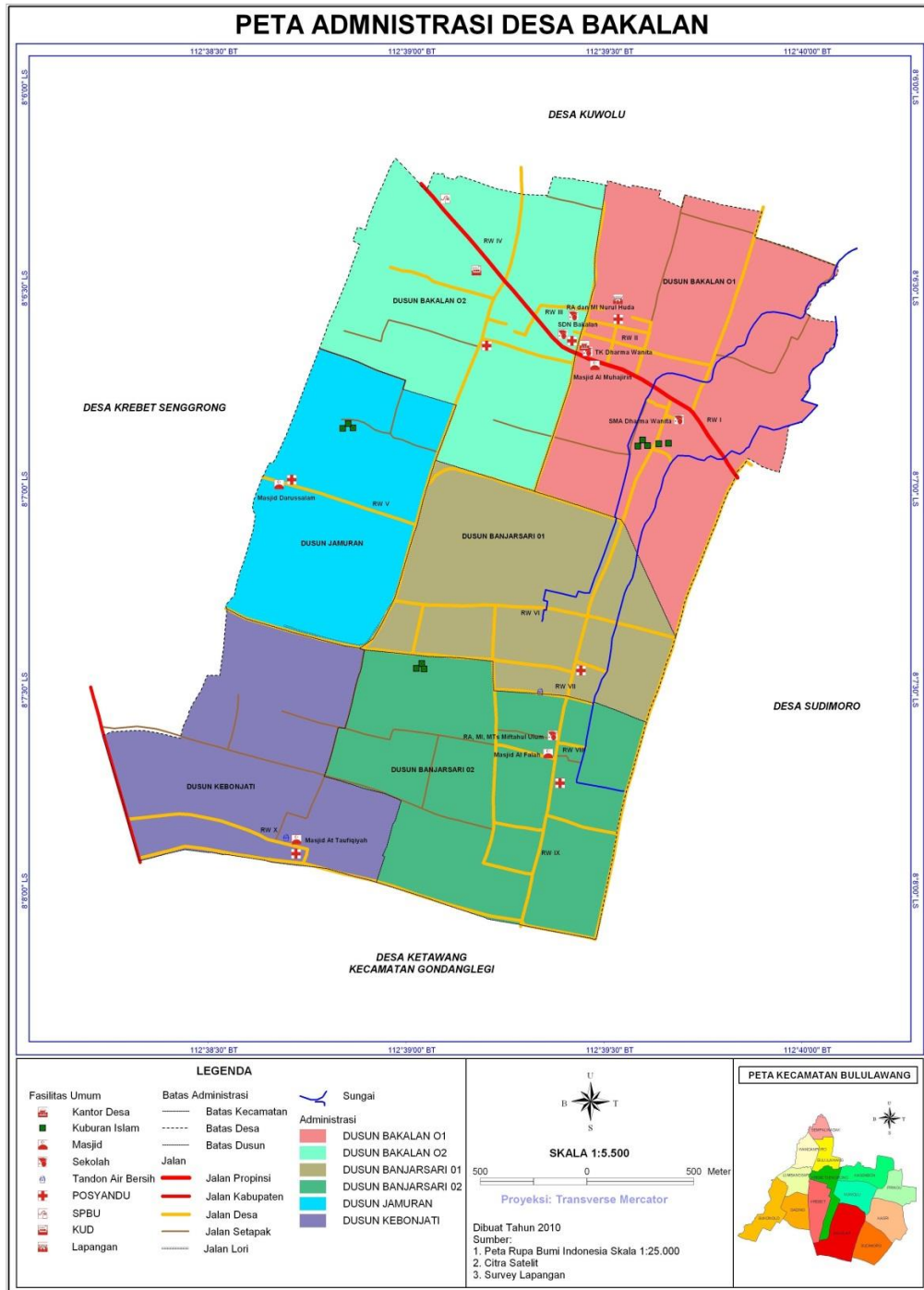


Lampiran 1. Peta Lokasi Wilayah Penelitian



Lampiran 2. Tabel Karakteristik Responden

No	Identitas Anak							Identitas Orang Tua						
	Kode	Tanggal Lahir	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Kategori	Usia (tahun)		Pendidikan		Pekerjaan		Pendapatan (Rp/kapita/bulan)
								Ayah	Ibu	Ayah	Ibu	Ayah	Ibu	
1.	A1	20-06-2006	11	L	29	123	Sangat Pendek	51	50	SMA	SMA	Proyek	Pedagang	500.00
2.	A2	19-07-2007	10	P	30	125	Pendek	48	47	Tidak Tamat SD	SD	Swasta	Petani	200.000
3.	A3	29-07-2007	11	L	27	125	Pendek	37	34	SMA	SMA	Pedagang	IRT	250.000
4.	A4	10-09-2006	11	P	25	132,9	Pendek	34	32	SD	SMP	Pedagang	IRT	250.000
5.	A5	05-07-2007	10	P	21,3	125,5	Pendek	45	42	SD	SD	Buruh tani	Pedagang	200.000
6.	A6	08-09-2006	11	L	24.5	131.5	Pendek	47	42	Perguruan Tinggi	SMA	Pedagang	Wiraswasta	500.000
7.	A7	19-07-2007	10	P	24	124	Pendek	48	47	SMA	SMA	Buruh Tani	IRT	250.000
8.	A8	21-11-2006	11	L	21	123	Sangat Pendek	50	48	SD	SD	Buruh Tani	IRT	200.000

Lampiran 3. Tabel Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Kode	Tingkat Pengetahuan Gizi			
	Sebelum Konseling		Setelah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
A1	80	Kurang	95	Baik
A2	60	Cukup	100	Baik
A3	70	Cukup	95	Baik
A4	50	Cukup	80	Cukup
A5	75	Cukup	80	Cukup
A6	80	Cukup	95	Baik
A7	75	Cukup	100	Baik
A8	80	Cukup	80	Cukup

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	93,3	Baik
