

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

JADUAL KEGIATAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Pembuatan aplikasi	April 2019	
2	Pengurusan surat ijin penelitian	14 Mei 2019	Poltekkes Kemenkes Malang, Dinkes Kab Malang, dan Puskesmas Ngajum
3	Pelaksanaan pengambilan data karakteristik responden, pelaksanaan pre test dan post test	17, 18, 19 Mei 2019	Desa Ngajum
4	Pemberian konseling dengan media aplikasi berbasis android "Anak Tumbuh Sehat"	17, 18, 19 Mei 2019	Desa Ngajum
5	Rekapitulasi hasil penelitian dan analisa	Mei 2019	
6	Pengujian hasil penelitian	27 Mei 2019	Poltekkes Kemenkes Malang

Lampiran 2. Rincian Anggaran

RINCIAN ANGGARAN

No	Kegiatan	Kebutuhan	Jumlah
1	PERSIAPAN		
a.	Pembuatan aplikasi “Anak Tumbuh Sehat”		500.000
b.	Pengadaan kuesioner pre dan post test	48 x 20 x 200	192.000
c.	Pengadaan Form <i>informed consent</i>	48 X 2 X 200	19.200
2	PELAKSANAAN		
a.	Pemberian tali asih pada responden	48 X 10.000	480.000
3	PELAPORAN		
a.	Penggandaan dan penjilidan		25.000
Jumlah Total Kebutuhan Anggaran			Rp. 1.216.200

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian oleh Bankesbangpol Kabupaten Malang

**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. K.H. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
Email: bankesbangpol@malangkab.go.id - Website: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 072/PLK /35.07.207/2019
Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat Dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Nomor DP.02.01/5.0/1271/2019 Tanggal: 10 Mei 2019 Perihal Ijin Penelitian

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

Nama / Instansi : Fenindra Anggi A
Alamat : Jl. Besar Ijen No.77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Konseling Dengan Media Aplikasi Berbasis Android "Anak Tumbuh Sehat" Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Stunting Tentang Pola Makan Balita
Daerah/tempat kegiatan : Di Puskesmas Ngajum Kabupaten Malang
Lamanya : 13 Mei - 01 Juni 2019
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, 14 Mei 2019

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MALANG
Sekretaris


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

Tembusan :
Yth. Sdr.

1. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang;
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang;
3. Kepala Puskesmas Wilayah Kerja Kec. Ngajum Kab. Malang;
4. Mhs/Ybs;
5. Arsip.

Lampiran 4. Form Persetujuan Responden

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Fenindra Anggi Alifta Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D-III Gizi dengan judul :

“Pengaruh Konseling Dengan Media Aplikasi Berbasis Android “Anak Tumbuh Sehat” Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Stunting Tentang Pola Makan Balita di Desa Ngajum Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang”.

Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara suka rela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapa mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Mengetahui

Peneliti

Malang, 2019

Responden Penelitian

Fenindra Anggi Alifta

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANIK SUSLOWATI

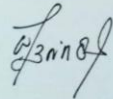
Alamat : Sembon Timur RT 04 RW 07

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Fenindra Anggi Alifita Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D-III Gizi dengan judul :

"Pengaruh Konseling Dengan Media Aplikasi Berbasis Android "Anak Tumbuh Sehat" Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Stunting Tentang Pola Makan Balita di Desa Ngajum Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang".

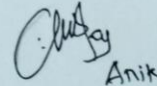
Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara suka rela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Mengetahui
Peneliti



Fenindra Anggi Alifita

Malang, 19 Mei 2019
Responden Penelitian



Anik

Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Pengetahuan

Instrumen Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita

Pilihlah jawaban yang anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (X) !

