

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Karakteristik Reponden

Kode Responden	Jenis Kelamin	Umur Balita (bulan)	Tinggi Badan (cm)	Z – Score (PB/U atau TB/U)	Umur Ibu (tahun)	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ibu	Pendapatan Keluarga
R1	L	21	78	-2,06	34	SD	IRT	< UMR
R2	P	36	86,4	-2,12	30	SMA	IRT	< UMR
R3	L	36	88,4	-2,10	25	SMK	IRT	< UMR
R4	L	42	89	-2,13	37	SMP	IRT	< UMR
R5	P	48	93,2	-1,05	26	SMK	IRT	< UMR

Lampiran 2. Data Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Stunting

Kode Responden	JK	Pre test							Post test						
		1	2	3	4	5	Rata-rata individu	Kategori	1	2	3	4	5	Rata-rata individu	Kategori
R1	L	45	60	65	70	70	62	Kurang	45	65	65	70	75	64	Kurang
R2	P	65	65	65	65	70	66	Cukup	65	70	70	75	70	70	Cukup
R3	L	70	55	65	75	75	68	Cukup	70	65	65	75	75	70	Cukup
R4	L	60	80	80	80	80	76	Cukup	70	85	85	85	90	83	Baik
R5	P	70	75	85	90	90	82	Baik	70	80	85	90	90	83	Baik
		<b>Rata-rata kelompok</b>					70,8		<b>Rata-rata kelompok</b>					73,8	

Lampiran 3. Data Sikap Ibu Balita Stunting

Kode Responden	JK	Pre test								Post test								
		1	2	3	4	5	Rata-rata individu	Nilai T responden	Kategori	1	2	3	4	5	Rata-rata individu	Nilai T responden	Kategori	
R1	L	66,25	67,5	65	68,75	68,75	67,3	57,6	Sikap negatif	66,25	65	65	71,25	71,25	68	57,8	Sikap negatif	
R2	P	83,75	77,5	73,75	76,25	77,5	77,8	63,4	Sikap positif	83,75	73,75	73,75	77,5	77,5	77,3	62,9	Sikap positif	
R3	L	70	70	73,75	73,75	73,75	72,3	52,4	Sikap negatif	70	71,25	73,75	73,75	76,25	73	53,3	Sikap negatif	
R4	L	70	70	71,25	76,25	76,25	73	53,8	Sikap negatif	70	73,75	76,25	77,5	83,75	76,3	59,5	Sikap positif	
R5	P	65	62,5	62,5	61,25	73,75	65	62,2	Sikap positif	65	62,5	65	62,5	73,75	66	62,2	Sikap positif	
<b>Rata-rata kelompok</b>							71,1			<b>Rata-rata kelompok</b>					72			
<b>Nilai T rata-rata</b>								57,88		<b>Nilai T rata-rata</b>							59,1	

Lampiran 4. Data Observasi Praktik Pemberian Makan Ibu Balita Stunting

Kode Responden	JK	Observasi 1		Observasi 2	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
R1	L	50	Kurang	70	Cukup
R2	P	70	Cukup	70	Cukup
R3	L	60	Cukup	80	Cukup
R4	L	70	Cukup	80	Cukup
R5	P	70	Cukup	80	Cukup
<b>Rata-rata kelompok</b>		66		76	

## Lampiran 5. Etical Clearance



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.:170 / KEPK-POLKESMA/ 2021**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Mazayu Alizza Farah  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama  
*Principal In Investigator* **Mazayu Alizza Farah**

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

Dengan Judul  
Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pemberian Makan (Feeding Practice) Ibu  
Balita Stunting Di Desa Talok Kecamatan Turen Kabupaten Malang

*The Effect Of Nutrition Assistance On Knowledge, Attitude, And Feeding Practices Mother Of Stunting Toddler In Talok  
Village, Turen Sub-District, Malang Regency*

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 Consent, 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 10 Juni 2021 sampai dengan 10 Juni 2022

*This declaration of ethics applies during the period June 10, 2021 until June 10, 2022*

Malang, 10 Juni 2021  
Head of Committee



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

Lampiran 6. Surat Izin 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 Blitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : DP.02.01/5.0/ 0941 /2021  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 05 Mei 2021

Kepada Yth.

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
2. Kepala Dinas kesehatan Kabupaten Malang

Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Mazayu Alizza Farah, (NIM.P17111174057) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan penelitian pada:

Tanggal : 02 s/d 29 Mei 2021  
Waktu : 08.00 – selesai  
Tempat : Puskesmas Turen

Dengan judul : Pengaruh pendampingan gizi terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan praktik pemberian makan (Feeding Practice) ibu balita Stunting di Kecamatan Turen Kabupaten Malang

Data yang diambil :

1. Data sekunder balita stunting di Kecamatan Turen Kabupaten Malang
2. Tingkat pengetahuan ibu balita stunting
3. Sikap ibu balita stunting
4. Praktik pemberian makan ibu balita stunting

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Lapriadi, SKM.M.,Pd  
NIP. 196411071988121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Puskesmas Turen
2. Ahli Gizi Puskesmas Turen



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Panji No. 158 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260  
Email: [bakesbangpol@malangkab.go.id](mailto:bakesbangpol@malangkab.go.id) – Website: <http://www.malangkab.go.id>  
**KEPANJEN – 65163**

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 072/ 722/35.07.207/2021

Untuk melakukan Survey/Reserch/Penelitian/PKL/Magang

**Menunjuk** : Surat : dari Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Nomor : DP.02.01/5.0/0941/2021 Tanggal: 05 Mei2021  
Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama / Instansi : Mazzayu Alizza Farah  
Thema/Judul/Survey/Research : **Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan,  
Sikap dan Praktik Pemberian Makan (Feeding Practice) Ibu  
Balita Stunting di Kecamatan Turen Kabupaten Malang**  
Daerah/Tempat : UPT Puskesmas Turen Kabupaten Malang  
Lamanya : 2 Mei s/d 29 Mei 2021  
Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan – Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang  
Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 14 Juni 2021  
**an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN MALANG**  
Kepala Bidang Kewaspadaan Daerah

  
**Dr. EDDY PRIYANTO., SE., MM**

Pembina Tingkat I  
NIP. 196790607 199803 1 010

**Tembusan :**

**Yth. Sdr.**

1. Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang
3. Kepala Puskesmas Turen
4. Mhs/Ybs
5. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
DINAS KESEHATAN



Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393731  
Email : dinkes@malangkab.go.id website : http:// dinkes.malangkab.go.id  
KEPANJEN - 65163

