

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Malang



### PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS PENDIDIKAN

Jalan Penarukan No. 1 Telpon (0341) 393935-37, Fax (0341) 393937  
Email: [dispendik@malangkab.go.id](mailto:dispendik@malangkab.go.id) – Website <http://www.malangkab.go.id>  
KEPANJEN 65163

Kepanjen, 12 April 2018

Nomor : 420/167/35.07.101/2018  
Sifat : Biasa  
Lampiran: -  
Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Malang  
di

MALANG

Menunjuk surat Saudara nomor : DP.02.01/6.0/1232/2018 tanggal 26 Maret 2018 hal ijin penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir / penyusunan Karya Tulis Ilmiah, atas nama :

N a m a : AFRIGH SUNNIA  
NIM/Semester : 1503000062  
Program Studi : D-III Gizi  
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas IV di SDN Jatisari Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang  
Lokasi : SDN Jatisari Kec. Tajinan Kabupaten Malang  
Pelaksanaan : 1 April – 31 Mei 2018

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk memberikan ijin dimaksud di Kabupaten Malang dan diharapkan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, serta melaporkan hasilnya ke Dinas Pendidikan Kabupaten Malang.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
KABUPATEN MALANG



#### TEMBUSAN :

1. Sdr. Koordinator Wilayah Dinas Pendidikan Kecamatan Tajinan.
2. Sdr. Kepala SDN Jatisari Kec. Tajinan.
3. Sdr. Mahasiswa yang bersangkutan.

**Dr. M. HIDAYAT, MM, M.Pd.**  
Pembina Tk. I  
NIP. 196708301994031010

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260  
Email: [bakesbangpol@malangkab.go.id](mailto:bakesbangpol@malangkab.go.id) – Website: <http://www.malangkab.go.id>  
M A L A N G - 6 5 1 1 9

### SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 1042 /35.07.207/2018

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

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor:  
DP.02.01/6.0/1210/2018 Tanggal: 22 Maret 2018 Perihal: Ijin Penelitian

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

Nama / Instansi : Afrigh Sunnia  
Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang  
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang  
Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas IV di SDN Jatisari  
Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang  
Daerah/tempat kegiatan : di SDN Jatisari Kec. Tajinan Kab. Malang  
Lamanya : 1 April - 31 Mei 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, 22 Maret 2018

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN MALANG

Sekretaris  
  
GATOT YUDHA SETIAWAN, AP.,MM  
Pembina  
NIP. 19740326 199311 1 001

Tembusan :

Yth. Sdr.

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang;
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Malang;
3. Kepala SDN Jatisari Kec. Tajinan Kab. Malang;
4. Mhs/Ybs;
5. Arsip.

Lampiran 3. Surat iji dari Instansi (Poltekkes Kemenkes Malang)



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/6.0/ 1232 /2018

Malang, 26 - Maret 2018

Lampiran : -

Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Malang

Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Afrigh Sunnia NIM.1503000062	- Data karakteristik siswa kelas IV - Data berat badan dan tinggi badan siswa kelas IV - Data pengisian kuesioner tentang gizi seimbang yang diisi oleh siswa kelas IV

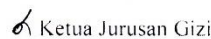
Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:


Tanggal : 01 April – 31 Mei 2018

Waktu : 08.00 – selesai

Tempat : SDN Jatisari, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

 Ketua Jurusan Gizi

  
I Nengah Tanu Komalya, DCN, SE, M.Kes  
NIP. 19650301 198803 1 005

#### Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden

### Surat Persetujuan (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat tinggal :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian dari  
:

Nama : Afrigh Sunnia

NIM : 1503000062

Jurusan : D-III Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap  
Pengetahuan Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Jatisari  
Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang

2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
  - b. Apabila saya inginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar/ tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Malang, .....

