Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

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 Birtar 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

Nomor : DP.02.01/5.0/2093/2019 Malang 15 - Agustus 2019
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth
Kepala Yayasan Panti Karya Asih Lawang
Di
Tempat

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

| No. | Nama/NIM | Data yang Diambil |
|---|---|---|
| 1. | Nadya Puspita<br>NIM 1603410010 | - Gambaran Umum Yayasan Panti Karya Asih Lawang<br>- Data Karakteristik penjamah makanan<br>- Data pengetahuan penjamah makanan<br>- Data standar porsi makanan<br>- Data ketersediaan makanan |

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 18 Agustus s/d 23 September 2019
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Yayasan Panti Karya Asih Lawang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Tasmadi, SKM MPd
NIP. 196411071988121001

Scanned with CamScanner

Lampiran 2. Etika Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE*
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
*STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG*

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*
*"ETHICAL APPROVAL"*
***Reg.No.:620 /KEPK-POLKESMA/ 2020***

Protokol penelitian yang diusulkan oleh / *The research protocol proposed by* : Nadya Puspita

Peneliti Utama / *Principal In Investigator* : **Nadya Puspita**

Nama Institusi / *Name of the Institution* : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan Judul

Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Tenaga Penjamah, Ketepatan Standar Porsi, dan Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro di Penyelenggaraan Makanan Yayasan Panti Karya Asih Lawang

***The Effect Of Nutrition Counseling On The Level Of Knowledge Of The Food Handlers, Accuracy Of The Standard Portion, And Level Of Availibility Of Energy And Macro Nutrients In The Food Serving Of Karya Asih Foundation Lawang***

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Desember 2019 sampai dengan 12 Desember 2020

*This declaration of ethics applies during the period December 12, 2019 until December 12, 2020*

Malang, 12 Desember 2019
Head of Committee

Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Scanned with CamScanner

Lampiran 3. Informed Consent

**INFORMED CONSENT**

**(Lembar Persetujuan Responden)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Nadya Puspita dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tenaga Penjamah, Ketepatan Standar Porsi, dan Tingkat Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro di Penyelenggaraan Makanan Yayasan Panti Karya Asih Lawang".

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

Malang, 9 September 2019
Peneliti

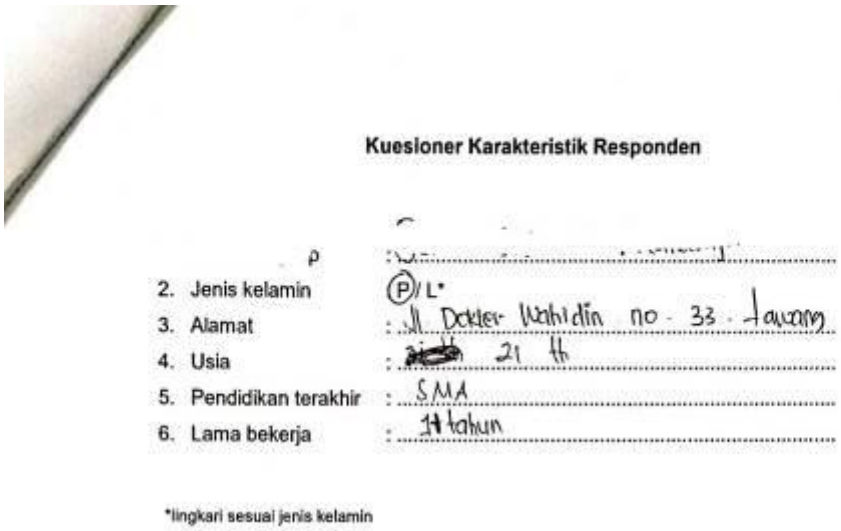
(Nadya Puspita)

Malang, 9 September 2019
Responden

(.....)

Scanned with CamScanner

Lampiran 4. Kuesioner Karakteristik Responden



**Kuesioner Karakteristik Responden**

| | | |
|---|---|---|
| | P | : |
| 2. | Jenis kelamin | (P) / L* |
| 3. | Alamat | : Jl Dokter Wahidin no. 33 Jawang |
| 4. | Usia | : 21 th |
| 5. | Pendidikan terakhir | : SMA |
| 6. | Lama bekerja | : 1 tahun |

*lingkari sesuai jenis kelamin

Scanned with CamScanner

Lampiran 5. Formulir Pre Test

**Formulir Pre Test**

Nama : .....

Petunjuk : Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan memberikan dengan memberi tanda silang (x) dari setiap pertanyaan.

1. Dibawah ini merupakan susunan makanan yang bergizi seimbang, yaitu terdiri dari ...
   a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah
   b. Makanan pokok, lauk nabati, sayur, buah, air mineral
   c. Makanan pokok, lauk hewani, sayur, buah, yoghurt
   d. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, air mineral
2. Susunan makanan gizi seimbang tersebut mengandung ...
   a. Energi, karbohidrat, protein, dan mineral
   b. Karbohidrat, energi, lemak, dan vitamin
   c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
   d. Vitamin, mineral, lemak, dan protein
3. Zat gizi yang berfungsi memelihara dan mengganti sel-sel jaringan yang rusak adalah ...
   a. Protein
   b. Lemak
   c. Karbohidrat
   d. Vitamin
4. Sumber protein hewani yang dianjurkan untuk lansia adalah ...
   a. Daging sapi berlemak
   b. Ayam dengan kulit
   c. Ikan laut
   d. Jerohan
5. Sumber protein nabati yang dianjurkan untuk lansia adalah ...
   a. Mie
   b. Kentang
   c. Jagung
   d. Tempe dan tahu
6. Sumber vitamin dan mineral yang baik untuk lansia berasal dari ...
   a. Susu rendah lemak
   b. Telur ayam
   c. Suplemen makanan
   d. Sayur dan buah
7. Pengertian standart porsi adalah ...
   a. Berat bahan makanan untuk suatu hidangan
   b. Makanan yang beragam
   c. Makanan bergizi seimbang
   d. Menu makanan yang bervariasi
8. Berikut ini fungsi dari standar porsi, kecuali ...
   a. Sebagai alat kontrol penyajian
   b. Dapat dihitung nilai gizi yang disajikan
   c. Dapat menambah pengeluaran
   d. Sebagai alat untuk menentukan jumlah bahan makanan yang akan dibeli

Scanned with CamScanner

9. Apakah standar porsi makanan pokok (nasi) antara lansia laki-laki dan perempuan sama?
   a. Sama
   b. Tidak tentu
   c. Tidak sama
   d. Tidak selalu sama
10. Berapakah porsi nasi untuk makan siang pada lansia laki-laki?
   a. 150 gram (3 centong)
   b. 150 gram (1 ½ centong)
   c. 100 gram (2 centong)
   d. 100 gram (1 centong)
11. Berapakah porsi nasi untuk makan siang pada lansia perempuan?
   a. 150 gram (3 centong)
   b. 150 gram (1 ½ centong)
   c. 100 gram (2 centong)
   d. 100 gram (1 centong)
12. Berapakah porsi buah yang harus disajikan untuk lansia pada makan siang?
   a. 1 potong sedang buah pepaya (100 gram)
   b. 1 ½ potong buah pepaya (200 gram)
   c. 2 potong besar buah pepaya (200 gram)
   d. 1 potong besar buah pepaya (150 gram)
13. Berapakah porsi sayur yang harus disajikan untuk lansia pada makan siang?
   a. 1 porsi (100 gram)
   b. 3/4 porsi (50 gram)
   c. 1/2 porsi (75 gram)
   d. 1/4 porsi (60 gram)
14. Berapakah gram porsi tahu yang harus disajikan untuk lansia pada makan siang?
   a. 50 gram
   b. 100 gram
   c. 70 gram
   d. 60 gram
15. Berapakah porsi lauk hewani yang harus disajikan untuk lansia pada makan siang?
   a. 1 porsi (45 gram)
   b. 2 porsi (100 gram)
   c. ½ porsi (50 gram)
   d. 1 ½ porsi (100 gram)

