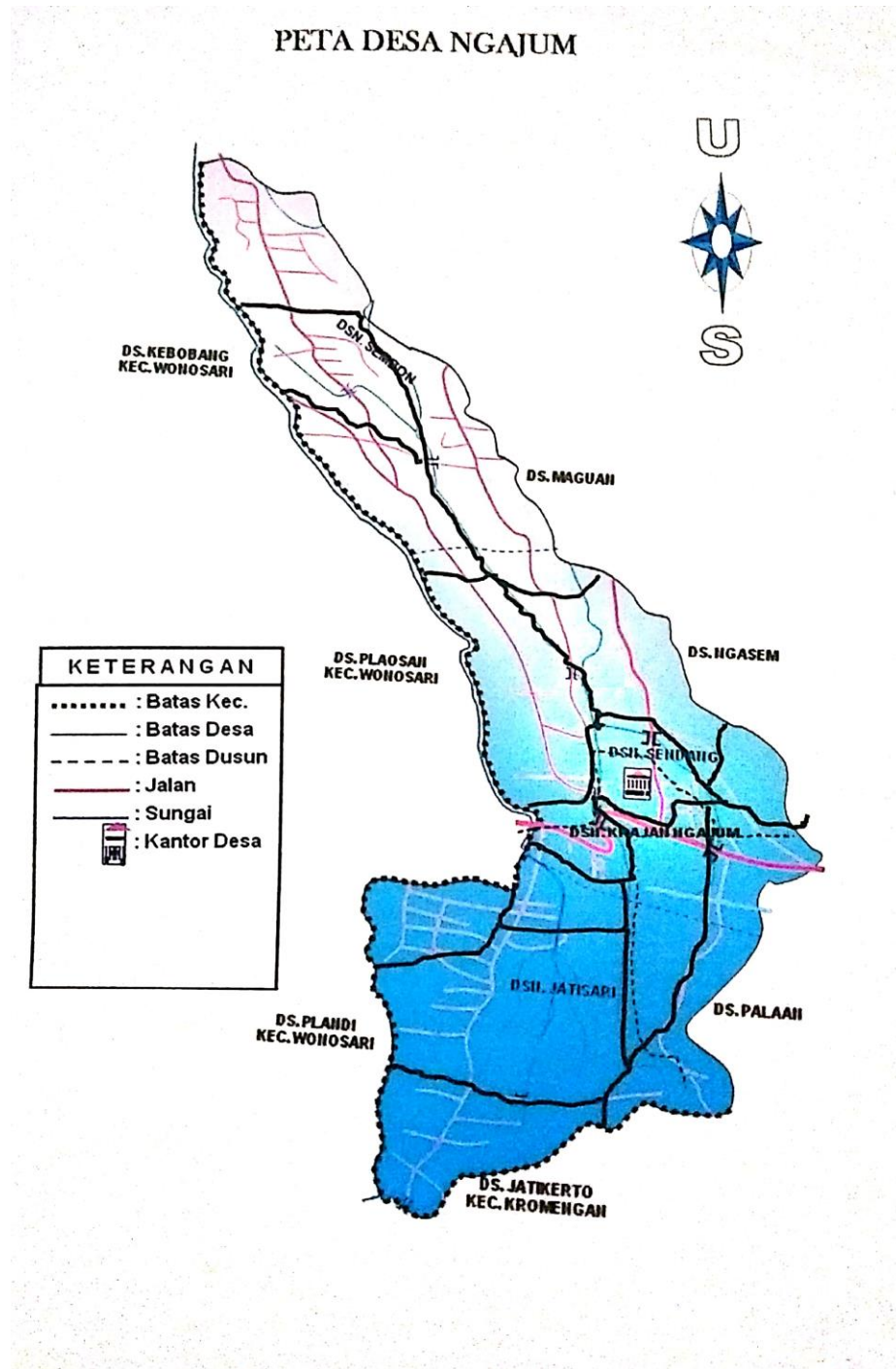


## LAMPIRAN

Gambar Lampiran 1. Peta Wilayah Lokasi Penelitian



Tabel Lampiran 2. Tabel Karakteristik Responden

No.	Identitas Balita					Identitas Orang Tua						
	Kode	Tanggal Lahir	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	BB (kg)	Usia (tahun)		Pendidikan		Pekerjaan		Pendapatan (Rp/kapita/bulan)
						Ayah	Ibu	Ayah	Ibu	Ayah	Ibu	
1.	B1	17-02-2016	3,0	Laki-laki	11,0	44	35	SMA	SMP	Swasta	IRT	375.000
2.	B2	28-12-2016	2,2	Perempuan	9,2	30	26	SMA	SMA	Swasta	IRT	650.000
3.	B3	30-12-2015	3,2	Laki-laki	10,7	26	22	SMA	SMP	Buruh bangunan	IRT	250.000
4.	B4	05-12-2015	3,3	Perempuan	9,6	35	33	SD	SD	Buruh tani	IRT	125.000
5.	B5	05-11-2016	2,4	Perempuan	9,3	26	26	SD	SMP	Buruh tani	IRT	100.000
6.	B6	30-06-2015	3,8	Laki-laki	11,3	37	36	SMP	SMP	Buruh tani	IRT	125.000
7.	B7	24-06-2015	3,8	Laki-laki	11,3	30	28	SD	SD	Buruh tani	IRT	100.000
8.	B8	21-06-2015	3,8	Perempuan	11,1	38	32	SD	SD	Wiraswasta	IRT	150.000