Kepanjen, 16 Juni 2021

Nomor : 070/296 /35.07.103/2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Penelitian

Kepada :  
Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang  
Di -

TEMPAT

Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DP.02.01/5.0/0941/2021, tanggal 05 Mei 2021 tentang Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :

Nama : Mazayu Alizza Farah  
NIM : P17111174057  
Judul : Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemberian Makan (Feeding Practice) Ibu Balita Stunting di Kecamatan Turen Kabupaten Malang  
Tempat Kegiatan : Puskesmas Turen Kab. Malang  
Waktu Kegiatan : 02 Mei - 29 Mei 2021

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Melakukan *inform consent* secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang
7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

an. KEPALA DINAS KESEHATAN  
Sekretaris



Tembusan Yth:

- 1 Kepala UPT Puskesmas Turen Kab. Malang
- 2 Sdr Mazayu Alizza Farah



Lampiran 7. Informed Consent

INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI DALAM PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama ibu : Sumarmi  
Nama balita : M. Abdul Fozak  
Alamat : Talok Et S Kwi

Dengan ini menyatakan bahwa saya ~~bersedia~~<sup>bersedia\*</sup> untuk mengikuti dan berpartisipasi pada penelitian dengan judul "Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pemberian Makan (*Feeding Practice*) Ibu Balita Stunting di Kecamatan Turen Kabupaten Malang" yaitu dengan melakukan pengisian kuisisioner pengetahuan, sikap, dan pengamatan oleh peneliti mengenai praktik pemberian makan ibu balita dengan kesadaran dan tanpa paksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

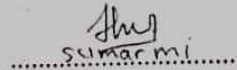
Malang, 07-5-2021

Peneliti,

Responden,



Mazayu Alizza Farah



.....  
Sumarmi

\*) Coret salah satu

Lampiran 8. Identitas Responden

**IDENTITAS RESPONDEN**

Kode responden : .....

Tanggal pelaksanaan : 07-9-2021

**I. Identitas Ibu Balita**

1. Nama ibu	Syarmu
2. Usia ibu	37 tahun
3. Alamat	Talok Rt I Kwj
4. Pendidikan terakhir	SMP
5. Jumlah anggota keluarga	4 orang
6. Pekerjaan	
a. Suami	Buruh
b. Istri	I RT
7. Pendapatan keluarga	
a. Suami	± # 150.000 / mng
b. Istri	-

**II. Identitas Balita**

1. Nama balita	M. Abdul Rozak
2. Jenis kelamin	Laki
3. Tempat, tanggal lahir	Estet Malang 5-1-2018
4. Usia balita	3.5 th <i>biner</i>
5. Balita ke	2

6. Jumlah saudara	<input type="text" value="2"/>
7. Berat badan lahir	<input type="text" value="5.3"/> kg
8. Berat badan sekarang	<input type="text" value="11.3"/> kg
9. Panjang badan lahir	<input type="text" value="45"/> cm
10. Panjang/tinggi badan sekarang	<input type="text" value="89"/> cm
11. Riwayat penyakit	<input type="text" value="-"/>

## Lampiran 9. Kuisisioner Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Stunting

### KUISISIONER PENGETAHUAN IBU BALITA

#### Identitas Responden:

Nama ibu : Sumarni  
Nama balita : M. Abdul Kozak  
Usia balita : 42 bulan  
Alamat : Talok

#### Petunjuk Pengisian:

Beri tanda (X) pada jawaban yang menurut anda paling benar!

1. Apa yang terjadi jika tinggi badan anak kurang (pendek)?
  - a. Tidak apa-apa, karena tinggi badan kurang itu biasa
  - b. Tidak apa-apa, karena yang berbahaya itu jika berat badan kurang
  - c. Berbahaya karena akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak
  - d. Berbahaya karena nanti anak gampang sakit
2. Apakah manfaat memberikan makanan bergizi pada balita ibu?
  - a. Agar balita kenyang
  - b. Agar balita dapat tidur dengan nyenyak
  - c. Agar balita memiliki kemampuan berpikir yang baik
  - d. Agar balita dapat tumbuh dengan baik dan dapat melengkapi kebutuhan gizi
3. Menurut ibu, perlukan menggunakan bahan makanan yang beraneka ragam dalam pembuatan makanan balita?
  - a. Tidak perlu, karena penggunaan bahan makanan yang disukai balita saja sudah cukup
  - b. Perlu, karena balita akan bosan dengan bahan makanan yang monoton (itu-itu saja)
  - c. Perlu, karena bahan makanan yang beraneka ragam dapat melengkapi kebutuhan zat gizi balita
  - d. Perlu, agar balita dapat mengenali berbagai jenis bahan makanan yang ada
4. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, makanan apakah yang baik apabila dikonsumsi balita?
  - a. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur dan buah-buahan
  - b. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani
  - c. Makanan pokok, lauk hewani dan sayur
  - d. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur

5. Apa yang dimaksud dengan ASI Eksklusif?
  - a. Pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan/minuman apapun
  - b. Pemberian ASI saja tanpa makanan tambahan kecuali SUFOR
  - c. Pemberian ASI dan MP-ASI
  - d. Pemberian MP-ASI
6. Sampai usia berapakah seharusnya bayi ASI Eksklusif?
  - a. < 6 bulan
  - b. 0-7 bulan
  - c. 0-6 bulan
  - d. 0-5 bulan
7. Apa yang dimaksud dengan MP-ASI?
  - a. Makanan atau minuman yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pendamping ASI
  - b. Minuman yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pendamping ASI
  - c. Makanan saja yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pendamping ASI
  - d. Makanan yang mengandung zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pengganti ASI
8. Sejak usia berapa sebaiknya bayi diberi makanan pendamping ASI (MP- ASI)?
  - a. Kurang dari 6 bulan
  - b. 4 bulan
  - c. Pada 6 bulan
  - d. Lebih dari 6 bulan
9. Bahan makanan apa yang sebaiknya dibatasi pemberiannya pada balita?
  - a. Makanan selingan buah
  - b. Makanan yang mengandung MSG
  - c. Makanan yang dimasak dengan direbus
  - d. Makanan yang dimasak berbumbu tajam
10. Bentuk makanan apa yang sesuai dengan usia 6-8 bulan?
  - a. Makanan lumat (bubur kental, puree)
  - b. Makanan lembik
  - c. Makanan keluarga
  - d. Bubur instan
11. Frekuensi makan yang dianjurkan pada usia 9-11 bulan adalah?

