

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Hasil Edukasi Gizi

HASIL EVALUASI EDUKASI GIZI

Nama : Mikhayla Odetta Pratama

Usia : 1 Tahun 6 Bulan

Tanggal	Materi Konseling	Evaluasi								
		Proses			Outcome				Ket.	Tindakan Penyelesaian
		Masalah	Tindakan / Penyelesaian	Pertanyaan yang Diberikan	Sebelum		Sesudah			
					Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu		
30 November 2023	Panduan pengertian mengenai <i>stunting</i> serta Pemberian MP-ASI	Kurangnya pengetahuan mengenai makanan tambahan sesuai dengan usia balita.	Diberikan konseling/ edukasi mengenai pemberian MP-ASI yang tepat.	1. Sebutkan perbedaan balita pendek dan stunting! 2. Zat gizi apa yang paling berperan penting dalam menangani masalah stunting ? 3. Apa saja bahan makanan yang menjadi sumber protein ? 4. Zat gizi apa saja yang menjadi penstimulasi pertumbuhan balita? 5. Bahan makanan apa saja yang menjadi sumber Fe?	-	√	-	√	Pasien dan ibu pasien paham mengenai materi yang telah diberikan	-

Lampiran 2. Recall 24 Jam Balita

Recall Minggu Ke-1

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
05.30	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
06.00	Nasi + mendol tempe	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Tempe kedelai	30	59,7	5,7	2,3	5,1
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0
07.30	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
08.30	Nasi + Sop	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Kubis	5	1,2	0,1	0	0,5
		Wortel	10	2,6	0,1	0	0,2
		Bakso	30	111	7,1	9	0
11.00	Susu formula	Susu Lactogrow	100	46,4	2,2	1,9	5,2
12.00	Buah potong	Buah pepaya	100	39	0,6	0,1	9,8
14.45	Nasi + sop	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Sayur sop	35	36,4	0,6	2,5	3,7
		Udang	60	47,5	10	0,5	0
		Tempe kedelai	30	59,7	5,7	2,3	5,1
		Minyak kelapa sawit	5	43,1	0	5	0
19.00	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
Asupan				806,3	37,7	33,8	89,4
Kebutuhan				787	39,4	30,6	88,8
% Total Asupan				102,4	96,7	110,4	101

Recall Minggu Ke-2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
06.00	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
07.30	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
10.00	Nasi goreng	Nasi putih	30	39	0,7	0,1	8,6
		Tempe kedelai	25	49,8	4,8	1,9	4,3
		Jamur tiram	15	4,1	0,3	0,1	0,8
		Brokoli	10	2,3	0,3	0	0,2
		Mentega	5	35,5	0	4	0
12.00	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
13.30	Susu Formula	Susu Lactogrow	100	46,4	2,2	1,9	5,2
14.25	Nasi goreng	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Tempe kedelai	30	59,7	5,7	2,3	5,1
		Jamur tiram	15	4,1	0,3	0,1	0,8
		Brokoli	20	4,6	0,6	0,0	0,4
		Ikan tongkol	60	66,5	14,4	0,6	0
		Minyak kelapa sawit	10	86,2	0	10	0
18.000	Nasi + sayur bayam	Nasi	60	78	1,4	0,1	17,2
		Bayam	30	9,3	0,9	0,1	1,8
		Tempe kedelai	30	59,7	5,7	2,3	5,1
		Minyak kelapa	5	43,1	0	5	0

		sawit					
19.30	ASI	ASI	40	27,5	0,5	1,6	2,8
Asupan				776,5	40,7	35,1	77,6
Kebutuhan				787	39,4	30,6	88,8
% Total Asupan				98,7	103,3	114,7	87,7

Recall Minggu Ke-3

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
06.00	ASI	ASI	45	31	0,5	1,8	3,2
07.00	ASI	ASI	45	31	0,5	1,8	3,2
08.00	Susu Formula	Susu Lactogrow	100	46,4	2,2	1,9	5,2
10.00	Nasi + sayur brokoli dan telur	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Brokoli	50	70,5	2,4	0,3	14,1
		Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0
10.30	ASI	ASI	45	31	0,5	1,8	3,2
11.00	Snack buah	Buah anggur	5	1,5	0	0	0,4
12.15	ASI	ASI	45	31	0,5	1,8	3,2
13.00	Mie pangsit	Mie basah	50	70,5	2,4	0,3	14,1
		Bakso	15	55,5	3,5	4,5	0
		Sawi hijau	5	0,8	0,1	0	0,1
14.30	ASI	ASI	35	24,1	0,4	1,4	2,5
17.00	Nasi + telur dadar	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
		Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0
17.50	ASI	ASI	35	24,1	0,4	1,4	2,5
Asupan				728,1	29,3	33,8	73,8
Kebutuhan				787	39,4	30,6	88,8
% Total Asupan				92,5	74,4	110,4	83,4