Tabel Lampiran 3. Tabel Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Kode	Tingkat Pengetahuan Ibu			
	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
B1	75,0	Cukup	85,0	Baik
B2	85,0	Baik	95,0	Baik
B3	85,0	Baik	90,0	Baik
B4	50,0	Kurang	65,0	Cukup
B5	65,0	Cukup	90,0	Baik
B6	55,0	Kurang	80,0	Cukup
B7	45,0	Kurang	65,0	Cukup
B8	55,0	Kurang	65,0	Cukup

Tabel Lampiran 4. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Ibu

Kode	Tingkat Sikap Ibu			
	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
B1	100,0	Baik	100,0	Baik
B2	100,0	Baik	100,0	Baik
B3	93,3	Baik	93,3	Baik
B4	73,3	Cukup	73,3	Cukup
B5	100,0	Baik	100,0	Baik
B6	93,3	Baik	93,3	Baik
B7	80,0	Cukup	80,0	Cukup
B8	73,3	Cukup	80,0	Cukup

Tabel Lampiran 5. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Keterampilan Ibu

Kode	Tingkat Keterampilan Ibu			
	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
	Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
B1	100,0	Baik	100,0	Baik
B2	100,0	Baik	100,0	Baik
B3	100,0	Baik	100,0	Baik
B4	62,5	Cukup	100,0	Baik
B5	100,0	Baik	100,0	Baik
B6	100,0	Baik	100,0	Baik
B7	100,0	Baik	100,0	Baik
B8	87,5	Baik	87,5	Baik

Tabel Lampiran 6. Tabel Tingkat Konsumsi Energi Responden Sebelum Konseling Gizi Seimbang

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Energi (AKG) (kkal)	AKG Energi (kkal) (BBA)	Sebelum Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Energi (kkal)	Tingkat Konsumsi Energi (%)	Kategori
B1	11,0	13,0	1125	951,9	1171,7	123,1	Normal
B2	9,2	13,0	1125	796,2	429,2	53,9	Sangat Kurang
B3	10,7	13,0	1125	926,0	1075,5	116,1	Normal
B4	9,6	13,0	1125	830,8	595,5	71,7	Kurang
B5	9,3	13,0	1125	804,8	245,8	30,5	Sangat Kurang
B6	11,3	13,0	1125	977,9	708,5	72,4	Kurang
B7	11,3	13,0	1125	977,9	970,9	99,3	Kurang
B8	11,1	13,0	1125	960,6	781,3	81,3	Kurang

Tabel Lampiran 7. Tabel Tingkat Konsumsi Energi Responden Sesudah Konseling Gizi Seimbang

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Energi (AKG) (kkal)	AKG Energi (kkal) (BBA)	Sebelum Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Energi (kkal)	Tingkat Konsumsi Energi (%)	Kategori
B1	11,2	13,0	1125	967,5	1048,5	108,4	Normal
B2	9,0	13,0	1125	775,4	1008,1	130,0	Berlebih
B3	11,2	13,0	1125	972,7	983,9	101,2	Normal
B4	10,4	13,0	1125	896,5	716,1	79,9	Kurang
B5	9,5	13,0	1125	820,4	615,5	75,0	Kurang
B6	12,5	13,0	1125	1078,3	712,9	66,1	Sangat Kurang
B7	11,8	13,0	1125	1024,6	1076,4	105,1	Normal
B8	10,5	13,0	1125	905,2	988,8	109,2	Normal

Tabel Lampiran 8. Tabel Tingkat Konsumsi Protein Responden Sebelum Konseling Gizi Seimbang

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Protein (AKG) (g)	AKG Protein (g) (BBA)	Sebelum Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Protein (g)	Tingkat Konsumsi Protein (%)	Kategori
B1	11,0	13,0	26	22,0	34,1	155,0	Berlebih
B2	9,2	13,0	26	18,4	14,3	77,7	Sangat Kurang
B3	10,7	13,0	26	21,4	19,8	92,5	Kurang
B4	9,6	13,0	26	19,2	14,0	72,7	Sangat Kurang
B5	9,3	13,0	26	18,6	5,2	28,0	Sangat Kurang
B6	11,3	13,0	26	22,6	24,9	110,0	Normal
B7	11,3	13,0	26	22,6	18,9	83,4	Kurang
B8	11,1	13,0	26	22,2	18,3	82,4	Kurang



Tabel Lampiran 9. Tabel Tingkat Konsumsi Protein Responden Sesudah Konseling Gizi Seimbang

Kode	BB Aktual (kg)	BB AKG (kg)	Protein (AKG) (g)	AKG Protein (g) (BBA)	Sebelum Konseling		
					Rata-rata Konsumsi Protein (g)	Tingkat Konsumsi Protein (%)	Kategori
B1	11,2	13,0	26	22,4	31,0	138,5	Berlebih
B2	9,0	13,0	26	17,9	28,2	157,1	Berlebih
B3	11,2	13,0	26	22,5	27,2	121,2	Berlebih
B4	10,4	13,0	26	20,7	19,0	91,6	Kurang
B5	9,5	13,0	26	19,0	12,8	67,4	Sangat Kurang
B6	12,5	13,0	26	24,9	25,7	103,0	Normal
B7	11,8	13,0	26	23,7	30,8	130,1	Berlebih
B8	10,5	13,0	26	20,9	30,0	143,5	Berlebih

