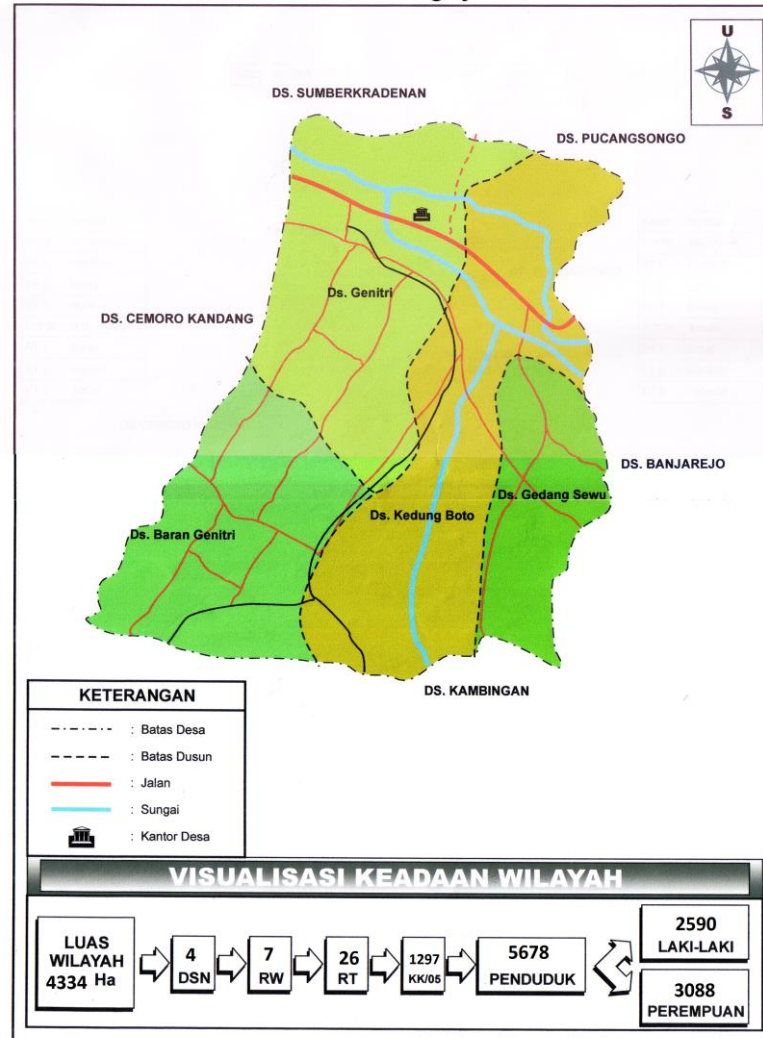


Lampiran 1. Peta Lokasi Wilayah Penelitian

PETA WILAYAH  
Desa Kedungrejo



Gambar 4. Peta Wilayah Desa Kedungrejo

Lampiran 2. Tabel Karakteristik Responden

No	Identitas Balita					Identitas Orang Tua							
	Kode	Tanggal Lahir	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	BB (kg)	Usia (tahun)		Pendidikan		Pekerjaan		Jumlah Anggota Keluarga	Pendapatan (Rp/kapita/bulan)
						Ayah	Ibu	Ayah	Ibu	Ayah	Ibu		
1.	A1	25-06-2014	2	L	10	41	31	SMA	SD	Supir	IRT	5	200.000
2.	A2	19-10-2014	2	L	10	30	27	SMP	SD	Buruh Tani	IRT	4	250.000
3.	A3	05-12-2013	3	P	11	25	20	SD	SD	Buruh Tani	IRT	5	160.000
4.	A4	23-10-2013	3	L	10	30	23	SD	SD	Swasta	IRT	5	140.000
5.	A5	24-02-2014	3	P	9	24	23	SD	SD	Kuli Bangunan	IRT	3	333.333
6.	A6	19-02-2014	2	L	10	26	26	SD	SD	Supir	IRT	4	250.000
7.	A7	15-04-2014	3	P	11	33	32	SMP	SD	Pedagang	IRT	4	310.000
8.	A8	09-09-2014	2	L	10	29	30	SMP	SD	Pedagang	Buruh	4	487.500
9.	A9	06-01-2014	3	P	11	37	36	SD	SD	Kuli Bangunan	IRT	4	487.500
10.	A10	27-04-2014	3	L	11	30	47	SMA	SD	Swasta	IRT	4	375.000
11.	A11	10-01-2015	2	L	10	43	33	SD	SMP	Buruh Tani	IRT	4	250.000
12.	A12	17-04-2015	2	P	9	33	31	SMA	SMP	Wiraswasta	IRT	5	150.000
13.	A13	18-08-2014	2	L	10	70	47	SD	SD	Penjahit	IRT	4	250.000

Lampiran 3. Tabel Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Kode	Tingkat Pengetahuan Gizi			
	Sebelum Konseling		Setelah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
A1	80	Cukup	85	Baik
A2	45	Kurang	70	Cukup
A3	55	Kurang	80	Cukup
A4	40	Kurang	65	Baik
A5	50	Kurang	90	Baik
A6	70	Cukup	90	Baik
A7	65	Cukup	90	Baik
A8	75	Cukup	85	Baik
A9	60	Cukup	85	Baik
A10	75	Cukup	85	Baik
A11	80	Cukup	95	Baik
A12	65	Cukup	100	Baik
A13	90	Baik	90	Baik