Responden

## Lampiran 5. Master Tabel

### Master Tabel









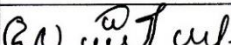







Tabel Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Responden

NO	Nama	Pengetahuan			
		Sebelum		Sesudah	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	A. Z. A.	60	Cukup	100	Baik
2.	A. P. N.	65	Cukup	80	Baik
3.	D. C. N.	70	Cukup	95	Baik
4.	E. N. M.	70	Cukup	100	Baik
5.	F. KUR	55	Kurang Baik	80	Baik
6.	F. L. I.	55	Kurang Baik	80	Baik
7.	F. N.P.	55	Kurang Baik	95	Baik
8.	F. JUL	65	Cukup	75	Cukup
9.	I. INT	55	Kurang Baik	90	Baik
10.	I. ARD	35	Tidak Baik	95	Baik
11.	K. R. M.	65	Cukup	90	Baik
12.	M. A. S.	25	Tidak Baik	85	Baik
13.	M. N. B.	60	Cukup	75	Cukup
14.	N.F. A.	55	Kurang Baik	85	Baik
15.	P.T. R.	65	Cukup	70	Cukup
16.	D. DAR	90	Baik	95	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>945</b>		<b>1390</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>59,1</b>	<b>Cukup</b>	<b>86,9</b>	<b>Baik</b>
<b>SD</b>		<b>14,517</b>		<b>9,465</b>	

## Lampiran 6. Absensi Penyuluhan

### DAFTAR HADIR PENYULUHAN

SDN Jatisari I Desa Jatisari Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Aisyah Zubaidah A.	
2.	Anggis Pratiwi Ningtyas	
3.	Dhea Chesia Nuryana	
4.	Eva Nailatul M.	
5.	Febri Kurniawan	
6.	Feni Laila Iray Yanti	
7.	Fia Nur Permata Sari	
8.	Firtri Julianti	
9.	Irene Intania	
10.	Ivan Ardiansyah	
11.	Khalishah Rizki Maulidina	
12.	M. Angga Siswanto	
13.	Mochammad Nawaf Bahrul	
14.	Nurul Fajar Alif Vandra	
15.	Putri Tasya Ramadhani	
16.	Diego Darmawan	

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER

#### PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

**Nama** :

**Kelas** :

**Jenis Kelamin** :

**Petunjuk :**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang anda anggap paling benar.

1. Makanan bergizi adalah makanan yang .....

  - a. Porsi yang banyak
  - b. Makanan yang harganya mahal dan bervariasi
  - c. Makanan yang bervariasi, harganya murah dan menarik
  - d. Makanan yang lengkap beraneka ragam mulai dari nasi, sayur, buah dan lauk
  - e. Makanan yang enak. Beragam mulai dari nasi, lauk dan sayur.

2. Si bawah ini yang merupakan contoh susunan menu makanan yang paling seimbang adalah..

  - a. Nasi putih, mie goreng, tumis sawi, jeruk
  - b. Nasi putih, ayam goreng, perkedel kentang, kecap
  - c. Nasi kuning, tumis bihun, oseng hati ayam, es sirup
  - d. Nasi putih, telur ceplok, tahu goreng, sayur bayam, pisang
  - e. Nasi kuning, mie goreng, telur rebus, sambal petis, kerupuk

3. Fungsi protein dalam lauk pauk yang paling benar adalah...

  - a. Untuk kebutuhan tenaga
  - b. Untuk mengatur pencernaan
  - c. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh
  - d. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar
  - e. Untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak

4. Contoh makanan yang paling banyak mengandung sumber protein nabati adalah

- a. Ayam
  - b. Tempe
  - c. Jagung
  - d. Kentang
  - e. Kacang tanah
5. Makanan di bawah ini yang paling banyak mengandung vitamin A dan baik untuk mata yaitu..
- a. Susu
  - b. Jeruk
  - c. Wortel
  - d. Pepaya
  - e. Strawberry
6. Di bawah ini yang merupakan contoh bahan makanan sumber karbohidrat yang paling tinggi adalah...
- a. Beras
  - b. Jagung
  - c. Singkong
  - d. Kacang hijau
  - e. Kacang kedele
7. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah rutin menggosok gigi, berapa kali dan kapan kita dianjurkan menggosok gigi yang paling benar dalam sehari ?
- a. 3 kali, yaitu setiap kali mandi
  - b. 2 kali, yaitu sebelum makan, sebelum tidur
  - c. 2 kali, yaitu setelah makan, sebelum tidur
  - d. 2 kali, yaitu setelah bangun tidur, setelah makan
  - e. 3 kali, yaitu sebelum makan, saat mandi, setelah bangun tidur
8. Akibat dari tidak sarapan yang paling benar adalah...
- a. Diare
  - b. Lemas
  - c. Badan menggigil
  - d. Mual dan muntah
  - e. Konsentrasi pelajaran terganggu



9. Anjuran minimal minum air putih yang benar dalam sehari sebanyak...
  - a. 5 gelas
  - b. 9 gelas
  - c. 8 gelas
  - d. 7 gelas
  - e. 6 gelas
10. Kekurangan konsumsi air dapat menyebabkan dehidrasi, di bawah ini yang merupakan gejala dehidrasi yang paling benar adalah...
  - a. Sakit perut, mual dan muntah
  - b. Haus, mata sembap, perut lapar
  - c. Mata bberkunang-kunang, sakit kepala
  - d. Lesu, bibir pecah-pecah dan mulut kering
  - e. Kulit kering, sakit tenggorokan, dan mual muntah
11. Contoh makanan di bawah ini yang paling banyak mengandung protein hewani adalah...
  - a. Susu
  - b. Daging
  - c. Tempe
  - d. Kentang
  - e. Kacang tanah
12. Akibat tidak mencuci tangan sebelum makan yang paling benar adalah
  - a. Diare
  - b. Lemas
  - c. Badan menggigil
  - d. Mual dan muntah
  - e. Konsentrasi pelajaran terganggu
13. Di bawah ini yang merupakan tip atau cara mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut yang paling benar adalah
  - a. Makan cemillan di antara waktu makan
  - b. Makan makanan dengan suhu tinggi (panas)
  - c. Mengurangi makanan yang terlalu sem dan manis
  - d. Membiasakan mengonsumsi makanan yang manis-manis
  - e. Menghindari makanan yang tingi serat seperti buah dan sayur
14. Cara cuci tangan yang paling benar yaitu..

- a. Dengan air hujan
  - b. Dengan air minum
  - c. Dengan air mengalir dari kran air
  - d. Dengan air mengalir di delat sungai
  - e. Dengan air mengalir yang ditampung di wadah
15. Manfaat garam beriodium yang paling benar adalah...
- a. Untuk mencegah kebutaan
  - b. Untuk mencegah penyakit kulit
  - c. Untuk mencegah penyakit mata
  - d. Untuk mencegah penyakit gondok
  - e. Untuk mencegah adanya peradangan
16. Fungsi dari berolahraga paling benar adalah...
- a. Agar tubuh tidak lemas
  - b. Agar tubuh sehat dan bugar
  - c. Agar tubuh tidak gampang sakit
  - d. Agar tubuh mendapat cadangan energi
  - e. Agar lebih berkonsentrasi dalam belajar
17. Hal yang paling benar dilakukan pertama kali sebelum membeli makanan dalam kemasan adalah...
- a. Disesuaikan dengan selera
  - b. Melihat harga pada kemasan makanan
  - c. Melihat bentuk yang lucu dari kemasan
  - d. Melihat label pada kemasan makanan
  - e. Melihat komposisi bahan pada kemasan
18. Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani, salah satu kandungan gizi pada ikan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan penting untuk otak adalah..
- a. Omega 3
  - b. Kalium
  - c. Natrium
  - d. Zat besi
  - e. Kalisum

