

SURAT IJIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/305/35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/6.0/0262/2018 Tanggal: 23 Januari 2018 Perihal: Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan **Ijin Penelitian** oleh:

Nama / Instansi : Mila Erlia F.H
Alamat : Jl. Besar Ijen No.77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Kongseling Gizi Kepada Ibu Balita Sunting Terhadap Sikap, Pengetahuan Dan Pola Makan Di Desa Bakalan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang
Daerah/tempat kegiatan : di Desa Bakalan Kec. Bululawang Kab. Malang
Lamanya : 24 Januari - 31 Maret 2018
Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 29 Januari 2018

An. KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
Kepala Bidang Ideologi, HAM dan Wasbang

Kasubid Wawasan Kebangsaan

KUSWANTORO
Penata
NIP. 19801251992031004

Tembusan :

Yth.

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang
3. Kepala Puskesmas Bululawang Kab. Malang
4. Kepala Desa Bakalan Kec. Bululawang Kab. Malang
5. Mhs/Ybs
6. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN**



Jln. Panji No.120 Kapanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393734
Email : dinkes@malangkab.go.id website : <http://dinkes.malangkab.go.id>
MALANG

Malang, 30 Januari 2018

Nomor : 072/ 40^b /35.07.103/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Penelitian

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
Kemenkes Malang
Di -

TEMPAT

Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DP.02.01/6.0/0262/2018, tanggal 23 Januari 2018 tentang Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :

N a m a : Mila Erlia F.H
N I M : 1503000017
Judul : *Pengaruh Konseling Gizi Kepada Ibu Balita Sunting terhadap Sikap, Pengetahuan dan Pola Makanan di Desa Bakalan Kec. Bululawang Kab. Malang*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Bululawang Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 24 Januari - 31 Maret 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Melakukan **Inform consent** secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Dra. ANDJAR MUNAWAROH
Pembina TK I
NIP. 19621223 198803 2 004

Tembusan Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan (Sebagai Laporan)
2. Kepala UPT Puskesmas Bululawang Kab. Malang
- ③ Sdr. Mila Erlia F.H

Lampiran 2

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

Saya Mila Erlia Festiviana Haryanto Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi akan melakukan penelitian tentang “PengaruhKonseling Gizi Kepada Ibu Balita *Stunting* Terhadap Sikap, Pengetahuan dan Pola Makan di Desa Bakalan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang”.

Dalam penelitian ini saya ingin meminta ketersediaan responden untuk mengisi form kuesioner. Pengisian form kuesioner ini dilakukan dengan tidak adanya paksaan dari pihak manapun.

Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh konseling gizi kepada ibu balita *stunting* terhadap sikap, pengetahuan dan pola makan di Desa Bakalan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

Manfaat Penelitian

memberikan pengalaman dalam penulisan karya ilmiah dan dapat menambah wawasan keilmuan penulis tentang pengaruh konseling terhadap sikap, pengetahuan dan pola makan balita *stunting* di Desa Bakalan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

Resiko Usaha Penjagaan

Tidak ada resiko yang berkaitan dengan pengisian form.

Prosedur

Prosedur yang dilakukan dengan metode wawancara dan memberikan responden form Kuesioner sikap dan pengetahuan

Kerahasiaan

Segala informasi dan catatan hasil pengisian form akan saya rahasiakan. Peneliti akan menjaga segala data atau informasi yang saudara berikan seperti nama, identitas yang akan diganti dengan kode dalam penelitian, serta tidak mempunyai pengaruh apapun sehingga responden tetap merasa aman dan nyaman dalam memberikan jawaban.

Keikhlasan Berpartisipasi

Saudara tidak dipaksa untuk ikut dalam penelitian ini, bila tidak menghendaki saudara hanya bisa ikut mengambil bagian atas kehendak saudara sendiri, saudara berhak untuk sewaktu-waktu menolak melanjutkan partisipasi tanpa perlu memberi alasan dan tidak seorangpun yang boleh memaksa saudara untuk berubah pikiran.

Informasi /Rujukan

Apabila saudara bersedia mengikuti penelitian ini maka saudara dapat mengisi form yang ada dan ditandatangani bahwa saudara telah memahami maksud resiko dan prosedur dalam penelitian ini.

Demikian penjelasan sebelum melakukan penelitian ini, apabila ada pertanyaan, misalnya mengenai hak-hak saudara atau mengenai isi form tersebut. Maka saudara bisa menghubungi saya di nomor telepon 085763353811.