Tabel Lampiran 10. Tabel Pertumbuhan Berat Badan Balita

Responden	Kunjungan 1 (kg)	Kunjungan 2 (kg)	Kunjungan 3 (kg)	Kunjungan 4 (kg)	Kunjungan 5 (kg)	Kunjungan 6 (kg)
B1	11	11,2	11,4	11,6	10,8	10,9
B2	9,2	9,3	8,7	8,6	9,2	9,0
B3	10,7	10,9	11,0	11,0	12,6	10,7
B4	9,6	10,2	10,6	9,9	10,6	10,5
B5	9,3	9,5	9,4	9,7	9,2	9,6
B6	11,3	11,8	12,0	12,1	13,6	12,8
B7	11,3	12,0	12,6	11,5	11,3	11,8
B8	11,1	10,8	10,5	10,1	10,4	10,5

Lampiran 11. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Pengetahuan Ibu  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-2.536 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 12. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Sikap Ibu  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	1.00	1.00
	Ties	7 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-1.000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Keterampilan Ibu  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	1.00	1.00
	Ties	7 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-1.000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Padi - padian  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	4.67	14.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	4.40	22.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-.560 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.575

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 15. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Umbi - umbian  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3.00	6.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	5.00	30.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-1.680 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.093

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 16. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Hewani  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	4.25	17.00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	4.75	19.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-.140 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.889

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.



Lampiran 17. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Minyak dan Lemak

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	4.00	8.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	4.67	28.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

		sesudah - sebelum
Z		-1.400 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.161

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 18. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Buah/Biji Berminyak

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.70	18.50
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	5.83	17.50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-.071 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.943

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 19. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Kacang - kacang

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	7.00	7.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4.14	29.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics<sup>a</sup>

	sesudah - sebelum
Z	-1.540 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.123

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 20. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Gula  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	2.00	4.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	5.33	32.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-1.960 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 21. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Kelompok Pangan Sayur dan Buah  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	2.00	2.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4.86	34.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-2.243 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 22. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Tingkat Konsumsi Energi  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	3.67	11.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	5.00	25.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-.980 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.327

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 23. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Tingkat Konsumsi Protein  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-2.521 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 24. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon* Variabel Berat Badan  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	4.00	8.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	4.67	28.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- a. sesudah < sebelum
- b. sesudah > sebelum
- c. sesudah = sebelum


**Test Statistics<sup>a</sup>**

	sesudah - sebelum
Z	-1.409 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.159

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.



Gambar Lampiran 25. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Jurusan Gizi



**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.02.01/5.0/0819/2019 Malang, 4 - Maret 2019  
 Lampiran : -  
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang  
 Di  
 Tempat

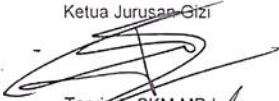
Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Fransiska Ringga A.P.V NIM .1603000004	- Perilaku ibu balita gizi kurang ( Pengetahuan,sikap dan ketrampilan ) - Pola makan balita gizi kurang - Tingkat konsumsi energi dan protein balita Gizi kurang - Berat badan balita gizi kurang

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 01 s/d 26 April 2019  
 Waktu : 08.00 – selesai-  
 Tempat : Puskesmas Ngajum

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan Gizi  
  
 Tappadi, SKM.MPd  
 NIP. 196411071988121001

12

**Tembusan disampaikan kepada Yth :**

- 1.Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
- 2.Kepala Puskesmas Ngajum

Gambar Lampiran 26. Surat Izin 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 : 072/809 /35.07.207/2019  
Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat Dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Nomor:DP.02.01/5.0/0819 /2019 Tanggal:14 Maret 2019 Perihal: Ijin Penelitian

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


Nama / Instansi : Fransiska Ringga A.P.V  
Alamat : Jl. Besar Ijen No.77 C Malang  
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Konseling Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Ibu, Pola Makan, Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Serta Pertumbuhan Berat Badan Balita Gizi Kurang Di Desa Ngajum Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang

Daerah/tempat kegiatan : Di Puskesmas Ngajum Kabupaten Malang  
Lamanya : 1 April - 4 Mei 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, 15 Maret 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.

Gambar Lampiran 27. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS KESEHATAN</b>	
Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393734 Email : dinkes@malangkab.go.id website : http// dinkes.malangkab.go.id		
<b>KEPANJEN</b>		
Kepanjen, 9 April 2019		
Nomor : 072/ 1513 /35.07.103/2019	Kepada :	
Sifat : Biasa	Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes	
Lampiran : -	Kemenkes Malang	
Perihal : Penelitian	Di -	
T E M P A T		
Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DP.02.01/5.0/0819/2019, tanggal 14 Maret 2019 tentang Penelitian , dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :		
N a m a	:	Fransiska Ringga A.P.V
N I M	:	1603000004
Judul	:	<i>Pengaruh Konseling Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Ibu, Pola Makan, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein serta Pertumbuhan Berat Badan Balita Gizi Kurang</i>
Tempat Kegiatan	:	Puskesmas Ngajum Kab. Malang
Waktu Kegiatan	:	01 April - 04 Mei 2019
Dengan ketentuan sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku</li><li>2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.</li><li>3. Melakukan <b>Inform consent</b> secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan</li><li>4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)</li><li>5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian</li><li>6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.</li><li>7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.</li></ol>		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.		
 Plt. KEPALA DINAS KESEHATAN  <b>dr. R.A. RATIH MAHARANI, M.M.R.S</b> Pembina NIP. 19670928 200003 2 003		
<u>Tembusan Yth:</u>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala UPT Puskesmas Ngajum Kab. Malang</li><li>2. Sdr. Fransiska Ringga A.P.V</li></ol>		