Lampiran 4. Tabel Distribusi Responden berdasarkan Sikap Ibu

Kode	Sikap			
	Sebelum Konseling		Setelah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
A1	73,3	Cukup	93,3	Baik
A2	86,7	Baik	86,7	Baik
A3	86,7	Baik	73,3	Cukup
A4	46,7	Kurang	80	Cukup
A5	93,3	Baik	86,7	Baik
A6	66,7	Cukup	80	Cukup
A7	86,7	Baik	93,3	Baik
A8	80	Cukup	80	Cukup
A9	93,3	Baik	100	Baik
A10	93,3	Baik	93,3	Baik
A11	86,7	Baik	100	Baik
A12	86,7	Baik	100	Baik
A13	86,7	Baik	93,3	Baik

Lampiran 5. Tabel Tingkat Konsumsi Energi Balita Gizi Kurang Sebelum dan Setelah Konseling Gizi

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Energi (AKG) (kkal)	AKG Energi (kkal) (BBA)	Sebelum Konseling			Setelah Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Energi (kkal)	Tingkat Konsumsi Energi (%)	Kategori	Rata-rata Konsumsi Energi (kkal)	Tingkat Konsumsi Energi (%)	Kategori
A1	10	13	1125	865,4	903	104,3	Normal	703,3	81,3	Def. Tk. Ringan
A2	10	13	1125	865,4	580	67,0	Def. Tk. Berat	511,2	59,1	Def. Tk. Berat
A3	11	13	1125	951,9	801,5	84,2	Def. Tk. Ringan	899,2	94,5	Normal
A4	10	13	1125	856,4	632	73,0	Def. Tk. Sedang	959,2	110,8	Normal
A5	9	13	1125	778,8	733	94,1	Normal	729,8	93,7	Normal
A6	10	13	1125	865,4	753,5	87,1	Def. Tk. Ringan	822,5	95,0	Normal
A7	11	13	1125	951,9	904	95,0	Normal	931	97,8	Normal
A8	10	13	1125	865,4	852,5	98,5	Normal	925,2	106,9	Normal
A9	11	13	1125	951,9	699	73,4	Def. Tk. Sedang	873,2	91,7	Normal
A10	11	13	1125	951,9	718,5	75,5	Def. Tk. Sedang	756,8	79,5	Def. Tk. Sedang
A11	10	13	1125	856,4	766	88,5	Def. Tk. Ringan	676,5	78,2	Def. Tk. Sedang
A12	9	13	1125	778,8	679	87,2	Def. Tk. Ringan	818	105,0	Normal
A13	10	13	1125	865,4	616,5	71,2	Def. Tk. Sedang	1075	124,2	Diatas AKG

Lampiran 6. Tabel Tingkat Konsumsi Protein Balita Gizi Kurang Sebelum dan Setelah Konseling Gizi

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Protein (AKG) (kkal)	AKG Protein (kkal) (BBA)	Sebelum Konseling			Setelah Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Protein (kkal)	Tingkat Konsumsi Protein (%)	Kategori	Rata-rata Konsumsi Protein (kkal)	Tingkat Konsumsi Protein (%)	Kategori
A1	10	13	26	20	33	165	Diatas AKG	21,3	106,2	Normal
A2	10	13	26	20	23	115	Normal	19,7	98,3	Normal
A3	11	13	26	22	28	127,2	Diatas AKG	31,8	144,7	Diatas AKG
A4	10	13	26	20	30	150	Diatas AKG	34,2	170,8	Diatas AKG
A5	9	13	26	18	27	150	Diatas AKG	26,5	147,2	Diatas AKG
A6	10	13	26	20	24,5	122,5	Diatas AKG	26,2	130,8	Diatas AKG
A7	11	13	26	22	28	127,2	Diatas AKG	29,8	135,6	Diatas AKG
A8	10	13	26	20	27	135	Diatas AKG	29,8	149,1	Diatas AKG
A9	11	13	26	22	18	81,8	Def. Tk. Ringan	32,8	149,2	Diatas AKG
A10	11	13	26	22	25,5	115,9	Normal	23	104,5	Normal
A11	10	13	26	20	23,5	117,5	Normal	20,7	103,3	Normal
A12	9	13	26	18	24,5	136,1	Diatas AKG	29,2	162,5	Diatas AKG
A13	10	13	26	20	16,5	82,5	Def. Tk. Ringan	44,4	222	Diatas AKG