A3	86,7	Baik	100	Baik
A4	46,7	Kurang	80	Cukup
A5	93,3	Baik	93,3	Baik
A6	66,7	Cukup	80	Cukup
A7	86,7	Baik	100	Baik
A8	80	Cukup	80	Cukup

Lampiran 5. Tabel Tingkat Konsumsi Energi Responden 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	29	24	2100	1791	1053.9	59	Sangat Kurang	1816.6	102	Normal
A2	20	36	2000	1111	842.0	76	Kurang	1058.6	95	Kurang
A3	27	34	2100	1667	1077.0	65	Sangat Kurang	1695.8	109	Normal
A4	25	36	2000	1388	1048.0	76	Kurang	1479.8	110	Normal
A5	24.5	34	2100	1513	1135.0	75	Kurang	1804.1	121	Normal
A6	21.3	36	2000	1183	1079.0	91	Kurang	1390.6	123	Normal
A7	21	34	2100	1297	1001.0	77	Kurang	1290.8	101	Normal
A8	24	36	2000	1333	869.0	65	Kurang	1153.6	91	Normal

Lampiran 6. Tabel Tingkat Konsumsi Protein Responden 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 Proteini (kkal)	Tingkat Konsumsi Protein (%)	Kategori	Rata-rata Konsumsi Protein (kkal)	Tingkat Konsumsi Protein(%)	Kategori
A1	29	24	56	47,8	32.5	68	Sangat Kurang	51.7	108	Normal
A2	20	36	60	33,3	21.9	66	Sangat Kurang	40.4	121	Normal
A3	27	34	56	44,5	28.6	64	Sangat Kurang	47.6	116	Normal
A4	25	36	60	41,6	17.2	41	Sangat Kurang	45.3	120	Normal
A5	24.5	34	56	40,3	30.0	74	Sangat Kurang	49.7	135	Diatas AKG
A6	21.3	36	60	35,5	27.0	76	Sangat Kurang	34.8	102	Normal
A7	21	34	56	40,0	27.6	80	Sangat Kurang	33.5	99	Kurang
A8	24	36	60	34,6	21.3	53	Sangat Kurang	37.7	104	Normal