Recall Minggu Ke-4

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
07.00	Nasi putih	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
	Ayam + tahu kecap	Daging ayam bagian sayap	30	44,4	4,2	2,9	0
		Tahu putih	40	30,4	3,2	1,9	0,8
		Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0
09.00	Susu Formula	Susu Lactogrow	100	46,4	2,2	1,9	5,2
13.00	Nasi putih	Nasi putih	60	78	1,4	0,1	17,2
	Telur dadar	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Minyak kelapa sawit	2,5	21,6	0	2,5	0
16.30	Nasi putih	Nasi putih	30	39	0,7	0,1	8,6
		bakso	30	111	7,1	9	0

	Tahu putih	40	30,4	3,2	1,9	0,8
	ASI	120	82,6	1,4	4,8	8,4
	Susu SGM Gain	220	220	5,2	8,5	31,5
	Asupan		888,6	37	42,1	90,1
	Kebutuhan		787	39,4	30,6	88,8
	% Total Asupan		112,9	93,9	137,5	101,5

Lampiran 3. Monitoring dan Evaluasi Tingkat Energi dan Zat Gizi

Minggu ke-	Analisis Zat Gizi	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
Minggu ke-1	Asupan	806,3	37,7	33,8	89,4
	Kebutuhan	787	39,4	30,6	88,5
	% Tingkat Asupan	102,4	96,7	110,4	101
	Interpretasi	Normal	Normal	Normal	Normal
Minggu ke-2	Asupan	776,5	40,7	35,1	77,6
	Kebutuhan	787	39,4	30,6	88,5
	% Tingkat Asupan	98,7	103,3	114,7	87,7
	Interpretasi	Normal	Normal	Normal	Defisit Tingkat Ringan
Minggu ke-3	Asupan	728,1	29,3	33,8	73,8
	Kebutuhan	787	39,4	30,6	88,5
	% Tingkat Asupan	92,5	74,4	110,4	83,4
	Interpretasi	Normal	Defisit Tingkat Berat	Normal	Defisit Tingkat Ringan
Minggu ke-4	Asupan	888,6	37	42,1	90,1
	Kebutuhan	787	39,4	30,6	88,5
	% Tingkat Asupan	112,9	93,9	137,5	101,8
	Interpretasi	Normal	Normal	Diatas AKG	Normal

Lampiran 4. Booklet



**PANDUAN
PEMBERIAN MPASI
BALITA**

Dwiprajati, SS, MGR
Kec. Antrakart
DIPLOMA III GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK SEMANGI MALANG
2022

YANG MOMS HARUS TAHU?

Kekurangan gizi bermanifestasi dalam empat bentuk umum yaitu kurus (berat badan kurang menurut tinggi badan), pendek (tinggi badan kurang menurut usia), kurus (berat badan kurang menurut usia), dan kekurangan zat gizi mikro.

Stunting pada balita pada tahun pertama hingga usia dua tahun akan mengganggu pertumbuhan dan berdampak buruk pada perkembangan fungsional balita. Konsekuensi kedepannya dapat mengganggu kinerja akademik dan menurunnya berat badan pada balita, serta dapat meningkatkan risiko penyakit kronis yang berkaitan dengan nutrisi.

Stunting juga dapat disebabkan karena kurangnya asupan protein, dengan mengonsumsi makanan yang kaya protein akan membantu pertumbuhan anak menjadi lebih maksimal.



TENTANG MPASI

Makanan Pendamping Asi (MPASI) merupakan asupan tambahan pendamping ASI bagi bayi yang sudah berusia 6 bulan ke atas. Saat balita sudah cukup untuk diberikan MPASI sangat penting untuk diberikan makanan yang berstruktur untuk perkembangan dan merangsang pertumbuhan gigi. MPASI yang baik adalah makanan yang sudah cukup mendapatkan karbohidrat, protein, lemak, dan juga vitamin dan mineral sesuai kecukupan balita. Adapun target pemenuhan energi dari MPASI untuk bayi berusia 6-8 bulan sebesar 200 kkal/hari; 9-12 bulan sebesar 300 kkal/hari dan 12-23 bulan sebesar 550 kkal/hari.