Lampiran 7. Tabel Pencapaian Konsumsi Balita Gizi Kurang Sebelum Konseling Gizi

Kode	Makanan Pokok				Lauk Hewani				Lauk Nabati				Sayur				Buah			
	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Ka-Te-go-ri	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Ka-Te-go-ri	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Ka-Te-go-ri	Kons. Sayur (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Ka-Te-go-ri	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Ka-Te-go-ri
A1	225	300	75	SR	55	55	100	SS	50	50	100	SR	70	150	46,7	SR	0	150	0	SR
A2	120	300	40	SR	0	55	0	SR	0	50	0	SR	0	150	0	SR	0	150	0	SR
A3	220	300	73,3	SR	55	55	100	SS	30	100	30	SR	100	150	66,7	SR	0	150	0	SR
A4	270	300	90	R	55	55	100	SS	0	50	0	SR	50	150	33,3	SR	0	150	0	SR
A5	300	300	100	SS	85	55	154,5	ST	60	100	60	SS	0	150	0	SS	0	150	0	SS
A6	90	300	30	SR	85	55	154,5	ST	0	50	0	SR	0	150	0	SR	0	150	0	SR
A7	125	300	41,7	SR	85	55	154,5	ST	55	100	55	SR	0	150	0	SR	0	150	0	SR
A8	225	300	75	SR	95	55	172,7	ST	50	50	100	SR	50	150	33,3	SR	0	150	0	SR
A9	300	300	100	SS	85	55	154,5	ST	0	50	0	SS	50	150	33,3	SS	0	150	0	SS
A10	180	300	60	SR	55	55	100	SS	50	50	100	SR	40	150	26,7	SR	0	150	0	SR
A11	270	300	90	R	0	55	0	R	30	100	30	SR	25	150	16,7	SR	0	150	0	SR
A12	165	300	55	SR	55	55	100	SS	50	50	100	SR	0	150	0	SR	0	150	0	SR
A13	165	300	55	SR	85	55	154,5	ST	20	100	20	SR	55	150	36,7	SR	0	150	0	SR

Keterangan :

SR : Sangat Rendah (< 85% standar kebutuhan)  
R : Rendah (85 – 94% standar kebutuhan)  
SS : Sesuai Standar (95 – 105% standar kebutuhan)

T : Tinggi (106 – 115% standar kebutuhan)  
ST : Sangat Tinggi (> 115% standar kebutuhan)

Lampiran 8. Tabel Pencapaian Konsumsi Balita Gizi Kurang Setelah Konseling Gizi

Kode	Makanan Pokok				Lauk Hewani				Lauk Nabati				Sayur				Buah			
	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Kategori	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Kategori	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Kategori	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Kategori	Kons. (g)	Standar Kebutuhan (g)	Pola Kons. (%)	Kategori
A1	270	300	90	R	55	55	100	SS	45	50	90	R	85	150	56,7	SR	100	150	66,7	SR
A2	70	300	23,3	SR	70	55	127,2	ST	0	50	0	SR	30	150	20	SR	0	150	0	SR
A3	235	300	78,3	SR	65	55	118,1	T	35	100	70	SR	70	150	46,7	SR	0	150	0	SR
A4	265	300	88,3	SR	85	55	154,5	ST	25	50	50	SR	100	150	66,7	SR	0	150	0	SR
A5	250	300	83,3	SR	95	55	172,7	ST	35	100	70	SR	75	150	50	SR	0	150	0	SR
A6	140	300	46,7	SR	75	55	136,3	ST	25	50	50	SR	35	150	23,3	SR	0	150	0	SR
A7	225	300	75	SR	80	55	145,4	ST	25	100	50	SR	60	150	40	SR	75	150	50	SR
A8	260	300	86,7	SR	85	55	154,5	ST	40	50	40	SR	80	150	53,3	SR	130	150	66,7	SR
A9	295	300	98,3	SS	100	55	181,8	ST	70	50	70	SR	60	150	40	SR	25	150	16,7	SR
A10	240	300	80	SR	55	55	100	SS	60	50	60	SR	50	150	33,3	SR	100	150	66,7	SR
A11	255	300	85	SR	45	55	81,8	SR	50	100	50	SR	30	150	20	SR	65	150	43,3	SR
A12	240	300	80	SR	70	55	127,2	ST	25	50	50	SR	55	150	36,7	SR	0	150	0	SR
A13	225	300	75	SR	100	55	181,8	ST	50	100	100	SS	70	150	46,7	SR	40	150	26,7	SR

Keterangan :

SR : Sangat Rendah (< 85% standar kebutuhan)  
R : Rendah (85 – 94% standar kebutuhan)  
SS : Sesuai Standar (95 – 105% standar kebutuhan)

T : Tinggi (106 – 115% standar kebutuhan)  
ST : Sangat Tinggi (> 115% standar kebutuhan)



Lampiran 9. Uji *Paired T-Test* Variabel Pengetahuan Gizi Ibu

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	65,3846	13	14,92503	4,13946
	Setelah	85,3846	13	9,45638	2,62273

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,634	,020

**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 - Setelah	-20,00000	11,54701	3,20256	-26,97779	-13,02221	-6,245	12	,000

Lampiran 10. Uji *Paired T-Test* Variabel Sikap Ibu

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	82,0513	13	13,16128	3,65028
	Setelah	89,2308	13	8,83531	2,45047

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,461	,113

**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 - Setelah	-7,17949	12,00665	3,33004	-14,43503	,07606	-2,156	12	,052

Lampiran 11. Uji *Paired T-Test* Variabel Tingkat Konsumsi Energi Balita

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	84,3077	13	11,65751	3,23321
	Post	93,7692	13	16,69907	4,63149

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	13	,058	,850

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	-9,46154	19,80158	5,49197	-21,42751	2,50444	-1,723	12	,111