Lampiran 28. Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

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

Nama : Fransiska Ringga Anggi Putri Viertanty

NIM : 1603000004

Jurusan : D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Judul :

Pengaruh Konseling Gizi Seimbang terhadap Perilaku Ibu, Pola Makan, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein serta Pertumbuhan Berat Badan Balita Gizi Kurang di Desa Ngajum Kecamatan Ngajum 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 kerahasiannya 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 29. Kuesioner Penelitian

**PENGARUH KONSELING GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU IBU,  
POLA MAKAN, TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN SERTA  
PERTUMBUHAN BERAT BADAN BALITA GIZI KURANG  
DI DESA NGAJUM KECAMATAN NGAJUM KABUPATEN MALANG**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG  
2019**

## IDENTITAS

### A. Identitas Balita

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

### B. Identitas Orang Tua

#### a. Ayah

Nama :  
Umur : tahun  
Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA / SMK  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan :

#### b. Ibu

Nama :  
Umur : tahun  
Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA/SMK  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan :

## **PRE TEST DAN POST TEST**

### **A. Pengetahuan Gizi**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang menurut Anda benar !

1. Yang dimaksud dengan mengonsumsi makanan beragam adalah...
  - a. **Mengonsumsi makanan dengan proporsi yang seimbang**
  - b. Mengonsumsi makanan secara berlebihan
  - c. Mengonsumsi makanan sedikit tapi sering
  - d. Mengonsumsi makanan banyak asal kenyang
2. Contoh perilaku hidup bersih adalah ...
  - a. Membiarkan makanan terbuka dihindangi lalat
  - b. **Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan**
  - c. Tidak menutup mulut dan hidung ketika bersin
  - d. Tidak menggunakan alas kaki ketika berjalan di suatu tempat
3. Tujuan melakukan aktivitas fisik adalah ...
  - a. Meningkatkan berat badan
  - b. **Memperlancar system metabolisme tubuh**
  - c. Menurunkan berat badan
  - d. Menghindarkan dari penyakit
4. Pemantauan berat badan balita dapat dilihat melalui ...
  - a. Lembar balik Menuju Balita Sehat
  - b. Kartu keluarga
  - c. KMS-AS (Kartu Menuju Sehat – Anak Sekolah)
  - d. **KMS (Kartu Menuju Sehat)**
5. Anak dianjurkan dalam sehari makan sebanyak ... kali
  - a. 1 kali (pagi)
  - b. 2 kali (pagi dan siang)
  - c. **3 kali (pagi, siang, malam)**
  - d. 4 kali (pagi, siang, sore, malam)

6. Contoh lauk nabati adalah ...
  - a. Ayam dan ikan
  - b. Daging dan telur
  - c. Tahu dan tempe**
  - d. Kacang dan susu
7. Fungsi vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan adalah ...
  - a. Mencegah kerusakan sel**
  - b. Memperlancar pencernaan
  - c. Mencegah terjadinya kanker usus besar
  - d. Meningkatkan system imun tubuh
8. Makanan manis dan berlemak dapat menyebabkan penyakit kronis tidak menular seperti ...
  - a. Asam urat
  - b. Diabetes Mellitus**
  - c. Hipotensi
  - d. Maag
9. Dalam sehari anak dianjurkan untuk minum sebanyak ...mL
  - a. 1.000-1.100
  - b. 1.100-1.200
  - c. 1.200-1.300
  - d. 1.200-1.500**
10. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak karena ...
  - a. Anak menjadi lebih bersemangat
  - b. Anak menjadi cerdas
  - c. Melatih kemampuan social dan mental anak**
  - d. Melatih kepekaan anak



11. Bahan makanan yang berfungsi sebagai sumber tenaga adalah ...
- a. Ayam, daging, wortel
  - b. Jagung, kentang, tempe
  - c. Beras, jagung, sagu**
  - d. Brokoli, alpukat, telur
12. Berikut ini bahan makanan yang dibatasi untuk balita ...
- a. Dodol, permen, junk food**
  - b. Soft drink, kentang, permen
  - c. Beras, coklat, sagu
  - d. Permen, alpukat, dodol
13. Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan makanan ke anak adalah ...
- a. Memberikan bumbu yang tajam pada masakan
  - b. Menggunakan alat makan yang menarik dan berwarna-warni**
  - c. Menggunakan bahan makanan tertentu yang hanya disukai anak
  - d. Menggunakan bumbu yang merangsang
14. Anjuran makan buah untuk anak usia 1-3 tahun dalam sehari adalah ...
- a. 2p
  - b. 1p
  - c. 3p**
  - d. 2,5 p
15. Syarat menu makanan yang baik adalah ...
- a. Warna dan kombinasi makanan menarik**
  - b. Rasa dan aroma yang terlalu tajam
  - c. Ukuran dan bentuk potongan sayur tidak seragam
  - d. Suhu makanan terlalu dingin ketika disajikan