Lampiran 7. Tabel Pencapaian Skor PPH sebelum konseling

Kelompok Pangan	Energi Aktual	% Aktual	%Ake	Bobot	Skor Aktual	Skor Ake	Skor Maks	Skor Pph	Kategori
Padi-Badian	594.8	60.7	27.7	0.5	30.4	13.8	25.0	13.8	Sangat Kurang
Umbi-Umbian	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	2.5	0.0	Sangat Kurang
Pangan Hewani	140.1	14.2	6.5	2.0	28.4	13.0	24.0	12.7	Sangat Kurang
Minyak dan Lemak	100.9	10.5	4.7	0.5	5.2	2.3	5.0	2.3	Sangat Kurang
Buah/Biji Berminyak	17.8	1.7	0.8	0.5	0.9	0.4	1.0	0.3	Sangat Kurang
Kacang-Kacangan	56.3	5.7	2.6	2.0	11.3	5.2	10.0	5.2	Sangat Kurang
Gula	31.9	3.2	1.5	0.5	1.6	0.7	2.5	0.7	Sangat Kurang
Sayur Dan Buah	41.6	4.0	1.9	5.0	19.9	9.7	30.0	9.7	Sangat Kurang
Lain-Lain	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Sangat Kurang
Total	983.2	100.0	45.7	0.0	97.7	45.3	100.0	44.8	

Lampiran 8. Tabel Pencapaian Skor PPH Setelah Konseling

Kelompok Pangan	Energi Aktual	% Aktual	%Ake	Bobot	Skor Aktual	Skor Ake	Skor Maks	Skor Pph	Kategori
Padi-Badian	784.0	54.0	36.5	0.5	27.0	18.2	25.0	17.9	Sangat Kurang
Umbi-Umbian	1.7	0.1	0.1	0.5	0.1	0.0	2.5	0.0	Sangat Kurang
Pangan Hewani	195.4	13.8	9.1	2.0	27.5	18.2	24.0	16.2	Sangat Kurang
Minyak dan Lemak	145.2	10.5	6.8	0.5	5.2	3.4	5.0	3.3	Sangat Kurang
Buah/Biji Berminyak	20.5	1.4	1.0	0.5	0.7	0.5	1.0	0.4	Sangat Kurang
Kacang-Kacangan	114.3	8.2	5.3	2.0	16.3	10.6	10.0	8.8	Sangat Kurang
Gula	60.1	4.5	2.8	0.5	2.3	1.4	2.5	1.4	Sangat Kurang
Sayur Dan Buah	105.1	7.5	4.9	5.0	37.5	24.4	30.0	23.5	Sangat Kurang
Lain-Lain	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Sangat Kurang
Total	1426.2	100.0	66.3	0.0	116.6	76.8	100.0	71.6	

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

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sebelum	71.2500	8	10.93814	3.86722
sesudah	90.6250	8	9.03861	3.19563

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sebelum & sesudah	8	.135	.749

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 sebelum - sesudah	-19.37500	13.21187	4.67110	-30.42040

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Upper				
Pair 1 sebelum - sesudah	-8.32960		-4.148	7	.004

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

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sebelum	77.5125	8	15.08419	5.33307
sesudah	89.9500	8	8.70763	3.07861

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sebelum & sesudah	8	.695	.056

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 sebelum - sesudah	-12.43750	10.99142	3.88605	-21.62655

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Upper	Lower			
Pair 1 sebelum - sesudah	-3.24845	-3.24845	-3.201	7	.015

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

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	73.00	8	9.899	3.500
	SESUDAH	103.63	8	10.875	3.845

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM & SESUDAH	8	.587	.126

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-30.625	9.486	3.354	-38.555

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-22.695	-9.132	7	.000

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

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM	65.25	8	12.859	4.546
SESUDAH	107.13	8	10.736	3.796

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM & SESUDAH	8	.020	.962

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 SEBELUM - SESUDAH	-41.875	16.583	5.863	-55.738

Paired Samples Test

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Upper	Lower			
Pair 1 SEBELUM - SESUDAH	-28.012	-55.738	-7.142	7	.000

Lampiran 13. Uji *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Padi – padian

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
setelah - Sebelum	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	6 ^b	5.17	31.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. setelah < Sebelum

b. setelah > Sebelum

c. setelah = Sebelum

Test Statistics^a

	setelah - Sebelum
Z	-1.820 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.069

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Uji *Wilcoxon* Variabel Pangan Hewani

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	2 ^a	5.50	11.00
	Positive Ranks	6 ^b	4.17	25.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah – Sebelum
Z	-.980 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.327

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 15. Uji *Paired T-Test* Variabel Skor PPH Minyak dan Lemak

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	3 ^a	2.17	6.50
	Positive Ranks	5 ^b	5.90	29.50
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-1.612 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.107