- a. 2x sehari
  - b. 3x sehari
  - c. 3x makanan utama + 1-2x makanan selingan
  - d. 3x makanan utama + 2x makanan selingan
12. Berapa gelas air putih yang sebaiknya diminum oleh balita?
- a. 1 gelas
  - b. 2 gelas
  - c. 4 gelas
  - d. 5 gelas
13. Apakah manfaat mencuci tangan pada ibu dan balita?
- a. Menjaga balita tetap bersih
  - b. Mencegah flu
  - c. Mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan
  - d. Mencegah sakit perut
14. Apakah manfaat mengonsumsi buah dan sayur?
- a. Memperlancar pencernaan
  - b. Meningkatkan kerja syaraf
  - c. Memperlancar peredaran darah
  - d. Meningkatkan berat badan
15. Merebus adalah cara memasak sayur yang baik. Bagaimana cara merebus sayur yang baik menurut ibu?
- a. Sayur direbus hingga berwarna kecoklatan
  - b. Sayur direbus 10-15 menit
  - c. Sayur direbus 30 menit
  - d. Sayur direbus sampai lembek
16. Dibawah ini manakah yang merupakan contoh makanan pokok?
- a. Beras, mie, dan ayam
  - b. Beras, tahu, dan ayam
  - c. Beras, roti, dan ubi
  - d. Beras, roti, ayam
17. Dibawah ini yang merupakan contoh lauk nabati adalah?
- a. Tahu dan tempe
  - b. Ayam dan tempe
  - c. Ayam dan tahu
  - d. Tahu dan mie

18. Dibawah ini yang merupakan contoh lauk hewani adalah?
- a. Tempe dan tahu
  - b. Ayam dan tempe
  - c. Telur dan ayam
  - d. Telur dan tempe
19. Bagaimanakah contoh perilaku hidup bersih di kehidupan sehari-hari?
- a. Membuang sampah di jalan
  - b. Mencuci bahan makanan di ember
  - c. Membiarkan makanan terbuka tanpa tutup
  - d. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
20. Mengapa dalam pemberian MP-ASI anak harus diperkenalkan dengan beraneka ragam makanan terutama rasa asli dari bahan makanan tersebut?
- a. Agar frekuensi makan anak banyak
  - b. Agar anak tidak pilah-pilah makanan ketika usia anak sekolah, remaja, atau dewasa nanti
  - c. Agar kebutuhan gizi anak tercukupi
  - d. Agar anak tidak mudah sakit

Lampiran 10. Kuisiener Sikap Ibu Balita Stunting

KUISIONER SIKAP IBU BALITA

Identitas Responden:

Nama ibu : Sumarni  
 Nama balita : M. Abdul Rozak  
 Usia balita : 92 bulan  
 Alamat : Talok

Petunjuk Pengisian:

Dibawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan sikap ibu balita mengenai stunting dan pemberian makan pada balita. Ibu dapat memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pendapat ibu.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Penyusunan menu untuk anak mengikuti pola menu keluarga		✓		
2.	Harus memperhatikan komposisi zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak		✓		
3.	Penyusunan menu untuk anak berdasarkan pada makanan yang ibu senangi			✓	
4.	Mengikutsertakan anak dalam menentukan menu makanan yang hendak dimakannya		✓		
5.	Menggunakan bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik dalam mengolah makanan untuk anak	✓			
6.	Cara pengolahan yang ibu lakukan dalam mengolah makanan untuk anak bervariasi (misal: direbus, diungkep atau dikukus)		✓		
7.	Ibu menggunakan bumbu penyedap (MSG) dalam mengolah makanan untuk anak				✓
8.	Pada waktu membuat sayur untuk anak, bahan sayur di potong-potong terlebih dahulu sebelum dicuci kemudian di masukkan bahan sayur yang akan dimasak tersebut sebelum kuah sayur mendidih.			✓	
9.	Dalam menyajikan makanan untuk anak, Ibu membentuk makanan dan memberi hiasan yang menarik	✓			



No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
10.	Makanan yang ibu sajikan untuk anak mempunyai komposisi wama yang sama		✓		
11.	Ibu menggunakan alat makan yang menarik dalam menyajikan makanan untuk anak (misal: bentuk badut, ikan dll.)	✓			
12.	Pola makan anak yang diterapkan dalam sehari terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makanan selingan		✓		
13.	Pemberian makanan untuk anak dilakukan secara teratur sesuai dengan jadwal makan		✓		
14.	Ibu dibantu oleh anggota keluarga yang lain dalam memberikan makanan kepada anak		✓		
15.	Ibu memberikan makanan yang nilai gizinya baik meskipun ibu tidak menyukainya		✓		
16.	Ibu memberikan susu atau makanan selingan kepada anak dekat dengan waktu makan utama			✓	
17.	Ibu melarang anak mengambil makanan sendiri karena sering tumpah dan berceceran			✓	
18.	Ibu memaksa anak untuk menghabiskan porsi makanan yang saya siapkan			✓	
19.	Pada waktu memberikan makanan, ibu mengajaknya makan sambil bermain dan jalan-jalan di luar rumah		✓		
20.	Ibu mengawasi dan mendampingi anak ketika makan		✓		

Lampiran 11. Form Observasi Praktik Pemberian Makan Ibu Balita Stunting

**FORM OBSERVATION CHECKLIST PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN IBU  
BALITA**

**Identitas Responden:**

Nama ibu : Gumarni  
 Nama balita : M. Abdul Rozak  
 Usia balita : 42 bulan  
 Alamat : Talok

**Petunjuk Pengisian:**


Berikan tanda checklist (√) pada setiap pernyataan sesuai dengan hasil observasi peneliti.