Scanned with CamScanner

Lampiran 6. Nilai Pre Test dan Post Test

| Kode Responden | Pre Test | Post Test |
|---|---|---|
| 1 | 53 | 73 |
| 2 | 73 | 73 |
| 3 | 60 | 86 |
| 4 | 46 | 60 |
| 5 | 40 | 73 |
| 6 | 66 | 86 |
| 7 | 40 | 80 |
| 8 | 46 | 66 |
| 9 | 40 | 73 |
| 10 | 46 | 60 |
| Rata-rata | **51** | **73** |

Lampiran 7. Standar Porsi Lansia Laki-laki Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Makanan Pokok** | | | | | | | | | | |
| 1 | 175 | 209 | 174 | 186,0 | 124,0 | 157 | 141 | 131 | 143,0 | 95,3 |
| 2 | 180 | 194 | 168 | 180,7 | 120,4 | 143 | 152 | 148 | 147,7 | 98,4 |
| 3 | 171 | 215 | 165 | 183,7 | 122,4 | 148 | 172 | 142 | 154,0 | 102,7 |
| 4 | 173 | 195 | 173 | 180,3 | 120,2 | 150 | 138 | 164 | 150,7 | 100,4 |
| 5 | 178 | 194 | 168 | 180,0 | 120,0 | 161 | 155 | 159 | 158,3 | 105,6 |
| 6 | 167 | 196 | 178 | 180,3 | 120,2 | 142 | 148 | 166 | 152,0 | 101,3 |
| 7 | 175 | 189 | 167 | 177,0 | 118,0 | 155 | 154 | 157 | 155,3 | 103,6 |
| 8 | 173 | 195 | 172 | 180,0 | 120,0 | 142 | 167 | 138 | 149,0 | 99,3 |
| 9 | 178 | 185 | 175 | 179,3 | 119,6 | 158 | 162 | 162 | 160,7 | 107,1 |
| 10 | 174 | 190 | 178 | 180,7 | 120,4 | 148 | 169 | 156 | 157,7 | 105,1 |
| Rata-rata | 174,4 | 196,2 | 171,8 | | 120,5 | 150,4 | 155,8 | 152,3 | | 101,9 |
| **Lauk Hewani** | | | | | | | | | | |
| 1 | 28 | 65 | | 31,0 | 62,0 | 35 | 36 | 37 | 36,0 | 72,0 |
| 2 | 29 | 62 | | 30,3 | 60,7 | 28 | 42 | 45 | 38,3 | 76,7 |
| 3 | 26 | 60 | | 28,7 | 57,3 | 43 | 45 | 40 | 42,7 | 85,3 |
| 4 | 29 | 58 | | 29,0 | 58,0 | 32 | 51 | 38 | 40,3 | 80,7 |
| 5 | 25 | 55 | | 26,7 | 53,3 | 40 | 38 | 34 | 37,3 | 74,7 |
| 6 | 28 | 62 | | 30,0 | 60,0 | 29 | 47 | 42 | 39,3 | 78,7 |
| 7 | 27 | 57 | | 28,0 | 56,0 | 31 | 45 | 40 | 38,7 | 77,3 |
| 8 | 28 | 53 | | 27,0 | 54,0 | 36 | 37 | 46 | 39,7 | 79,3 |
| 9 | 27 | 56 | | 27,7 | 55,3 | 45 | 41 | 43 | 43,0 | 86,0 |
| 10 | 26 | 61 | | 29,0 | 58,0 | 42 | 39 | 37 | 39,3 | 78,7 |
| Rata-rata | 27,3 | 58,9 | | 28,7 | 57,5 | 36,1 | 42,1 | 40,2 | 39,5 | 78,9 |
| **Lauk Nabati** | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 29 | 9,7 | 19,3 | 27 | 65 | 51 | 47,7 | 95,3 |
| 2 | | | 33 | 11,0 | 22,0 | 32 | 63 | 49 | 48,0 | 96,0 |
| 3 | | | 35 | 11,7 | 23,3 | 29 | 60 | 52 | 47,0 | 94,0 |
| 4 | | | 27 | 9,0 | 18,0 | 27 | 62 | 50 | 46,3 | 92,7 |
| 5 | | | 28 | 9,3 | 18,7 | 28 | 59 | 48 | 45,0 | 90,0 |
| 6 | | | 33 | 11,0 | 22,0 | 26 | 60 | 52 | 46,0 | 92,0 |

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Lauk Nabati** | | | | | | | | | | |
| 7 | | | 30 | 10,0 | 20,0 | 26 | 61 | 49 | 45,3 | 90,7 |
| 8 | | | 29 | 9,7 | 19,3 | 30 | 63 | 48 | 47,0 | 94,0 |
| 9 | | | 31 | 10,3 | 20,7 | 25 | 61 | 52 | 46,0 | 92,0 |
| 10 | | | 34 | 11,3 | 22,7 | 26 | 62 | 51 | 46,3 | 92,7 |
| Rata-rata | | | 30,9 | | 20,6 | 27,6 | 61,6 | 50,2 | | 92,9 |
| **Sayur** | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 99 | 33,0 | 33,0 | 13 | 81 | 85 | 59,7 | 59,7 |
| 2 | | | 100 | 33,3 | 33,3 | 15 | 79 | 80 | 58,0 | 58,0 |
| 3 | | | 98 | 32,7 | 32,7 | 12 | 78 | 82 | 57,3 | 57,3 |
| 4 | | | 94 | 31,3 | 31,3 | 12 | 80 | 81 | 57,7 | 57,7 |
| 5 | | | 96 | 32,0 | 32,0 | 13 | 82 | 82 | 59,0 | 59,0 |
| 6 | | | 95 | 31,7 | 31,7 | 11 | 78 | 78 | 55,7 | 55,7 |
| 7 | | | 99 | 33,0 | 33,0 | 12 | 80 | 83 | 58,3 | 58,3 |
| 8 | | | 97 | 32,3 | 32,3 | 14 | 77 | 80 | 57,0 | 57,0 |
| 9 | | | 96 | 32,0 | 32,0 | 12 | 81 | 79 | 57,3 | 57,3 |
| 10 | | | 98 | 32,7 | 32,7 | 13 | 79 | 78 | 56,7 | 56,7 |
| Rata-rata | | | 97,2 | | 32,4 | 12,7 | 79,5 | 80,8 | | 57,7 |

Lampiran 8. Standar Porsi Lansia Perempuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Makanan Pokok** | | | | | | | | | | |
| 1 | 173 | 195 | 172 | 180,0 | 180,0 | 118 | 99 | 98 | 105,0 | 105,0 |
| 2 | 169 | 194 | 170 | 177,7 | 177,7 | 107 | 104 | 97 | 102,7 | 102,7 |
| 3 | 167 | 196 | 178 | 180,3 | 180,3 | 109 | 116 | 104 | 109,7 | 109,7 |
| 4 | 174 | 195 | 173 | 180,7 | 180,7 | 95 | 94 | 108 | 99,0 | 99,0 |
| 5 | 176 | 193 | 168 | 179,0 | 179,0 | 118 | 105 | 103 | 108,7 | 108,7 |
| 6 | 171 | 215 | 165 | 183,7 | 183,7 | 98 | 107 | 99 | 101,3 | 101,3 |
| 7 | 174 | 190 | 167 | 177,0 | 177,0 | 103 | 94 | 102 | 99,7 | 99,7 |
| 8 | 175 | 209 | 174 | 186,0 | 186,0 | 110 | 96 | 101 | 102,3 | 102,3 |
| 9 | 176 | 185 | 178 | 179,7 | 179,7 | 109 | 113 | 104 | 108,7 | 108,7 |
| 10 | 173 | 186 | 175 | 178,0 | 178,0 | 107 | 101 | 105 | 104,3 | 104,3 |
| Rata-rata | 172,8 | 195,8 | 172 | | 180,2 | 107,4 | 102,9 | 102,1 | | 104,1 |
| **Lauk Hewani** | | | | | | | | | | |
| 1 | 28 | 53 | | 27,0 | 54,0 | 36 | 39 | 46 | 40,3 | 80,7 |
| 2 | 30 | 62 | | 30,7 | 61,3 | 31 | 41 | 43 | 38,3 | 76,7 |
| 3 | 28 | 62 | | 30,0 | 60,0 | 41 | 47 | 40 | 42,7 | 85,3 |
| 4 | 26 | 58 | | 28,0 | 56,0 | 29 | 48 | 38 | 38,3 | 76,7 |
| 5 | 29 | 54 | | 27,7 | 55,3 | 42 | 45 | 39 | 42,0 | 84,0 |
| 6 | 26 | 60 | | 28,7 | 57,3 | 32 | 45 | 42 | 39,7 | 79,3 |
| 7 | 26 | 58 | | 28,0 | 56,0 | 31 | 39 | 43 | 37,7 | 75,3 |
| 8 | 28 | 65 | | 31,0 | 62,0 | 35 | 38 | 37 | 36,7 | 73,3 |
| 9 | 25 | 56 | | 27,0 | 54,0 | 42 | 42 | 40 | 41,3 | 82,7 |
| 10 | 29 | 59 | | 29,3 | 58,7 | 40 | 38 | 37 | 38,3 | 76,7 |
| Rata-rata | 27,5 | 58,7 | | 28,7 | 57,5 | 35,9 | 42,2 | 40,5 | | 79,1 |
| **Lauk Nabati** | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 29 | 9,7 | 19,3 | 30 | 59 | 48 | 45,7 | 91,3 |
| 2 | | | 32 | 10,7 | 21,3 | 29 | 61 | 49 | 46,3 | 92,7 |
| 3 | | | 33 | 11,0 | 22,0 | 28 | 60 | 52 | 46,7 | 93,3 |
| 4 | | | 27 | 9,0 | 18,0 | 26 | 58 | 50 | 44,7 | 89,3 |
| 5 | | | 28 | 9,3 | 18,7 | 26 | 61 | 48 | 45,0 | 90,0 |
| 6 | | | 35 | 11,7 | 23,3 | 27 | 60 | 52 | 46,3 | 92,7 |