Lampiran 12. Uji *Paired T-Test* Variabel Tingkat Konsumsi Protein Balita

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	125,1538	13	24,02376	6,66299
	Post	140,2308	13	34,19833	9,48491

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	13	-,293	,330

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	-15,07692	47,21134	13,09407	-43,60645	13,45260	-1,151	12	,272

Lampiran 13. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Makan Balita pada Bahan Makanan Pokok

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	68,0769	13	23,20866	6,43692
	Setelah	76,1462	13	19,93354	5,52857

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,747	,003

**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 - Setelah	-8,06923	15,65718	4,34252	-17,53077	1,39231	-1,858	12	,088

Lampiran 14. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Makan Balita pada Bahan Makanan Sayuran

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	22,5692	13	21,74340	6,03054
	Setelah	41,0308	13	14,37390	3,98660

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,530	,062

**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 - Setelah	-18,46154	18,65009	5,17260	-29,73168	-7,19140	-3,569	12	,004

Lampiran 15. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Makan Balita pada Bahan Makanan Buah-buahan

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	,0000	13	,00000	,00000
	Setelah	25,9077	13	28,84965	8,00145

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	.	.

**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 - Setelah	-25,90769	28,84965	8,00145	-43,34136	-8,47402	-3,238	12	,007

Lampiran 16. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Makan Balita pada Bahan Makanan Lauk Nabati

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	45,7692	13	42,41885	11,76487
	Setelah	57,6923	13	24,54718	6,80816

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,178	,561

**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 - Setelah	-11,92308	45,07117	12,50049	-39,15931	15,31316	-,954	12	,359



Lampiran 17. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Makan Balita pada Bahan Makanan Lauk Hewani

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	111,1692	13	56,65301	15,71272
	Setelah	137,0231	13	32,02401	8,88186

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	13	,690	,009

**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 - Setelah	-25,85385	41,61972	11,54323	-51,00439	-,70330	-2,240	12	,045

Lampiran 18. Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian dari:

Nama : Rinda Kusumaningrum

NIM : 1403000037

Jurusan : DIII Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Judul : Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu, Pola Makan serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Balita Gizi Kurang di Desa Kedungrejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang

2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kesepakatan sebagai berikut:
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
  - b. Apabila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini serta berhak untuk mengundurkan diri.

Malang, .....

Responden

.....

Lampiran 19. Kuesioner Penelitian

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN  
SIKAP IBU, POLA MAKAN SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN  
PROTEIN BALITA GIZI KURANG DI DESA KEDUNGREJO  
KECAMATAN PAKIS KABUPATEN MALANG**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG  
2017**

## FORM IDENTITAS

### A. Identitas Balita

Nama :  
Tanggal Lahir :  
Umur : tahun  
Jenis Kelamin : P / L  
Berat Badan : kg  
Tinggi Badan : cm

### B. Identitas Orang Tua

#### - Ayah

Nama :  
Umur : tahun  
Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA / SMK  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan   $\geq$  282.933 Rp/kapita/bulan  
  $<$  282.933 Rp/kapita/bulan

#### - Ibu

Nama :  
Umur : tahun  
Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA / SMK  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan :   $\geq$  Rp. 2.368.510,00  
  $<$  Rp. 2.368.510,00

**FORM KUESIONER**  
**(PRE TEST DAN POST TEST)**

**A. Pengetahuan Gizi**

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang menurut Anda benar!

1. Makanan yang beraneka ragam terdiri dari ...
  - a. Makanan pokok, lauk hewani, sayur dan buah
  - b. Makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah
  - c. Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah**
  - d. Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, serta sayur
2. Contoh perilaku hidup bersih adalah ...
  - a. Tidak menggunakan alas kaki, serta membiarkan makanan terbuka
  - b. Membuang sampah di jalan, menggunakan alas kaki, dan mencuci tangan
  - c. Mencuci tangan hanya setelah menyiapkan makanan dan menutup makanan yang disajikan
  - d. Mencuci tangan, menutup makanan yang disajikan serta menutup mulut dan hidung ketika bersin**
3. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir harus dilakukan ketika ...
  - a. Sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, serta setelah buang air besar dan kecil**
  - b. Setelah makan, setelah memberikan ASI, setelah menyiapkan makanan dan minuman, serta sebelum buang air besar dan kecil
  - c. Sebelum makan dan setelah memberikan ASI
  - d. Sebelum makan, setelah memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, serta setelah buang air besar dan kecil
4. Pemantauan berat badan balita dapat dilihat melalui ...
  - a. KMS (Kartu Menuju Sehat)**
  - b. KMS-AS (Kartu Menuju Sehat – Anak Sekolah)
  - c. Kartu Keluarga
  - d. Lembar balik Menuju Balita Sehat