Malang, Januari 2018

Peneliti

Lampiran 3

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan dan manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh saudari Mila Erlia Festiviana Haryanto dengan judul "Pengaruh Konseling Gizi Kepada Ibu Balita *Stunting* Terhadap Sikap, Pengetahuan dan Pola Makan di Desa Bakalan Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang".

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Dengan ini saya menyatakan **bersedia/ tidak bersedia *)** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun, dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, Januari 2018

Mengetahui,

Peneliti

Responden

Mila Erlia Festiviana H
NIM. 1503000017

()

*)Coret yang tidak perlu

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Angket ini terdiri atas serangkaian pertanyaan-pertanyaan yang telah dilengkapi dengan tempat untuk menjawab maupun alternatif jawaban yang disediakan.
2. Pengisian jawaban dilakukan dengan menuliskan jawaban pada tempat yang telah disediakan.
 - a. Untuk pengetahuan beri tanda (X) pada jawaban yang paling sesuai
 - b. Untuk sikap beri tanda (√) pada jawaban yang paling sesuai
 - **SL** bila selalu
 - **S** bila sering
 - **K** bila kadang-kadang
 - **T** bila tidak pernah
3. Kepada petugas.pewawancara, sebelum wawancara berlangsung, terlebih dahulu harus melakukan pendekatan dengan mengucapkan salam, kemudian memperkenalkan diri anda dan jelaskan tujuan penelitian dan tekankan bahwa kerahasiaan responden terjamin.
4. Mohon mampu menciptakan suasana senantiasa tetap sejuk dan akrab supaya wawancara dapat berlangsung dengan baik dan lancar.
5. Terima kasih atas perhatian dan bantuannya dalam pengisian angket penelitian ini

Lampiran 5

IDENTITAS IBU DAN BALITA

A. IDENTITAS IBU

| NO | Identitas Sampel (Ibu Balita) | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 1. | Nomor ID | <table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | | |
| 2. | Nama | | | | | |
| 3. | Usia |th | | | | |
| 4. | Pendidikan | <input type="checkbox"/> tamat SD <input type="checkbox"/> tamat SMP <input type="checkbox"/> tamat SMA | | | | |
| 5. | Pekerjaan | <input type="checkbox"/> Ibu Rumah Tangga <input type="checkbox"/> Karyawan swasta / PNS | | | | |
| 6. | Alamat Rumah a. Dukuh RT/RW b. Desa c. Kecamatan |RT..... RW..... | | | | |
| 7. | Nama Suami | | | | | |
| 8. | Usia |th | | | | |
| 9. | Pendidikan | <input type="checkbox"/> tamat SD <input type="checkbox"/> tamat SMP <input type="checkbox"/> tamat SMA | | | | |
| 10. | Pekerjaan | <input type="checkbox"/> Tidak Bekerja <input type="checkbox"/> Wiraswasta <input type="checkbox"/> Karyawan swasta / PNS | | | | |

B. IDENTITAS BALITA

| NO | Identitas Sampel (Anak Balita) | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 1. | Nomor ID | <table border="1" style="width: 100%; height: 30px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | | |
| 2. | Nama | | | | | |
| 3. | Usia |th | | | | |
| 4. | Jenis Kelamin | 1. () Laki-laki 2. () Perempuan | | | | |
| 5. | Berat Badan Lahir |kg | | | | |
| 6. | Berat Badan Sekang |kg | | | | |
| 7. | Panjang Badan Lahir |cm | | | | |
| 8. | Panjang Badan Sekarang |cm | | | | |
| 9. | Penyakit yang diderita selama pengamatan | | | | | |