No	Pernyataan	Praktik		Skor
		Ya	Tidak	
<b>6-24 bulan</b>				
1	Balita saat ini masih diberi ASI			
2	Balita saat ini diberi MP-ASI			
3	Balita makan sesuai frekuensi makan yang dianjurkan menurut usia a. 6-8 bulan = 2x sehari b. 9-11 bulan = 3x utama + 1-2x selingan c. 12-24 bulan = 3x utama + 2x selingan			
4	Balita makan sesuai bentuk makanan yang dianjurkan menurut usia a. 6-8 bulan = makanan lumat b. 9-11 bulan = makanan lembik c. 12-24 bulan = makanan keluarga			
5	Ibu balita mencuci tangan sebelum menyiapkan makan dan menyuapi anaknya			
6	MP-ASI yang disajikan padat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral) dan bervariasi tiap harinya			
7	Ibu memberi makan dengan sabar dan tidak tergesa-gesa			
8	Ibu memberikan senyuman/suasana yang diciptakan ibu menyenangkan bagi anak pada saat situasi makan			
9	Makanan dipotong kecil sehingga anak dapat belajar memegang dan makan sendiri			

10	MP-ASI yang disajikan habis dimakan oleh balita			
<b>SKOR</b>				
<b>25-59 bulan</b>				
1	Ibu serta balita mencuci tangan sebelum mengolah makanan, menyiapkan makan, dan sebelum makan	✓		
2	Balita makan sesuai frekuensi makan yang dianjurkan menurut usia a. 25-59 bulan = 3x sehari + 2x makanan selingan	✗	✓	
3	Balita makan sesuai bentuk makanan yang dianjurkan menurut usia a. 25-59 bulan = makanan keluarga	✓		
4	Makanan yang disajikan padat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral) dan bervariasi tiap harinya		✓	
5	Kebiasaan waktu makan anak teratur *pagi, siang, dan malam		✓	
6	Ibu tidak memaksa makan ketika balita belum merasa lapar	✓		
7	Ibu membujuk dan menciptakan suasana gembira untuk meningkatkan nafsu makan anak		✓	
8	Orang tua mendampingi balita pada saat makan	✓		
9	Orang tua tidak memberikan makanan selingan pada balita ketika makan makanan utama	✓		
10	Makanan yang disajikan habis dimakan oleh balita		✓	
<b>SKOR</b>				

# Upaya Pencegahan yang Dilakukan

## MARI KENALI APA ITU STUNTING



**1000**  
What do you eat in the first 1000 days makes the difference for the rest of your life.

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG SARJANA TERAPAN GIZI Mazayu Alizza Farah**

**Pencegahan pada ibu hamil dan bersalin:**

1. Intervensi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK),
2. Mengupayakan jaminan mutu ante natal care (ANC),
3. Meningkatkan persalinan di fasilitas kesehatan,
4. Menyelenggarakan program pemberian makanan tinggi kalori, protein, dan mikronutrien (TKPM),
5. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular),
6. Pemberantasan kecacingan,
7. Meningkatkan transformasi Kartu Menuju Sehat (KMS) ke dalam Buku KIA,
8. Menyelenggarakan konseling Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI Eksklusif,
9. Penyuluhan dan pelayanan KB.

**Pencegahan pada balita:**

1. Pemantauan pertumbuhan balita,
2. Menyelenggarakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita,
3. Menyelenggarakan stimulasi dini perkembangan anak,
4. Memberikan pelayanan kesehatan yang optimal.

**Pencegahan pada anak usia sekolah:**

1. Melakukan revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS),
2. Menguatkan kelembagaan Tim Pembina UKS,
3. Menyelenggarakan Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS),
4. Memberlakukan sekolah sebagai kawasan bebas rokok dan narkoba.

**Pencegahan pada remaja:**

1. Meningkatkan penyuluhan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pola gizi seimbang, tidak merokok, dan mengkonsumsi narkoba,
2. Pendidikan kesehatan reproduksi.

**Pencegahan pada dewasa muda:**

1. Penyuluhan dan pelayanan Keluarga Berencana (KB),
2. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular),
3. Meningkatkan penyuluhan untuk PHBS, pola gizi seimbang, tidak merokok/mengkonsumsi narkoba.

*Source: (Peraturan Menteri Kesehatan No 39 Tahun 2016)*

## Apa saja ya faktor penyebabnya?



**Praktek pengasuhan yang kurang baik**



**Masih terbatasnya layanan kesehatan**



**Masih kurangnya akses rumah tangga ke makanan bergizi**



**Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi**

### BAGAIMANA DAMPAK STUNTING?

**Dampak stunting jangka pendek:**

1. Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian bayi atau balita.
2. Perkembangan kognitif, motoric, dan verbal pada anak tidak optimal.
3. Meningkatnya biaya kesehatan akibat anak yang mengalami stunting sering mengalami sakit seperti diare berkepanjangan.

**Dampak stunting jangka panjang:**

1. Postur tubuh yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya.
2. Meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degenerative.
3. Menurunnya kesehatan reproduksi.
4. Kapasitas belajar dan performa kurang optimal masa sekolah.
5. Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal saat dewasa



**Source: (Ramayulis dkk, 2018)**

**Source: (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2018)**

**Source: (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2018)**

### Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Usia	Pekembangan Anak	Tekstur MP-ASI	Frekuensi MP-ASI	Banyaknya Portor MP-ASI
0 - 6 bulan	Pada usia 6 bulan: • Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan • Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut	Kebutuhan energy dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya dari Air Susu Ibu (ASI)		
6 - 8 bulan	• 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 dari ASI	Saring  Lumat	1 - 2x makan besar 1 - 2x snack	6 bulan: 6 sdm 7 bulan: 7 sdm 8 bulan: 8 sdm
9 - 12 bulan	• Bayi dapat merapalkan bibir ketika disuap untuk embesikan sisa makanan di sendok • Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, sekalian dengan tumbuhnya gigi	Cincang halus  Cincang kasar  Finger food	2 - 3x makan besar 1 - 2x snack	9 bulan: 9 sdm 10 bulan: 10 sdm 11 bulan: 11 sdm
12 - 23 bulan	• Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum mengunyah secara sempurna • Mulai beradaptasi dengan segala menu yang diberikan, termasuk makanan keluarga	Makanan lunak  Makanan keluarga	3x makan besar 1 - 2x snack	1/2 sampai satu mangkuk penuh ukuran 250 ml.

Sumber: IDAI (2018) dan Susilawati dan Kuspriyanto (2016)

Energy yang dibutuhkan dari MPASI pada usia:  
6 - 8 bulan = 200 kkal/hari  
9 - 11 bulan = 300 kkal/hari  
12 - 23 bulan = 550 kkal/hari

#### Strategi Pemberian MP-ASI:

- **Tepat waktu**, diberikan ketika ASI saja tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi (6 bulan).
- **Adekuat**, memenuhi kebutuhan energy, protein, dan mikronutrien anak
- **Aman dan higienis**, persiapan dan pembuatan menggunakan alat dan bahan yang aman dan bersih.
- **Diberikan secara responsive**, diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar dan kenyang anak.