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketepatan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Lauk Nabati** | | | | | | | | | | |
| 7 | | | 30 | 10,0 | 20,0 | 26 | 62 | 52 | 46,7 | 93,3 |
| 8 | | | 29 | 9,7 | 19,3 | 27 | 64 | 51 | 47,3 | 94,7 |
| 9 | | | 34 | 11,3 | 22,7 | 27 | 63 | 49 | 46,3 | 92,7 |
| 10 | | | 31 | 10,3 | 20,7 | 28 | 59 | 50 | 45,7 | 91,3 |
| Rata-rata | | | 30,8 | | 20,5 | 27,4 | 60,7 | 50,1 | | 92,1 |
| **Sayur** | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 97 | 32,3 | 32,3 | 14 | 77 | 80 | 57,0 | 57,0 |
| 2 | | | 95 | 31,7 | 31,7 | 14 | 81 | 79 | 58,0 | 58,0 |
| 3 | | | 95 | 31,7 | 31,7 | 13 | 78 | 82 | 57,7 | 57,7 |
| 4 | | | 94 | 31,3 | 31,3 | 11 | 83 | 81 | 58,3 | 58,3 |
| 5 | | | 96 | 32,0 | 32,0 | 13 | 80 | 82 | 58,3 | 58,3 |
| 6 | | | 98 | 32,7 | 32,7 | 12 | 78 | 78 | 56,0 | 56,0 |
| 7 | | | 99 | 33,0 | 33,0 | 12 | 79 | 79 | 56,7 | 56,7 |
| 8 | | | 99 | 33,0 | 33,0 | 13 | 82 | 85 | 60,0 | 60,0 |
| 9 | | | 98 | 32,7 | 32,7 | 12 | 79 | 83 | 58,0 | 58,0 |
| 10 | | | 96 | 32,0 | 32,0 | 13 | 82 | 78 | 57,7 | 57,7 |
| Rata-rata | | | 96,7 | | 32,2 | 12,7 | 79,9 | 80,7 | | 57,8 |

Lampiran 9. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro Lansia Laki-laki Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Energi** | | | | | | | | | | |
| 1 | 289,4 | 399,9 | 313 | 334,1 | 58,6 | 338,8 | 414,5 | 373,2 | 375,5 | 65,9 |
| 2 | 297 | 379,3 | 314,4 | 330,2 | 57,9 | 313,5 | 445,4 | 416,4 | 391,8 | 68,7 |
| 3 | 281,4 | 408,5 | 314 | 334,6 | 58,7 | 349,5 | 477 | 396,5 | 407,7 | 71,5 |
| 4 | 287,9 | 379,2 | 306,8 | 324,6 | 57,0 | 323,4 | 456 | 417,4 | 398,9 | 70,0 |
| 5 | 289,4 | 372,8 | 303 | 321,7 | 56,4 | 357,8 | 431,4 | 397,7 | 395,6 | 69,4 |
| 6 | 279 | 386,6 | 326 | 330,5 | 58,0 | 300,3 | 452,4 | 432,7 | 395,1 | 69,3 |
| 7 | 287,8 | 369 | 306,6 | 321,1 | 56,3 | 322,2 | 455,5 | 413,9 | 397,2 | 69,7 |
| 8 | 286,8 | 371,2 | 310,5 | 322,8 | 56,6 | 327,7 | 447,8 | 405,6 | 393,7 | 69,1 |
| 9 | 292,2 | 362,2 | 318,2 | 324,2 | 56,9 | 360 | 452,9 | 430,7 | 414,5 | 72,7 |
| 10 | 285,2 | 376,6 | 328,9 | 330,2 | 57,9 | 339,8 | 456,2 | 404,1 | 400,0 | 70,2 |
| Rata-rata | 287,61 | 380,53 | 314,14 | | 57,4 | 333,3 | 448,91 | 408,82 | | 69,7 |
| **Protein** | | | | | | | | | | |
| 1 | 9,6 | 14,6 | 8 | 10,7 | 57,7 | 12,9 | 23,1 | 14,1 | 16,7 | 89,8 |
| 2 | 10 | 14,2 | 8,1 | 10,8 | 57,9 | 11,3 | 24,6 | 15,6 | 17,2 | 92,3 |
| 3 | 9,2 | 14,9 | 8,2 | 10,8 | 57,9 | 14,5 | 25,5 | 14,9 | 18,3 | 98,4 |
| 4 | 9,8 | 14,2 | 7,7 | 10,6 | 56,8 | 12,1 | 26,5 | 14,9 | 17,8 | 95,9 |
| 5 | 9,1 | 13,7 | 7,7 | 10,2 | 54,7 | 14,1 | 23,2 | 14,1 | 17,1 | 92,1 |
| 6 | 9,5 | 14,7 | 8,3 | 10,8 | 58,2 | 10,8 | 25,4 | 15,7 | 17,3 | 93,0 |
| 7 | 9,5 | 13,7 | 7,9 | 10,4 | 55,7 | 11,6 | 25,2 | 15 | 17,3 | 92,8 |
| 8 | 9,6 | 13,5 | 7,9 | 10,3 | 55,6 | 12,9 | 23,6 | 15,4 | 17,3 | 93,0 |
| 9 | 9,5 | 13,5 | 8,1 | 10,4 | 55,7 | 14,9 | 24,4 | 15,8 | 18,4 | 98,7 |
| 10 | 9,3 | 14,3 | 8,4 | 10,7 | 57,3 | 13,9 | 24,1 | 14,6 | 17,5 | 94,3 |
| Rata-rata | 9,51 | 14,13 | 8,03 | | 56,8 | 12,9 | 24,56 | 15,01 | | 94,0 |
| **Lemak** | | | | | | | | | | |
| 1 | 3,9 | 9,4 | 8,3 | 7,2 | 45,3 | 11 | 13,2 | 13,8 | 12,7 | 79,7 |
| 2 | 3,9 | 9,3 | 9,1 | 7,4 | 46,8 | 10,8 | 14,5 | 15,2 | 13,5 | 84,9 |
| 3 | 3,8 | 9,5 | 9,5 | 7,6 | 47,8 | 12,6 | 15,1 | 14,4 | 14,0 | 88,3 |
| 4 | 3,9 | 9,2 | 7,8 | 7,0 | 43,8 | 10,6 | 16,5 | 14 | 13,7 | 86,2 |
| 5 | 3,8 | 8,9 | 8 | 6,9 | 43,4 | 12 | 13,5 | 13,1 | 12,9 | 80,9 |
| 6 | 3,9 | 9,6 | 9,1 | 7,5 | 47,4 | 9,7 | 15,5 | 14,8 | 13,3 | 83,9 |