Lampiran 6

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

A. SIKAP IBU BALITA

| No | ITEM | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|---|---|---|
| | | SL | S | K | T |
| 1. | Menurut Ibu, ibu menyiapkan sendiri makanan untuk anak balitanya. | | | | |
| 2. | Menurut Ibu, ibu mencuci tangan sebelum menyuapi anaknya. | | | | |
| 3. | Menurut Ibu, ibu mengetahui zat gizi dalam makanan yang diberikan anak balitanya. | | | | |
| 4. | Menurut Ibu, makanan anak balita bervariasi dari pagi hingga sore. | | | | |
| 5. | Menurut Ibu, ibu mencuci tangan sesudah menyuapi anaknya. | | | | |
| 6. | Menurut Ibu, anak diberikan buah dalam selingan snacknya. | | | | |
| 7. | Menurut Ibu, ibu memberi makanan seperti mie untuk makanan pokok balita. | | | | |
| 8. | Menurut Ibu, ibu memberi kuah bakso/ mie untuk makanan pendamping nasi. | | | | |
| 9. | Menurut Ibu, ibu memasak makanan sesuai selera anaknya. | | | | |
| 10. | Menurut Ibu, ibu mengontrol makanan anak balita walaupun yang memberikan orang lain/ pengasuh. | | | | |
| 11. | Menurut ibu dalam memberikan makanan kepada anak balita yang penting anak kenyang | | | | |
| 12. | Menurut Ibu, ibu memasak sayur sampai berwarna kecoklatan. | | | | |
| 13. | Menurut Ibu, ibu bila mencuci beras sampai bersih. | | | | |
| 14. | Menurut Ibu, ibu rutin datang ke posyandu. | | | | |
| 15. | Menurut Ibu, ibu berkonsultasi ke puskesmas atau bidan desa apabila anaknya sakit. | | | | |

B. PENGETAHUAN GIZI

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang menurut anda benar !

1. Perlukah menggunakan bahan makanan yang beraneka ragam dalam pembuatan makanan balita?
 - a. Perlu, karena bayi akan bosan dengan bahan makanan yang tidak beraneka ragam.
 - b. Perlu, karena bahan makanan yang beraneka ragam akan melengkapi kebutuhan zat gizi bayi.**
 - c. Tidak perlu, karena penggunaan bahan makanan yang disukai bayi saja sudah cukup.
 - d. Tidak tahu.
2. Apa yang terjadi jika tinggi badan anak kurang (pendek)?
 - a. Berbahaya karena akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak.**
 - b. Tidak apa-apa, karena tinggi badan yang kurang itu sudah biasa.
 - c. Tidak apa-apa, karena yang berbahaya itu jika berat badan anak kurang.
 - d. Tidak.
3. Apakah manfaat pemberian makanan bergizi pada balita ?
 - a. Agar balita memiliki kemampuan berfikir yang baik
 - b. Agar balita kenyang
 - c. Agar balita dapat tidur dengan nyenyak
 - d. Agar balita dapat tumbuh dengan baik dan dapat melengkapi kebutuhan gizi.**
4. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, makanan apakah yang baik apabila dikonsumsi balita ?
 - a. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur dan buah-buahan**
 - b. Makanan pokok, lauk hewani dan sayur
 - c. Makanan pokok, lauk nabati dan buah
 - d. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani dan sayur

5. Bahan makanan apakah yang dibatasi pada balita ?
 - a. Makanan yang dimasak dengan direbus
 - b. Makanan yang dimasak tidak berbumbu tajam
 - c. **Makanan yang mengandung MSG**
 - d. Makanan selingan buah
6. Berapa gelas sehari balita sebaiknya minum air putih ?
 - a. **5 gelas**
 - b. 4 gelas
 - c. 1 gelas
 - d. 2 gelas
7. Apakah akibatnya apabila balita tidak sarapan ?
 - a. Kecerdasan balita meningkat
 - b. Balita lebih lincah
 - c. **Berdampak buruk pada proses belajar balita**
 - d. Berdampak buruk pada nafsu makan balita
8. Apakah manfaat mencuci tangan pada balita ?
 - a. Mencegah balita tetap bersih
 - b. Mencegah balita flu
 - c. Mencegah nafsu makan balita bertambah
 - d. **Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan**
9. Berapa kali dalam sehari anak di anjurkan makan ?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. **3 kali**
 - d. Sesuai keinginan balita
10. Apakah manfaat mengkonsumsi buah dan sayur ?
 - a. **Memperlancar pencernaan**
 - b. Meningkatkan berat badan lebih atau *obesitas*
 - c. Memperlancar peredaran darah
 - d. Memperlambat kerja saraf
11. Bagaimana memasak sayur yang baik dengan cara merebus?
 - a. Sayur dibiarkan sampai lembek
 - b. **Sayur direbus 15 menit**
 - c. Sayur direbus hingga bewarna kecoklatan