19. Terlalu banyak mengonsumsi natrium akan menyebabkan darah tinggi, salah satu cara untuk menanggulangi hal tersebut yaitu dengan mengonsumsi makanan sumber kalium. Berikut ini yang merupakan contoh bahan makanan sumber kalium yang paling banyak adalah..
- Pisang
  - Keju
  - Kecap
  - Durian
  - Tape
20. Selain protein, zat gizi yang terdapat pada daging dan unggas yang bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan yang paling benar adalah...
- Karbohidrat
  - Natrium
  - Kalsium
  - Zat besi
  - Kalium

Sumber : Nurmaningtyas R. 2017. *Pengaruh Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas IV di SdN Bareng 4 Kota Malang*. Skripsi. Jurusan Gizi. Poltekkes Kemenkes Malang.

## Lampiran 8. Hasil Analisis Statistika

### - Uji Chi Square Sebelum dimampatkan

#### - Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
sebelum penyuluhan * sesudah penyuluhan	16	100,0%	0	0,0%	16	100,0%

#### sebelum penyuluhan \* sesudah penyuluhan Crosstabulation

Count

		sesudah penyuluhan		Total
		cukup	baik	
sebelum penyuluhan	tidak baik	0	2	2
	kurang baik	0	5	5
	cukup	3	5	8
	baik	0	1	1
Total		3	13	16

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,692 <sup>a</sup>	3	,297
Likelihood Ratio	4,857	3	,183
Linear-by-Linear Association	1,385	1	,239
N of Valid Cases	16		

a. 7 cells (87,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,19.

- Uji Chi Square setelah tabel dimampatkan

- Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyuluhan * Tingkat Pengetahuan	32	100,0%	0	0,0%	32	100,0%

Penyuluhan \* Tingkat Pengetahuan Crosstabulation

			Tingkat Pengetahuan		Total
			kurang	baik	
Penyuluhan	sebelum	Count	15	1	16
		% within Penyuluhan	93,8%	6,3%	100,0%
	sesudah	Count	3	13	16
		% within Penyuluhan	18,8%	81,3%	100,0%
Total		Count	18	14	32
		% within Penyuluhan	56,3%	43,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	18,286 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	15,365	1	,000		
Likelihood Ratio	20,936	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	17,714	1	,000		
N of Valid Cases	32				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,00.

b. Computed only for a 2x2 table

- **Standar Deviasi**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Predicted Value	pre test	post test
N		16	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	59,0625000	59,06	86,88
	Std. Deviation	1,25464254	14,517	9,465
Most Extreme Differences	Absolute	,180	,265	,180
	Positive	,141	,163	,141
	Negative	-,180	-,265	-,180
Test Statistic		,180	,265	,180
Asymp. Sig. (2-tailed)		,177 <sup>c</sup>	,004 <sup>c</sup>	,177 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 9. Satuan Penyuluhan

### Satuan Penyuluhan

Judul Kegiatan	: Penyuluhan Gizi Seimbang
Pokok Bahasan	: Gizi Seimbang
Sasaran	: Siswa SD kelas 4
Waktu Pelaksanaan	: 27 April 2018
Waktu Penyuluhan	: 110 menit
Tempat	: Ruang Kelas 4 SDN Jatisari

#### A. Tujuan

##### 1. Tujuan Instruksional Umum

Meningkatkan Pengetahuan peserta tentang gizi seimbang

##### 2. Tujuan Instruksional Khusus

- Peserta mengetahui penjelasan tentang Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Biasakan Konsumsi Lauk Pauk yang Berprotein Tinggi
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Makan Aneka Ragam Sayuran dan Cukup Buah
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Sumber Karbohidrat
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Tinggi
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Biasakan Sarapan
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Minumlah Air Putih yang Cukup dan Aman