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Lemak** | | | | | | | | | | |
| 7 | 3,8 | 9,1 | 8,5 | 7,1 | 44,9 | 10 | 15,1 | 14,3 | 13,1 | 82,6 |
| 8 | 3,9 | 8,7 | 8,3 | 7,0 | 43,8 | 11,7 | 13,3 | 15,4 | 13,5 | 84,7 |
| 9 | 3,9 | 8,9 | 8,7 | 7,2 | 45,1 | 12,2 | 14,2 | 15 | 13,8 | 86,8 |
| 10 | 3,8 | 9,5 | 9,3 | 7,5 | 47,4 | 11,8 | 13,8 | 13,8 | 13,1 | 82,6 |
| Rata-rata | 3,86 | 9,21 | 8,66 | | 45,6 | 11,24 | 14,47 | 14,38 | | 84,0 |
| **Karbohidrat** | | | | | | | | | | |
| 1 | 52 | 62,2 | 51,8 | 55,3 | 59,7 | 46,2 | 49,8 | 47,9 | 48,0 | 51,7 |
| 2 | 53,4 | 57,8 | 50,2 | 53,8 | 58,0 | 42,2 | 53 | 53,8 | 49,7 | 53,6 |
| 3 | 50,7 | 63,9 | 49,4 | 54,7 | 59,0 | 43,7 | 58,5 | 51,4 | 51,2 | 55,2 |
| 4 | 51,4 | 58,1 | 51,4 | 53,6 | 57,9 | 44,2 | 49,2 | 57,3 | 50,2 | 54,2 |
| 5 | 52,7 | 57,8 | 50,1 | 53,5 | 57,7 | 47,4 | 53,3 | 55,2 | 52,0 | 56,1 |
| 6 | 49,7 | 58,5 | 53 | 53,7 | 58,0 | 41,8 | 51,7 | 58,4 | 50,6 | 54,6 |
| 7 | 51,9 | 56,4 | 49,9 | 52,7 | 56,9 | 45 | 53,5 | 55,7 | 51,4 | 55,4 |
| 8 | 51,4 | 58,1 | 51,2 | 53,6 | 57,8 | 42 | 57 | 51,1 | 50,0 | 54,0 |
| 9 | 52,8 | 55,3 | 52,1 | 53,4 | 57,6 | 46,5 | 55,6 | 57,5 | 53,2 | 57,4 |
| 10 | 51,6 | 56,7 | 53,1 | 53,8 | 58,0 | 43,7 | 57,6 | 54,7 | 52,0 | 56,1 |
| Rata-rata | 51,76 | 58,48 | 51,22 | | 58,1 | 44,27 | 53,92 | 54,3 | | 54,8 |

Lampiran 10. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro Lansia Perempuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Energi** | | | | | | | | | | |
| 1 | 286,8 | 371,2 | 310,5 | 322,8 | 69,4 | 296,5 | 360,5 | 353,6 | 336,9 | 72,4 |
| 2 | 283,8 | 379,3 | 313,5 | 325,5 | 70,0 | 268,5 | 377,5 | 343,9 | 330,0 | 71,0 |
| 3 | 279 | 386,6 | 326 | 330,5 | 71,1 | 290,4 | 410,8 | 347,1 | 349,4 | 75,1 |
| 4 | 285,2 | 379,2 | 306,8 | 323,7 | 69,6 | 239,2 | 384,2 | 344,6 | 322,7 | 69,4 |
| 5 | 291,8 | 370,1 | 303 | 321,6 | 69,2 | 300,8 | 391,8 | 339,8 | 344,1 | 74,0 |
| 6 | 281,4 | 408,5 | 314 | 334,6 | 72,0 | 255,8 | 392,5 | 345,6 | 331,3 | 71,2 |
| 7 | 285,3 | 372,3 | 306,6 | 321,4 | 69,1 | 254,6 | 358,7 | 352,7 | 322,0 | 69,2 |
| 8 | 289,4 | 399,9 | 313 | 334,1 | 71,8 | 277,7 | 361,5 | 334,2 | 324,5 | 69,8 |
| 9 | 286,8 | 362,2 | 328,9 | 326,0 | 70,1 | 294,5 | 394,7 | 345 | 344,7 | 74,1 |
| 10 | 287,9 | 369,4 | 318,2 | 325,2 | 69,9 | 287,5 | 361,2 | 337 | 328,6 | 70,7 |
| Rata-rata | 285,74 | 379,87 | 314,05 | | 70,2 | 276,55 | 379,34 | 344,35 | | 71,7 |
| **Protein** | | | | | | | | | | |
| 1 | 9,6 | 13,5 | 7,9 | 10,3 | 61,5 | 12,3 | 22 | 14,4 | 16,2 | 96,6 |
| 2 | 10 | 14,2 | 8 | 10,7 | 63,9 | 10,9 | 23 | 14 | 16,0 | 95,0 |
| 3 | 9,5 | 14,7 | 8,3 | 10,8 | 64,5 | 12,8 | 24,6 | 14 | 17,1 | 102,0 |
| 4 | 9,3 | 14,2 | 7,7 | 10,4 | 61,9 | 9,7 | 24,2 | 13,6 | 15,8 | 94,2 |
| 5 | 9,9 | 13,6 | 7,7 | 10,4 | 61,9 | 13,2 | 24 | 13,5 | 16,9 | 100,6 |
| 6 | 9,2 | 14,9 | 8,2 | 10,8 | 64,1 | 10,8 | 23,9 | 14,1 | 16,3 | 96,8 |
| 7 | 9,3 | 14 | 7,9 | 10,4 | 61,9 | 10,4 | 22,3 | 14,4 | 15,7 | 93,5 |
| 8 | 9,6 | 14,6 | 8 | 10,7 | 63,9 | 11,7 | 22,4 | 13,4 | 15,8 | 94,2 |
| 9 | 9,1 | 13,5 | 8,4 | 10,3 | 61,5 | 13,4 | 23,7 | 13,8 | 17,0 | 101,0 |
| 10 | 9,8 | 14 | 8,1 | 10,6 | 63,3 | 12,8 | 21,9 | 13,3 | 16,0 | 95,2 |
| Rata-rata | 9,53 | 14,12 | 8,02 | | 62,8 | 11,8 | 23,2 | 13,85 | | 96,9 |
| **Lemak** | | | | | | | | | | |
| 1 | 3,9 | 8,7 | 8,3 | 7,0 | 54,0 | 11,7 | 13,5 | 15,3 | 13,5 | 104,7 |
| 2 | 3,9 | 9,3 | 8,8 | 7,3 | 56,8 | 10,7 | 14,1 | 14,8 | 13,2 | 102,3 |
| 3 | 3,9 | 9,6 | 9,1 | 7,5 | 58,4 | 11,9 | 15,4 | 14,4 | 13,9 | 107,8 |
| 4 | 3,8 | 9,2 | 7,8 | 6,9 | 53,7 | 9,6 | 15,6 | 13,9 | 13,0 | 101,0 |
| 5 | 3,9 | 8,8 | 8 | 6,9 | 53,5 | 11,7 | 15 | 14 | 13,6 | 105,2 |
| 6 | 3,8 | 9,5 | 9,5 | 7,6 | 58,9 | 10,5 | 14,9 | 14,7 | 13,4 | 103,6 |

