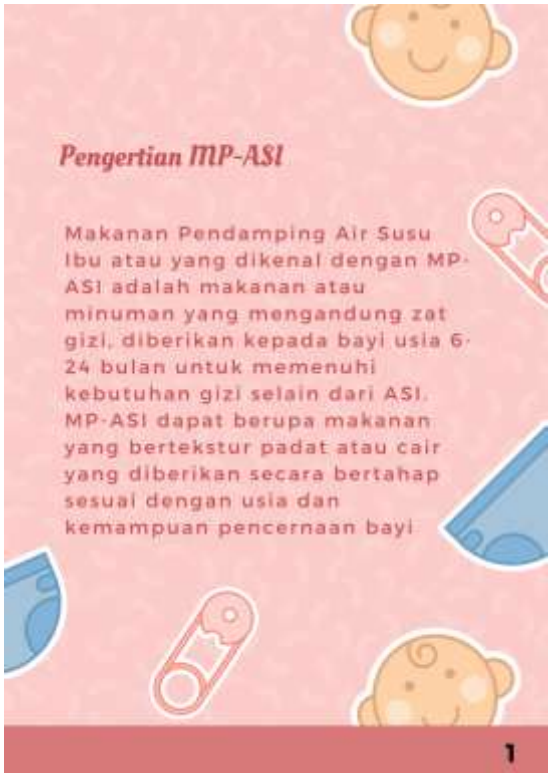
LAMPIRAN 11
GOOGLE FORM KUESIONER PENGETAHUAN

Link kuesioner post-test pengetahuan :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdjnT0ftrU5MDQ31L4LzgUmFbPMMTtoB4vsRMw5kn9hQj3PfQ/viewform





LAMPIRAN 12
E-BOOKLET MPASI 6-9 BULAN



Tanda bayi sudah siap menerima MP-ASI

Jika bayi didudukkan kepalanya sudah tegak

Bayi mulai meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut

Bila diberikan makanan lumat bayi tidak mengeluarkan makanan dengan lidahnya

4

POLA PEMBERIAN ASI/MP-ASI

TABEL POLA PEMBERIAN ASI/MP-ASI

Umur (Bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

SUMBER : KEMENKES, 2014

Pola pemberian MP-ASI pada usia 6-9 bulan mulai diberikan makanan dengan tekstur lumat. Makanan lumat adalah sayuran, daging/ikan/telur, tahu/tempe, dan buah yang dilumatkan/disaring

5

Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi Makan untuk Bayi dan Anak

0-6 Bulan

ASI Eksklusif

Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengkonsumsi ASI saja.

CUKUP ASI SAJA

6-9 Bulan

Lanjutkan menyusui

2-3 sdm bertahap hingga 125 ml

2-3 x makan

1-2 x selingan

Makanan dibuat dengan cara disaring. Tekstur makanan lumat dan kental

DI-SARING

9-12 Bulan

Lanjutkan menyusui

125 bertahap hingga 250 ml

3-4 x makan

1-2 x selingan

Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikana dengan anak-anak. 9-10 bulan makanan ditumbuk kasar

9-12 makanan dicincang kasar

DI-CINCANG

>12 Bulan

Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun / lebih

200 ml - 250 ml ++

3-4 x makan

1-2 x selingan

Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan anak. Pada usia ini menu anak dapat disamakan dengan dewasa, namun rasa disesuaikan.

MASAK BIASA

6

Masalah dalam Membuat Bubur

- Bubur yang terlalu kental sulit untuk dimakan anak kecil
- Bubur yang terlalu encer akan memiliki konsentrasi energi dan nutrisi yang rendah

Kekentalan Bubur yang Baik

Bubur dengan kekentalan yang tepat

Bubur terlalu encer

7

Berikut adalah cara agar bubur kaya akan nutrisi :

- **Masak dengan sedikit air dan buat bubur dengan kekentalan yang tepat**
- **Ganti sebagian (atau semua) air dengan susu**
- **Menambahkan lemak (minyak, margarin, dll.) agar membuat bubur kental lebih lembut dan lebih mudah untuk dimakan**
- **Untuk menambah energi dan nutrisi dapat ditambahkan dengan gula atau susu bubuk**

8

Hal yang harus diperhatikan dalam pemberian MP-ASI pada usia 6-9 bulan

Sangat penting memberikan sumber bahan makanan yang mengandung zat besi yang tinggi. Salah satu bahan makanan sumber zat besi adalah lauk hewani.

Jika ibu yang memberikan yang mengandung lemak atau minyak, maka diberikan tidak lebih dari setengah sendok teh per hari

Setiap minggunya ibu dapat memperkenalkan makanan baru kepada bayi

Tidak ada urutan tertentu tentang jenis/bahan makanan yang diberikan terlebih dahulu untuk bayi.