SOAL POLA MAKAN

1. Yang dimaksud dengan pola makan adalah....
 - a. pola makan sama dengan 4 sehat 5 sempurna
 - b. berapa sering orang makan dalam sehari
 - c. kecukupan seseorang dalam sekali makan
 - d. suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu
2. Tujuan menerapkan pola makan dengan baik dan benar adalah....
 - a. menerapkan 4 sehat 5 sempurna
 - b. mengetahui harus berapa kali orang makan dalam sehari
 - c. agar terhindar dari penyakit
 - d. mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit
3. Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi pola makan adalah....
 - a. Jumlah makanan, jenis makanan, dan faktor keturunan
 - b. Jumlah makanan, faktor keturunan, dan frekuensi makanan
 - c. Jenis makanan, frekuensi makanan, dan faktor keturunan
 - d. Jumlah makanan, jenis makanan, dan frekuensi makanan
4. Yang dimaksud frekuensi makanan yaitu....
 - a. Tingkat keseringan mengonsumsi sejenis makanan yang mengandung protein hewani dan nabati
 - b. Tingkat kejarangan dalam mengonsumsi jumlah dan jenis makanan tertentu
 - c. Tingkat keseringan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
 - d. Tingkat kejarangan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
5. Yang dimaksud jenis makanan adalah....
 - a. Bahan makanan yang diolah, disusun, dan dihidangkan yang dibagi ke dalam kelompok makanan pokok, kelompok lauk-pauk, kelompok sayur, dan kelompok buah cuci mulut.
 - b. Kurun waktu yang tergolong dalam periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan, dan tahun
 - c. banyaknya makanan yang dimakan atau diminum yang dihitung untuk mendapatkan gambaran secara kuantitatif
 - d. Tingkat kejarangan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
6. Berat badan ideal untuk anak usia 1 tahun adalah....
 - a. 5 kg
 - b. 12 kg

- c. 14 kg
 - d. 16 kg
7. Variasi makanan diperkenalkan mulai anak berusia....
 - a. 6 bulan
 - b. 24 bulan
 - c. 4 bulan
 - d. 36 bulan
 8. Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan terdiri atas....
 - a. Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air
 - b. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan air
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air
 9. Makanan seimbang terdiri dari....
 - a. Makanan pokok, lauk-pauk, buah, susu
 - b. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, vitamin
 - c. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk
 - d. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, susu
 10. Jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu pada anak usia 2-5 tahun karena...
 - a. Anak masih mengonsumsi ASI
 - b. Jumlah dan variasi makanan diperkenalkan pada anak pada usia 6 tahun
 - c. Variasi makanan tidak penting
 - d. Anak pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat
 11. Visualisasi tumpeng gizi seimbang dirancang untuk....
 - a. Untuk memperpanjang usia
 - b. Memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia
 - c. Memenuhi kebutuhan gizi hanya untuk ibu menyusui
 - d. Mengembalikan daya tahan tubuh saat kondisi sakit
 12. Yang menempati puncak tumpeng dalam potongan yang sangat kecil dan dianjurkan dikonsumsi seperlunya adalah....
 - a. Oncom, tempe dan tahu
 - b. Minyak, gula dan garam
 - c. Ikan, susu dan keju
 - d. Nasi, kangkung dan ubi
 13. Gizi seimbang terdiri dari 4 prinsip, yaitu....
 - a. Beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan lingkungan, pemantauan berat badan
 - b. Beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan
 - c. Beragam pangan, harga bahan makanan, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan
 - d. Usia, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan

14. Anjuran makan sehat dalam gambaran piring makanku adalah...
 - a. (30%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (70%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - b. (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - c. (80%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (20%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - d. (70%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (30%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
15. Pola makan yang diberikan pada balita sebaiknya adalah....
 - a. Satu kali porsi dalam sehari
 - b. Porsi besar dengan frekuensi sering
 - c. Porsi kecil dengan frekuensi sering
 - d. Tidak ada batasan dalam sekali makan
16. Cara agar anak usia 6-24 bulan mencapai gizi seimbang yaitu....
 - a. Minum susu sehari 3 kali
 - b. Perlu ditambah Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)
 - c. ASI saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak usia 6-24 bulan
 - d. Ditambahkan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI jika anak sudah berusia 25 bulan
17. Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makan secara seimbang pada usia dini karena....
 - a. Anak menjadi aktif
 - b. Perkembangan anak tidak akan terganggu
 - c. Berpengaruh pada kehidupan sosial anak
 - d. Akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya
18. Air putih sangat penting dalam kehidupan terdapat dalam alas tumpeng gizi seimbang karena....
 - a. Mengkeringkan kulit
 - b. Membantu melumasi sendi agar tetap kaku
 - c. Karena air putih tidak dapat menjada kadar cairan dalam tubuh
 - d. Karena tubuh tidak bisa memproduksi zat gizi yang dimiliki oleh air putih
19. Dalam tumpeng gizi seimbang, sayuran sengaja dibuat lebih besar daripada buah dikarenakan....
 - a. Besar kecilnya luas dalam tumpeng gizi seimbang tidak berarti apapun
 - b. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya lebih daripada buah
 - c. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya lebih besar daripada buah
 - d. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya sama besarnya dengan buah
20. Dibawah ini yang merupakan contoh menu seimbang yaitu....
 - a. Kentang, telur rebus
 - b. Roti