- Peserta mengetahui penjelasan tentang Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Makanan
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Biasakan Cuci Tangan Sebelum Makan dengan Air Mengalir
- Peserta mengetahui penjelasan tentang biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2x sehari setelah makan pagi & sebelum tidur
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur
- Peserta mengetahui penjelasan tentang Garam Beryodium

#### B. Materi

1. Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan
2. Biasakan Konsumsi Lauk Pauk yang Berprotein Tinggi
3. Makan Aneka Ragam Sayuran dan Cukup Buah
4. Biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Sumber Karbohidrat
5. Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Tinggi
6. Biasakan Sarapan
7. Minumlah Air Putih yang Cukup dan Aman
8. Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Makanan
9. Biasakan Cuci Tangan Sebelum Makan dengan Air Mengalir
10. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2x sehari setelah makan pagi & sebelum tidur
11. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur
12. Garam Beryodium

#### C. Proses Penyuluhan

No	Waktu (menit)	Kegiatan	Keterangan
1.	5	Pembukaan	Membuka dan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud kedatangan
2.	20	Pre- Test	Memberikan Pre-test
3.	40	Penyampaian Materi 1. Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan	Menjelaskan, memberi penguatan, mengelola penyuluhan dan bervariasi



		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Biasakan Konsumsi Lauk Pauk yang Berprotei Tinggi</li> <li>3. Makan Aneka Ragam Sayuran dan Cukup Buah</li> <li>4. Biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Sumber Karbohidrat</li> <li>5. Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Tinggi</li> <li>6. Biasakan Sarapan</li> <li>7. Minumlah Air Putih yang Cukup dan Aman</li> <li>8. Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Makanan</li> <li>9. Biasakan Cuci Tangan Sebelum Makan dengan Air Mengalir</li> <li>10. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2x sehari setelah makan pagi &amp; sebelum tidur</li> <li>11. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur</li> <li>12. Garam Beryodium</li> </ol>	
4.	20	Diskusi dan Tanya Jawab	Memberi pertanyaan kepada peserta dan juga menjawab pertanyaan dari peserta
5.	20	Post- Test	Memberikan Post- Test
6.	5	Penutup	Memberikan kesimpulan dan memberikan salam

#### D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

#### E. Alat Bantu

Booklet

## F. Sumber Pustaka

Kemenkes RI. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA: 2014.

Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

[www.poltekes-malang.ac.id/index.php/sugeng/detail/artikel/233/11](http://www.poltekes-malang.ac.id/index.php/sugeng/detail/artikel/233/11)

<https://mobile.twitter.com/p2ptmkemenkesri/status/966624060175101953>

## Materi Penyuluhan

### 1. Makan yang Beraneka Ragam

Makan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran ilmu gizi disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur.

Makanan sumber zat tenaga antara lain: beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mi. Minyak, margarin dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.

Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan, seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Keaneragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Ini adalah penerapan prinsip penganeragaman yang minimal. Yang ideal adalah jika setiap kali

makan siang dan makan malam. Hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah).

## **2. Biasakan Konsumsi Lauk Pauk yang Berprotein tinggi**

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplisit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi, dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging, tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100 gram (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik.

Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) merupakan sumber protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

## **3. Makan Aneka Ragam Sayuran dan Cukup Buah**

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan

buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

#### **4. Biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Sumber Karbohidrat**

Selain kita dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber karbohidrat, bisa digilir sesuai waktu makan, atau tiap minggu. Karena setiap jenis karbohidrat berbeda kandungan serat dan gulanya. Beras merah dan hitam sebenarnya lebih baik jika dibanding dengan beras putih biasa, karena beras tersebut mengandung lebih banyak serat rendah gula, cocok untuk penderita diabetes dan orang yang sedang berdiet, selain itu beras hitam mengandung kandungan protein, kalium, antioksidan dan vitamin E yang lebih tinggi dari jenis beras lainnya.

#### **5. Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Tinggi**

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

#### **6. Biasakan Sarapan**

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk

menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan secara teratur.