## Hal-Hal yang Harus Diperhatikan pada Pemberian MP-ASI:

Protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang

Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun

Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa

Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MP-ASI

Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan



## PEMBERIAN MAKANAN PADA BAYI DAN BALITA



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
SARJANA TERAPAN GIZI  
Mazayu Alizza Farah

## Menu MP-ASI 4 Bintang Pedoman Gizi Seimbang



## Hal-Hal yang Harus Diperhatikan pada Pemberian Makan Anak Usia 1 - 5 tahun:

1. Variasikan makanan yang diberikan.
2. Variasikan cara mengolah makanan
3. Barikan air putih setiap kali habis makan
4. Hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama
5. Ketika masuk 2 tahun, jelaskan manfaat makanan agar mengurangi rasa tidak sukanya

### Kecukupan Energi Balita

Umur	Energy (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)
1 - 3 tahun	1125	26	44	155
4 - 6 tahun	1600	35	62	220

Sumber: Kepmenkes RI No.75 tentang ANI

## Pedoman Gizi Seimbang



Sumber: [https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi\\_Seimbang](https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_Seimbang)

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang (GS):

1. Aneka ragam makanan sesuai kebutuhan,
2. Kebersihan,
3. Aktivitas fisik,
4. Memantau berat badan ideal

### 10 PEDOMAN GIZI SEIBANG

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB normal

## Contoh Menu MP-ASI

### Bubur Kentang Saus Pepaya

Bahan:

1. 40 g kentang, rebus dan haluskan
  2. 10 g (1 sdm datar) ikan segar cincang halus
  3. 5 g (1sdt) kacang merah, rebus dan haluskan
  4. 20 g labu siam
  5. 75 cc (1/3 gls belimbing) santan
  6. Air secukupnya
  7. 30 g pepaya, haluskan sisihkan
- Cara membuat:

1. Campur kentang, ikan segar, kacang merah dengan sedikit air, dididihkan sambil diaduk
2. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk terus
3. Sesaat akan matang tambahkan labu siam, aduk
4. Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan/di blender
5. Hidangkan dengan saus pepaya

### Contoh Snack untuk Anak Usia 13 - 60 bulan

Snack untuk usia 1 - 3 tahun (toddler):

- Smoothie tempe pisang
- Lumpur labu kuning
- Talam ubi
- Bolu kukus singkong
- Crepes ikan

Snack untuk usia 4 - 5 tahun (pre schooler):

- Kroket ikan tempe
- Kue kacang
- Nugget ikan
- Otak-otak ikan

# KEBUTUHAN ZAT GIZI PADA BALITA

ZAT GIZI DIBEDAKAN MENJADI DUA YAITU ZAT GIZI MAKRONUTRIEN DAN ZAT GIZI MIKRONUTRIEN.

- 1 Energi**

Berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kerja yang diperoleh dari zat-zat gizi penghasil energi. Energi diperlukan untuk berlangsungnya proses-proses yang mendasari kehidupan


- 2 Karbohidrat**

Berfungsi sebagai sumber energi utama bagi anak. Hampir separuh dari energi yang dibutuhkan seorang anak sebaiknya berasal dari sumber makanan yang kaya karbohidrat, seperti roti, cereal, nasi, mie, dan kentang.


- 3 Protein**

Berfungsi sebagai sumber pembangun tubuh dalam masa pertumbuhan, diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot, gigi, serta memperbaiki bagian tubuh yang rusak, mengatur daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.


- 4 Lemak**

Lemak menghasilkan sumber energi yang efisien bagi tubuh, memudahkan pelarut atau penyerap Vitamin A, D, E, dan K, serta berperan dalam menyokong dan melindungi organ dalam.


- 5 Vitamin A**

Berperan untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi, serta membantu proses pertumbuhan optimal bagi anak


- 6 Vitamin B Kompleks**

Beberapa jenis Vitamin B yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang otak adalah vitamin B1, vitamin B6, dan asam folat (vit B9). Bila kebutuhan tidak terpenuhi akan timbul gangguan terhadap pertumbuhan, fungsi otak, dan sistem saraf


- 7 Vitamin C**

Berfungsi untuk pembentukan kolagen, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyerap kalsium yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat, serta untuk menjaga ketahanan tubuh terhadap penyakit infeksi.


- 8 Kalsium**

Kalsium sangat penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi otot, dan membantu penyerapan vitamin B12, serta mengatur pembekuan darah dalam tubuh.


- 9 Asam Folat**

Asam Folat sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah & sel darah putih dalam sumsum tulang, serta berperan dalam pematangan sel darah merah dan mencegah anemia.


- 10 Yodium, Zat Besi, & Zinc**

Yodium dibutuhkan untuk pembentukan hormon tiroksin (pembentukan protein dalam proses tumbuh kembang otak). Zat Besi berperan dalam sistem kekebalan tubuh, kemampuan belajar, alat angkut oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Zinc meningkatkan laju pertumbuhan, penyembuhan luka, zat antioksidan dan anti racun.



Sumber: Susilowati dan Kuspriyanto, 2016

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
MAZAYU ALIZZA FARAH  
081231776604

Lampiran 14. Satuan Pendampingan Gizi

No	Waktu (menit)	Kegiatan	Tindakan	Keterampilan
<b>PENDAMPINGAN 1</b>				
1	10	Perkenalan diri sebagai tenaga pendamping gizi	Assalamualaikum. Mohon maaf mengganggu waktu dan kegiatannya ibu. Perkenalkan nama saya Mazayu mahasiswa dari Poltekkes Malang Jurusan Gizi yang akan menjadi tenaga pendamping selama pendampingan gizi.	Membuka pendampingan gizi dengan perkenalan, serta menjelaskan maksud dan tujuan.
		Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian	Maksud dan tujuan saya adalah memberi pendampingan gizi berupa konseling pada ibu untuk memberikan materi terkait stunting dan gizi untuk menanggulangi balita stunting. Nanti, ibu dan saya saling berbagi, ibu boleh bertanya ketika ibu ingin tau. Pendampingan gizi ini berjalan selama 4 minggu dan jumlahnya ada 8 kali kunjungan. Selama penelitian atau pendampingan gizi, ibu tidak disarankan mengundurkan diri tanpa alasan. Pendampingan gizi ini sangat bermanfaat untuk ibu dan balita, nanti ibu juga mendapatkan media leaflet pendampingan gizi balita stunting.	
2	20	Pengumpulan data dasar	Baik, kali ini ibu mengisi identitas responden dengan lengkap, ya bu. Baik, karena pengumpulan data sudah selesai. Saya pamit dulu. Sampai ketemu di pendampingan gizi kedua ya, bu. Kalau ada yang perlu ditanyakan disampaikan saja. Nanti saya bantu memberi penjelasan	Mengumpulkan data dasar