Lampiran 16. Uji *Paired T-Test* Variabel Skor PPH Buah berminyak

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1 ^a	4.50	4.50
	Positive Ranks	4 ^b	2.63	10.50
	Ties	3 ^c		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^a

	sesudah - sebelum
Z	-.813 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.416

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 17. Uji *Paired T-Test* Variabel Skor PPH Kacang – Kacangan

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
	Ties	5 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 18. Uji *Paired T-Test* Variabel Skor PPH Gula

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
	Ties	5 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 19. Uji *Paired T-Test* Variabel Skor PPH Buah dan Sayur

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	2 ^a	3.00	6.00
	Positive Ranks	6 ^b	5.00	30.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-1.680 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.093

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 20. Surat Persetujuan

**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 : Firda Amalia

NIM : 1503000026

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 Anak Sekolah Gizi Kurang (*Stunting*) di SDN Bakalan Kecamatan Bululawang 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 21. Kuesioner Penelitian

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN
SIKAP IBU, POLA MAKAN SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN
PROTEIN ANAK SEKOLAH *STUNTING* di SDN BAKALAN
KECAMATAN BULULAWANG KABUPATEN MALANG**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
MALANG
2018**

FORM IDENTITAS

A. Identitas Anak Sekolah

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 294.904 Rp/kapita/bulan
 $<$ 294.904 Rp/kapita/bulan

- Ibu

Nama :
Umur : tahun
Pendidikan : Tidak tamat SD SMA / SMK
 SD Perguruan Tinggi
 SMP
Pekerjaan :
Pendapatan per bulan \geq 294.904 Rp/kapita/bulan
 $<$ 294.904 Rp/kapita/bulan

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. Sarapan pagi pada anak sekolah sebaiknya di lakukan pukul ...
 - a. 05.00 – 06.00 wib
 - b. 06.00 – 07.00 wib**
 - c. 07.00 – 08.00 wib
 - d. 08.00 – 09.00 wib

5. Manfaat memakan sayur dan buah bagi anak 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 umbi**
 - 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 ayam, ikan, telur bebek**
 - 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. Buah – buahan yang mengandung Vitamin C adalah ...
 - a. Mangga
 - b. Jeruk dan Mangga
 - c. Jeruk, Mangga, Jambu biji**
 - d. Bengkuang
11. Makanan jajanan yang baik adalah ...
 - a. Bersih
 - b. Enak dan bersih
 - c. Menarik, enak, bersih, dan banyak mengandung zat gizi**

- d. Harganya murah
12. Minum air putih pada anak sekolah sebaiknya ... gelas sehari
- a. 2 gelas
 - b. 3 gelas
 - c. 4 gelas
 - d. 8-9 gelas**
13. Jika anak sekolah tidak sarapan, maka akan mengakibatkan ...
- a. Jajan jajanan yang tidak sehat
 - b. Anak menjadi bersemangat
 - c. Berdampak buruk pada proses belajar di sekolah**
 - d. Kecerdasan meningkat
14. Kurang minum pada anak akan mengakibatkan ...
- a. Demam dan diare
 - b. Sulit buang air besar**
 - c. Menurunkan berat badan
 - d. Nafsu makan terganggu
15. Manfaat mencuci tangan pada anak yaitu ...
- a. Mencegah demam
 - b. Mencegah sulit buang air besar
 - c. Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan**
 - d. Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan dan sulit BAB (buang air besar)
16. Waktu yang tepat saat menggosok gigi untuk anak usia sekolah yaitu ...
- a. Sesudah makan siang dan sebelum tidur
 - b. Sebelum sarap pagi dan setelah bangun tidur
 - c. Setelah sarapan pagi dan sebelum tidur**
 - d. Setelah makan malam dan setelah bangun tidur
17. Tujuan pemberian makanan bergizi seimbang bagi anak sekolah 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 anak sekolah 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 anak sekolah 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 bekal makanan bergizi seimbang yang baik untuk anak sekolah adalah ...
- a. Nasi, telur dadar, tumis jamur pedas dan pepaya
 - b. Nasi, tempe goreng, cah kangkung, semangka
 - c. **Nasi, orak-arik telur, tahu goreng, cah sawi daging, semangka, air putih**
 - 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 yang penting anak kenyang		
4.	Membiasakan anak sarapan pagi pagi sebelum pergi ke sekolah		
5.	Pemberian susu pada anak sekolah 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 anak sekolah		
8.	Anak sebaiknya memperbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu		
9.	Minum air 8-9 gelas sangat di butuhkan oleh anak sekolah		
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.	Membiasakan membawakan bekal anak untuk makan siang		
14.	Kurang gizi dapat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit sehingga mengganggu pertumbuhannya		
15.	Makanan bergizi seimbang tidak meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit		