Dalam satu hari kebutuhan tubuh energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem perencanaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi.

Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi.

Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25% dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi, dapat dihindari makan yang

tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makanan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dioertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

## **7. Minumlah Air Putih yang Cukup dan Aman**

Air minum harus bersih dan aman, aman berarti bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya, air mium harus didihkan terlebih dahulu.

Fungsi air dalam tubuh adalah:

- a. Melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh.
- b. Mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh.
- c. Mengatur suhu tubuh.
- d. Melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil.

Untuk memenuhi fungsi tersebut di atas, cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter tau setara dengan delapan gelas setiap hari. Selain itu, mengkonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasu atau

kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan risiko penyakit dan ginjal.

Mengonsumsi cairan yang tidak terjamin keamanannya dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti diare dan keracunan berbagai senyawa kimia yang terdapat pada air. Menentukan kebutuhan air minum dengan mengandalkan rasa haus tidak sepenuhnya benar. Contoh, seseorang yang bekerja di ruang AC tidak merasa haus, padahal yang bersangkutan seharusnya memerlukan cairan lebih banyak dibanding ketika ia bekerja di ruang tanpa AC.

#### **8. Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Makanan**

Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluwarsa dan keterangan penting lain. Air minum dalam kemasan, yang banyak beredar di pasaran, telah di proses sesuai dengan ketentuan pemerintah dan memenuhi syarat-syarat kesehatan. Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain:

MD = Makanan yang dibuat dalam negeri

ML = Makanan luar negeri (import)

Exp = tanggal kadaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Sesudah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.

SNI = Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan.

SP = Sertifikat Penyuluhan

#### **9. Biasakan Cuci Tangan Sebelum Makan dengan Air Mengalir**

Berikut ini adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar.

- a. Nyalakan keran air, basahi kedua telapak tangan secara merata lalu ambil sabun. Usahakan sabun cair karena bila sabun

batang bila digunakan oleh banyak orang akan menjadi sarang bakteri juga,

- b. Gosok kedua telapak tangan depan dan belakang dan di sela-sela jari juga
- c. Lalu bersihkan kedua ibu jari tangan secara memutar dan bergantian
- d. Lalu bersihkan kuku dengan cara menggosokkan kuku jari ke permukaan telapak tangan lainnya secara bergantian
- e. Lalu gosok telapak tangan dengan melakukan gerakan mengunci (telapak tangan saling dikaitkan secara horizontal)
- f. Kemudian bilas dengan air mengalir hingga bersih
- g. Ambil tisu dan tutup keran dengan menggunakan tisu tadi
- h. Ambil tisu lagi untuk mengeringkan tangan.

5 waktu cuci tangan yaitu :

- Sebelum dan sesudah makan
- Setelah dari WC dan buang air
- Setelah bermain
- Sebelum & sesudah melakukan kegiatan
- Tangan terlihat kotor

#### **10. Biasakan Menyikat Gigi sekurang-kurangnya 2x sehari setelah makan pagi & Sebelum Tidur**

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

#### **11. Lakukan Aktivitas Fisik Secara teratur**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang, karena meningkatkan kebugaran,

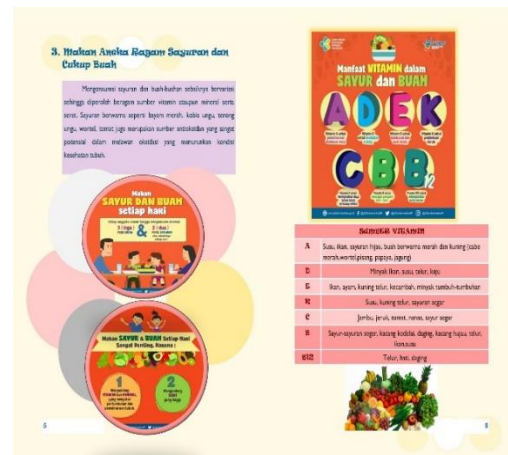


mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan. Seseorang yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa kelelahan yang berarti. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan takaran olahraga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan.

