

LAMPIRAN
FORM IDENTITAS IBU DAN BALITA

I. Karakteristik Ibu	
1. Nama	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
2. Usia	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Thn
3. BB	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Kg
4. TB	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Cm
5. Alamat	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
6. Agama	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
7. Pendidikan	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
8. Jumlah Anggota Keluarga	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>
9. Pekerjaan	:
II. Karakteristik Balita	
1. Nama	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
2. Jenis Kelamin	: <input style="width: 100%;" type="text"/>
3. Tanggal Lahir	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> - <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> - <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>
4. Balita	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> dari <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> bersaudara
5. Berat Badan Sekarang	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Kg
6. Tinggi/Panjang Badan	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Cm
7. Lingkar Kepala	: <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> Cm
8. Riwayat Sakit	<ul style="list-style-type: none"> a. Diare; b. ISPA c. TBC d. DB e. Campak f. Diabetes Melitus

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Pokok bahasan** : Gizi Seimbang
Sub Pokok Bahasan : Pentingnya makanan tinggi protein hewani
Sasaran : Ibu Balita
Hari/Tanggal : Jumat, 26 Maret 2023
Waktu : 20 Menit
Tempat : Rumah Kader Posyandu Kelurahan Candirenggo

A. Tujuan Instruksional Umum

Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada ibu balita mengenai keberagaman pangan dan pentingnya makanan tinggi protein hewani untuk balita serta diharapkan setelah mengikuti penyuluhan para ibu dapat mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari dengan mengacu pada prinsip isi piringku.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, ibu balita diharapkan dapat:

- Menjelaskan definisi gizi seimbang
- Menyebutkan makanan sumber protein hewani
- Menyebutkan pentingnya makanan tinggi protein untuk pertumbuhan dan perkembangan balita

C. Materi

Terlampir

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Media

- Poster
- Leaflet
- Soal pre-post test

F. Kegiatan

Tahap	Waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta	Media
Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none">Membri salamMemperkenalkan diriMenjelaskan tujuan dari pertemuanBertanya kepada sasaran	<ol style="list-style-type: none">Menjawab salamMendengarkan dan memperhatikan penyuluhMenjawab pertanyaan	

Isi materi	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan definisi gizi seimbang b. Menjelaskan pentingnya makanan tinggi protein hewani c. Menjelaskan jenis makanan sumber protein hewani 	a. Memperhatikan dan mendengarkan	Poster, leaflet
Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengevaluasi pengetahuan peserta penyuluhan tentang materi yang disampaikan b. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan c. Penutup dan memberi salam 	<p>Menjawab pertanyaan</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Menjawab salam</p>	

G. Lampiran Materi

Pentingnya Makanan Tinggi Protein Hewani

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Dalam prinsipnya, gizi seimbang terdiri dari 4 pilar, yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan anatara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur.

Makanan yang dikonsumsi menyumbangkan zat-zat gizi yang beragam, sehingga tidak ada makanan yang lengkap kandungannya, kecuali ASI untuk bayi 0-6 bulan. Sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan dan beraneka warna. Sebagai contoh sumber karbohidrat merupakan sumber utama kalori, namun rendah vitamin dan mineral. Selain

itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral dan serat namun rendah kalori dan protein.

Dalam satu sumber zat gizi kita harus mengkonsumsi beraneka ragam makanan. Seperti sumber karbohidrat dapat dipenuhi dari nasi, mie, umbi-umbian, tepung-tepungan sekitar 3-4 porsi sehari. Sumber protein dapat dipenuhi dari ikan, daging aya, daging sapi, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan sekitar 2-4 porsi sehari. Sumber vitamin dapat kita penuhi dari sayur dan buah-buahan yang beraneka ragam warna masing-masing sekitar 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari.

Untuk asupan protein, nutrisi ini dapat berperan dalam pencegahan stunting. Protein hewani adalah salah satu zat gizi berupa protein yang berasal dai bahan makanan lauk hewani, misalnya berbagai jenis ikan baik ikan laut, sungai maupun tempat lainnya (kakap, gurami, kembung, nila patin, lele, gabus, dll), belut, berbagi jenis telur (ayam, bebek, puyuh, angsa, dll) ada hati ayam, bebek, angsa burung dan unggas lainnya, bisa berasal dari daging sapi, kambing, domba, kerbau danlain sebagainya.