5. Manfaat memakan sayur dan buah bagi anak balita adalah ...
  - a. Meningkatkan berat badan
  - b. Memperlancar pencernaan (memperlancar BAB)**
  - c. Mencegah kekurangan berat badan
  - d. Meningkatkan nafsu makan
6. Anak dianjurkan makan sebanyak ... kali dalam sehari
  - a. 2 kali (pagi dan malam)
  - b. 3 kali (pagi, siang dan malam)**
  - c. 4 kali (pagi, siang, sore dan malam)
  - d. Sesuka hati
7. Contoh makanan pokok adalah ...
  - a. Beras, mie, singkong dan tahu
  - b. Beras, roti, mie dan ubi**
  - c. Roti, susu, jagung dan kentang
  - d. Bihun, roti, tempe dan bubur beras
8. Contoh lauk hewani adalah ...
  - a. Telur ayam, daging, ikan, dan tahu
  - b. Ikan, ayam, tempe dan bebek
  - c. Daging sapi, telur bebek, ikan dan udang**
  - d. Ikan, telur, bihun, dan daging sapi
9. Contoh lauk nabati adalah ...
  - a. Tahu, tempe, oncom**
  - b. Ikan, telur dan ayam
  - c. Labu siam, wortel dan kentang
  - d. Jagung, kentang dan kubis
10. Jika memberikan susu kepada anak balita, tidak usah ditambah dengan gula karena ...
  - a. Mengganggu pencernaan balita
  - b. Menurunkan berat badan balita
  - c. Membuat selera makan anak terpaksa pada kemanisan yang tinggi**
  - d. Meningkatkan nafsu makan

11. Makanan manis, asin dan berlemak seperti permen, makanan kaleng dan makanan cepat saji menyebabkan balita berisiko menderita ...
- Flu dan batuk
  - Diare dan demam
  - Kencing manis dan tekanan darah tinggi**
  - Kurang darah (anemia) dan diare
12. Minum air putih pada balita sebaiknya ... gelas sehari
- 2 gelas
  - 3 gelas
  - 4 gelas
  - 5 gelas**
13. Jika balita tidak sarapan, maka akan mengakibatkan ...
- Jajan jajanan yang sehat
  - Pertumbuhan dan perkembangan cepat
  - Berdampak buruk pada proses belajar di sekolah**
  - Kecerdasan meningkat
14. Kurang minum pada balita akan mengakibatkan ...
- Demam dan diare
  - Sulit buang air besar**
  - Menurunkan berat badan
  - Nafsu makan terganggu
15. Manfaat mencuci tangan pada balita yaitu ...
- Mencegah demam
  - Mencegah sulit buang air besar
  - Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan**
  - Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan dan sulit BAB  
(buang air besar)
16. Pemantauan berat badan balita melalui Kartu Menuju Sehat dapat dilakukan setiap ...
- Hari
  - Minggu
  - Bulan**
  - Tahun

17. Tujuan pemberian makanan bergizi seimbang bagi balita adalah ...
- a. **Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit**
  - b. Agar anak menjadi gemuk
  - c. Agar anak aktif bermain
  - d. Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh dan anak menjadi gemuk
18. Makanan yang baik bagi balita terdiri dari ...
- a. **Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur dan buah**
  - b. Makanan pokok, lauk hewani, sayur dan buah
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah
  - d. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, serta sayur
19. Bahan makanan yang perlu dibatasi pada balita yaitu ...
- a. **Makanan dan minuman yang manis / gurih**
  - b. Makanan yang dimasak dengan direbus, dipanggang, dan dibakar
  - c. Makanan jajanan seperti buah, jus buah, roti dan susu
  - d. Makanan yang dimasak tidak berbumbu tajam (cabe dan merica)
20. Contoh menu makanan bergizi seimbang yang baik bagi balita adalah ...
- a. Nasi, telur dadar, tumis jamur dan pepaya
  - b. Nasi, tempe goreng, cah kangkung, semangka
  - c. **Nasi, orak-arik telur, tahu goreng, cah sawi daging, semangka**
  - d. Nasi, ayam goreng, bening bayam, pisang



## B. Sikap

Berikut adalah beberapa pernyataan terkait gizi, berikan pendapat Anda dengan mengisi pada kolom jawaban **Setuju** dan **Tidak Setuju** dengan tanda *checklist* (√)

No.	Pernyataan	Jawaban	
		S	TS
1.	Ibu perlu memperhatikan komposisi zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak serta disajikan menarik		
2.	Seorang ibu berkewajiban mengetahui kebutuhan makanan anak sesuai umur dan perkembangannya		
3.	Dalam memberikan makanan kepada anak balita yang penting anak kenyang		
4.	Ibu harus menimbangkan anak balita ke posyandu setiap bulan agar bisa mengetahui pertumbuhannya		
5.	Pemberian susu pada balita dengan ditambahkan gula		
6.	Membiasakan makan sayur dan buah pada anak akan menurunkan risiko kegemukan		
7.	Makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah adalah makanan yang bergizi seimbang bagi balita		
8.	Balita sebaiknya memperbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu		
9.	Minum air 5-6 gelas sehari tidak diperlukan balita karena akan menyebabkan pilek		
10.	Penyusunan menu untuk anak berdasarkan pada makanan yang disenangi ibu		
11.	Pola makan anak yang diterapkan dalam sehari terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makanan selingan		
12.	Memberi makanan ringan yang manis / gurih sebelum waktu makan diperbolehkan karena tidak akan mengganggu nafsu makan anak		
13.	Makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak serta makanan yang dimasak dengan banyak minyak / santan kental dan berbumbu tajam perlu dibatasi pada balita		
14.	Kurang gizi dapat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit sehingga mengganggu pertumbuhannya		
15.	Makanan bergizi seimbang tidak meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit		