| No | Sebelum | | | | | Sesudah | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan | Hari Ke- | | | Rata-rata | % Ketersediaan |
| | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| **Lemak** | | | | | | | | | | |
| 7 | 3,8 | 9,2 | 8,5 | 7,2 | 55,6 | 9,9 | 13,6 | 14,9 | 12,8 | 99,2 |
| 8 | 3,9 | 9,4 | 8,3 | 7,2 | 55,8 | 10,9 | 13,6 | 13,7 | 12,7 | 98,7 |
| 9 | 3,8 | 8,9 | 9,3 | 7,3 | 56,8 | 12,1 | 14,4 | 14,2 | 13,6 | 105,2 |
| 10 | 3,9 | 9,4 | 8,7 | 7,3 | 56,8 | 11,9 | 13,4 | 13,7 | 13,0 | 100,8 |
| Rata-rata | 3,86 | 9,2 | 8,63 | | 56,0 | 11,09 | 14,35 | 14,36 | | 102,8 |
| **Karbohidrat** | | | | | | | | | | |
| 1 | 51,4 | 58,1 | 51,2 | 53,6 | 70,9 | 35,2 | 37,2 | 39,6 | 37,3 | 49,4 |
| 2 | 50,3 | 57,8 | 50,7 | 52,9 | 70,0 | 32 | 39 | 38,8 | 36,6 | 48,4 |
| 3 | 49,7 | 58,5 | 53 | 53,7 | 71,1 | 32,6 | 42,5 | 40,5 | 38,5 | 51,0 |
| 4 | 51,6 | 58,1 | 51,4 | 53,7 | 71,0 | 28,4 | 36,1 | 41,3 | 35,3 | 46,6 |
| 5 | 52,3 | 57,5 | 50,1 | 53,3 | 70,5 | 35,1 | 39,4 | 40 | 38,2 | 50,5 |
| 6 | 50,7 | 63,9 | 49,4 | 54,7 | 72,3 | 29,3 | 39,9 | 39,3 | 36,2 | 47,8 |
| 7 | 51,6 | 56,7 | 49,9 | 52,7 | 69,8 | 30,7 | 36,2 | 40,3 | 35,7 | 47,3 |
| 8 | 52 | 62,2 | 51,8 | 55,3 | 73,2 | 32,8 | 37 | 39,3 | 36,4 | 48,1 |
| 9 | 52,1 | 55,3 | 53,1 | 53,5 | 70,8 | 32,5 | 41,8 | 40,5 | 38,3 | 50,6 |
| 10 | 51,4 | 55,6 | 52,1 | 53,0 | 70,1 | 32 | 37,9 | 40,1 | 36,7 | 48,5 |
| Rata-rata | 51,31 | 58,37 | 51,27 | | 71,0 | 32,06 | 38,7 | 39,97 | | 48,8 |

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas

a. Tingkat Pengetahuan Penjamah Makanan

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PreTest | ,265 | 10 | ,044 | ,864 | 10 | ,086 |
| PostTest | ,200 | 10 | ,200* | ,905 | 10 | ,250 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

b. Makanan Pokok

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| StdPorsiMakPokokPre | ,307 | 20 | ,000 | ,701 | 20 | ,000 |
| StdPorsiMakPokokPost | ,082 | 20 | ,200* | ,979 | 20 | ,922 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

c. Lauk Nabati

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| StdPorsiLaukNabatiPre | ,166 | 20 | ,154 | ,930 | 20 | ,152 |
| StdPorsiLaukNabatiPost | ,137 | 20 | ,200* | ,977 | 20 | ,882 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

d. Energi

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| EnergiPre | ,287 | 20 | ,000 | ,762 | 20 | ,000 |
| EnergiPost | ,136 | 20 | ,200* | ,945 | 20 | ,303 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

e. Protein

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| ProteinPre | ,195 | 20 | ,045 | ,897 | 20 | ,037 |
| ProteinPost | ,140 | 20 | ,200* | ,949 | 20 | ,354 |

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

f. Lemak

**Tests of Normality**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| LemakPre | ,203 | 20 | ,031 | ,870 | 20 | ,012 |
| LemakPost | ,200 | 20 | ,036 | ,861 | 20 | ,008 |

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Hasil Uji Beda Sample Paired T test Pengetahuan Penjamah Makanan

**Paired Samples Statistics**

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | PreTest | 51,00 | 10 | 11,700 | 3,700 |
| | PostTest | 73,00 | 10 | 9,274 | 2,933 |

**Paired Samples Correlations**

| | | N | Correlation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | PreTest & PostTest | 10 | ,410 | ,240 |

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
| | | | | | Lower |
| Pair 1 | PreTest – PostTest | -22,000 | 11,576 | 3,661 | -30,281 |

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | Upper | | | |
| Pair 1 | PreTest – PostTest | -13,719 | -6,010 | 9 | ,000 |

Lampiran 13. Hasil Uji Beda Wilcoxon Makanan Pokok

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| MakananPokokPost – MakananPokokPre | Negative Ranks | 20[a] | 10,50 | 210,00 |
| | Positive Ranks | 0[b] | ,00 | ,00 |
| | Ties | 0[c] | | |
| | Total | 20 | | |

a. MakananPokokPost < MakananPokokPre
b. MakananPokokPost > MakananPokokPre
c. MakananPokokPost = MakananPokokPre

**Test Statistics[a]**

| | MakananPokokPost - MakananPokokPre |
|---|---|
| Z | -3,921[b] |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Lampiran 14. Hasil Uji Beda Sample Paired T test Lauk Nabati

**Paired Samples Statistics**

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | LaukNabatiPre | 20,57 | 20 | 1,747 | ,391 |
| | LaukNabatiPost | 92,54 | 20 | 1,781 | ,398 |

**Paired Samples Correlations**

| | | N | Correlation | Sig. |
|---|---|---|---|---|
| Pair 1 | LaukNabatiPre & LaukNabatiPost | 20 | ,368 | ,110 |

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | LaukNabatiPre – LaukNabatiPost | -71,970 | 1,983 | ,443 |

**Paired Samples Test**

| | | Paired Differences | | T | df |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | Lower | Upper | | |
| Pair 1 | LaukNabatiPre – LaukNabatiPost | -72,898 | -71,042 | -162,300 | 19 |

**Paired Samples Test**

| | | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|
| Pair 1 | LaukNabatiPre – LaukNabatiPost | ,000 |

Lampiran 15. Hasil Uji Beda Wilcoxon Energi

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| MakananPokokPost – MakananPokokPre | Negative Ranks | 20[a] | 10,50 | 210,00 |
| | Positive Ranks | 0[b] | ,00 | ,00 |
| | Ties | 0[c] | | |
| | Total | 20 | | |

a. MakananPokokPost < MakananPokokPre
b. MakananPokokPost > MakananPokokPre
c. MakananPokokPost = MakananPokokPre

**Test Statistics[a]**

| | MakananPokokPost - MakananPokokPre |
|---|---|
| Z | -3,921[b] |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Lampiran 16. Hasil Uji Beda Wilcoxon Protein

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| ProteinPost – ProteinPre | Negative Ranks | 0[a] | ,00 | ,00 |
| | Positive Ranks | 20[b] | 10,50 | 210,00 |
| | Ties | 0[c] | | |
| | Total | 20 | | |

a. ProteinPost < ProteinPre
b. ProteinPost > ProteinPre
c. ProteinPost = ProteinPre

**Test Statistics[a]**

| | ProteinPost - ProteinPre |
|---|---|
| Z | -3,920[b] |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

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

Lampiran 17. Hasil Uji Beda Wilcoxon Lemak

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| LemakPost – LemakPre | Negative Ranks | 0[a] | ,00 | ,00 |
| | Positive Ranks | 20[b] | 10,50 | 210,00 |
| | Ties | 0[c] | | |
| | Total | 20 | | |

a. LemakPost < LemakPre
b. LemakPost > LemakPre
c. LemakPost = LemakPre

**Test Statistics[a]**

| | LemakPost - LemakPre |
|---|---|
| Z | -3,920[b] |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

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

Lampiran 18. Satuan Penyuluhan

## SATUAN PENYULUHAN

Judul Kegiatan : Penyuluhan Gizi
Pokok Bahasan : Gizi Seimbang untuk Lansia
Sasaran : Penjamah Makanan Yayasan Panti Karya Asih Lawang
Waktu : 1. Hari Pertama (60 menit)
2. Hari Kedua (60 menit)
Tempat : Yayasan Panti Karya Asih Lawang

**A. Tujuan**

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)
   Setelah mendapat penyuluhan diharapkan para penjamah makanan dapat memahami standar porsi untuk lansia.
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)
   Setelah mendapat penyuluhan, diharapkan para penjamah makanan dapat:
   a. Menyebutkan contoh susunan makanan gizi seimbang dengan benar.
   b. Menjelaskan pengertian standar porsi dengan benar
   c. Menyebutkan standar porsi nasi untuk makan siang pada lansia dengan benar.
   d. Menyebutkan standar porsi lauk hewani untuk makan siang pada lansia dengan benar.
   e. Menyebutkan standar porsi lauk nabati untuk makan siang pada lansia dengan benar.
   f. Menyebutkan standar porsi sayur untuk makan siang pada lansia dengan benar.
   g. Menyebutkan standar porsi buah untuk makan siang pada lansia dengan benar.

**B. Materi**

1. Gizi untuk lansia
2. Angka kecukupan gizi untuk lansia
3. Standar porsi untuk lansia

## C. Proses Penyuluhan

- **Hari Pertama**

| No. | Tahap | Kegiatan | Kegiatan Audience | Waktu |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Pembukaan | 1. Mengucapkan salam<br>2. Memperkenalkan diri<br>3. Menjelaskan maksud dan tujuan<br>4. Menyampaikan kontrak waktu<br>5. Menyebutkan materi yang akan diberikan | 1. Peserta menjawab salam<br>2. Peserta mengenal pemberi materi<br>3. Peserta mengerti tujuan<br>4. Peserta menerima waktu yang ditawarkan<br>5. Peserta mengetahui materi yang akan diterima | 5 menit |
| 2. | Pre test | Membagi soal pre test | Peserta menjawab soal pre test | 10 menit |
| 3. | Kegiatan inti | 1. Menjelaskan gizi untuk lansia<br>2. Menjelaskan angka kecukupan gizi untuk lansia<br>3. Menjelaskan standar porsi yang untuk lansia | 1. Peserta mengetahui gizi untuk lansia<br>2. Peserta mengetahui angka kecukupan gizi untuk lansia<br>3. Peserta mengetahui standar porsi untuk lansia | 30 menit |
| 4. | Evaluasi | Menanyakan kembali materi-materi yang telah disampaikan | Peserta dapat menjawab pertanyaan | 10 menit |
| 5. | Penutupan | 1. Menutup penyuluhan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas<br>2. Mengucapkan terimakasih<br>3. Memberikan salam penutup | 1. Peserta memperhatikan pemateri<br>2. Peserta menjawab terima kasih<br>3. Peserta menjawab salam | 5 menit |

- **Hari Kedua**

| No. | Tahap | Kegiatan | Kegiatan Audience | Waktu |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Pembukaan | 1. Mengucapkan salam<br>2. Menjelaskan maksud dan tujuan<br>3. Menyampaikan kontrak waktu | 1. Peserta menjawab salam<br>2. Peserta mengerti tujuan<br>3. Peserta menerima waktu yang ditawarkan | 5 menit |
| 2. | Kegiatan inti | 1. Demonstrasi pemorsian makanan dilakukan oleh penyuluh<br>2. Memberikan penguatan materi yang telah diberikan | 1. Peserta memperhatikan demonstrasi<br>2. Peserta memahami materi yang telah diberikan | 25 menit |
| 3. | Evaluasi | Redemonstrasi oleh peserta | Peserta melakukan redemonstrasi | 15 menit |
| 4. | Post test | Membagi soal post test | Peserta menjawab soal post test | 10 menit |
| 5. | Penutupan | 1. Memberikan hadiah kepada peserta sebagai tanda terimakasih<br>2. Mengucapkan terimakasih<br>3. Memberikan salam penutup | 1. Peserta menerima hadiah<br>2. Peserta menjawab terimakasih<br>3. Peserta menjawab salam | 5 menit |

**D. Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demonstrasi

**E. Alat Peraga**

1. Lembar balik (diberikan kepada responden saat penyuluhan)
2. Booklet (digunakan oleh pemateri saat penyuluhan)
3. Menu makan siang

**F. Evaluasi**

Penyuluhan dikatakan berhasil jika sasaran secara lisan dapat menyebutkan:

a. Bagaimana susunan makanan gizi seimbang.

b. Apa maksud dari standar porsi untuk lansia.
c. Berapa porsi nasi yang sesuai untuk makan siang pada lansia.
d. Berapa porsi lauk hewani yang sesuai untuk makan siang pada lansia.
e. Berapa porsi lauk nabati yang sesuai untuk makan siang pada lansia.
f. Berapa porsi sayur yang sesuai untuk makan siang pada lansia.
g. Berapa porsi buah yang sesuai untuk makan siang pada lansia.

**Materi Penyuluhan tentang Standar Porsi untuk Lansia**

1. Gizi untuk lansia

Susunan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Susunan makanan bergizi seimbang tersebut mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh. Jenis makanan sumber karbohidrat adalah nasi, jagung, gandum, umbi-umbian, sagu, roti, dan mie.

Protein adalah salah satu zat gizi yang berperan memelihara dan mengganti sel-sel jaringan yang rusak, pengatur fungsi organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung protein adalah jenis-jenis lauk hewani dan lauk nabati. Lauk nabati merupakan lauk yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti tahu dan tempe. Protein nabati yang dianjurkan untuk lansia terdapat pada kacang-kacangan, seperti kacang hijau, susu kedelai, tempe, dan tahu. Sedangkan lauk hewani merupakan lauk yang berasal dari hewan seperti daging sapi, daging unggas, telur dan susu. Protein hewani yang dianjurkan adalah ikan, daging dan ayam tanpa lemak, susu tanpa lemak/susu skim, dan telur.

Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Berfungsi sebagai alat angkut vitamin larut lemak dan sebagai pelindung organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung lemak adalah minyak, margarin, mentega, dan santan. Lemak yang dianjurkan untuk lansia yaitu minyak kacang tanah, kacang kedelai, jagung, atau biji bunga matahari dan sejenis omega 3.

Vitamin dan mineral disebut juga mikronutrien karena dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit dan berfungsi sebagai zat pemelihara dan pengatur kerja dan fungsi organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung vitamin dam mineral adalah sayur dan buah. Sumber vitamin yang dianjurkan untuk lansia adalah sayuran berwarna hijau tua, dan merah jingga, serta buah-buahan berwarna kuning jingga, seperti daun singkong, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, tomat, wortel, pepaya dan mangga.

2. Angka kecukupan gizi untuk lansia

Angka kecukupan gizi adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kecukupan energi untuk laki-laki usia 65-80 tahun adalah 1900 kkal dan untuk perempuan usia 65-80 tahun adalah 1550 kkal.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Lansia

| Kel. Umur (tahun) | BB (kg) | TB (cm) | Energi (Kkal) | P (g) | L (g) | KH (g) | Serat (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 65-80 (Laki-laki) | 60 | 168 | 1900 | 62 | 53 | 309 | 27 |
| 65-80 (Perempuan) | 54 | 159 | 1550 | 56 | 43 | 252 | 22 |

3. Porsi yang dibutuhkan untuk lansia

Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan untuk suatu hidangan yang dicantumkan dalam berat bersih. Standar porsi digunakan pada suatu sebagai alat kontrol penyajian dan sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Fungsi dari standar porsi adalah:

- Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
- Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.
- Sebagai alat untuk menentukan jumlah bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Tabel 2. Standar Porsi untuk Kelompok Usia >65 tahun dalam Satu Hari

| No. | Golongan Bahan Makan | Lansia Perempuan (1550 kkal) | Lansia Laki-laki (1900 kkal) |
|---|---|---|---|
| 1. | Nasi | 3.5 p | 5 p |
| 2. | Sayuran | 4 p | 4 p |
| 3. | Buah | 4 p | 4 p |
| 4. | Tempe | 3 p | 3 p |
| 5. | Ikan segar | 3 p | 3 p |
| 6. | Susu rendah lemak | 1 p | 1 p |
| 7. | Minyak | 4 p | 4 p |
| 8. | Gula | 2 p | 2 p |