Lampiran 22. Formulir *Food Recall* 24 Jam

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				

Lampiran 22. Modul Pedoman Gizi Anak

Pedoman Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah



Oleh :

**FIRDA AMALIA
1503000026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
MALANG
2018**

A. PENTINGNYA GIZI UNTUK ANAK USIA SEKOLAH

a. Mengapa Gizi Penting Untuk Anak Sekolah ?

- Karena anak usia sekolah merupakan tahapan usia anak yang optimal untuk pertumbuhan social, kognitif, dan emosional
- Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik.



b. Apa manfaat Gizi untuk anak sekolah ?

- Pertumbuhan tulang, otot, dan gigi
- Mengoptimalkan kognitif dan meningkatkan prestasi belajar
- Tidak mudah sakit
- Mengurangi resiko penyakit dimasa akan datang
- Meningkatkan produktivas dimasa akan datang

B. MASALAH GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH

a. Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia. Presentase anak yang mengalami gizi lebih semakin meningkat, termasuk pada anak sekolah dasar. Contoh Gizi Lebih : Obesitas dan Kegemukan hal ini di sebabkan karena kelebihan zat gizi yang disebabkan oleh kelebihan konsumsi energi dan protein yang ditandai dengan berat badan menurut umur (BB/U).



b. Gizi Kurang



Gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidak seimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktivitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan. Kekurangan zat gizi adaptif bersifat ringan sampai dengan berat. Contoh : Kekurangan energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A, yodium, dll.

c. Pendek (*stunting*)

Masalah kurang gizi kronis yang di sebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. *Stunting* terjadi mulai janin dalam kandungan dan baru nampak pada usia 2 tahun. *Stunting* pada anak sekolah dapat mempengaruhi prestasi dalam proses pembelajaran.



C. UPAYA MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH

A) 4 Pilar Gizi Seimbang



1. Mengonsumsi makanan beragam.

Makan harus beraneka ragam. Beraneka ragam yaitu Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah. Sebagai contoh, nasi kaya karbohidrat dan sumber kalori, tapi rendah vitamin dan mineral. Sayur dan buah kaya serat dan vitamin tapi rendah kandungan protein. Sebab itu keanekaragaman jenis pangan diperlukan untuk saling melengkapi zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Konsumsi makanan beragam tanpa memerhatikan jumlah dan proporsinya juga tidak benar. Prinsip yang disampaikan Pesan Gizi Seimbang adalah selain keanekaragaman jenis pangan, proporsi makanan juga harus yang seimbang, dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

2. Membiasakan hidup bersih dan sehat

Kurang memerhatikan kebersihan berpotensi terinfeksi beragam kuman penyebab penyakit. Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum memberikan ASI sebelum menyiapkan makanan dan minuman dan setelah

buang air besar dan kecil, menutup makanan yang di sajikan, selalu menutup mulut dan hidung ketika bersin, selalu menggunakan alas kaki.

3. Melakukan aktifitas fisik

Aktivitas fisik seperti olahraga bertujuan menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran sumber energi dan zat gizi dalam tubuh.

4. Mempertahankan dan memantau berat Badan normal

Indikator seimbang adalah Indeks Masa Tubuh (IMT) pada orang dewasa, yang berkisar pada angka 18,5 – 25,0.

B) 10 Pesan Gizi Seimbang



1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Sebenarnya makanan yang tidak enak itu tidak ada. Yang ada adalah lidah dan pikiran kita yang tidak bisa menerima makanan itu. Kalau sebuah makanan tidak enak, pastinya tidak ada orang yang makan. Maka kita harus panda mensyukuri atas nikmat yang kita dapatkan.

2. Banyak makan sayur dan cukup buah

Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin mineral dan serat pangan. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Selain itu untuk anak usia sekolah sumber vitamin C juga dibutuhkan untuk bisa mempertahankan daya tubuh contohnya mengkonsumsi buah sumber vitamin C yaitu Jambu merah, jeruk, mangga, Pepaya dan lain – lain. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang

3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.