No Responden :

**FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM**

Nama Responden :

Hari / Tanggal :

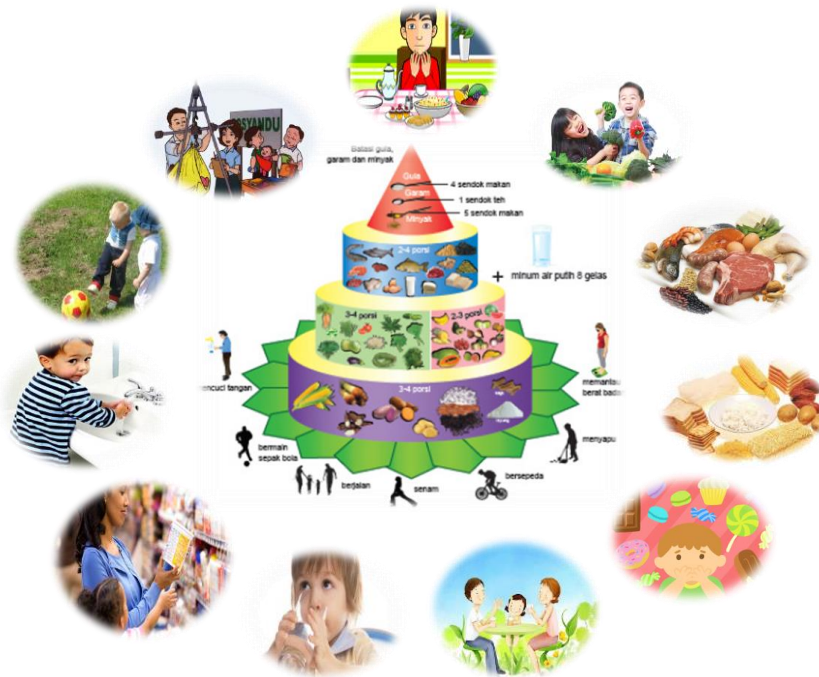
Hari ke :

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi/Jam				
Selingan				
Siang/Jam				
Selingan				
Malam/Jam				
Selingan				

Apakah masih mendapat ASI?

- Ya, berapa kali dalam 24 jam : ... kali dengan durasi menyusui .... menit/jam
- Tidak

# MODUL PEDOMAN GIZI SEIMBANG BALITA



Oleh : Rinda Kusumaningrum

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG  
2017**

## EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG

### 1. Mengonsumsi makanan beragam.

Tidak ada satupun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan, kecuali ASI (0-6 bulan). Sehingga sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) dalam proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih.

Penyakit infeksi → salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Contohnya, anak yang diare mengalami kehilangan zat gizi dan cairan yang memperburuk kondisinya. Sebaliknya, seseorang yang kurang gizi mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan anak dari sumber infeksi. Contoh perilaku hidup bersih:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah BAB dan BAK
- b. Menutup makanan yang disajikan
- c. Selalu menutup mulut dan hidung ketika bersin
- d. Selalu menggunakan alas kaki

### 3. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan permainan tradisional dan bermain bersama teman untuk menstimulasi kemampuan sosial, mental dan kreativitas. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

### 4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal.

Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS. Yang dimaksud dengan berat badan normal adalah dengan menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau

## PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK BALITA 2 - 5 TAHUN

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
3. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu
4. Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Membatasi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak
6. Membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
7. Membiasakan minum air putih sesuai kebutuhan
8. Membiasakan membaca label pada kemasan makanan
9. Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih mengalir
10. Membiasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari serta mempertahankan berat badan normal



## SYUKURI DAN NIKMATI ANEKA RAGAM MAKANAN

- Memakan lima kelompok pangan yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.
- Berdoa sebelum makan.
- Dengan bersyukur dan menikmati anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik dan tidak tergesa-gesa.



## PERBANYAK MENGONSUMSI SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN



- Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral berguna untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan, mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar serta menurunkan risiko kegemukan.
- Balita dianjurkan makan sayur dan buah 150 g sehari yang setara dengan 1 ½ gelas sayur setelah dimasak dan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang.

## PERBANYAK MENGONSUMSI MAKANAN KAYA PROTEIN



- Lauk hewani: daging sapi, ayam, bebek, ikan, telur, susu. Balita dianjurkan untuk mengonsumsi ikan dan telur karena mempunyai kualitas protein yang baik.
- Lauk nabati: kedelai, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, tahu, tempe.
- Susu tidak perlu ditambah gula karena dapat membuat selera makan anak terpaksa pada kadar kemanisan yang tinggi yang akan membahayakan kesehatan. Jika mengalami diare setelah minum susu, tidak dianjurkan minum susu hewani, tetapi bisa diganti dengan telur, susu kedele dan ikan.

## MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN POKOK

- Memakan lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan.
- Contoh makanan pokok adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, roti, kentang, mie dan sagu



## MEMBATASI MAKANAN SELINGAN YANG TERLALU MANIS, ASIN, DAN BERLEMAK



Makanan manis, asin dan berlemak dapat menyebabkan balita berisiko terhadap penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

## MEMBIASAKAN MAKAN TIGA KALI SEHARI (PAGI, SIANG, DAN MALAM) BERSAMA KELUARGA



- Dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam dan mengonsumsi selingan sehat.
- Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga.
- Sarapan setiap hari antara bangun pagi sampai jam 9 penting terutama bagi anak-anak karena sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.
- Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.