Tabel 3. Standar Porsi Makan Siang untuk Kelompok Usia >65 tahun

| No. | Golongan Bahan Makan | Lansia Perempuan (465 kkal) | Lansia Laki-laki (570 kkal) |
|---|---|---|---|
| 1. | Nasi | 1 p | 1 ½ p |
| 2. | Sayuran | 1 p | 1 p |
| 3. | Buah | 1 p | 1 p |
| 4. | Tempe | 1 p | 1 p |
| 5. | Ikan segar | 1 p | 1 p |
| 6. | Susu rendah lemak | ½ p | ½ p |
| 7. | Minyak | 1 p | 1 p |
| 8. | Gula | ½ p | ½ p |

Keterangan:

Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gram = 175 kkal

Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gram = 25 kkal

Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gram = 50 kkal

Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gram = 80 kkal

Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gram = 50 kkal

Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gram = 75 kkal

Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gram = 50 kkal

Gula 1 porsi = 1 sdm = 20 gram = 50 kkal

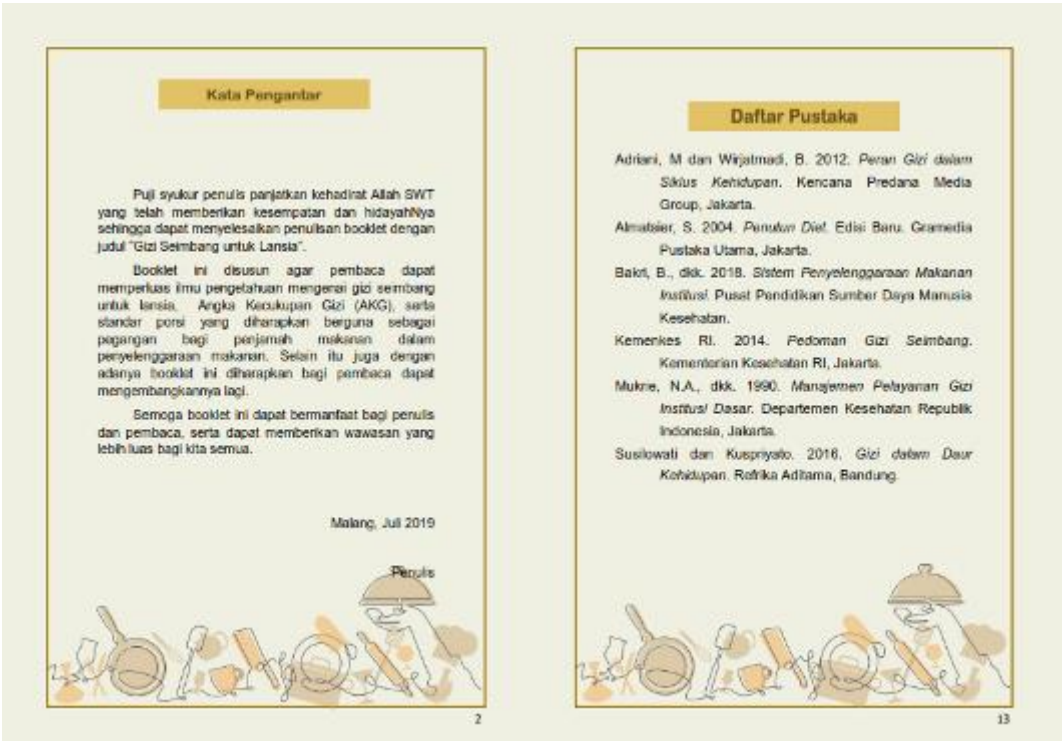
*) sdm: sendok makan

**) sdt: sendok teh

p: porsi

Lampiran 19. Media

Booklet



## Satuan Penukar dan Standar Porsi Makan Siang

| Jenis | Bahan Makanan | Ukuran URT*) | Gram |
|---|---|---|---|
| Makanan Pokok | Nasi (laki-laki) | 3 ctg ricecooker | 150 |
| | Nasi (Perempuan) | 2 ctg ricecooker | 100 |
| Lauk Hewani | Ikan | 1 ptg sdg | 45 |
| | Ikan teri | 3 sdm | 25 |
| | Telur ayam | 1 butir | 50 |
| | Daging ayam | 1 ptg sdg | 50 |
| | Daging sapi | 1 ptg sdg | 50 |
| Lauk Nabati | Tahu | 1 ptg bsr | 100 |
| | Tempe | 1 ptg sdg | 50 |
| Sayur | Semua sayuran | 1 gls | 100 |
| Buah | Pisang ambon | 1 buah kcl | 50 |
| | Pepaya | 1 ptg sdg | 100 |
| | Alpukat | ½ buah bsr | 50 |
| | Mangga | ½ buah bsr | 50 |

Keterangan:
ctg = centong
ptg = potong
sdm = sendok makan
gls = gelas
bsr = besar
sdg = sedang
kcl = kecil

12

## Daftar Isi


Halaman

Kata Pengantar ..... 2
Daftar Isi ..... 3
Gizi Seimbang ..... 4
1. Karbohidrat ..... 4
2. Protein ..... 5
3. Lemak ..... 6
4. Vitamin dan Mineral ..... 7
Angka Kecukupan Gizi untuk Lansia ..... 8
Standar Porsi ..... 9
1. Pengertian Standar Porsi ..... 9
2. Fungsi Standar Porsi ..... 9
Standar Porsi untuk Lansia ..... 10
Satuan Penukar dan Standar Porsi Makan Siang ..... 12
Daftar Pustaka ..... 13

3

## Gizi Seimbang

Susunan makanan yang bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Susunan tersebut mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

### 1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh. Jenis-jenis makanan sumber karbohidrat adalah

- Nasi
- Jagung
- Gandum
- Umbi-umbian
- Sagu
- Roti
- Mie

4

Tabel 3. Standar Porsi Makan Siang untuk Kelompok

| No. | Golongan Bahan Makan | Lansia Perempuan (465 kkal) | Lansia Laki-laki (570 kkal) |
|---|---|---|---|
| 1. | Nasi | 1 p | 1 ½ p |
| 2. | Sayuran | 1 p | 1 p |
| 3. | Buah | 1 p | 1 p |
| 4. | Tempe | 1 p | 1 p |
| 5. | Ikan segar | 1 p | 1 p |
| 6. | Susu rendah lemak | ½ p | ½ p |
| 7. | Minyak | 1 p | 1 p |
| 8. | Gula | ½ p | ½ p |

Sumber: Kementerian Kesehatan RI 2014

Keterangan:
Nasi 1 p = ½ gelas = 100 gram = 175 kkal
Sayuran 1 p = 1 gelas = 100 gram = 25 kkal
Buah 1 p = 1 buah pisang ambon = 50 gram = 50 kkal
Tempe 1 p = 1 potong sedang = 50 gram = 80 kkal
Ikan segar 1 p = 1/3 ekor = 45 gram = 50 kkal
Susu rendah lemak 1 p = 4 sdm = 20 gram = 75 kkal
Minyak 1 p = 1 sdt = 5 gram = 50 kkal
Gula 1 p = 1 sdm = 20 gram = 50 kkal
*) sdm: sendok makan
**) sdt: sendok teh
p: porsi

11

## STANDAR PORSI UNTUK LANSIA

Berdasarkan nilai AKG (Angka Kecukupan Gizi) untuk lansia, dapat diterjemahkan kedalam bentuk standar porsi agar penerapan perhitungan kecukupan gizi lansia lebih mudah. Berikut merupakan standar porsi untuk lansia dalam satu hari dan standar porsi lansia untuk makan siang. Dimana standar porsi untuk makan siang menyumbang 30% dari angka kecukupan gizi sehari.