TAHAP PEMBERIAN MPASI

Usia	Perkembangan Anak	Tekstur MPASI	Frekuensi MPASI	Banyaknya MPASI per porsi
0-6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Pada usia 4-6 bulan : Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut 	Kebutuhan energi dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya oleh Air Susu Ibu		
6-9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya. Gigi depan bayi mulai tumbuh Bayi dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental 	Puree (saring) Mashed (lumas)	2-3 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan	3 sendok makan hingga setengah mangkuk ukuran 250 ml

Lampiran 4. Contoh Menu Makan Siang dan Snack Balita

a) Nasi Goreng Udang

1. Panaskan margarine di wajan, masukan udang, garam, merica. Masak hingga udang matang.
2. Masukkan nasi, udang, dan bubuk nori. Aduk hingga merata, koreksi rasanya.
3. Sajikan dengan taburan bubuk nori di atasnya.

b) Bola-Bola Taro

1. Cuci hingga bersih ubi ungu dengan air mengalir. Kemudian kukus hingga empuk.
2. Setelah empuk kupas ubi kemudian haluskan. Tambahkan tepung maizena sebanyak 1 sdm.
3. Potong dadu keju sebagai isian.
4. Bentuk bulat adonan ubi kemudian masukkan keju ke dalamnya, dan bentuk bulat kembali.
5. Baluri bola-bola ubi dengan tepung panir.
6. Panaskan minyak dalam wajan, kemudian goreng bola-bola ubi hingga warna tepung kuning keemasan.
7. Tiriskan dan siap disajikan.

(Nasi Tim Tempe)

Bahan :

- 60 gram nasi putih (nasi aron)
- 30 gram tempe kedelai, iris tipis
- 20 gram labu siam, iris tipis
- 15 gram tomat merah, buang kulitnya
- 70 ml (1/3 gls belimbing) santan encer
- 1 btg daun bawang

Cara Membuat :

1. Letakkan nasi aron dan tempe pada wadah tim
2. Tambahkan santan encer kemudian tambahkan daun bawang, tim hingga matang.
3. Tambahkan labu siam dan tomat, tim hingga matang, angkat dan sajikan.

(Nasi Goreng Tofu)

Bahan :

- 75 gram nasi putih
- 40 gram daging ayam cincang
- 10 gram tahu putih
- 10 gram brokoli
- 1 buah bawang merah
- ½ siung bawang putih
- 1 sdt kecap manis
- ½ sdm butter

Cara Membuat :

1. Tumis bawang merah dan bawang putih dengan butter hingga beraroma wangi, kemudian masukkan ayam cincang, tumis hingga matang.
2. Masukkan nasi dan tahu yang sudah dihaluskan dan juga kecap manis.
3. Masukkan brokoli dan masak hingga matang. Kemudian sajikan.

(Sop Ikan Gabus)

Bahan :

- 40 gram daging ikan gabus (sesuaikan dengan porsi makan harian)
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 buah tomat hijau (boleh pakai tomat merah)
- 1 lembar daun jeruk buang tulang
- 1 batang daun bawang
- 2 sdm minyak goreng (untuk menumis)
- 50 gram wortel
- 50 gram kentang
- 1 cm jahe geprek
- 1 cm lengkuas geprek
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula

Cara Membuat :

1. Tumis bawang merah dan putih hingga harum, masukkan jahe, lengkuas dan daun jeruk.
2. Masukkan daging ikan gabus, tambahkan air secukupnya dan sayuran bila perlu. Kemudian ketika ikan gabus dan sayur sudah setengah matang masukkan tomat.
3. Tambahkan garam dan gula untuk menambah rasa.

4. Taburkan dengan daun bawang dan sajikan selagi hangat.

(Pudding Taro)

Bahan :

50 gram ubi ungu

1 bks nutrijel plain

35 ml susu UHT/susu formula

1 ½ gls air

Cara Membuat :

1. Kupas ubi ungu, cuci bersih lalu kukus.
2. Setelah dikukus lumatkan ubi dan beri sedikit air agar lembek.
3. Siapkan panci kemudian tuang air dan ubi yang sudah dilumatkan ke panci. Tambahkan nutrijel plain lalu masak di api kecil.
4. Setelah mendidih tetap aduk-aduk lalu tuang susu UHT.
5. Setelah meletup lalu tuang di cetakan dan biarkan dingin dan mengeras, kemudian sajikan.

(Jagung Telur Keju)

Bahan :

50 gram jagung manis pipil

1 btr telur ayam

5 gram keju

3 gram daun bawang

¼ gls air

Cara Membuat :

1. Haluskan jagung manis pipil.
2. Campurkan jagung yang sudah dihaluskan dengan telur dan keju kemudian kocok hingga merata.
3. Tambahkan air kemudian kocok kembali hingga merata.
4. Tuang pada cetakan (*food container*) kemudian kukus.
5. Setelah matang, angkat dan siap disajikan.

Lampiran 5. Contoh Menu Makan Siang dan Snack Balita



Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan pendampingan