16. Contoh susunan menu makanan yang baik adalah ...
- a. Nasi, pesmol ikan, cah jamur kuping dan wortel, pisang
  - b. Nasi, sate tempe bumbu kecap, tumis kangkung, susu
  - c. Nasi, sayur asem kacang merah, melon, susu
  - d. Nasi, rolade daging, tahu fantasi kukus, cah wortel buncis, pisang, susu**
17. Susunan menu makanan yang baik untuk balita dalam sehari terdiri ...
- a. 3 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan
  - b. 2 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan
  - c. 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan**
  - d. 2 kali makanan utama dan 3 kali makanan selingan
18. Contoh lauk hewani adalah ...
- a. Ayam dan tahu
  - b. Daging dan tempe
  - c. Ayam dan daging**
  - d. Tahu dan tempe
19. Pemantauan berat badan balita sebaiknya dilakukan setiap ...
- a. Hari
  - b. Minggu
  - c. Bulan**
  - d. Tahun
20. Serat yang terkandung dalam sayur & buah-buahan berfungsi untuk ...
- a. Mencegah kerusakan sel
  - b. Memperlancar pencernaan**
  - c. Mencegah terjadinya maag
  - d. Meningkatkan system imun tubuh

## 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 menyiapkan makanan seimbang pada anak yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah		
2.	Ibu tidak perlu menimbang berat badan anak setiap bulan karena anak selalu rewel ketika ditimbang		
3.	Pola makan anak yang diterapkan dalam sehari adalah 3 kali makanan utama (pagi, siang, malam) dan 2 kali makanan selingan		
4.	Membiasakan anak untuk makan makanan pedas sejak kecil agar besar nanti menyukai makanan pedas		
5.	Penyusunan menu makanan menyesuaikan ketersediaan bahan makanan di rumah dan keinginan ibu		
6.	Makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak perlu dibatasi untuk balita		
7.	Anak dibiarkan untuk tidak menutup mulut dan hidung ketika bersin		
8.	Anak perlu dibatasi mengonsumsi minuman yang manis dan bersoda		
9.	Dalam memberikan makanan pada anak balita yang penting anak kenyang		
10.	Membiasakan anak untuk bermain dan berinteraksi dengan teman-teman seusianya		
11.	Warnadan kombinasimakananharus diperhatikan ibu agar selera makan anak meningkat		
12.	Membujuk anak dengan telaten dan sabra apabila anak mengalami susah makan		
13.	Membiarkan anak tidak memakai alas kaki ketika bermain di luar		
14.	Membiasakan anak untuk makan bersama keluarga		
15.	Kurang gizi dapat menyebabkan anak mudah terserang penyakit		

### C. Keterampilan

Berikan checklist (√) pada kolom Ya dan Tidak sesuai dengan pernyataan yang saudara lakukan.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Menyiapkan hidangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah		
2.	Membatasi makanan yang manis dan asin pada anak		
3.	Menimbang berat badan anak setiap bulan		
4.	Mengajak anak untuk makan bersama keluarga		
5.	Memilih bahan makanan yang mudah dicerna anak - anak		
6.	Membatasi penggunaan bumbu yang terlalu merangsang		
7.	Mengkreasikan bentuk dan warna makanan untuk anak		
8.	Memberikan anak beranekaragam sayur dan buah-buahan		

Lampiran 30. Form *Food Recall* 24 Jam

**FOOD RECALL 24 JAM**

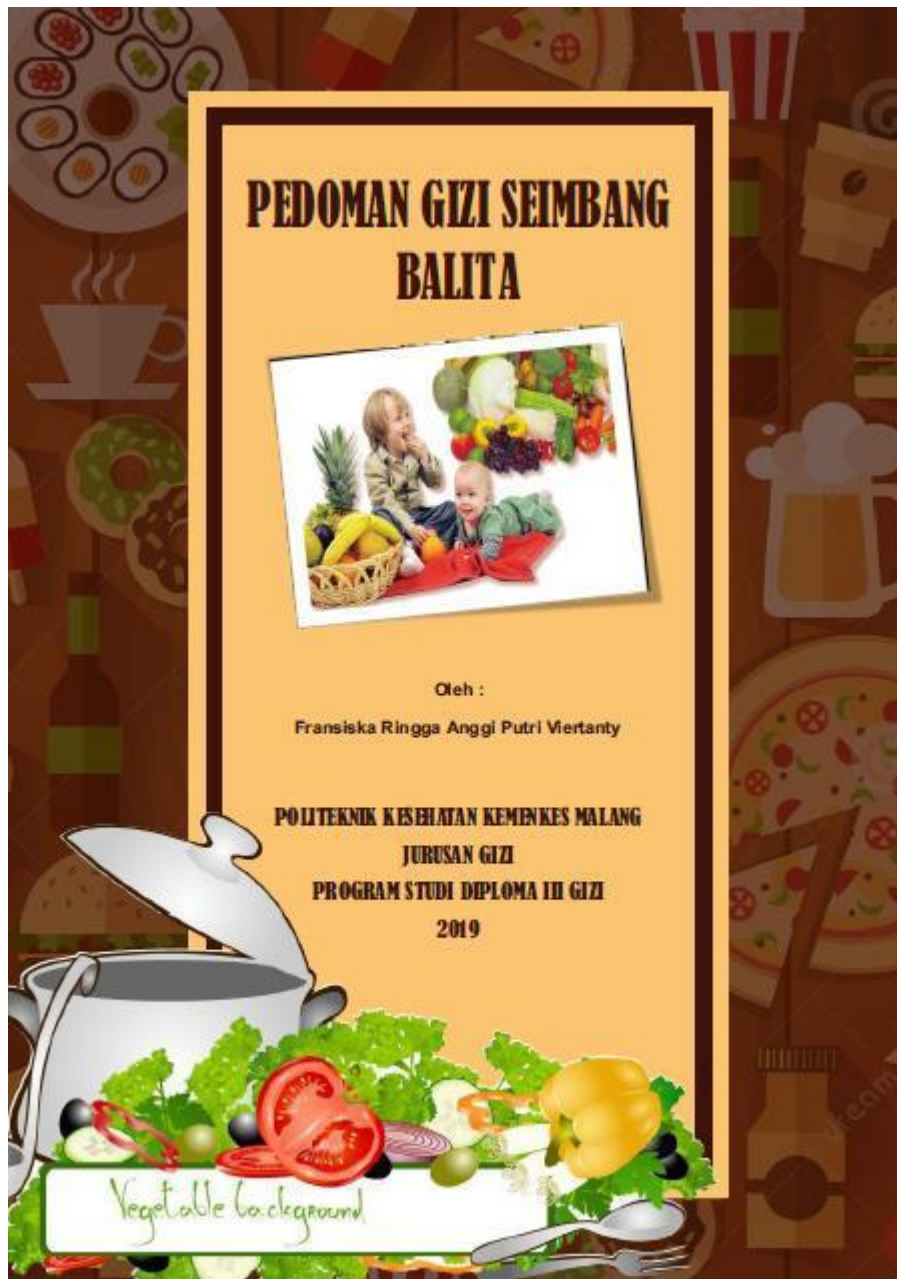
Nama Responden :