Contoh lauk pauk yang mengandung sumber protein tinggi diantaranya protein nabati yaitu tahu, tempe, oncom. Untuk sumber protein hewani bisa di dapat dari sejenis daging, ikan telur. Protein itu sebagai sumber energi, mengatur metabolisme tubuh, menyeimbangkan cairan dalam tubuh, menangkal radikal bebas



4. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat. Contoh Nasi, jenis umbi – umbian, roti, gandum dan mi. karbohidrat harus bisa tercukupi terutama untuk anak usia sekolah karena semakin banyak aktifitas yang dilakukan juga dibutuhkan pula sumber energi yang banyak.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Setiap orang butuh makanan yang manis, asin dan berlemak. Karena itu juga berpengaruh untuk keseimbangan tubuh. Tapi jika berlebihan ya tidak baik. Untuk itu batasi makanan manis, asin apalagi yang pakai micin, dan berlemak.

6. Biasakan sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9. Untuk anak usia sekolah sarapan pagi sangat di anjurkan untuk menunjang proses belajar mengajar disekolah. Jika anak tidak

sarapan pagi maka berakibat buruk pada proses belajar selain itu juga mudah mengantuk, lemas. Untuk anak usia sekolah waktu yang baik untuk sarapan yaitu sebelum berangkat ke sekolah antara pukul 06.00 – 07.00 WIB

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Kebutuhan cairan untuk anak usia 10-12 tahun menurut angka kecukupan gizi sebesar 1800 ml. hal ini anak usia sekolah di haruskan mengkonsumsi air putih antara 8-9 gelas/hari.

8. Biasakan membaca label pada kemasan

Anak usia sekolah sangatlah rentan terhadap mengkonsumsi jajanan setiap hari. Baik itu dalam kemasan tertutup maupun terbuka. Peran orang tua diharapkan dapat memantau saat anak mengkonsumsi jajanan diantaranya melihat tanggal kadaluarsa.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih



Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:

- 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- 2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- 3) Sebelum memberikan air susu ibu
- 4) Sesudah memegang binatang
- 5) Sesudah berkebun

10. Lakukan Akhtifitas Fisik yang cukup dan mempertahankan berat bada normal

Akhtifitas fisik dapat dilakukan selama 30 menit setiap hari minimal 3-5 hari dalam seminggu.

C) Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk anak usia 6-19 tahun

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
4. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
5. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
6. Hindari merokok

D) Cara menyusun Menu Untuk anak sekolah

Apa tujuan menyusun menu yang bergizi dan seimbang untuk usia anak sekolah ?

- Menyediakan zat gizi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan
- Meningkatkan daya tahan tubuh agar anak tiak mudah terkena penyakit infeksi

Apa faktor yang memperburuk status gizi anak sekolah ?

- Anak sering makan jajanan yang salah tapi disukai
- Anak terlalu lelah bermain di sekolah, sehingga tidak mau makan karena nafsu makan berkurang

Apa saja yang perlu di lakukan untuk menghindari anak dari kemungkinan menderita status gizi kurang ?

- Makan pagi sebelum berangkat ke sekolah
- Membawa bekal ke sekolah

Apa saja makanan yang di anjurkan untuk anak usia sekolah ?

1. Karbohidrat

Karbohidrat sangat penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari. contoh sumber karbohidrat yang di anjurkan : beras, jagung, umbi – umbian dan gandum.

2. Protein

Berguna bagi tubuh untuk memperbaiki sel – sel tubuh sekaligus menjadi energi. Contoh sumber protein yang di anjurkan : ikan, susu, daging ayam, tahu, telur, tempe, dan kacang – kacangan.

3. Zat besi

Berguna untuk membentuk sel darah merah . Hal ini juga berguna untuk mencegah anemia pada anak.

Contoh : daging merah, hati sapi, ikan, bayam, kangkung, dll

4. Asam folat

Nutrisi yang sangat penting untuk anak khususnya pada masa pertumbuhan dan membantu pembelahan sel.

5. Vitamin A dan C

Vitamin A untuk kesehatan kulit dan Vitamin C untuk kekebalan tubuh anak. Makanan sumber vitamin A dan C yaitu jeruk, wortel, telur, ikan dan lain lain.

6. Lemak

Berguna sebagai pembentuk energi dan berguna sebagai pelarut vitamin (A,D,E,dan K) . contoh : alpokat, kelapa, mentega. Ikan, dan kacang – kacangan.