- d. Sayur dirrebus 30 menit
12. Manakah dibawah ini yang merupakan contoh makanan pokok ?
 - a. Beras, roti dan tempe
 - b. Beras, ayam dan mie
 - c. **Beras roti dan ubi**
 - d. Ayam, tempe, tahu
 13. Manakah dibawah ini yang merupakan contoh lauk nabati ?
 - a. Beras, ayam dan mie
 - b. Beras roti dan ubi
 - c. Ayam, tempe, tahu
 - d. **Tahu dan tempe**
 14. Manakah dibawah ini yang merupakan contoh lauk hewani?
 - a. Beras roti dan ubi
 - b. **Telur dadar, Ayam goreng**
 - c. Ayam, tempe, tahu
 - d. Tempe dan tahu
 15. Manakah dibawah ini sayuran yang mengandung karbohidrat ?
 - a. **Kentang sayur**
 - b. Tomat
 - c. Alpukat
 - d. Melon
 16. Apakah manfaat KMS itu ?
 - a. **Mengetahui perkembangan balita**
 - b. Mengetahui jumlah makanan balita
 - c. Mengetahui kecerdasan balita
 - d. Semua salah
 17. Apakah kepanjangan dari KMS ?
 - a. Kartu Menuju Sekolah
 - b. **Kartu Menuju Sehat**
 - c. Kertas Menuju Sehat
 - d. Keluarga Menuju Sehat
 18. Bagaimana dalam membersihkan alat makan balita yang baik ?
 - a. **Dengan air mengalir dan sabun**
 - b. Dengan sabun
 - c. Dengan air di ember
 - d. Dengan air panas
 19. Bagaimana contoh perilaku hidup bersih di kehidupan sehari – hari ?
 - a. Membuang sampah di jalan
 - b. Membiarkan makanan terbuka tanpa tutup
 - c. **Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan**
 - d. Mencuci makanan di ember
 20. Apakah manfaat perilaku hidup bersih perlu dibiasakan pada anak balita ?
 - a. Agar Berat badan lebih
 - b. Terhindar dari kurangnya nafsu makan
 - c. **Terhindar dari cacingan**
 - d. Agar berat badan turun.

Lampiran 7

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 | | | | |
| Maalam/ Jam | | | | |
| Selingan | | | | |

UJI STATISTIK SIKAP

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest | 75.56 | 16 | 7.341 | 1.835 |
| | Posttest | 85.14 | 16 | 2.128 | .532 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest & Posttest | 16 | .105 | .699 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|-----------------|-------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | | | | Upper |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | -9.575 | 7.425 | 1.856 | -13.532 | -5.618 | -5.158 | 15 | .000 |

Lampiran 9

UJI STATISTIK PENGETAHUAN

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest | 80.00 | 16 | 10.801 | 2.700 |
| | Posttest | 95.31 | 16 | 4.990 | 1.247 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest & Posttest | 16 | .619 | .011 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|--------|-----------------|-------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | | | | Upper |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | -15.313 | 8.654 | 2.164 | -19.924 | -10.701 | -7.077 | 15 | .000 |

Lampiran 10



BOOKLET

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayahNya sehingga dapat terselesaikannya booklet ini. Pembuatan booklet ini dimaksudkan untuk menjadikan alat bantu media konseling gizi kepada ibu balita stunting terhadap sikap, pengetahuan dan pola makan balita yang memudahkan ibu balita stunting untuk menambah wawasan seputar masalah gizi pada balita.

Penulis tahu bahwa booklet ini masih ada kekurangan dalam proses penyusunannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan booklet ini.

Malang, 30 Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi | iii |
| Stunting | 1 |
| Gejala Stunting | 2 |
| Penyebab Anak Stunting | 3 |
| ASI Eksklusif | 4 |
| Dampak Stunting..... | 5 |
| Pesan Umum Gizi Seimbang..... | 6 |
| Pesan Umum Gizi Seimbang Untuk Anak Balita | |
| 1. Gizi Seimbang Untuk Bayi Usia 0-6 Bulan..... | 7 |
| 2. Gizi Seimbang Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan.... | 8 |
| 3. Gizi Seimbang Untuk Bayi Usia 2-5 Tahun..... | 9 |
| Makanan Sehat Untuk Bayi..... | 11 |
| Makanan Sehat Untuk Anak Balita | 13 |
| Menu | 15 |
| Daftar Pustaka | 16 |

STUNTING

Stunting merupakan suatu keadaan dimana tinggi badan anak yang terlalu rendah. Stunting atau terlalu pendek berdasarkan umur adalah tinggi badan yang berada di bawah minus dua standar deviasi (<-2SD) dari tabel status gizi WHO child growth standard (WHO, 2012). Stunting menggambarkan status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO (WHO, 2010).