PENDAMPINGAN 2				
1	5	Melakukan Pre Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Assalamualaikum. Sebelumnya saya minta tolong ibu untuk mengisi kuesioner ini ya? Yang mana nantinya akan dapat melihat sejauh mana pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi dan stunting pada balita.	Membagikan kuisisioner pre test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
2	10	Bertanya mengenai masalah gizi responden	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan kedua, saya akan bertanya mengenai apa saja masalah yang ibu dapatkan selama ini? Apakah ibu juga rutin ke posyandu untuk memantau perkembangan dan pertumbuhan balita ibu?	Mempertanyakan masalah gizi responden
3	20	Identifikasi masalah gizi responden	Jika balita susah makan, makanan apa sih yang ibu berikan pada balita ibu? Jika saya perhatikan, sepertinya ibu perlu memodifikasi makanan balita agar makanan yang ibu sajikan dapat dikonsumsi habis oleh anak ibu.	Mengidentifikasi masalah gizi responden
		Memberi nasehat gizi sesuai masalah gizi responden	Makanan yang disajikan perlu diperhatikan dan tidak mengandalkan “yang penting kenyang” ya bu, melainkan perlu memperhatikan jenis dan jumlahnya. Karena makanan yang diberikan harus sesuai usia balita. Hal lainnya yang perlu ibu perhatikan adalah memantau perkembangan dan pertumbuhan anak. Untuk itu, ibu sebaiknya rutin ke posyandu. Karena jika ada yang tidak sesuai, balita dan ibu akan diberi tindak lanjut sehingga masalah yang ibu dapatkan akan teratasi di posyandu. Jika ibu ingin mendapatkan perubahan baik pada anaknya, ibu dapat melakukan saran saya. Untuk materi yang lebih mendalam, dilanjutkan pada pendampingan ketiga ya bu. Terima kasih atas waktunya.	Memberi nasehat pada responden sesuai masalah



4	5	Melakukan Post Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Setelah pertemuan kita hari ini, saya minta tolong ibu dapat mengisi kuisisioner setelah pendampingan hari ini ya bu. Ini bertujuan agar saya dapat mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai penjelasan yang telah saya berikan tadi.	Membagikan kuisisioner post test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
5	10	Melakukan observasi praktik pemberian makan ibu balita	Baik bu sekarang saat ibu sedang memberi makan kepada adik, izinkan saya sambil mengamatinya ya bu.	Melakukan checklist observasi praktik pemberian makan ibu balita
<b>PENDAMPINGAN 3</b>				
1	5	Melakukan Pre Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan hari ini saya akan menerangkan beberapa materi. Tapi sebelumnya saya minta tolong ibu untuk mengisi kuisisioner ini ya?	Membagikan kuisisioner pre test pengetahuan dan sikap pada ibu balita

2	25	Menjelaskan mengenai kebutuhan zat gizi balita	<p>Setelah ibu mengisi kuesioner tadi, saya akan sedikit menjelaskan mengenai kebutuhan zat gizi balita</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Energi, berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kerja yang diperoleh dari zat-zat gizi penghasil energi. Energi diperlukan untuk berlangsungnya proses-proses yang mendasari kehidupan.</li> <li>2. Karbohidrat, berfungsi sebagai sumber energi utama bagi anak. Hampir separuh dari energi yang dibutuhkan seorang anak sebaiknya berasal dari sumber makanan yang kaya karbohidrat, seperti roti, cereal, nasi, mie, dan kentang.</li> <li>3. Protein, berfungsi sebagai sumber pembangun tubuh dalam masa pertumbuhan, diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot, gigi, serta memperbaiki bagian tubuh yang rusak, mengatur daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.</li> <li>4. Lemak berperan untuk menghasilkan energi bagi tubuh, memudahkan penyerapan vitamin A, D, E, dan K, menyokong dan melindungi organ dalam.</li> <li>5. Vitamin A, berperan untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi, serta membantu proses pertumbuhan optimal bagi anak.</li> <li>6. Vitamin B kompleks, beberapa jenis Vitamin B yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang otak adalah vitamin B1, vitamin B6, dan asam folat (vit B9). Bila kebutuhan tidak terpenuhi akan timbul gangguan terhadap pertumbuhan, fungsi otak, dan sistem saraf.</li> </ol>	Menyampaikan materi mengenai kebutuhan zat gizi balita
---	----	--	--	--

			<p>7. Vitamin C, berfungsi untuk pembentukan kolagen, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyerap kalsium yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat, serta untuk menjaga ketahanan tubuh terhadap penyakit infeksi.</p> <p>8. Kalsium, kalsium sangat penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi otot, dan membantu penyerapan vitamin B12, serta mengatur pembekuan darah dalam tubuh.</p> <p>9. Asam Folat, sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah &amp; sel darah putih dala sumsum tulang, serta berperan dalam pematangan sel darah erah dan mencegah anemia.</p> <p>10. Yodium, Zat Besi, &amp; Zinc, Yodium dibutuhkan untuk pembentukan hormon tiroksin (pembentukan protein dalam proses tumbuh kembang otak). Zat Besi berperan dalam sistem kekebalan tubuh, kemampuan belajar, alat angkut oksigen dari paru keseluruhan tubuh. Zinc meningkatkan laju pertumbuhan, penyembuhan luka, zat antioksidan dna anti racun.</p> <p>Baik bu, mungkin itu yang bisa saya sampaikan. Apakah ada yang perlu ditanyakan?</p>	
3	5	Melakukan Post Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Setelah saya menyampaikan materi mengenai kebutuhan zat gizi balita ini, saya minta tolong ibu dapat mengisi kuisisioner setelah pendampingan hari ini ya bu. Ini bertujuan agar saya dapat mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai penjelasan yang telah saya berikan tadi.	Membagikan kuisisioner post test pengetahuan dan sikap pada ibu balita