7. Mineral

Seperti halnya zat besi, kalium sangat penting untuk mencegah penyakit. Sumber mineral dapat diperoleh dari : susu, dan hasil olahan susu

8. Zink

Berguna untuk memperbaiki pertumbuhan anak, mempercepat penyembuhan luka, merawat mata. Contohnya : daging, makanan hasil laut, kacang – kacangan, dan biji bijian.

Apa saja makanan yang dibatasi untuk anak usia sekolah ?

- Makanan yang manis dan gurih : Coklat, permen, es krim, kue manis, soft drink, kripik, gorengan dll
- Jajanan yang tidak sehat dan tidak bersih

E) Anjuran kebutuhan anak usia sekolah usia 10-12 tahun

Bahan makanan	Standart (Usia 10-12 tahun)	
	Laki laki (2100 kkal)	Perempuan (2000 kkal)
Makanan Pokok	5p =500 g	4p =400g
Sayuran	3p = 300g	3p = 300g
Buah	4 p = 200g	4 p = 200g
Tempe / Lauk nabati	3p = 150 g	3p = 150 g
Daging / Lauk hewani	2 ½ p = 87,5 g	2 p = 70 g
Susu	1 p = 200 ml	1 p = 200 ml
Minyak	5 p = 25 g	5 p = 25 g
Gula	2 p = 40 g	2 p = 40 g

F) Contoh Siklus Menu 7 Hari Untuk Anak Usia Sekolah

HARI	WAKTU MAKAN		
	PAGI	SIANG	MALAM
I	<p>Nasi Goreng Telur dadar iris Lalap ketimun Tomat Susu</p> <p>Snack (10.00) Bubur Kacang ijo</p>	<p>Nasi Pepes Ikan Tempe Goreng Sayur Asem Pepaya</p> <p>Snack (16.00) The Manis, Krokot</p>	<p>Nasi Udang Goreng Tempe Bacem Sayur Bening Pisang</p>
II	<p>Nasi Opor telur ayam Tempe goreng Susu</p> <p>Snack (10.00) Getuk lindri Teh manis</p>	<p>Nasi Bobor ikan tongkol Tahu bacem Tumis kangkung pepaya</p> <p>Snack (16.00) Lemper</p>	<p>Nasi Ceplok telur Kering tempe Satur lodeh Semangka</p>
III	<p>Nasi Balado ikan teri Cah sawi Tempe mendoan</p> <p>Snack (10.00) Kolak pisang</p>	<p>Nasi Sop kacang merah+wortel+bayam Tempe goreng Kerupuk Buah jeruk</p> <p>Snack (16.00) Ketela goreng</p>	<p>Nasi Sayur Asem Pepes IKan Tahu Goreng Semangka</p>
IV	<p>Nasi Ayam bb bali Tahu bacem Oseng Buncis Susu</p> <p>Snack (10.00) Puding</p>	<p>Nasi Ikan Mujaer Tempe goreng crispy Sayur Bayam Bobor Apel</p> <p>Snack (16.00) Donat kentang</p>	<p>Nasi Telur Bumbu kuning Tahu tepung Sayur Lodeh</p>

V	<p>Nasi Ikan Asin Tempe goreng Stup Wortel Buncis Melon</p> <p>Snack (10.00) Roti isi selai</p>	<p>Nasi Bandeng Goreng Tahu Bacem Cah Sawi Semangka</p> <p>Snack (16.00) Singkong rebus</p>	<p>Nasi Tumis sarden Perkedel tahu Sayur lodeh Kerupuk Pisang</p>
VI	<p>Ikan suwir Balado tahu dan kentang Cah kacang panjang wortel Semangka</p> <p>Snack (10.00) Nugget jamur</p>	<p>Gado-gado Pisang</p> <p>Snack (16.00) Puding kacang hijau</p>	<p>Nasi Lele kuah kuning Perkedel tahu Tumis labu siam Semangka</p>
VII	<p>Nasi Balado Daging Pepes Tahu Oseng Kangkung Pisang</p> <p>Snack (10.00) Onde-onde kacang hijau</p>	<p>Nasi Bandeng Goreng Tahu bb kuning goreng Sayur bening oyong Pepaya</p> <p>Snack (16.00) Teh Manis, Pie Talas</p>	<p>Nasi Soto Ayam Perkedel kentang Ayam goreng Sambal Melon</p>