9

Telur dapat diberikan kepada bayi sebelum usia 1 tahun karena tidak cukup bukti bahwa penundaan pemberian telur dapat menghindarkan dari reaksi alergi

Tambahkan berbagai jenis makanan seperti makanan pokok, kacang-kacangan, buah, sayuran , dan makanan hewani. Hancurkan/cincang/cacah dan lunakkan makanan tambahan itu agar dapat dengan mudah dikunyah dan ditelan anak

Makanan selingan yang bergizi (buah-buahan, roti atau roti dengan selai kacang) dapat diberikan kepada anak sekali atau dua kali sehari, sesuai keinginan anak

Gunakan garam beriodium dan batasi penggunaannya

Saat berusia 8 bulan dapat diberikan makanan yang bisa dipegang anak setelah ia bisa duduk

10

4 Bintang MP-ASI

- ★ LAUK HEWANI
- ★★ MAKANAN POKOK
- ★★★ KACANG-KACANGAN
- ★★★★ BUAH DAN SAYUR

11

Dampak memberikan MP-ASI terlalu dini

1. Menggantikan asupan Air Susu Ibu (ASI) akan membuat sulitnya memenuhi kebutuhan zat gizinya.
2. Makanan mengandung zat gizi yang rendah bila dalam bentuk cair, contohnya sup dan bubur encer.
3. Dapat meningkatkan resiko kesakitan seperti kurangnya faktor perlindungan, MP-ASI tidak bersih sehingga dapat menyebabkan diare dan dehidrasi pada bayi, tidak mudah dicerna seperti ASI, dan meningkatkan resiko alergi.
4. Dapat meningkatkan resiko kehamilan ibu bila frekuensi pemberian ASI kurang .

Dampak memberikan MP-ASI terlambat

1. Kebutuhan gizi bayi tidak dapat terpenuhi.
2. Dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi terhambat.
3. Dapat meningkatkan resiko kekurangan gizi, misalnya anemia karena kekurangan zat besi

12

Bubur Sumsum Kacang Hijau (MP-ASI Sederhana)

BAHAN :

1. 15 gr (1,5 sdm) tepung beras
2. 10 gr (1 sdm) kacang hijau rebus, haluskan
3. 75 cc (1/3 gelas belimbing) santan encer
4. 20 gr daun bayam iris halus

CARA MEMBUAT :

1. Rebus kacang hijau dan daun bayam, saring dengan saringan atau blender halus, sisihkan.
2. Campurkan sedikit air hangat dengan tepung beras hingga larut.
3. Tambahkan hasil saringan nomor 1, aduk rata.

NILAI GIZI :

- Energi : 152,7 kkal
- Fe : 1,5 mg
- Protein : 3,3 gr
- Vitamin A : 104,0 µg
- Lemak : 7,8 gr
- Vitamin C : 7,3 mg
- KH : 18,9 gr
- Zink : 0,6 mg

13

Bubur Beras Merah (MP-ASI Lengkap)

BAHAN :

1. 15 gr beras merah/ 30 gr nasi beras merah
2. 10 gr (1 sdm datar) ikan, haluskan
3. 10 gr (1 sdm) kacang tolo, haluskan
4. 20 gr daun bayam, iris tipis
5. 1 sdt minyak kelapa
6. 50 gr (1 buah sedang) jeruk manis, ambil airnya, sisihkan

CARA MEMBUAT :

1. Masak beras merah hingga matang
2. Masukkan ikan, kacang tolo, aduk hingga matang
3. Sesaat sebelum matang, masukkan daun bayam, minyak kelapa, aduk hingga matang
4. Angkat, hidangkan dengan perasan air jeruk

NILAI GIZI :

- Energi : 150 kkal
- Fe : 1,2 mg
- Protein : 4,9 gr
- Vitamin A : 110,8 µg
- Lemak : 6,0 gr
- Vitamin C : 33,1 mg
- KH : 20,7 gr
- Zink : 0,6 mg

14

Bubur Tepung Jagung (MP-ASI Lengkap)

BAHAN :

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

CARA MEMBUAT :

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

NILAI GIZI :

- Energi : 150 kkal
- Fe : 1,1 mg
- Protein : 4,6 gr
- Vitamin A : 93,3 µg
- Lemak : 6,3 gr
- Vitamin C : 7,8 mg
- KH : 20,6 gr
- Zink : 0,5 mg

15

Bubur Singkong Saus Jeruk (MP-ASI Lengkap)

BAHAN :

1. 30 singkong putih, rebus dan haluskan
2. 10 gr (1 sdm datar) daging ikan, cincang halus
3. 10 gr (1 sdm datar) tahu, haluskan
4. 20 gr daun bayam, potong halus
5. 1 1/2 sdt minyak kelapa
6. 100 cc (1/2 gelas belimbing) kaldu asli
7. 50 gr jeruk manis, ambil sarinya, sisihkan

NILAI GIZI :

- Energi : 155,9 kkal
- Protein : 4,6 gr
- Lemak : 8,2 gr
- KH : 17,9 gr

CARA MEMBUAT KALDU :

1. Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepala dan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawang bombay/kulit udang
2. Tambahkan air secukupnya, didihkan
3. Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan +1- 2 jam.