Stunting dapat disebabkan oleh berbagai faktor. WHO (2013) membagi penyebab terjadinya stunting pada anak menjadi 4 kategori besar yaitu faktor keluarga dan rumah tangga, makanan tambahan / komplementer yang tidak adekuat, menyusui, dan infeksi. Faktor keluarga dan rumah tangga dibagi lagi menjadi faktor maternal dan faktor lingkungan rumah. Faktor kedua penyebab stunting adalah makanan komplementer yang tidak adekuat yang dibagi lagi menjadi tiga, yaitu kualitas makanan yang rendah, cara pemberian yang tidak adekuat, dan keamanan makanan dan minuman.

Yuk Kenali Gejala Stunting Anak Sejak Dini

Stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (multicentre growth reference study)

Ciri-Ciri Stunting Anak

- Tanda pubertas terlambat
- Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan eye contact
- Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar
- Pertumbuhan melambat
- Pertumbuhan gigi terlambat
- Wajah tampak lebih muda dari usianya

Sumber: Kementerian Kesehatan | Produksi 21-08-2017

Indonesia baik.id
#IndonesiaBaik | IndonesiaBaik.id | IndonesiaBaikID | @IndonesiaBaikid

2

Ini Penyebab Anak Mengalami Kekerdilan (Stunting)

Faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita

- Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan
- Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas
- Masih kurangnya akses kepada makanan bergizi Hal ini dikarenakan harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal
- Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi

Sumber: TNP2K (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan) | Produksi 22-08-2017

Indonesia baik.id
#IndonesiaBaik | IndonesiaBaik.id | IndonesiaBaikID | @IndonesiaBaikid

3

ASI Eksklusif Bisa Cegah Stunting

Stunting bisa diintervensi dengan 10 cara berikut:

- 1 Ibu hamil mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan
- 2 Pemberian makanan tambahan ibu hamil
- 3 Pemenuhan gizi
- 4 Persalinan dengan dokter atau bidan yang ahli
- 5 IMD (Inisiasi Menyusui Dini)
- 6 Berikan ASI eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan
- 7 Berikan Makanan Pendamping ASI untuk bayi diatas 6 bulan hingga 2 tahun
- 8 Berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A
- 9 Pantau pertumbuhan balita di Posyandu terdekat
- 10 Lakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Sumber: Kemenkes | Produksi 24-08-2017

Indonesia baik.id #IndonesiaBaik IndonesiaBaik.id IndonesiaBaikID @IndonesiaBaikid

4

DAMPAK STUNTING

- MUDAH SAKIT
- KEMAMPUAN KOGNITIF BERKURANG
- SAAT TUA BERISIKO TERKENA PENYAKIT BERHUBUNGAN DENGAN POLA MAKAN
- FUNGSI-FUNGSI TUBUH TIDAK SEIMBANG
- MENGAKIBATKAN KERUGIAN EKONOMI
- POSTUR TUBUH TAK MAKSIMAL SAAT DEWASA

5

Pesan Umum Gizi Seimbang



6

PESAN KHUSUS GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK BALITA

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA
NOMOR 41 TAHUN 2014
TENTANG
PEDOMAN GIZI SEIMBANG

1. Gizi Seimbang Untuk Bayi Usia 0-6 Bulan

Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI Eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja.

Pesan Gizi seimbang untuk anak usia 6-24 bulan

a. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Manfaat IMD yaitu sebagai berikut :

- 1) Dapat melatih keterampilan bayi untuk menyusu dan langkah awal membentuk ikatan batin antara ibu dan bayi.
- 2) Dapat mengurangi stres pada bayi dan ibu.
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh berkat bayi mendapat antibodi dari kolostrum
- 4) Dapat mengurangi risiko hipotermi dan hipoglikemi pada bayi
- 5) Dapat mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan

7

b. Berikan ASI Eksklusif Sampai Umur 6 Bulan

Pemberian ASI Eksklusif berarti bayi selama 6 bulan hanya diberi ASI saja. Kebutuhan energi dan zat gizi lainnya untuk bayi dapat dipenuhi dari ASI. Disamping itu pemberian ASI Eksklusif sampai dengan 6 bulan mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit (diare dan radang paru) dan mempercepat pemulihan bila sakit serta membantu menjalankan kelahiran

2. Gizi Seimbang untuk bayi dan anak usia 6-24 bulan

Pada bayi dan anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai Gizi Seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi mulai berusia 1 tahun.