4	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan hari ini bisa bermanfaat.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih
<b>PENDAMPINGAN 4</b>				
1	10	Mereview materi yang telah disampaikan pada saat pendampingan sebelumnya	Sebelum saya memberikan materi selanjutnya, saya akan sedikit menjelaskan materi saat kunjungan sebelumnya ya Bu, agar ibu lebih memahami tentang kebutuhan zat gizi balita. Jika masih ada yang belum jelas bisa ditanyakan lagi ya Bu	Menjelaskan materi pada pendampingan sebelumnya mengenai kebutuhan zat gizi balita
2	25	Menjelaskan mengenai pengertian stunting dan faktor-faktor yang mempengaruhi stunting	<p>Setelah ibu mengisi kuesioner tadi, saya akan sedikit menjelaskan mengenai pengertian stunting dan faktor-faktor yang mempengaruhi stunting ya Bu.</p> <p>Jadi untuk pengertian stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir.</p> <p>Lalu selanjutnya untuk penyebab terjadinya stunting itu sendiri terbagi menjadi 2 ya Bu yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung. Untuk penyebab langsung terjadinya stunting itu adalah kurangnya asupan gizi atau makanan dalam waktu yang lama disertai dengan penyakit infeksi, contoh dari penyakit infeksi itu sendiri adalah ISPA dan diare ya Bu. Selanjutnya untuk penyebab tidak langsungnya ada 5 yaitu pengasuhan pada anak yang kurang baik, terbatasnya pelayanan</p>	Menyampaikan materi mengenai pengertian stunting dan faktor-faktor yang mempengaruhi stunting

			<p>kesehatan, kurangnya akses rumah tangga terhadap makanan bergizi, kurangnya akses air bersih, dan kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat.</p> <p>Baik bu, mungkin itu saja yang bisa saya sampaikan untuk pendampingan kali ini. Apakah ada yang masih belum paham Bu?</p>	
3	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan hari ini bisa bermanfaat.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih
<b>PENDAMPINGAN 5</b>				
1	5	Melakukan Pre Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan hari ini saya akan menerangkan beberapa materi. Tapi sebelumnya saya minta tolong ibu untuk mengisi kuesioner ini ya?	Membagikan kuisisioner pre test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
2	10	Mereview materi yang telah disampaikan pada saat pendampingan sebelumnya	Sebelum saya memberikan materi selanjutnya, saya akan sedikit menjelaskan materi saat kunjungan sebelumnya ya Bu, agar ibu lebih memahami tentang pengertian dan factor penyebab terjadinya stunting. Jika masih ada yang belum jelas bisa ditanyakan lagi ya Bu.	Menjelaskan materi pada pendampingan sebelumnya mengenai pengertian dan factor penyebab terjadinya stunting

3	15	Menjelaskan mengenai dampak stunting dan pencegahan stunting	<p>Setelah ibu mengisi kuesioner tadi, saya akan sedikit menjelaskan mengenai dampak stunting dan pencegahan stunting ya Bu.</p> <p>Jadi untuk dampak yang dapat ditimbulkan stunting itu juga terbagi 2 ya Bu seperti penyebab stunting, namun bedanya ini terbagi menjadi dampak jangka panjang dan dampak jangka pendek jika anak ibu terkena stunting.</p> <p>Akibat dari jangka pendeknya adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme tubuh anak ibu. Lalu untuk akibat jangka panjangnya adalah menurunnya kemampuan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga anak menjadi mudah sakit, risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan keterbatasan pada usia tua.</p> <p>Maka dari itu agar anak ibu tidak terkena stunting perlu memperhatikan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh anak ibu. Baik bu, mungkin itu saja yang bisa saya sampaikan untuk pendampingan kali ini. Apakah ada yang masih belum paham Bu?</p>					Menyampaikan materi mengenai dampak stunting dan pencegahan stunting										
4	20	Menjelaskan materi praktik pemberian makanan yang baik	<p><b>PEMBERIAN MAKANAN BAYI DAN BALITA</b></p> <p><b>Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)</b></p> <table border="1" data-bbox="719 1187 1738 1345"> <thead> <tr> <th data-bbox="719 1187 835 1251">Usia</th> <th data-bbox="835 1187 1155 1251">Pekembangan Anak</th> <th data-bbox="1155 1187 1303 1251">Tekstur MP-ASI</th> <th data-bbox="1303 1187 1473 1251">Frekuensi MP-ASI</th> <th data-bbox="1473 1187 1738 1251">Banyaknya/ Porsi MP-ASI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="719 1251 835 1345">0 - 6 bulan</td> <td data-bbox="835 1251 1155 1345">           Pada usia 6 bulan:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan respon membuka</li> </ul> </td> <td colspan="3" data-bbox="1155 1251 1738 1345">Kebutuhan energy dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya dari Air Susu Ibu (ASI)</td> </tr> </tbody> </table>					Usia	Pekembangan Anak	Tekstur MP-ASI	Frekuensi MP-ASI	Banyaknya/ Porsi MP-ASI	0 - 6 bulan	Pada usia 6 bulan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan respon membuka</li> </ul>	Kebutuhan energy dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya dari Air Susu Ibu (ASI)			Menyampaikan materi praktik pemberian makanan yang baik
Usia	Pekembangan Anak	Tekstur MP-ASI	Frekuensi MP-ASI	Banyaknya/ Porsi MP-ASI														
0 - 6 bulan	Pada usia 6 bulan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan respon membuka</li> </ul>	Kebutuhan energy dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya dari Air Susu Ibu (ASI)																

			<p>mulut ketika sendok didekatkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut</li> </ul>			
		<b>6 – 8 bulan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya</li> <li>• Gigi depan bayi mulai tumbuh</li> <li>• Bayi dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental dari ASI</li> </ul>	<p>Saring</p> <hr/> <p>Lumat</p>	<p>1 – 2x makan besar 1 – 2x snack</p>	<p>6 bulan: 6 sdm 7 bulan: 7 sdm 8 bulan: 8 sdm</p>
		<b>9 – 12 bulan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk embesihkan sisa makanan di sendok</li> <li>• Bayi dapat menggigit</li> <li>• makanan dengan tekstur lebih keras,</li> </ul>	<p>Cincang halus</p> <hr/> <p>Cincang kasar</p> <hr/> <p>Finger food</p>	<p>2 – 3x makan besar 1 – 2x snack</p>	<p>9 bulan: 9 sdm 10 bulan: 10 sdm 11 bulan: 11 sdm</p>