Hari / Tanggal :

Hari ke :

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

Lampiran 31. Booklet Pedoman Gizi Seimbang Balita



## EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG



### 1. Mengonsumsi makanan beragam.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.



### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Berikut ini contoh perilaku hidup bersih :

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit





- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.



### 3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi.Selain itu, aktivitas fisik juga mempercepat sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.



### 4. Memperhatikan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

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





## PESAN GIZI SEIMBANG BALITA USIA 2-5 TAHUN

### a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

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.



### b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu.



Untuk pertumbuhan anak, dibutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya akan Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya cukup baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

### c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk



mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk mempercepat pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

**d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.**



Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

**a. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.**

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut mengandung gulanya tinggi. Untuk memenuhi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200 – 1500 mL air/hari.



**a. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.**

Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih kemampuan sosial dan mental anak. Permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.



## CARA MENYUSUN MENU SEIMBANG BALITA

### A. Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Dibatasi untuk Usia Balita

#### a) Bahan makanan yang dianjurkan :

- Sumber zat tenaga ( beras, jagung, kentang, sagu, bitun, mie, roti, makaroni, biskuit).
- Sumber zat pembangun ( ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang -kacangan, tahu, tempe).
- Sumber zat pengatur ( sayur dan buah yang berwarna dan segar).

#### b) Bahan makanan yang dibatasi :

Makanan dan minuman yang manis/gurih seperti: dodol, coklat (kecuali coklat bubuk), permen, junk food dan soft drink.

### B. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan :

- Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam.
- Pilih bahan makanan yang mudah dicerna.
- Gunakan bumbu yang tidak terlalu merangsang/pedas.
- Gunakan alat makan yang menarik dan berwarna-warni.
- Bujuk anak untuk makan dengan sabar dan telaten.
- Buat model - model dari bahan makanan agar tidak monoton.
- Anak usia <3th, makanan dimasak sampai lunak.
- Hindari makanan yang membuat tersedak seperti kacang goreng, anggur atau kempleng dalam bentuk utuh.

### C. Anjuran Makanan dalam Sehari

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

Sumber : Kemenkes RI, 2014

### D. Syarat Menu yang Baik

#### a. Pola menu seimbang

Pola menu seimbang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi. Susunan makanan yang dihidangkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan umur, jenis kelamin, dan juga aktivitas yang dilakukan.

#### b. Aspek warna dan kombinasi

Warna dan kombinasi makanan harus menarik sehingga dapat membangkitkan selera makan, namun penggunaan pewarna dan bahan tambahan makanan juga harus memperhatikan keamanannya dan diutamakan menggunakan pewarna alami.

#### c. Tekstur dan konsistensi

Tekstur dan konsistensi makanan yang dihidangkan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan juga umur. Bentuk makanan bayi, lansia, dan orang yang mengalami gangguan kesehatan khususnya pencernaan akan berbeda dengan orang dewasa yang tidak memiliki masalah dalam kesehatan harus sesasi antara yang basah/mengandung air dengan yang kering.

#### d. Rasa dan aroma



Aroma masakan yang kuat dikombinasikan dengan makanan yang tidak tajam baunya. Bahan makanan seperti kol harus dikombinasikan dengan bahan makanan segar.

e. Ukuran dan bentuk potongan

Adanya kreasi dalam bentuk potongan dapat membangkitkan selera makan.

f. Suhu

Perimbangkan makanan yang harus dihidangkan panas atau dingin dengan menyesuaikan suhu lingkungan, udara atau iklim. Misal, sop atau soto lebih enak dinikmati dalam cuaca yang dingin, sedangkan es krim dan sop buah lebih enak jika disajikan dalam cuaca panas.

g. Popularitas

Hidangan untuk anggota keluarga akan lebih membangkitkan selera makan ketika sesekali disajikan pula hidangan tertentu yang sedang populer di masyarakat, seperti pizza, omelet atau jenis lain yang memang disukai anggota keluarga.

h. Penyajian menarik

Bila perlu makanan disajikan dengan hiasan, selain itu disajikan dalam keadaan yang bersih, terhindar dari pencemaran yang dapat membahayakan kesehatan.

i. Tenaga dan waktu

Jenis hidangan yang akan disajikan disesuaikan dengan peralatan, kemampuan, tenaga dan waktu yang dimiliki oleh ibu/keluarga.