Konsumsi bahan makanan protein hewani sebagai tindakan pencegah stunting sangat tepat, karena protein hewani mengandung asam amino lengkap termasuk asam amino esensial. Selain itu protein hewani mengandung mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan seperti seng (Zn) dan zat besi (Fe) serta mineral lain yang memiliki bioavailabilitas dan daya serap yang baik. Pada umumnta, protein hewani mengandung lemak, sehingga juga mengandung energi tinggi dibandingkan dengan bahan makanan lain. Sumber protien hewani yang kaya zat besi berasal dari daging sapi, ayam, hati dan telur dan makanan bersumber hewani lainnya seperti ikan.

Protein memainkan peran penting dalam tubuh. Jadi, memasukkan berbagai jenias-jenis protein berkualitas tinggi dalam makanan akan membantu memastikan bahwa tubuh mereka memiliki apa yang dibutuhkan untuk membangun energi, pertumbuhan, dan sistem kekebalan yang kuat. Kebutuhan protein pada anak juga tergantung ada usia dan berat badan.

Protein hewani penting untuk anak tidak hanya untuk mencegah stunting tetapi juga untuk pertumbuhan dan kesehatan anak. Penting akan adanya protein hewani tiap kali maka. Tapi perlu diingat, walaupun penting bukan

berarti makan hanya dengan protein hewani. Kita tetap memerlukan zat gizi lainnya secara seimbang.

Untuk mencegah stunting, para ibu bisa menjalankan rekomendasi isi piringku, yakni dalam 1 piring makan harus tersedia lengkap, mulai dari makanan pokok, lauk-pauk dan sayu atau buah-buahan. Komposisi isi piringku dari kementrian Kesehatan Ri terdiri dari kombinasi 50% buah dan sayur serta 50% karbohidrat dan protein dengan pembagian sepertiga lauk dan dua pertiga karbohidrat.

FORM KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN (PRE-TEST)

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan
 - b. Susunan makanan yang terdiri dari bahan makanan yang harganya mahal
 - c. Susunan makanan berdasarkan kesukaan anak
 - d. Susunan makanan yang bisa meningkatkan nafsu makan anak
2. Salah satu manfaat makanan bergizi bagi balita adalah untuk kekebalan tubuh yang berfungsi sebagai
 - a. Sebagai pertahanan tubuh dari suatu penyakit
 - b. Sebagai penambah berat badan
 - c. Sebagai penambah nafsu makan
 - d. Sebagai penambah tinggi badan
3. Agar balita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, makanan yang dimakan tidak boleh hanya sekedar mengenyangkan perut saja. Makanan yang dimakan balita harus
 - a. Beragam jenisnya, porsi cukup, higienis dan aman
 - b. Higienis, mahal dan bermerk
 - c. Harus daging sapi
 - d. Harus yang banyak
4. Ada berapa pilar gizi seimbang?
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 4
 - d. 3
5. Di bawah ini yang termasuk bahan makanan tinggi protein adalah ...
 - a. Nasi putih
 - b. Kentang
 - c. Wortel
 - d. Telur
6. Mengapa anak membutuhkan asupan protein yang lebih tinggi dibandingkan dewasa?

- a. Karena banyak melakukan aktivitas
 - b. Karena sedang dalam masa pertumbuhan
 - c. Karena anak suka mengkonsumsi makanan sumber protein
 - d. Menambah sistem kekebalan tubuh
7. Apa yang dimaksud gizi baik (normal) pada balita?
- a. Suatu keadaan dimana nafsu makan balita kurang baik
 - b. Keadaan dimana asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - c. Keadaan apabila balita banyak mengkonsumsi sayur dan buah
 - d. Keadaan apabila balita banyak mengkonsumsi buah dan susu
8. Apa saja tanda-tanda balita gizi kurang?
- a. Rambut kusam, tubuh lemas, kurang aktif, dan berat badan kurang
 - b. Selalu menangis dan berat badan tetap
 - c. Tidak mau makan dan berat badan kurang
 - d. Tidak bisa tidur, selalu menangis, berat badan tetap
9. Dibawah ini yang termasuk sumber protein nabati adalah
- a. Ikan, tahu, susu
 - b. Tahu, tempe, kacang kedelai
 - c. Mi, ayam, tempe
 - d. Daging sapi, ubi, tahu
10. Berapa pembagian jumlah komposisi bahan makanan dalam isi piringku?
- a. 50% buah dan sayur, 50% karbohidrat dan protein
 - b. 75% karbohidrat, 25% protein
 - c. 25% karbohidrat, 50% protein, 25% sayur dan buah
 - d. 75% protein dan buah, 25% karbohidrat