Pesan Gizi seimbang untuk anak usia 6-24 bulan

1. Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun.

Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun, oleh karena ASI masih mengandung zat-zat gizi yang

penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan.

2. Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) mulai usia 6 bulan

Selain ASI diteruskan harus memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak mulai usia 6-24 bulan. MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama *zat gizi mikro* sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari MP-ASI bentuk lumat, lembik sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga.

3. Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu

3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.
4. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.
5. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.
6. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi.

Bayi diberi ASI saja tanpa makanan dan minuman lain sampai berumur 6 bulan (ASI Eksklusif). Sejak usia 6 bulan selain ASI diberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). ASI tetap diberikan sampai anak usia 2 tahun atau lebih

Pola Pemberian ASI dan MP – ASI

| Umur (bulan) | ASI | Makanan Lumat | Makanan Lembik | Makanan Keluarga |
|--------------|--------|---------------|----------------|------------------|
| 0-6 | Yellow | | | |
| 6-9 | Yellow | Green | | |
| 9-12 | Yellow | | Blue | |
| 12-24 | Yellow | | | Red |

Cara mempersiapkan makanan untuk bayi berumur 6 bulan ke atas:

- TOMAT
Pilih tomat yang masak, dicuci, direndam dalam air mendidih, dibuang kulitnya, disaring, diencerkan dengan

- air matang yang sama banyaknya dan diberi sedikit gula..
- **JERUK**
Pilih jeruk yang manis lalu cuci, belah menjadi 2 potong kemudian diperas dan disaring. Bila perlu tambahkan sedikit gula pasir.
 - **PISANG/PEPAYA**
Pilih buah yang masak, dicuci, dikupas, dikerik halus dengan sendok teh.
 - **BISKUIT**
Rendam biskuit dengan sedikit air matang.
 - **BUBUR SUSU**
Campurkan tepung beras 1-2 sdm dan gula pasir 1-2 sdm menjadi satu, tambahkan susu/santan 5 sdm yang sudah dicairkan dengan air 200 cc sedikit-sedikit aduk sampai rata, kemudian masak di atas api kecil sambil diaduk-aduk sampai matang.
 - **NASI TIM CAMPUR**
Buat bubur dari beras dan lauk hewani/nabati. Tambahkan sayur cincang, garam, dan sedikit santan.

Frekuensi dan Jumlah Pemberian MP-ASI

| Umur (Bulan) | Frekuensi | Jumlah Setiap Kali Makan |
|--------------|---|---|
| 6-9 | 3 x makanan lumat + ASI | Secara bertahap ditingkatkan sampai mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan |
| 9-12 | 3x makanan lembik + 2 x makanan selingan + ASI | 3/4 mangkuk ukuran 250 ml |
| 12-24 | 3-4x makanan keluarga + 1-2x makanan selingan + ASI | 3/4 mangkuk ukuran 250 ml |

| | | | | |
|-----|--|--|---|------------------------------|
| III | Nasi 100 gr Telur dadar 50 gr Tumis taoge kc hijau 25 gr ke. Panjang 50 gr tempe 25 gr papaya 50 gr Susu 40 gr Gula pasir 10 gr | Nasi 100 gr Telur goreng 50 gr Sop sosis daging 30 gr Soun 25 gr Wortel 35 gr Sawi 25 gr Melon 50 gr | Nasi 100 gr Perkedel tempe kukus 25 gr Capjay ayam 50 gr Wortel 30 gr Buncis 30 gr Sawi 30 gr Jeruk 50 gr | E= 1605,3 kkal P= 51,9 gr |
|-----|--|--|---|------------------------------|

DAFTAR PUSTAKA

Depkes, Permenkes Republik Indonesia, No 41/2014, tentang Pedoman Gizi Seimbang. (Jakarta: Depkes RI 2014)

<https://indonesiabaik.id/>. 19 Februari 2018, Jam 18:14.

Kemendes, PDIT. 2017. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting.

TNP2K.2017. 100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil(Stunting) Ringkasan.

WHO. 2010. The World Health Report 2010.

WHO. 2013. The World Health Report 2013.