CARA MEMBUAT BUBUR :

1. Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, tahu dan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
2. Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
3. Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan

16

Bubur Kentang Saus Pepaya (MP-ASI Lengkap)

BAHAN :

1. 40 gr kentang, rebus dan haluskan
2. 10 gr (1 sdm datar) ikan segar cincang halus
3. 5 gr (1 sdt) kacang merah, rebus dan haluskan
4. 20 gr labu siam
5. 75 cc (1/3 gelas belimbing) santan Air secukupnya
6. 50 gr pepaya, haluskan, sisihkan

CARA MEMBUAT :

1. Campur kentang, ikan segar, kacang merah dengan sedikit air, didihkan sambil diaduk.
2. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk terus
3. Sesaat akan matang tambahkan labu siam, aduk
4. Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan atau di blender
5. Hidangkan dengan saos pepaya

NILAI GIZI :

- Energi : 155,9 kkal
- Fe : 1,6 mg
- Protein : 4,6 gr
- Vitamin A : 112,4 µg
- Lemak : 8,2 gr
- Vitamin C : 42,1 mg
- KH : 17,9 gr
- Zink : 0,3 mg

17

Jurusan Gizi Program Studi Gizi dan Dietetika
Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Referensi :

1. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta:Kemenkes RI. 2014.
2. Citerawati, Yetti Wira. Makanan Pendamping ASI. Yogyakarta: Trans Medika, 2016.
3. World Health Organization. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Geneva:WHO, 2003.
4. UNICEF. Key Messages Booklet The Community Infant and Young Child Feeding Counseling Package. UNICEF, 2012.
5. Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Panduan Fasilitator Modul Pelatihan Konseling: Pemberian Makanan Bayi dan Anak. Jakarta : Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2014.
6. Nasar, Sri Sudaryati. Makanan Pendamping Asi (MP-ASI): Pedoman Dan Prinsip Pemberiannya. Dalam Damayanti Rusli Sjarif dan Klara Yuliart. The 6th CIPRIME Current Issues in Pediatric Nutrition and Metabolic Problems. Jakarta: Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. Halaman 23-33.
7. World Health Organization. Complementary Feeding: Family foods for breastfed children. France: WHO. 2000.

LAMPIRAN 13

HASIL ANALISIS DATA

Frequency Table

kelompok umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25	5	21.7	21.7	21.7
	26-35	13	56.5	56.5	78.3
	36-45	5	21.7	21.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Pendidikan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tamat SD	5	21,7	21,7	21,7
	tamat SMP	3	13,0	13,0	34,8
	tamat SMA	11	47,8	47,8	82,6
	tamat perguruan tinggi	4	17,4	17,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Pekerjaan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bekerja/ ibu rumah tangga	19	82,6	82,6	82,6
	bekerja diluar rumah (PNS, pedagang, karyawan swasta, dll)	4	17,4	17,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Jumlah Anak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	43,5	43,5	43,5
	2	10	43,5	43,5	87,0
	3	2	8,7	8,7	95,7
	4	1	4,3	4,3	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Statistics

	N					
	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Umur Ibu	23	0	29,78	5,125	23	41
Umur Bayi	23	0	7,22	,998	6	9
skor pengetahun pre	23	0	60,8696	18,56562	13,33	86,67
skor pengetahuan post	23	0	75,9417	20,47260	26,67	100,00
skor sikap pre	23	0	74,6365	11,37029	58,33	91,67
skor sikap post	23	0	82,6087	10,92740	58,33	100,00
skor perilaku pre	23	0	90,8222	11,43461	66,67	100,00
skor perilaku post	23	0	95,6526	8,69600	66,67	100,00

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor pengetahun pre	,188	23	,034	,937	23	,153
skor pengetahuan post	,151	23	,186	,903	23	,029
skor sikap pre	,256	23	,000	,863	23	,005
skor sikap post	,222	23	,005	,927	23	,092
skor perilaku pre	,311	23	,000	,774	23	,000
skor perilaku post	,431	23	,000	,576	23	,000

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor pengetahuan post - skor pengetahun pre	Negative Ranks	1[a]	2,50	2,50
	Positive Ranks	17[b]	9,91	168,50
	Ties	5[c]		
	Total	23		

a. skor pengetahuan post < skor pengetahun pre

b. skor pengetahuan post > skor pengetahun pre

c. skor pengetahuan post = skor pengetahun pre

Test Statistics[a]

	skor pengetahuan post - skor pengetahun pre
Z	-3,628[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor sikap post - skor sikap pre	Negative Ranks	4[a]	6,38	25,50
	Positive Ranks	13[b]	9,81	127,50
	Ties	6[c]		
	Total	23		

a. skor sikap post < skor sikap pre

b. skor sikap post > skor sikap pre

c. skor sikap post = skor sikap pre

Test Statistics[a]	
	skor sikap post - skor sikap pre
Z	-2,422[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,015

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor perilaku post - skor perilaku pre	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	7[b]	4,00	28,00
	Ties	16[c]		
	Total	23		

a. skor perilaku post < skor perilaku pre

b. skor perilaku post > skor perilaku pre

c. skor perilaku post = skor perilaku pre

Test Statistics[a]

	skor perilaku post - skor perilaku pre
Z	-2,428[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,015

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14
FOTO MP-ASI

SUN
MP-ASI
BISKUIT

Milna

Promina
Promina
Promina