Formulir Food Recall 24 Jam

Nama :
 BB/ TB :
 Umur :
 Jenis Kelamin :

Alamat :
 Kategori :

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	gram	
Pagi					
Snack					
Siang					
Snack					
Malam					

Snack					

Pewawancara,

(.....)

CARA MEMBUAT

1. Bersihkan udang, daging ayam, wortel dan brokoli. Kemudian cincang udang, daging ayam, wortel, dan brokoli. Sisihkan
2. Pecahkan telur ayam, masukkan 2 sdm tepung terigu, 2 sdm tepung tapioka kemudian kocok hingga merata. Kemudian masukkan udang, daging ayam, wortel dan brokoli yang sudah dicincang. Masukkan gula dan garam, aduk hingga merata. Sisihkan
3. Masukkan semua adonan kedalam wadah/tempat kotak. Kemudian rebus selama +/- 20 menit. Setelah direbus, diamkan disuhu ruang kemudian masukkan kedalam chiller kulkas selama 1 jam.
4. Keluarkan nugget, kemudian potong sesuai selera. Siapkan 1 butir telur ayam kocok dan tepung terigu. Sisihkan
5. Masukkan nugget kedalam telur ayam yang sudah dikocok dan balur dengan tepung roti. Kemudian goreng dengan api sedang, masak hingga matang. Setelah matang, tiriskan
6. Nugget udang sayur siap disajikan.

RESEP NUGGET UDANG AYAM

NILAI GIZI / 100 G

Kal	Protein	Lemak	Kh
238	16	11	17

Terdapat 238 kalori dalam 4 potong (100 g)

INFORMASI GIZI

Ukuran Porsi	
Energi	238 kkal
Protein	16 g
Lemak	11 g
Karbohidrat	17 g
Zat besi (Fe)	1,5 mg
Natrium	368 mg
Vit A	353 mg
Vit B12	0,4 mg
Vit D	0,6 mg

BAHAN ADONAN

- Udang (150 gr)
- Daging ayam (300 gr)
- Telur ayam (1 btr)
- Wortel (75 gr)
- Brokoli (75 gr)
- Tepung terigu (2 sdm)
- Tepung tapioka (2 sdm)
- Gula (1/2 sdm)
- Minyak

BAHAN LAPISAN LUAR

- Telur ayam (1 btr)
- Tepung panir (secukupnya)



UPT
PUSKESMAS
SINGOSARI

Polkesma
The Key Element to Health Protection

MAKANAN PMT



TINGGI PROTEIN HEWANI

INSTALASI GIZI
UPT PUSKESMAS SINGOSARI

KEUNGGULAN PROTEIN HEWANI

1. Mempunyai asam amino yang lebih lengkap
2. Mengandung zat besi yang mudah diserap
3. Nilai cerna protein lebih baik daripada bahan pangan nabati.

PROTEIN HEWANI KAYA AKAN MIKRONUTRIEN

1. Vitamin B12 berperan untuk menjaga kesehatan saraf dan otak serta pembentukan sel darah merah
2. Vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium dan sistem kekebalan tubuh
3. DHA memiliki peran kesehatan pada otak anak
4. Zat besi yang berperan untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan meningkatkan sistem imun tubuh
5. Zink berperan dalam mendukung sistem imun tubuh, masa pemulihan dan baik untuk pencernaan.



MACAM PROTEIN HEWANI

1. Daging merah
2. Daging ayam
3. Ikan
4. Telur



MACAM OLAHAN HEWANI

1. Susu
2. Keju
3. Yogurt

INSTALASI GIZI
UPT PUSKESMAS SINGOSARI