- c. Nasi, sayur bening, ikan goreng
- d. Nasi, sayur bening, buah pepaya

No Responden :

I. Karakteristik Ibu Balita

Nama : ANIK SUSILOKATI
Umur : 21 tahun
Alamat : Sembon Timur RA 04 RW 07
Agama : Islam
Pendidikan Terakhir : SMA
Jumlah Anggota Keluarga : 3
Pekerjaan : a. KK : NASI GORENG
b. Ibu : IBU RUMAH TANGGA
Pendapatan : a. < Rp 500.000
b. Rp 500.000 – Rp 1.000.000
c. Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000
d. > Rp 2.000.000.000

II. Karakteristik Balita

Nama : AZKA FEBRIAN PRATAMA
Jeni Kelamin : LAKI - LAKI
Tanggal Lahir : 31 JANUARI 2018
Anak Ke : 1
Berat Badan Lahir : 2,8 kg
Berat Badan : 91
Panjang Badan / Tinggi Badan : 12

Pengetahuan Ibu Balita : (Pola Makan)

61. Yang dimaksud dengan pola makan adalah....
- pola makan sama dengan 4 sehat 5 sempurna
 - berapa sering orang makan dalam sehari
 - kecukupan seseorang dalam sekali makan
 - suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu
62. Tujuan menerapkan pola makan dengan baik dan benar adalah....
- menerapkan 4 sehat 5 sempurna
 - mengetahui harus berapa kali orang makan dalam sehari
 - agar terhidar dari penyakit
 - mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit
63. Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi pola makan adalah....
- Jumlah makanan, jenis makanan, dan faktor keturunan
 - Jumlah makanan, faktor keturunan, dan frekuensi makanan
 - Jenis makanan, frekuensi makanan, dan faktor keturunan
 - Jumlah makanan, jenis makanan, dan frekuensi makanan
64. Yang dimaksud frekuensi makanan yaitu....
- Tingkat keseringan mengonsumsi sejenis makanan yang mengandung protein hewani dan nabati
 - Tingkat kejarangan dalam mengonsumsi jumlah dan jenis makanan tertentu
 - Tingkat keseringan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
 - Tingkat kejarangan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
65. Yang dimaksud jenis makanan adalah....
- Bahan makanan yang diolah, disusun, dan dihidangkan yang dibagi ke dalam kelompok makanan pokok, kelompok lauk-pauk, kelompok sayur, dan kelompok buah cuci mulut.
 - Kurun waktu yang tergolong dalam periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan, dan tahun
 - banyaknya makanan yang dimakan atau diminum yang dihitung untuk mendapatkan gambaran secara kuantitatif
 - Tingkat kejarangan mengonsumsi sejumlah bahan makanan tertentu atau makanan jadi selama periode tertentu
66. Berat badan ideal untuk anak usia 1 tahun adalah....
- 5 kg
 - 12 kg
 - 14 kg
 - 16 kg
67. Variasi makanan diperkenalkan mulai anak berusia....
- 6 bulan
 - 24 bulan
 - 4 bulan
 - 36 bulan
68. Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan terdiri atas....
- Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air
 - Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air

- c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan air
 - d. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air
69. Makanan seimbang terdiri dari....
- a. Makanan pokok, lauk-pauk, buah, susu
 - b. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, vitamin
 - c. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk
 - d. Makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, susu
70. Jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu pada anak usia 2-5 tahun karena...
- a. Anak masih mengkonsumsi ASI
 - b. Jumlah dan variasi makanan diperkenalkan pada anak pada usia 6 tahun
 - c. Variasi makanan tidak penting
 - d. Anak pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat
71. Visualisasi tumpeng gizi seimbang dirancang untuk....
- a. Untuk memperpanjang usia
 - b. Memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia
 - c. Memenuhi kebutuhan gizi hanya untuk ibu menyusui
 - d. Mengembalikan daya tahan tubuh saat kondisi sakit
72. Yang menempati puncak tumpeng dalam potongan yang sangat kecil dan dianjurkan dikonsumsi seperti itu adalah....
- a. Oncom, tempe dan tahu
 - b. Minyak, gula dan garam
 - c. Ikan, susu dan keju
 - d. Nasi, kangkung dan ubi
73. Gizi seimbang terdiri dari 4 prinsip, yaitu....
- a. Beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan lingkungan, pemantauan berat badan
 - b. Beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan
 - c. Beragam pangan, harga bahan makanan, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan
 - d. Usia, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, pemantauan berat badan
74. Anjuran makan sehat dalam gambaran piring makanku adalah...
- a. (30%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (70%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - b. (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - c. (80%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (20%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
 - d. (70%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (30%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk
75. Pola makan yang diberikan pada balita sebaiknya adalah....
- a. Satu kali porsi dalam sehari
 - b. Porsi besar dengan frekuensi sering
 - c. Porsi kecil dengan frekuensi sering
 - d. Tidak ada batasan dalam sekali makan