#### D. Siklus Menu dalam 7 Hari

Hari	Waktu Makan		
	Pagi	Siang	Malam
I	<p>Nasi (100 g) Rolade daging (35 g) Tahu fantasi kukus (50 g) Cah wortel buncis (100 g) Pisang (50 g) Susu (200 g)</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Cocktail buah (50 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Telur ceplok air (35 g) Tempe goreng crispy (50 g) Sayur sop (100 g) Jeruk (50 g)</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Donat Kentang (50 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Udang goreng tepung (35 g) Perkedel kacang merah (50 g) Cream soup jagung (100 g) Semangka (50 g)</p>
II	<p>Nasi (100 g) Telur bumbu semur (35 g) Tempe goreng (50 g) Cah kangkung (100 g) Melon (50 g) Susu (200 g)</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Bubur kacang hijau (100 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Ayam bumbu bali (35 g) Bola-bola tahu (50 g) Tumis jamur kuping wortel (100 g) Pepaya (50 g)</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Puding buah (50 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Nugget ikan tuna (35 g) Tempe bacem (50 g) Sayur bening bayam (100 g) Jeruk (50 g)</p>
III	<p>Nasi (100 g) Ayam goreng (35 g) Tumis tempe kacang panjang (100 g) Pepaya (50 g) Susu (200 g)</p> <p><b>Snack (10.00)</b> Jus alpukat (200 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Tumis daging teriyaki (35 g) Perkedel tempe (50 g) Cah jagung buncis (100 g) Pisang (50 g)</p> <p><b>Snack (16.00)</b> Krokot kentang (50 g)</p>	<p>Nasi (100 g) Telur pindang (35 g) Rempyek kacang tanah (50 g) Gudag nangka (100 g) Semangka (50 g)</p>



Hari	Waktu Makan		
	Pagi	Siang	Malam
<b>IV</b>	Nasi (100 g) Sop baso ikan wortel bundis (100 g) Tempe (50 g) Jeroan (50 g) Susu (200 g)  <b>Snack (10.00)</b> Nugget pisang (50 g)	Nasi (100 g) Opor telur (35 g) Perkedel tahu sayuran (50 g) Tumis labu siam kacang Panjang (100 g) Melon (50 g)  <b>Snack (16.00)</b> Roti isi selai strawberry (50 g)	Nasi (100 g) Ayam bumbu kecap (35 g) Gadon tahu (50 g) Cah sawi tauge (100 g) Pisang (50 g)
<b>V</b>	Nasi (100 g) Sup ayam wortel brokoli (100g) Perkedel tahu (50 g) Semangka (50 g) Susu (200 g)  <b>Snack (10.00)</b> Jus jeruk (200 g)	Nasi (100 g) Pasmol ikan (35 g) Mendol tempe (50 g) Lodeh labu siam (100 g) Pepaya (50 g)  <b>Snack (16.00)</b> Sate bush (50 g)	Nasi goreng (isi sosis, kubis, acar mentimun wortel) (100 g) Tahu fantasi goreng (50 g) Jeroan (50 g)
<b>VI</b>	Mie goreng (isi ayam suwir, sawi, wortel) (100 g) Bola-bola tempe (50 g) Pisang (50 g) Susu (200 g)  <b>Snack (10.00)</b> Onde-onde kacang hijau (50 g)	Nasi (100 g) Semur bola-bola daging giling (35 g) Tahu isi (wortel, tauge, kubis) (50 g) Semangka (50 g)  <b>Snack (16.00)</b> Pancake labu (50 g)	Nasi (100 g) Pepes ikan tongkol (35 g) Stick tempe crispy (50 g) Cap cay (100 g) Melon (50 g)



Hari	Waktu Makan		
	Pagi	Siang	Malam
VII	Nasi (100 g) Sate telur bumbu kecap (35 g) Orem-orem tempe (50 g) Tumis brokoli wortel (100 g) Jenuk (50 g) Susu (200 g) <b>Snack (10.00)</b> Onde-onde kacang hijau (50 g)	Nasi (100 g) Ayam goreng mentega (35 g) Sop kembang tahu, kentang, wortel (100 g) Pisang (50 g)  <b>Snack (16.00)</b> Setup buah (50 g)	Nasi (100 g) Lapis daging (35 g) Sate tempe (50 g) Cah jamur kuping dan jagung (100 g) Semangka (50 g)



### E. Kelompok Bahan Makanan

#### Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih 100 gram, yang setara dengan  $\frac{1}{4}$  gelas adalah : 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

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

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



## Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati

Kandungan zat gizi satu (1) porsi tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram Lemak dan gram Karbohidrat.