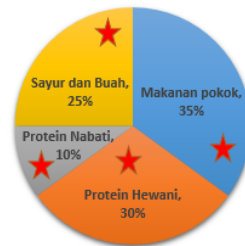
			sekalian dengan tumbuhnya gigi				
			<b>12 – 23 bulan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum mengunyah secara sempurna</li> <li>Mulai beradaptasi dengan segala menu yang diberikan, termasuk makanan keluarga</li> </ul>	Makanan lunak  Makanan keluarga	3x makan besar 1 – 2x snack	¾ sampai satu mangkuk penuh ukuran 250 ml.	
<p><i>Sumber: IDAI (2018) dan Susilowati dan Kuspriyanto (2016)</i></p> <p>Catatan:  Energy yang dibutuhkan dari MPASI pada usia  6 – 8 bulan = 200 kkal/hari  9 – 11 bulan = 300 kkal/hari  12 – 23 bulan = 550 kkal/hari</p> <p>Strategi Pemberian MP-ASI:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Tepat waktu</b>, diberikan ketika ASI saja tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi (6 bulan)</li> <li><b>Adekuat</b>, memenuhi kebutuhan energy, protein, dan mikronutrien anak</li> <li><b>Aman dan higienis</b>, persiapan dan pembuatan menggunakan alat dan bahan yang aman dan bersih</li> <li><b>Dibeirkan secara responsive</b>, diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar dan kenyang anak</li> </ol>							



Hal-Hal yang Harus Diperhatikan pada Pemberian MP-ASI:

1. Protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan
2. Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang
3. Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun
4. Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun
5. Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang
6. Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa
7. Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori
8. Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MP-ASI
9. Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan

**MENU MP-ASI 4 BINTANG PEDOMAN GIZI  
SEIMBANG**



Hal-Hal yang Harus Diperhatikan pada Pemberian Makan Anak Usia 1 – 5 tahun:

1. Variasikan makanan yang diberikan.
2. Variasikan cara mengolah mkanan
3. Barikan air putih setiap kali habis makan

4. Hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama
5. Ketika masuk 2 tahun, jelaskan manfaat makanan agar mengurangi rasa tidak sukanya

Kecukupan Energi Balita

Umur	Energy (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)
1 – 3 tahun	1125	26	44	155
4 – 6 tahun	1600	35	62	220

Sumber: Kepmenkes RI No.75 tentang AKG

Gizi Seimbang



Sumber: [https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi\\_seimbang](https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang)

Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang (GS):

1. Aneka ragam makanan sesuai kebutuhan,
2. Kebersihan,
3. Aktivitas fisik,
4. Memantau berat badan ideal

		<p><b>10 PEDOMAN GIZI SEIMBANG</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan</li> <li>2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan</li> <li>3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi</li> <li>4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok</li> <li>5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak</li> <li>6. Biasakan sarapan</li> <li>7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman</li> <li>8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan</li> <li>9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir</li> <li>10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB normal</li> </ol> <p><b>Contoh Menu MP-ASI</b></p> <p>Bubur Kentang Saus Pepaya</p> <p>Bahan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 40 g kentang, rebus dan haluskan</li> <li>2. 10 g (1 sdm datar) ikan segar cincang halus</li> <li>3. 5 g (1 sdt) kacang merah, rebus dan haluskan</li> <li>4. 20 g labu siam</li> <li>5. 75 cc (1/3 gls belimbing) santan</li> <li>6. Air secukupnya</li> <li>7. 30 g pepaya, haluskan sisihkan</li> </ol> <p>Cara membuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campur kentang, ikan segar, kacang merah dengan sedikit air, didihkan sambil diaduk</li> <li>2. Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk terus</li> <li>3. Sesaat akan matang tambahkan labu siam, aduk</li> <li>4. Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan/di blender</li> <li>5. Hidangkan dengan saus pepaya</li> </ol>	
--	--	--	--

			<p><b>Contoh Snack untuk Anak Usia 13 – 60 bulan</b></p> <p>Snack untuk usia 1 – 3 tahun (<i>toodler</i>):</p> <p>Smoothie tempe pisang Lumpur labu kuning Talam ubi Bolu kukus singkong Crepes ikan</p> <p>Snack untuk usia 4 – 5 tahun (<i>pre schooler</i>):</p> <p>Kroket ikan tempe Kue kacangata Nugget ikan Otak-otak ikan</p>	
5	5	Melakukan Post Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Setelah saya menyampaikan materi mengenai dampak dan pencegahan stunting, saya minta tolong ibu dapat mengisi kuisioner setelah pendampingan hari ini ya bu. Ini bertujuan agar saya dapat mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai penjelasan yang telah saya berikan tadi.	Membagikan kuisioner post test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
6	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan hari ini bisa bermanfaat.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih
<b>PENDAMPINGAN 6</b>				

1	30	Melakukan penguatan tentang materi pendampingan kepada ibu balita	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan hari ini saya akan menerangkan kembali beberapa materi yang telah kami jelaskan? Dan apakah ada materi yang saya sampaikan dan masih belum paham?	Menjelaskan beberapa materi pada pendampingan yang ditanyakan responden
2	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan hari ini bisa bermanfaat.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih
<b>PENDAMPINGAN 7</b>				
1	5	Melakukan Pre Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan hari ini saya akan menerangkan beberapa materi. Tapi sebelumnya saya minta tolong ibu untuk mengisi kuesioner ini ya?	Membagikan kuisisioner pre test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
2	25	Melakukan penguatan tentang materi pendampingan kepada ibu balita	Untuk sesi pendampingan hari ini saya akan menerangkan kembali beberapa materi yang telah kami jelaskan? Dan apakah ada materi yang saya sampaikan dan masih belum paham?	Menjelaskan beberapa materi pada pendampingan yang ditanyakan responden

3	5	Melakukan Post Test pengetahuan dan sikap ibu balita	Setelah saya menyampaikan materi hari ini, saya minta tolong ibu dapat mengisi kuisisioner setelah pendampingan hari ini ya bu. Ini bertujuan agar saya dapat mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai penjelasan yang telah saya berikan tadi.	Membagikan kuisisioner post test pengetahuan dan sikap pada ibu balita
4	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan hari ini bisa bermanfaat.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih
<b>PENDAMPINGAN 8</b>				
1	15	Melakukan Post Test pengetahuan dan observasi praktik pemberian makan ibu balita setelah menerima pendampingan gizi	Assalamualaikum. Untuk sesi pendampingan hari ini saya tidak ada materi. Tapi sebelumnya saya minta tolong ibu untuk mengisi kuisisioner ini ya? Setelah itu ibu bisa memberi makan kepada anak ibu sambil saya amati	Membagikan kuisisioner post test pengetahuan pada ibu balita dan observasi praktik pemberian makan ibu balita
2	5	Penutup	Terima kasih untuk waktunya hari ini bu, semoga apa yang saya sampaikan selama saya berkunjung ke rumah ibu bisa bermanfaat dan selalu diterapkan. Mohon maaf apabila saya terdapat kesalahan berupa sikap maupun perkataan yang tidak berkenan di hati ibu.	Berpamitan dan mengucapkan terima kasih

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