76. Cara agar anak usia 6-24 bulan mencapai gizi seimbang yaitu....
- a. Minum susu sehari 3 kali
 - b. Perlu ditambah Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)
 - c. ASI saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak usia 6-24 bulan
 - d. Ditambahkan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI jika anak sudah berusia 25 bulan
77. Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makan secara seimbang pada usia dini karena....
- a. Anak menjadi aktif
 - b. Perkembangan anak tidak akan terganggu
 - c. Berpengaruh pada kehidupan sosial anak
 - d. Akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya
78. Air putih sangat penting dalam kehidupan terdapat dalam alas tumpeng gizi seimbang karena....
- a. Mengkeringkan kulit
 - b. Membantu melumasi sendi agar tetap kaku
 - c. Karena air putih tidak dapat menjada kadar cairan dalam tubuh
 - d. Karena tubuh tidak bisa memproduksi zat gizi yang dimiliki oleh air putih
79. Dalam tumpeng gizi seimbang, sayuran sengaja dibuat lebih besar daripada buah dikarenakan....
- a. Besar kecilnya luas dalam tumpeng gizi seimbang tidak berarti apapun
 - b. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya lebih daripada buah
 - c. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya lebih besar daripada buah
 - d. Menunjukkan sayuran yang harus dimakan setiap harinya sama besarnya dengan buah
80. Dibawah ini yang merupakan contoh menu seimbang yaitu....
- a. Kentang, telur rebus
 - b. Roti
 - c. Nasi, sayur bening, ikan goreng
 - d. Nasi, sayur bening, buah papaya

Pengetahuan Ibu Balita : (Pemberian Makanan Bayi dan Anak)

81. Apa yang dimaksud dengan periode emas (golden period)?
- a. Masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik anak
 - b. Masa penting untuk mengoptimalkan perkembangan anak agar anak aktif dalam bermain
 - c. Masa penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak
 - d. Masa penting untuk mengoptimalkan daya tahan tubuh anak
82. Apa yang dimaksud dengan IMD (Inisiasi Menyusui Dini)?
- a. Menyusui bayi ketika ibu benar-benar siap untuk memberikan ASI
 - b. Bayi dibiarkan menyusu sendiri segera setelah lahir dan dibersihkan

Lampiran 6. Aplikasi “Anak Tumbuh Sehat”



polkesma





Input Data

Cek Z-Score



Tentang

Tentang Aplikasi

← Hitung Z-Score

Nama

Jenis Kelamin

Laki-laki Perempuan

Umur(bulan)

Berat Badan(kg)

Panjang / Tinggi Badan(cm)

BATAL

WHO Z-SCORE

← Hitung Z-Score

Nama

Azka Febrian Pratama

Jenis Kelamin

Laki-laki Perempuan

Umur(bulan)

13

Berat Badan(kg)

91

Panjang / Tinggi Badan(cm)

72

BATAL

WHO Z-SCORE

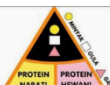
Form

Nama : Azka Febrian Pratama
Jenis Kelamin : Laki-laki
Umur (bulan): 13
Berat Badan : 91
Tinggi/Panjang Badan : 72
Jenis Pengukuran : Berdiri
Tanggal Kunjungan : Jumat, 5-Mei-2019

Hasil

Berat Badan menurut Umur :
73,73 / Gizi Lebih
Tinggi/Panjang Badan menurut Umur :
-2,04 / **Pendek**
Berat Badan menurut Tinggi Badan :
117,29 / Gemuk

Pola makan yang baik



Pola makan yang baik



Piring makananku

Gambar2: Porsi Makanan untuk Memenuhi Jumlah Zat Gizi yang Dibutuhkan Tubuh



Sumber: Dr Tirta Prawita Sari, MSc, SpGK/DR Dr Yustina Anie Indriastuti, MSc, SpGK

← Hasil Z-Score



Piring makananku

Gambar2: Porsi Makanan untuk Memenuhi Jumlah Zat Gizi yang Dibutuhkan Tubuh



Sumber: Dr Tirta Prawita Sari, MSc, SpGK/DR Dr Yustina Anie Indriastuti, MSc, SpGK

Anjuran Mengatasi Masalah

BERAT BADAN MENURUT UMUR

TINGGI/PANJANG BADAN MENURUT UMUR

BERAT BADAN MENURUT TINGGI/PANJANG
BADAN

Tujuan Pemberian

Menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak.