Tabel 2. Standar Porsi untuk Kelompok Usia >65 tahun dalam Satu Hari

| No. | Golongan Bahan Makan | Lansia Perempuan (1550 kkal) | Lansia Laki-laki (1900 kkal) |
|---|---|---|---|
| 1. | Nasi | 3,5 p | 5 p |
| 2. | Sayuran | 4 p | 4 p |
| 3. | Buah | 4 p | 4 p |
| 4. | Tempe | 3 p | 3 p |
| 5. | Ikan segar | 3 p | 3 p |
| 6. | Susu rendah lemak | 1 p | 1 p |
| 7. | Minyak | 4 p | 4 p |
| 8. | Gula | 2 p | 2 p |

Sumber: Kementerian Kesehatan RI 2014



## 2. Protein

Protein berperan memelihara dan mengganti sel-sel jaringan yang rusak, pengatur fungsi organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung protein adalah jenis-jenis lauk hewani dan lauk nabati (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Lauk hewani merupakan lauk yang berasal dari hewan seperti daging sapi, daging unggas, telur. Protein hewani yang dianjurkan untuk lansia adalah

- Ikan
- Daging tanpa lemak
- Ayam tanpa lemak
- Susu tanpa lemak/susu skim
- Telur

Lauk nabati merupakan lauk yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti tahu dan tempe. Protein nabati yang dianjurkan untuk lansia terdapat pada

- Kacang hijau
- Susu kedelai
- Tempe
- Tahu



## 3. Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Berfungsi sebagai alat angkut vitamin larut lemak dan sebagai pelindung organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung lemak adalah minyak, margarin, mentega, dan santan. Lemak yang dianjurkan untuk lansia yaitu

- Minyak biji bunga matahari
- Minyak sejenis omega 3
- Minyak kacang kedelai
- Minyak kacang tanah
- Minyak jagung

(Susilowati dan Kuspriyanto, 2016)



## Standar Porsi

### Pengertian standar porsi

Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan untuk suatu hidangan yang dicantumkan dalam berat bersih. Standar porsi digunakan pada suatu sebagai alat kontrol penyajian dan sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan (Mukrie, 1990)

### Fungsi standar porsi

1. Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
2. Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.
3. Sebagai alat untuk menentukan jumlah bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

(Bakri dkk., 2018)

## Angka Kecukupan Gizi untuk Lansia

Angka kecukupan gizi adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Almatsier, 2004).

Kecukupan energi untuk laki-laki usia 65-80 tahun adalah 1900 kkal dan untuk perempuan usia 65-80 tahun adalah 1550 kkal.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Lansia

| Kel. Umur (tahun) | BB (kg) | TB (cm) | Energi (Kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | Karbohidrat (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 65-80 Laki-laki | 60 | 168 | 1900 | 62 | 53 | 309 |
| 65-80 Perempuan | 54 | 159 | 1550 | 56 | 43 | 252 |

Sumber: AKG 2013

8

## 4. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral disebut juga mikronutrien karena dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit dan berfungsi sebagai zat pemelihara dan pengatur kerja dan fungsi organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral adalah sayur dan buah (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Dianjurkan sayuran berwarna hijau tua dan merah-jingga, seperti daun singkong, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, tomat, wortel.

Dianjurkan untuk lansia buah-buahan berwarna kuning-jingga, seperti pisang, pepaya dan mangga

7

Lembar Balik

## Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama dalam tubuh. Jenis-jenis makanan sumber karbohidrat adalah nasi, jagung, gandum, umbi-umbian, sagu, roti, mie.

## Protein

Protein berperan memelihara dan mengganti sel-sel jaringan yang rusak, pengatur fungsi organ tubuh. Sumber makanan yang mengandung protein adalah jenis-jenis lauk hewani dan lauk nabati.

## Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Berfungsi sebagai alat angkut vitamin larut lemak dan sebagai pelindung organ tubuh.

## Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit dan berfungsi sebagai zat pemelihara dan pengatur kerja dan fungsi organ tubuh. Sumber vitamin dan mineral adalah sayur dan buah.

## APA YANG DIMAKSUD DENGAN ANGKA KECUKUPAN GIZI?

Angka kecukupan gizi adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Kecukupan energi untuk laki-laki 65-80 tahun adalah 1900 kkal dan untuk wanita 65-80 tahun adalah 1550 kkal.

## APA YANG DIMAKSUD DENGAN STANDAR PORSI?

Standar porsi adalah berat berbagai macam bahan makanan untuk suatu hidangan yang dicantumkan dalam berat bersih.

## APA FUNGSI DARI STANDAR PORSI?

01 Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.

02 Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.

03 Sebagai alat untuk menentukan jumlah bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

## SATUAN PENUKAR DAN STANDAR PORSI MAKAN SIANG

| Jenis | Bahan Makanan | Ukuran URT*) | Gram |
|---|---|---|---|
| Makanan Pokok | Nasi (laki-laki) | 3 ctg ricecooker | 150 |
| | Nasi (Perempuan) | 2 ctg ricecooker | 100 |
| Lauk Hewani | Ikan | 1 ptg sdg | 45 |
| | Ikan teri | 3 sdm | 25 |
| | Telur ayam | 1 butir | 50 |
| | Daging ayam | 1 ptg sdg | 50 |
| | Daging sapi | 1 ptg sdg | 50 |
| Lauk Nabati | Tahu | 1 ptg bsr | 100 |
| | Tempe | 1 ptg sdg | 50 |
| Sayur | Semua sayuran | 1 gls | 100 |
| Buah | Pisang ambon | 1 buah kcl | 50 |
| | Pepaya | 1 ptg sdg | 100 |
| | Alpukat | ½ buah bsr | 50 |
| | Mangga | ½ buah bsr | 50 |

BAGAIMANA CONTOH STANDAR PORSI UNTUK LAKI-LAKI?
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Ikan Goreng
1P = 45 gram = 1 potong sedang
Buah Pepaya
1P = 100 gram = 1 potong sedang
Tahu Goreng
1P = 100 gram = 1 potong besar
Tumis Kangkung
1P = 100 gram = 1 sendok sayur
Nasi Putih
1½ P = 150 gram = 3 centong ricecooker
* contoh menu dengan standar porsi untuk lansia laki-laki

BAGAIMANA CONTOH STANDAR PORSI UNTUK PEREMPUAN?
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Ikan Goreng
1P = 45 gram = 1 potong sedang
Buah Pepaya
1P = 100 gram = 1 potong sedang
Tahu Goreng
1P = 100 gram = 1 potong besar
Tumis Kangkung
1P = 100 gram = 1 sendok sayur
Nasi Putih
1½ P = 100 gram = 2 centong ricecooker
* contoh menu dengan standar porsi untuk lansia perempuan

Lampiran 20. Dokumentasi

| Hari Pertama Sebelum Penyuluhan | Hari Pertama Sesudah Penyuluhan |
|---|---|
| <br>Gambar 5a. Nasi seberat 175g | <br>Gambar 6a. Nasi 157g |
| <br>Gambar 5b. Kare tongkol seberat 16g dan tempura goreng seberat 12g | <br>Gambar 6b. Ayam suir soto seberat 13g dan telur dadar seberat 22g |
| Tidak disajikan lauk hewani | <br>Gambar 6c. Tahu bulat goreng seberat 27g |
| Tidak disajikan sayur | <br>Gambar 6d. Kecambah rebus seberat 13g |

| Hari Kedua Sebelum Penyuluhan | Hari Kedua Sesudah Penyuluhan |
|---|---|
| <br>Gambar 7a. Nasi seberat 119g dan mi goreng jawa seberat 90g | <br>Gambar 8a. Nasi seberat 141g |
| <br>Gambar 7b. Telur rebus seberat 35g dan sosis goreng tepung seberat 42g | <br>Gambar 8b. Ayam goreng seberat 36g |
| Tidak disajikan lauk nabati | <br>Gambar 8c. Semur tahu seberat 65g |
| Tidak disajikan sayur | <br>Gambar 8d. Tumis sawi seberat 81g |

| Hari Ketiga Sebelum Penyuluhan | Hari Ketiga Sesudah Penyuluhan |
|---|---|
| <br>Gambar 9a. Nasi seberat 174g | <br>Gambar 10a. Nasi seberat 131g |
| Tidak disajikan lauk hewani | <br>Gambar 10b. Nugget ayam seberat 37g |
| <br>Gambar 9b. Tahu goreng seberat 29g | <br>Gambar 10c. Tahu goreng seberat 51g |
| <br>Gambar 9c. Tumis sawi seberat 99g | <br>10d. Sayur sup seberat 85g |

Penyampaian materi pada saat penyuluhan

Kegiatan penjamah makanan (responden) pada saat penyampaian materi

Foto bersama penjamah makanan (responden) pada saat selesai penyuluhan