- Jika anak tidak sarapan, akan berdampak buruk pada proses belajar disekolah dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

### MEMBIASAKAN MINUM AIR PUTIH SESUAI KEBUTUHAN



- Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi.
- Anak-anak dianjurkan minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari atau 5-6 gelas sehari.
- Jika anak tidak minum air yang mencukupi dapat menyebabkan sulit buang air besar

(konstipasi), infeksi saluran kencing, dan kelebihan berat badan, menimbulkan rasa lelah dan menurunkan konsentrasi belajar. Air juga diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

### MEMBIASAKAN MEMBACA LABEL PADA KEMASAN MAKANAN

Membaca label tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan membantu untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut.



### MENCUCI TANGAN DENGAN SABUN MENGGUNAKAN AIR BERSIH MENGALIR

- Mencuci tangan dengan sabun khusus cuci tangan baik yang berbentuk batang atau cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia dibawah lima tahun dan mencegah penyebaran penyakit.
- Dilakukan sebelum dan sesudah memegang makanan, sesudah buang





air besar dan menceboki bayi/anak, sebelum memberikan air susu ibu, sesudah memegang binatang dan sesudah berkebun.

- Manfaatnya yaitu agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.



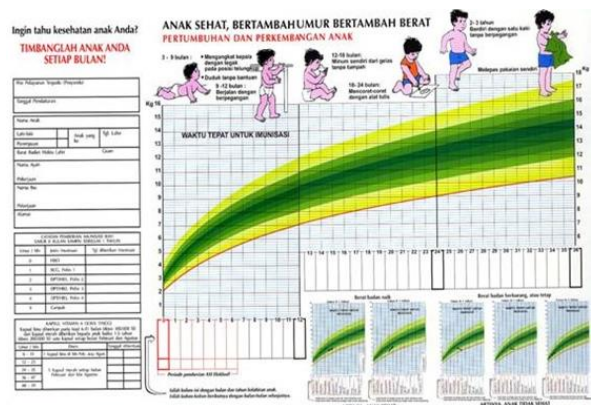
**MEMBIASAKAN BERMAIN BERSAMA DAN MELAKUKAN AKTIFITAS FISIK SETIAP HARI SERTA MEMPERTAHAKAN BERAT BADAN NORMAL**



- Aktifitas fisik dapat dilakukan dengan permainan tradisional dan bermain bersama teman nuntuk menstimulasi kemampuan sosial, mental dan kreativitas. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan

kecerdasan anak.

- Berat badan bayi lahir minimal harus mencapai 2,5 kg agar pertumbuhan dan perkembangan bayi sehat dan cerdas. Pemantauan berat badan bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan KMS (Kartu Menuju Sehat). Anak dinyatakan sehat apabila berat badannya naik setiap bulan yaitu grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhan atau kenaikan berat badan sama dengan kenaikan berat badan minimum atau lebih yang masih ada didalam pita hijau KMS.



# BAGAIMANA MENYUSUN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA???

## TUJUAN PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA :

1. Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak.
2. Memberikan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal.
3. Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

## MAKANAN YANG BAIK BAGI ANAK TERDIRI DARI :

- Makanan pokok (beras, jagung, kentang, sagu, bihun, mie, roti, makaroni, biskuit)
- Lauk hewani dan nabati (ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe)
- Sayur dan buah (sayur dan buah yang berwarna segar) → Sayur : bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam, wortel, daun katuk, kagkung, sawi. Buah: jeruk, apel, pepaya, melon, semangka, belimbing, jambu.



## BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI



1. Makanan dan minuman yang manis / gurih seperti :

- dodol,
- coklat (kecuali coklat bubuk),
- permen,
- es krim,
- donat,
- kue manis,



- makanan cepat saji,
  - minuman kaleng (soft drink),
  - kudapan atau camilan yang dibungkus
  - keripik,
  - gorengan dan
  - biskuit
2. Bahan makanan yang dimasak dengan banyak minyak / santan kental dan menggunakan bumbu yang tajam (cabe dan merica)

### 3. Makanan jajanan yang tidak bersih

#### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam dan berasal dari bahan-bahan segar daripada makanan kaleng atau yang diawetkan.
  - Pilih bahan makanan yang mudah dicerna
  - Irisan lauk pauk dan sayuran dibuat dalam potongan-potongan kecil
- Memasak dengan cara merebus, memanggang, membakar atau tim lebih baik daripada menggoreng.
- Gunakan bumbu yang tidak terlalu merangsang / pedas
- Hindari makanan yang membuat tersedak seperti kacang goreng, biji-bijian, *popcorn*, makanan bulat (anggur, ceri, permen). Biasanya makanan ini diberikan setelah anak berusia 3 tahun.
- Berikan air putih atau jus buah ketika anak haus.
- Berikan snack sehat seperti buah, jus buah, roti, dan susu.
- Gunakan alat makan yang aman, menarik dan berwarna-warni.
- Agar anak balita mau makan sendiri, bujuk dan dampingi dengan sabar.