## **12. Garam Beryodium**

Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan yodium yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Manfaat Garam Beryodium yaitu untuk memicu pertumbuhan otak, menyehatkan kelenjar tiroid, menyehatkan proses tumbuh kembang janin, mencerdaskan otak, dsb. Dampak kekurangan yodium bisa mengakibatkan penyakit gondok, leterbelakangan mentakm bayi lahir cacat, anak kurang cerdas, keguguran pada ibu hamil.

## Lampiran 10. Media Booklet



### 10. Biasakan Menggosok Gigi Sebelum Makan Pagi & Sebelum Tidur

**Cara Membersihkan Tangan**

1. Gosokkan telapak tangan ke telapak tangan satu sama lain.
2. Gosokkan punggung tangan dengan telapak tangan satu sama lain.
3. Gosokkan telapak tangan ke punggung tangan satu sama lain.
4. Saling simpang jari-jari dan gosokkan satu ke lain.
5. Gosokkan punggung tangan dengan telapak tangan.
6. Gosokkan telapak tangan dengan ibu jari.
7. Gosokkan ibu jari dengan telapak tangan.

Selalu mencuci tangan sebelum makan dan sesudah makan. Selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan toilet. Selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang benda-benda umum.

13

### 7. Minumlah Air Putih yang Cukup dan Aman

Minumlah air putih yang cukup dan aman. Hindari minuman yang mengandung alkohol, kafein, dan gula. Hindari minuman yang mengandung pemanis buatan.

### 8. Biasakan Cuci Tangan

**Siapa Sialnya Cuci Tangan**

- Berkumur dan gosok gigi setelah makan.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum makan.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum tidur.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum bangun tidur.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum berangkat sekolah.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum masuk rumah.
- Berkumur dan gosok gigi sebelum tidur.

14

### 11. Aktivitas Fisik

Atletis adalah orang-orang yang aktif yang menggunakan tenaga ototnya dan menghasilkan energi. Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang menghasilkan energi. Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang menghasilkan energi.

### 12. Gerakan Bergedulum

Gerakan bergedulum adalah gerakan yang melibatkan gerakan tubuh yang menghasilkan energi. Gerakan bergedulum adalah gerakan yang melibatkan gerakan tubuh yang menghasilkan energi.

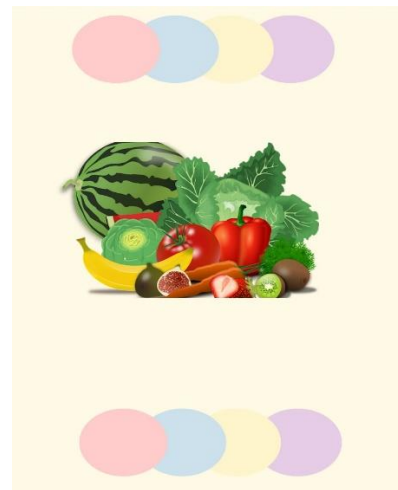
**Manfaat Gerakan Bergedulum**

Penggunaan gerakan bergedulum sangat penting bagi kesehatan tulang. Gerakan bergedulum dapat meningkatkan kepadatan tulang, meningkatkan kekuatan tulang, dan meningkatkan proses pertumbuhan tulang. Gerakan bergedulum dapat dilakukan dengan cara bergoyang-goyang, berayunan, dan berputar.

**Contoh Gerakan Bergedulum**

Keluarga sedang melakukan permainan gasing. Gasing, kelereng, dan lain-lain adalah contoh permainan bergedulum.

13



## Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan



Pada saat Studi Pendahuluan



Pada saat Proses Penyuluhan



Pada saat Proses Penyuluhan



Pada saat sesi kuis



Pada saat mengerjakan Post test



Pada saat Proses Penyuluhan