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

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

### Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewan

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

1. Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar adalah:

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Daging Sapi	1 Polong Sedang	35
Daging Ayam	1 Polong Sedang	40
Hati Sapi	1 Polong Sedang	50
Ikan Asin	1 Polong Kecil	15
Ikan Teri Kering	1 Sendok Makan	20
Telur Ayam	1 Bulir	55
Udang Basah	5 Ekor Sedang	35

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

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Susu Sapi	1 Gelas	200
Susu Kerbau	½ Gelas	100
Susu Kambing	¾ Gelas	185
Tepung Sati Kedele	3 Sendok Makan	20
Tepung Susu Whole	4 Sendok Makan	20
Tepung Susu Krim	4 Sendok Makan	20

Menurut kandungan Lemak, Kelompok Lauk Pauk dibagi menjadi 3 golongan

1. Golongan A

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Babai	1 Potong Sedang	40
Cumi - cumi	1 Ekor Kecil	45
Daging Asap	1 Lembar	20
Daging Ayam	1 Potong Sedang	40
Daging Kerbau	1 Potong Sedang	35
Daging Sapi	1 Potong Sedang	15
Gabus Kering	1 Ekor Kecil	10
Hati Sapi	1 Potong Sedang	50
Ikan Asin Kering	1 Potong Sedang	15
Ikan Kakap	1/3 Ekor Besar	35
Ikan Kembung	1/3 Ekor Sedang	30
Ikan Lela	1/3 Ekor Sedang	40
Ikan Mas	1/3 Ekor Sedang	45
Ikan Mujair	1/3 Ekor Sedang	30
Ikan Peda	1 Ekor Kecil	35
Ikan Pindang	½ Ekor Sedang	25
Ikan Segar	1 Potong Sedang	40
Ikan Teri Kering	1 Sendok Makan	20
Ikan Cakalang Asin	1 Potong Sedang	20
Kerang	½ Gelas	90
Ikan Lemuru	1 Potong Sedang	35
Pulih Telur Ayam	2 ½ Butir	65
Rebon Kering	2 Sendok Makan	10
Rebon Basah	2 Sendok Makan	45
Selar Kering	1 Ekor	20
Sepat Kering	1 Potong Sedang	20
Teri Nasi	1/3 Gelas	20
Udang Segar	5 Ekor Sedang	35





## 2. Golongan B: Lemak sedang

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

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bakso	10 Biji Sedang	170
Daging Kambing	1 Potong Sedang	40
Daging Sapi	1 Potong Sedang	35
Ginjal Sapi	1 Potong Besar	45
Hati Ayam	1 Buah Sedang	30
Hati Sapi	1 Potong Sedang	50
Otak	1 Potong Besar	65
Telur Ayam	1 Butir	55
Telur Bebek Asin	1 Butir	50
Telur Puyuh	5 Butir	55
Usus Sapi	1 Potong Besar	50

## 3. Golongan C: Tinggi Lemak

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

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bebek	1 Potong Sedang	45
Belut	3 Ekor	45
Kornet Daging Sapi	3 Sendok Makan	45
Ayam dengan Kulit	1 Potong Sedang	40
Daging Babi	1 Potong Sedang	50
Ham	1 ½ Potong Kecil	40
Sardencis	½ Potong	35
Sosis	½ Potong	50
Kuning Telur Ayam	4 Butir	45
Telur Bebek	1 Butir	55



## Kelompok Pangan Sayuran

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

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:  
Gambas, Jamur kuping, Kelembun, Labu air, Selada, Lobak, Tomat sayur, Selada air, Daun bawang, Oyong
2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini:  
Bayam, Kapri muda, Brokoli, Kembang kol, Bit, Koi, Buncis, Labu Siam, Daun kecipir, Labu waluh, Daun kacang panjang, Pare, Daun talas, Pepaya muda, Genjer, Rebung, Jagung muda, Sawi, Kemangi, Taoge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, Wortel.
3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini:  
Bayam merah, Daun katuk, Daun melinjo, Mangkakan, Daun singkong, Daun pepaya, Kacang kapri, Daun talas, Melinjo, Kluiwih, Taoge kedelai, Nangka muda.

## Kelompok Buah - Buahan



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

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

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram*)
Alpukat	½ Buah Besar	50
Anggur	20 Buah Sedang	165
Apel Merah	1 Buah Kecil	85
Apel Malang	1 Buah Sedang	75
Belimbing	1 Buah Besar	125-140
Blewah	1 Potong Sedang	70
Duku	10 – 16 Buah Sedang	80
Durian	2 Biji Besar	35
Jambu Air	2 Buah Sedang	100
Jambu Biji	1 Buah Besar	100
Jambu Bol	1 Buah Kecil	90
Jeruk Bali	1 Potong	105
Jeruk Garut	1 Buah Sedang	115
Jeruk Manis	2 Buah Sedang	100
Jeruk Nipis	1 ¼ Gelas	135
Kedondong	2 Buah Sedang Besar	100/120
Kesemek	½ Buah	65
Kurma	3 Buah	15
Lychee	10 Buah	75
Mangga	¼ Buah Besar	90
Manggis	2 Buah Sedang	80
Markisa	¼ Buah Sedang	35
Melon	1 Potong	90
Nangka Masak	3 Biji Sedang	50
Nanas	¼ Buah Sedang	85
Pear	½ Buah Sedang	85
Pepaya	1 Potong Besar	100-190
Pisang Ambon	1 Buah Sedang	50
Pisang Kepok	1 Buah	45
Pisang Mas	2 Buah	40
Pisang Raja	2 Buah Kecil	40
Rambutan	8 Buah	75
Sawo	1 Buah Sedang	50
Salak	2 Buah Sedang	65
Semangka	2 Potong Sedang	180
Sirsak	½ Gelas	60
Srikaya	2 Buah Besar	50
Strawberry	4 Buah Besar	215

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





POLYTEKNIK KESEHATAN KE PERKES MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
2019

Lampiran 32. Dokumentasi