#### ANJURAN MAKAN DALAM SEHARI

Bahan Makanan	Berat (g) / URT	Anak Usia 1-3 Tahun 1125 kkal	Anak Usia 4-6 Tahun 1600 kkal
Nasi	1 p = 100 g (3/4 gls)	3 p	4 p
Sayuran	1 p = 100 g (1 gls)	1,5 p	2 p
Buah	1 p = 50 g (1 bh pisang ambon)	3 p	3 p
Tempe	1 p = 50 g (2 ptg sdg)	1 p	2 p
Daging	1 p = 35 g (1 ptg sdg)	1 p	2 p
ASI		Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1 p = 200 g (1 gls)	1 p	1 p
Minyak	1 p = 5 g (1 sdt)	3 p	4 p
Gula	1 p = 20 g (1 sdm)	2 p	2 p

Sumber : Kemenkes RI, 2014

## CONTOH SIKLUS MENU 7 HARI

HARI	WAKTU MAKAN		
	PAGI	SIANG	MALAM
I	<p>Nasi Bola-bola ikan crispy Tempe bacem Cah kangkung Pepaya Susu</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Puding susu</p>	<p>Nasi Telur orak-arik Tahu bacem Bobor bayam Pisang</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Bola-bola singkong meses</p>	<p>Nasi Pepes ikan Tempe goreng Sayur asem Pepaya</p>
II	<p>Sandwich telur Semangka Susu</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Bongko pisang</p>	<p>Nasi Ayam goreng Tumis tempe dan kacang panjang Pepaya</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Puding jagung</p>	<p>Nasi Telur dadar Pepes tahu Gulai kol dan kacang panjang Semangka</p>
III	<p>Nasi Ikan tongkol bb kecap Perkedel tempe Cah wortel dan buncis Jeruk Susu</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Bubur kacang hijau</p>	<p>Mie goreng (isi sawi dan telur rebus) Tahu fantasi Pisang</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Jus jeruk</p>	<p>Nasi Pesmol Ikan Mendol tempe Lodeh labu siam Jeruk</p>
IV	<p>Nasi Ayam bb bali Bola-bola tahu Tumis baby corn dan wortel Pepaya Susu</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Puding jeruk</p>	<p>Nasi Telur ceplok air Tempe goreng crispy Sayur sop Jeruk</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Donat kentang</p>	<p>Nasi Ayam suwir Tahu kecap Cah sawi daging Pepaya</p>
V	<p>Nasi Telur bb semur Tempe goreng Cah jamur wortel Pisang</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Roti isi selai jeruk</p>	<p>Nasi Nugget ikan Bola-bola tahu goreng Bening bayam Pepaya</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Omelet bayam</p>	<p>Nasi Telur bb merah Botok tempe Tumis pepaya muda Pisang</p>

HARI	WAKTU MAKAN		
	PAGI	SIANG	MALAM
VI	Ikan suwir Balado tahu dan kentang Cah kacang panjang wortel Semangka  <b>Snack (10.00)</b> Nugget jamur	Gado-gado Pisang  <b>Snack (16.00)</b> Puding kacang hijau	Nasi Lele kuah kuning Perkedel tahu Tumis labu siam Semangka
VII	Nasi Sup ayam wortel buncis Tempe goreng Pisang  <b>Snack (10.00)</b> Onde-onde kacang hijau	Nasi Pepes Ikan Tahu bb kuning goreng Sayur bening oyong Pepaya  <b>Snack (16.00)</b> Roti isi selai kacang	Nasi goreng (isi ayam, sawi, acar timun) Perkedel Tempe Pisang

Lampiran 21. Daftar Bahan Makanan Penukar

**Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat**

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebihseberat 100 gram, yang setara dengan ¾ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

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

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	¾ Gelas	100
Nasi Beras ½ Giling	¾ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	¾ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk Udang/Ikan	3 Biji Sedang	30

**Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati**

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

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

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



### Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

A. Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

1. Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penakar 1 porsi ikan segar adalah:

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

2. Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penakar 1 porsi ikan segar:

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

B. Menurut kandungan Lemak, Kelompok Lauk Pauk dibagi menjadi 3 golongan

1. Golongan A : Rendah Lemak

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

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ¼ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35



## 2. Golongan B: Lemak sedang

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

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

## 3. Golongan C: Tinggi Lemak

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

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

## Kelompok Pangan Sayuran

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

### 1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas	Jamur kuping
Ketimun	Labu air
Selada	Lobak
Tomat sayur	Selada air
Daun bawang	Oyong

### 2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein.

*Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.*

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam	Kapri muda	Brokoli	Kembang kol
Bit	Kol	Buncis	Labu Siam
Daun kecipir	Labu waluh	Daun kacang panjang	Pare
Daunt talas	Pepaya muda	Genjer	Rebung
Jagung muda	Sawi	Kemangi	Taoge
Kangkung	Terong	Kacang panjang	Wortel

### 3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.

*Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.*

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam merah	Daun katuk	Daun mlinjo	Mangkokan
Daun singkong	Daun papaya	Kacang kapri	Dauntalas
Mlinjo	Kluwih	Taoge kedelai	Nangka muda

### Kelompok Buah-Buahan

*Kandungan zat gizi perporasi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.*

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpoket	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Lychee	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45

Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

\*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)