Untuk menambah tinggi badan anak agar sesuai dengan umurnya.

Memberikan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal.

Memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

Memberikan makanan yang cukup sesuai dengan porsi anak

Bahan Makanan yang di Anjurkan

Sumber zat tenaga (beras, jagung, kentang, sagu, bihun, mie, roti, macaroni, dan biskuit)

Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, tahu, dan tempe)

Sumber zat pengatur (sayur dan buah-buahan yang berwarna segar)

Kalsium : tahu,tempe,sayuran hijau

Fe : ayam. ikan. telur. nasi

← Anjuran Masalah TB/U

sesuai dengan norsi anak

Bahan Makanan yang di Anjurkan

Sumber zat tenaga (beras, jagung, kentang, sagu, bihun, mie, roti, macaroni, dan biskuit)

Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, tahu, dan tempe)

Sumber zat pengatur (sayur dan buah-buahan yang berwarna segar)

Kalsium : tahu,tempe,sayuran hijau

Fe : ayam, ikan, telur, nasi

Zinc : daging, hati, kerang, telur

CONTOH MAKANAN SEHARI

TUMPENG GIZI SEIMBANG

CARA MENGOLAH MPASI



sesuai dengan porsi anak

PAGI

- Nasi putih ½ entong (50g)
- Ikan tongkol goreng ¼ potong (25g)
- Tumis kangkung 5 sdm (50g)
- Pisang ambon 1 buah (75g)

SIANG

- Nasi putih 1 entong (100g)
- Ayam kare ½ potong (25g)
- Capcai 4 sdm (40g)
- Pepaya 1 potong sedang (100g)

MALAM

- Nasi putih ½ entong (50g)
- Tempe bb kuning 1 potong (50g)
- Sayur sop 3 sdm (30g)
- Alpukat 1 buah sedang (50g)

CARA MENGOLAH MPASI

← Anjuran Masalah TB/U

sesuai dengan porsi anak

Bahan Makanan yang di Anjurkan

TUMPENG GIZI SEIMBANG



CONTOH MAKANAN SEHARI

TUMPENG GIZI SEIMBANG

CARA MENGOLAH MPASI

← Anjuran Masalah TB/U

sesuai dengan porsi anak

Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi makan untuk bayi dan anak di situasi normal & bencana.

0-6 bulan	6-9 bulan	9-12 bulan	12 bulan
ASI Eksklusif	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui	Lanjutkan Menyusui hingga 2 tahun atau lebih
	2-3 sdm bertahap hingga 125ml 2-3x makan 1-2x selingan	125ml bertahap hingga 250ml 3-4x makan 1-2x selingan	200ml hingga 250ml++ 3-4x makan 1-2x selingan
			
Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.	Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental.	Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. 9-10 bulan, makanan ditumbuk dengan tekstur makanan agak kasar. 11-12 bulan, makanan dibuat dengan dicincang kasar.	Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak. Pada usia ini, menu untuk anak-anak dapat dimasak dengan dewasa, namun rasa disesuaikan.
CUKUP ASI SAJA	DI-SARING	DI-CINCANG	MASAK BIASA

IMD (Inisiasi Menyusui Dini) adalah bayi dibiarkan menyusui sendiri yang dilakukan dalam 1 jam setelah bayi lahir.

TUMPENG GIZI SEIMBANG

CARA MENGOLAH MPASI

Lampiran 7. Uji SPSS normalitas data

Warning # 849 in column 23. Text: in_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=Pretest Posttest

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created	22-MAY-2019 07:27:12
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0
	Filter <none>
	Weight <none>
	Split File <none>
	N of Rows in Working Data 21
	File

	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=Pretest Posttest /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed ^a	157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		21	21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	59,05	80,95
	Std. Deviation	13,002	8,158
Most Extreme Differences	Absolute	,148	,214

	Positive	,137	,167
	Negative	-,148	-,214
Kolmogorov-Smirnov Z		,679	,980
Asymp. Sig. (2-tailed)		,745	,292

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Uji SPSS Tingkat Pengetahuan

T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Notes

Output Created		22-MAY-2019 07:29:15
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	21
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	59,05	21	13,002	2,837
	Posttest	80,95	21	8,158	1,780

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	21	,869	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-21,905	7,155	1,561	-25,162

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-18,648	-14,030	20	,000

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan



