

## Lampiran 1. Satuan Penyuluhan

### SATUAN PENYULUHAN

Judul	: Penyuluhan Gizi
Pokok Bahasan	: Gizi Pada Anak Sekolah
Sub Pokok Bahasan	: Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah
Sasaran	: Pengelola Penyelenggaraan Makanan
Waktu	: 45 menit
Tempat	: Kuttab Al-Fatih Kota Malang

### TUJUAN

1. Tujuan Instruksional Umum  
Menambah pengetahuan pengelola penyelenggaraan makanan terkait gizi seimbang anak sekolah
2. Tujuan Instruksional Khusus
  - a. Responden dapat mengetahui gizi seimbang pada anak sekolah
  - b. Responden dapat mengetahui kecukupan gizi untuk anak sekolah
  - c. Responden dapat mengetahui besar porsi untuk anak sekolah

### MATERI

Materi terlampir

### PROSES PENYULUHAN

1. Pembukaan
  - a. Membuka pertemuan
  - b. Memperkenalkan diri
  - c. Menjelaskan tujuan penyuluhan
  - d. Menyampaikan waktu yang akan digunakan
  - e. Memberikan sedikit gambaran mengenai materi yang akan disampaikan
2. Pelaksanaan  
Menjelaskan materi tentang:
  - a. Definisi gizi seimbang anak sekolah
  - b. Kecukupan gizi pada anak sekolah

- c. Masalah gizi pada anak sekolah
  - d. Kebiasaan gizi anak sekolah
  - e. Standar porsi anak sekolah
3. Evaluasi
  4. Penutup  
Mengakhiri pertemuan

#### METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

#### MEDIA

1. Power point
2. Laptop

#### EVALUASI

Pre dan Post Test

#### SUMBER PUSTAKA

## Lampiran (materi)

### 1. Definisi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

Kelompok pada anak usia sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok paling mudah mengalami kelainan gizi bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada usia sekolah ini sangat berhubungan dengan proses pertumbuhan yang sangat pesat karena pada usia anak sekolah sangat memerlukan zat gizi dalam jumlah yang relatif besar (Susilowati, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO) definisi dari anak sekolah yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun. Pada usia tersebut terjadi peningkatan nafsu makan. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman-temannya, sehingga meningkatkan energi yang dibutuhkan. Maka dari itu perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Pola makan anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan sekitarnya. Oleh karena itu di lingkungan anak diperlukan pembiasaan makan anak dengan memperhatikan kesehatan anak (Adriani, 2012).

### 2. Kecukupan Gizi Pada Anak Sekolah

Anak usia sekolah merupakan usia yang sangat aktif dalam bermain dan senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Susilowati, 2016)

Kecukupan gizi yang harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan anak, oleh karena itu ada beberapa fungsi dari sumber zat gizi yang perlu diketahui agar tercukupinya kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu:

#### a. Energi

Konsumsi energi yang cukup menjamin seorang anak untuk dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Aktivitas fisik memberi kontribusi terhadap pengeluaran energi. Seorang anak dengan aktivitas fisik tinggi membutuhkan energi yang lebih banyak dibanding anak dengan aktivitas ringan. Pemenuhan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhannya akan menyebabkan seorang anak mempunyai status gizi yang kurus (Purnamasari, 2018). Pada usia 10-12 tahun, anak laki-laki memiliki aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan serta pembentukan massa otot pada anak laki-laki. Sumber energi bisa didapatkan dari bahan makanan seperti padi-padian, umbi, jagung, gandum, gula, lemak dan minyak (Almatsier, 2001).

#### b. Protein

Protein memiliki fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu sebagai zat pembangun atau pembentuk jaringan pada tubuh serta memelihara sel dan jaringan tubuh. Apabila asupan energi kurang, maka asupan protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi sehingga mungkin protein tidak cukup tersedia untuk pembentukan jaringan baru atau memperbaiki jaringan yang rusak. Hal ini menyebabkan terjadinya pengurangan laju pertumbuhan dan penurunan massa otot tubuh (Purnamasari, 2018). Protein juga berfungsi sebagai pembentuk struktur tulang, gigi, dan rambut, membantu dalam kontraksi otot, dan proses pengumpulan darah. Bahan makanan yang merupakan sumber protein antara lain telur, susu, daging, unggas, ikan, kacang kedelai dan hasil olahannya, serta kacang-kacangan (Almatsier, 2001).

#### c. Lemak

Konsumsi lemak pada usia anak sekolah sangat diperlukan. Lemak sebagai sumber energi tertinggi daripada protein dan karbohidrat, jika terjadi kelebihan pada lemak maka

akan disimpan dalam jaringan adiposa sebagai sumber energi potensial. Simpanan lemak dibawah kulit dapat menjaga suhu tubuh tetap stabil. Kekurangan lemak dalam tubuh akan dapat mengakibatkan terjadinya perombakan protein serta penurunan berat badan (Purnamasari, 2018). Lemak berfungsi sebagai pengantar dan penyerap vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K. Kekurangan lemak pada anak akan menyebabkan sulitnya mencapai badan ideal, fungsi metabolisme tubuh terganggu, dan kekurangan energi yang dapat mengganggu aktivitas anak. Bahan makanan yang mengandung sumber lemak antara lain susu, minyak jagung, minyak ikan, dan lain-lain (Almatsier, 2001).

#### d. Karbohidrat

Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai penyedia energi utama bagi tubuh. Selain itu karbohidrat berfungsi sebagai pengatur lemak. Makanan sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula (Almatsier, 2001).

#### e. Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin termasuk dalam kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan (Almatsier, 2001).

Vitamin yang dibutuhkan pada anak usia sekolah adalah vitamin C. Vitamin C mempunyai banyak fungsi didalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Vitamin C juga memiliki fungsi dalam pembentukan kolagen yang merupakan senyawa protein yang mempengaruhi integritas struktur sel di semua jaringan ikat seperti pada tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, dan berperan penting dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan dibawah kulit dan pendarahan gusi. Sumber vitamin C umumnya hanya terdapat pada pangan nabati yaitu sayur dan

buah terutama yang asam seperti jeruk, nanas, rambutan, pepaya, tomat (Almatsier, 2001). Vitamin C berperan penting dalam sistem imun tubuh anak untuk menangkal berbagai penyakit. Vitamin C adalah antioksidan dan antihistamin alami. Kekurangan vitamin C dapat berakibat tidak terbentuknya kolagen yang berfungsi sebagai pendukung jaringan tubuh manusia dan menguatkan struktur tubuh (Samiadi, 2017).

f. Mineral

Pada anak usia sekolah sangat membutuhkan adanya mineral terutama mineral Besi (Fe). Besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia. Besi memiliki fungsi sebagai alat angkut oksigen ke jaringan tubuh. Kecukupan zat besi berperan pada pembentukan hemoglobin (Almatsier, 2001). Jika anak mengalami kekurangan zat besi, maka dapat berakibat terjadinya anemia pada anak sekolah yang dapat mempengaruhi proses belajar pada anak seperti, tidak dapat menerima pelajaran dengan baik. Kelompok anak sekolah yang sering mengalami anemia adalah anak perempuan, maka dari itu diperlukan asupan zat besi yang cukup tinggi (Susilowati, 2018).

Menurut Almatsier (2001), makanan yang mengandung besi berasal dari makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber lainnya berasal dari telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Kelompok Usia Sekolah

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Vitamin C (mg)	Mineral Besi (mg)
7-9 tahun	1850	49	72	254	45	10
10-12 tahun laki-laki	2100	56	70	289	50	13

10-12 tahun perempuan	2000	60	67	275	50	20
-----------------------	------	----	----	-----	----	----

Sumber: Permenkes RI No. 75 Tahun 2013

### 3. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah

Masalah gizi yang sering terjadi pada anak usia sekolah adalah anemia defisiensi gizi, penyakit defisiensi yodium, karies gigi, obesitas, dan gizi kurang. Masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah salah satunya adalah gizi kurang yaitu kurangnya energi protein yang dibutuhkan. Akibat yang dapat ditimbulkan dari gizi kurang adalah mudah lelah, daya pikir menurun, dan stunting (Adriani, 2012).

Menurut Susilowati (2016), masalah gizi pada anak sekolah umumnya merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, selain kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi. Berikut merupakan masalah gizi yang sering terjadi:

#### a. Anemia Gizi Besi

Anemia gizi besi atau disebut anemia pada anak menunjukkan gejala antara lain pucat, lemah, lelah, menurunnya kemampuan konsentrasi belajar, dan menurunnya antibodi sehingga anak mudah terserang infeksi. Penyebab anemia ini adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti lauk hewani atau nabati dan sayuran hijau.

#### b. Gizi Kurang

Gizi kurang pada anak merupakan permasalahan yang terjadi karena kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung energi dan protein. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi akibat asupan gizi yang rendah, maka ia akan lebih rentan terhadap penyakit dan kurang produkti. Oleh

sebab itu dianjurkan untuk banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat

c. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium

Gangguan akibat kekurangan yodium adalah rangkaian efek kekurangan yodium pada tumbuh kembang manusia. Gejala kekurangan yodium adalah malas dan lamban. Pada usia anak-anak, kekurangan yodium dapat menurunkan kecerdasan intelektual. Dalam upaya menanggulangi kekurangan yodium ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dilaksanakan. Garam beryodium sebaiknya digunakan sebagai garam meja, bukan garam dapur.

d. Kegemukan atau Gizi Lebih

Masalah kegemukan terjadi pada semua kelompok umur. Kegemukan dan obesitas disebabkan oleh faktor lingkungan, faktor genetik meskipun diduga juga berperan, tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pola makan merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat.

Usaha pencegahan dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang baik untuk pendidikan kesehatan yang dapat memberikan pengetahuan, ketrampilan, serta dukungan sosial dari warga sekolah. Pengetahuan, ketrampilan, serta dukungan sosial ini memberikan perubahan perilaku makan sehat yang dapat diterapkan dalam jangka waktu lama. Tujuan pencegahan ini adalah terjadinya perubahan pola dan perilaku makan dengan cara meningkatkan kebiasaan konsumsi buah dan sayuran.

4. Kebiasaan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah

a. Makan Pagi

Makan pagi atau sarapan merupakan salah satu pesan pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang. Makan pagi memiliki nilai gizi

yang cukup, bentuk makanan sebaiknya yang disukai oleh anak dan praktis dalam pembuatannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang biasa sarapan pagi mempunyai sikap dan prestasi sekolah yang lebih baik.

b. Membawa bekal

Membawa bekal ke sekolah dapat menjadi makanan tambahan. Makanan bekal bisa berupa snack atau makanan lengkap porsi kecil.

c. Kantin sekolah

Kantin atau warung sekolah merupakan salah satu tempat jajan anak sekolah. Kantin sekolah mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan pesan-pesan kesehatan dan dapat menentukan perilaku makan siswa sehari-hari melalui penyediaan makanan jajanan di sekolah. Kantin sekolah dapat menyediakan makanan sebagai pengganti makan pagi dan makan siang di rumah.

5. Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan (Mukrie, 1990). Standar yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan penyelenggaraan yang baik adalah dengan menentukan berbagai standar, salah satunya adalah standar porsi (Bakrie, 2008). Menurut Almatsier (2009), dengan menggunakan berbagai jenis bahan makan dalam tiap golongan bahan makanan sesuai jumlah penukar, dapat dijamin bahwa menu yang disusun seimbang dalam semua zat gizi dan bervariasi.

Tabel 2. Standar Porsi Untuk Kelompok Usia Sekolah

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p

Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

Sumber: Permenkes RI No. 41 tahun 2014

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = ¾ gelas =100 gr
2. Sayuran 1 porsi =1 gelas =100 gr
3. Buah 1 porsi =1 bh pisang ambon =50 gr
4. Tempe 1 porsi =2 potong sedang =50 gr
5. Daging 1 porsi =1 potong sedang =35 gr
6. Minyak 1 porsi =1 sdt =5 gr
7. Gula =1 sdm =20 gr
8. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas =200 gr

## Lampiran 2. Form Kuesioner

### Form Kuesioner

Tanggal Penelitian :

Tempat/Waktu :

#### Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Pendidikan terakhir :

#### Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda ketahui!

1. Berikut ini yang merupakan susunan makanan seimbang adalah...
  - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah
  - b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah
  - c. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, dan buah.
2. Berikut ini yang merupakan contoh makanan seimbang adalah...
  - a. Nasi putih, ayam goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - b. Nasi putih, mie goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - c. Nasi putih, bening bayam, tempe goreng, telur ceplok, kerupuk
3. Menu yang seperti apa yang disukai pada anak usia sekolah?
  - a. Banyak lauk
  - b. Bervariatif
  - c. Banyak nasi
4. Apa fungsi makanan?
  - a. Untuk menghilangkan rasa lapar
  - b. Sebagai sumber energi/tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
  - c. Untuk memelihara kesehatan
5. Apa pentingnya gizi pada anak sekolah?
  - a. Untuk perkembangan dan pertumbuhan

- b. Agar lebih pintar
  - c. Untuk pertumbuhan
6. Berikut ini adalah salah satu fungsi protein adalah...
- a. Memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak
  - b. Mengatur pencernaan
  - c. Memenuhi kebutuhan energi
7. Apa manfaat lauk hewani?
- a. Sebagai pelengkap
  - b. Sumber protein nabati
  - c. Sumber protein hewani
8. Tahu, tempe, telur, ikan, dan daging adalah sumber...
- a. Energi
  - b. Zat Pembangun
  - c. Zat Pengatur
9. Kacang buncis, kacang tanah, dan kedelai merupakan...
- a. Sumber karbohidrat
  - b. Sumber lemak
  - c. Sumber protein
10. Apakah jumlah porsi kecukupan energi untuk anak sekolah laki-laki dan perempuan sama?
- a. Sama
  - b. Tidak sama
  - c. Tidak ada aturan sama sekali
11. Porsi sayur untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam 1 kali makan adalah...
- a. 100 gram (1 gelas)
  - b. 150 gram (1 ½ gelas)
  - c. 50 gram (1/2 gelas)
12. Porsi nasi untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam 1 kali makan adalah...
- a. 100 gram (1 centong)
  - b. 150 gram (1 ½ centong)
  - c. 50 gram (1/2 centong)

13. Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang mengandung...
  - a. Protein
  - b. Vitamin dan mineral
  - c. Karbohidrat
14. Apa akibat jika anak kekurangan energi?
  - a. Terganggunya aktivitas
  - b. Tidak pintar
  - c. Gizi normal
15. Makanan yang bergizi adalah..
  - a. Makanan yang enak dan gurih
  - b. Makanan yang mengandung sumber energi, protein dan mineral
  - c. Makanan yang bersih dan warna yang menarik
16. Menyusun/ mengolah menu makanan anak berdasarkan apa?
  - a. Kebutuhan gizi anak
  - b. Kesukaan anak
  - c. Rasa
17. Manfaat dari makanan beraneka ragam pada anak adalah...
  - a. Untuk memenuhi kecukupan zat gizi
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Agar anak menambah nafsu makan
18. Jagung, ubi jalar, nasi, mie, dan roti adalah sumber...
  - a. Zat pembangun
  - b. Zat energi
  - c. Zat pengatur
19. Apa manfaat karbohidrat?
  - a. Sebagai pelengkap
  - b. Sebagai energi
  - c. Sebagai teman sayur
20. Apa manfaat vitamin dan mineral?
  - a. Zat pembangun
  - b. Zat pengatur
  - c. Sumber energi

21. Contoh makanan yang yang paling banyak mengandung sumber protein nabati adalah...
- Ayam
  - Tempe
  - Kacang tanah
22. Apa manfaat sarapan?
- Mampu konsentrasi dalam belajar
  - Supaya kuat
  - Cepat mengantuk
23. Apa peran guru dalam gizi dan kesehatan?
- Memberikan pendidikan gizi kepada siswa
  - Mengajarkan tentang makanan
  - Mengajarkan tentang kesehatan
24. Bahan makanan yang mengandung proein hewani adalah..
- Ikan
  - Tahu
  - Bayam
25. Terpenuhi zat gizi pada anak bermanfaat untuk..
- Menaikkan berat badan
  - Membuat anak menjadi pintar dan sehat
  - Membuat anak menjadi lemas

## Lampiran 3. Hasil Pretest dan Post test

### Pretest

Analisis Tingkat Pengetahuan Pengelola Penyelenggaraan Makanan

Assalamualaikum Wr. Wb.  
Saya Mega Gumelar, mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Gizi. Saya sedang menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pengelola Penyelenggaraan Makanan di SD Kuttab Al-Fatih Malang". Kuesioner ini mohon diisi secara lengkap sesuai dengan yang anda tahu. Terimakasih.

\*Wajib

**Nama \***  
Sri budi wiyati

**Jenis Kelamin \***

Laki-laki

Perempuan

1. Kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen merupakan pengertian dari... \*

Perencanaan makanan

perencanaan menu

perencanaan kebutuhan makanan

2. Berapa lama siklus menu yang sering digunakan pada penyelenggaraan makanan sekolah? \*

5-10 hari

7-20 hari

5 hari

3. Bagaimana agar mencegah kebosanan anak pada menu yang dibuat? \*

membuat pola menu

membuat makanan berwarna

## Form Kuesioner

Tanggal Penelitian :

Tempat/Waktu :

### Identitas Responden

Nama : ASTAINDA

Jenis kelamin : PEREMPUAN

Usia : 35 thn

Pendidikan terakhir : SD

Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda ketahui!

#### A. Sistem Penyelenggaraan Makanan

1. Kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen merupakan pengertian dari...
  - a. Perencanaan makanan
  - b. Perencanaan menu
  - c. Perencanaan kebutuhan makanan
2. Berapa lama siklus menu yang sering digunakan pada penyelenggaraan makanan sekolah?
  - a. 5-10 hari
  - b. 7-20 hari
  - c. 5 hari
3. Bagaimana agar mencegah kebosanan anak pada menu yang dibuat?
  - a. Membuat pola menu
  - b. Membuat makanan berwarna
  - c. Lebih banyak lauk
4. Menetapkan banyaknya golongan bahan makanan yang menggunakan satuan penukar bahan makanan adalah...
  - a. Menetapkan menu
  - b. Menetapkan besar porsi
  - c. Menetapkan pola menu
5. Perhitungan kebutuhan makanan adalah...
  - a. Kegiatan yang menetapkan jumlah dan macam bahan makanan
  - b. Kegiatan yang menetapkan jenis makanan
  - c. Kegiatan yang menetapkan anggaran
6. Tujuan dari perhitungan kebutuhan makanan adalah...
  - a. Tersedia taksiran macam dan jumlah yang dibutuhkan
  - b. Tersedianya kebutuhan makanan
  - c. Tersedianya taksiran anggaran
7. Perencanaan anggaran makanan adalah...
  - a. Kegiatan yang menetapkan jumlah bahan makanan
  - b. Kegiatan yang menetapkan anggaran
  - c. Kegiatan penyusunan biaya untuk pengadaan makanan

20. Apa fungsi makanan?
  - a. Untuk menghilangkan rasa lapar
  - b. Sebagai sumber energi/tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
  - c. Untuk memelihara kesehatan
21. Apa pentingnya gizi pada anak sekolah?
  - a. Untuk perkembangan dan pertumbuhan
  - b. Agar lebih pintar
  - c. Untuk pertumbuhan
22. Berikut ini adalah salah satu fungsi protein adalah...
  - a. Memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak
  - b. Mengatur pencernaan
  - c. Memenuhi kebutuhan energi
23. Apa manfaat lauk hewani?
  - a. Sebagai pelengkap
  - b. Sumber protein nabati
  - c. Sumber protein hewani
24. Tahu, tempe, telur, ikan, dan daging adalah sumber...
  - a. Energi
  - b. Zat Pembangun
  - c. Zat Pengatur
25. Kacang buncis, kacang tanah, dan kedelai merupakan...
  - a. Sumber karbohidrat
  - b. Sumber lemak
  - c. Sumber protein
26. Apakah jumlah porsi kecukupan energi untuk anak sekolah laki-laki dan perempuan sama?
  - a. Sama
  - b. Tidak sama
  - c. Tidak ada aturan sama sekali
27. Porsi sayur untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam 1 kali makan adalah...
  - a. 100 gram (1 gelas)
  - b. 150 gram (1 ½ gelas)
  - c. 50 gram (1/2 gelas)
28. Porsi nasi untuk anak sekolah usia 10-12 tahun dalam 1 kali makan adalah...
  - a. 100 gram (1 centong)
  - b. 150 gram (1 ½ centong)
  - c. 50 gram (1/2 centong)
29. Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang mengandung...
  - a. Protein
  - b. Vitamin dan mineral
  - c. Karbohidrat
30. Apa akibat jika anak kekurangan energi?
  - a. Terganggunya aktivitas
  - b. Tidak pintar
  - c. Gizi normal

## Post test

### Lampiran 1. Form Kuesioner

#### Form Kuesioner

Tanggal Penelitian :

Tempat/Waktu :

#### Identitas Responden

Nama : Ummu Amir

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 41 th

Pendidikan terakhir : S1

#### Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda ketahui

1. Berikut ini yang merupakan susunan makanan seimbang adalah...
  - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah
  - b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah
  - c. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, dan buah.
2. Berikut ini yang merupakan contoh makanan seimbang adalah...
  - a. Nasi putih, ayam goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - b. Nasi putih, mie goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - c. Nasi putih, bening bayam, tempe goreng, telur ceplok, kerupuk
3. Menu yang seperti apa yang disukai pada anak usia sekolah?
  - a. Banyak lauk
  - b. Bervariatif
  - c. Banyak nasi
4. Apa fungsi makanan?
  - a. Untuk menghilangkan rasa lapar
  - b. Sebagai sumber energi/tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
  - c. Untuk memelihara kesehatan
5. Apa pentingnya gizi pada anak sekolah?
  - a. Untuk perkembangan dan pertumbuhan

**Lampiran 1. Form Kuesioner**

**Form Kuesioner**

Tanggal Penelitian :

Tempat/Waktu :

**Identitas Responden**

Nama : ASTAINDA

Jenis kelamin : PEREMPUAN

Usia : 39 THN

Pendidikan terakhir : SD

**Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan yang anda ketahui**

1. Berikut ini yang merupakan susunan makanan seimbang adalah...
  - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah
  - b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah
  - c. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, dan buah.
2. Berikut ini yang merupakan contoh makanan seimbang adalah...
  - a. Nasi putih, ayam goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - b. Nasi putih, mie goreng, tahu goreng, sayur sop, semangka
  - c. Nasi putih, bening bayam, tempe goreng, telur ceplok, kerupuk
3. Menu yang seperti apa yang disukai pada anak usia sekolah?
  - a. Banyak lauk
  - b. Bervariatif
  - c. Banyak nasi
4. Apa fungsi makanan?
  - a. Untuk menghilangkan rasa lapar
  - b. Sebagai sumber energi/tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
  - c. Untuk memelihara kesehatan
5. Apa pentingnya gizi pada anak sekolah?
  - a. Untuk perkembangan dan pertumbuhan

#### Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan

