

LAMPIRAN

Lampiran 1. Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0561/2024

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Amelia Octavia Nurjanah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein, serta Berat Badan Anak Batita Stunting"

"The Effect of Nutritional Assistance on Mothers' Nutritional Knowledge, Energy and Protein Consumption Levels, and Body Weight of Stunted Toddlers"

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 05 Juni 2024 sampai dengan tanggal 05 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 05, 2024 until June 05, 2025.



June 05, 2024
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 2. *Informed Consent*

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Saya Amelia Octavia Nurjanah adalah peneliti dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang/Jurusan Gizi, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendampingan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Ibu, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein, serta Berat Badan Anak Batita Stunting” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

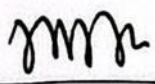
1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendampingan gizi terhadap pengetahuan gizi ibu, tingkat konsumsi energi dan protein, serta berat badan anak batita *stunting* dengan metode studi kasus
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena memiliki anak usia 12 – 36 bulan yang mengalami *stunting*. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 30 hari dengan sasaran seluruh anak batita *stunting* yang memenuhi kriteria
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa telur dan alat makan anak atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis berupa *hard file*.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data antropometri dan tingkat konsumsi.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan masalah kesehatan/gizi lain selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan data adalah dengan pengukuran antropometri secara langsung dan dilakukan wawancara untuk pengambilan data asupan makan serta data-data pendukung lainnya, cara ini mungkin menyebabkan anak batita rewel karena tidak nyaman saat dilakukan pengukuran atau bosan saat proses wawancara dilakukan, dan anda akan kehilangan sedikit waktu selama proses pengumpulan data.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah memperoleh informasi mengenai *stunting* terlebih mengenai gizi seimbang pada anak batita dan cara memenuhi kebutuhan anak batita *stunting* melalui menu tambahan tinggi energi dan protein, serta dapat membantu mengatasi *stunting* pada anak. Selain itu, anda juga memperoleh data antropometri dan asupan makan sehingga kedepannya bisa lebih menjaga/memperhatikan kesehatan serta konsumsi harian sesuai kebutuhan.

12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi puskesmas, institusi, peneliti, dan ibu batita.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk laporan tugas akhir/skripsi.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuisisioner.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsure-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan memberikan sanksi terhadap peneliti dan memberhentikan proses penelitian.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selam penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.

31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.
Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Mor chotimah


Tanda tangan : 

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Saksi


NEISSYA.....

Dengan hormat
Peneliti


Amelia Octavia Nurjanah

Lampiran 3. Rincian Anggaran Biaya

No.	Keterangan	Volume		Harga Satuan (Rp)	Jumlah Biaya (Rp)
1.	Pengajuan Etik Penelitian			250.000	250.000
2.	Pendaftaran Penelitian pada Lahan (Puskesmas)			250.000	250.000
3.	Lembar Informed Consent (4 x 3 lembar)	12	lembar	300	3.600
4.	Lembar Kuesioner Karakteristik Responden (4 x 6 lembar)	24	lembar	300	4.800
5.	Lembar Formulir Food Recall (4 x 2 lembar)	8	lembar	300	2.400
6.	Lembar Formulir SQ-FFQ (4 x 3 lembar)	12	lembar	300	3.600
7.	Lembar Food Record (4 x 12 lembar)	48	lembar	2.000	96.000
8.	Booklet Materi Pendampingan Gizi (8 x 9 lembar)	72	lembar	2.000	144.000
9.	Telur (4 x 30 butir)	7,5	kg	28.000	210.000
10.	Cetak Proposal (3 x 45 lembar)	135	lembar	300	27.000
11.	Cetak Skripsi (5 x 134 lembar)	670	lembar	300	201.000
12.	Jilid/Bandle Skripsi	1	jilid	20.000	20.000
13.	Biaya Tak Terduga				250.000
TOTAL					1.462.400

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

No. Kode :

A	0	3
---	---	---

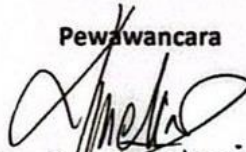
**KUESIONER
BATITA**

1. Hari/Tanggal Wawancara : Rabu / 6 Desember 2023
2. Tempat Wawancara :
3. Pewawancara : Amelia Octavia N



Malang, 6 Desember 2023

Pewawancara



Amelia Octavia Nurganah

NIM. P17111204036

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

A. IDENTITAS IBU BATITA

I. Karakteristik Ibu Batita	
Nama	Nur Cholimah
Usia	36 Tahun
Alamat	Jl. Diponegoro JA /ZA 08/02
Pendidikan Terakhir	
Suami	S1
Istri	S1
Jumlah Anggota Keluarga	5 Orang
Jumlah Anak	3
Pekerjaan	
Suami	Subasta
Istri	IRI
Pendapatan Keluarga	
A. ≤ Rp3.000.000,-	A
B. > Rp3.000.000,-	
II. Karakteristik Anak Batita	
Nama	Elmir Dzulyakir Ratarja
Jenis Kelamin	Laki - Laki
Tanggal Lahir	12 - 09 - 2022
Umur	18 Bulan
Balita ke	3
Jumlah Saudara	2
Berat Badan Sekarang	8,5 Kg
Berat Badan Lahir	2,9 Kg
Tinggi Badan Sekarang	73 cm
Tinggi Badan Lahir	47 cm
Lingkar Kepala Sekarang	cm
Lingkar Kepala Lahir	cm

085 7 817 630 87 → Nur.

B. RIWAYAT KEHAMILAN DAN KELAHIRAN

Berapa usia saat kehamilan terakhir?	35 Tahun
Berapa lama mengandung?	9 Bulan
Apakah konsumsi TTD saat hamil? A. Ya B. Tidak	<input type="checkbox"/> A
Jika "ya", berapa kali per bulan? (90 tablet habis/tidak)	Kali sisa 1/4
Apakah ada pantangan makanan selama kehamilan? A. Ada B. Tidak	<input type="checkbox"/> B.
Jika "ada", apa pantangan tersebut dan apa alasannya?	,
Apakah selama kehamilan, Ibu pernah memeriksakan kehamilan? A. Pernah B. Tidak pernah	<input type="checkbox"/> A.
Jika "pernah" Berapa kali Ibu memeriksakan kehamilan tersebut? Memeriksakan dimana?	10 Kali per bulan Rumah sakit
Jika "tidak pernah", apa alasannya? A. Tidak tahu B. Tidak mau C. Tidak sempat D. Tidak ada biaya E. Lain-lain	<input type="checkbox"/>

C. RIWAYAT TUMBUH KEMBANG ANAK BATITA

1. Inisiasi Menyusui Dini	
Apakah setelah bayi lahir, bayi diletakkan di dada ibu minimal 1 jam? A. Ya B. Tidak	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Pemberian MP-ASI	
Berapa kali dalam sehari pemberian MP-ASI?	3 Kali
3. Penimbangan anak batita	
Apakah anak batita memiliki buku KIA/KMS? A. Ya B. Tidak	A

	Kapan terakhir kali anak batita datang ke posyandu untuk ditimbang?	
	Berapa berat badan anak batita pada saat terakhir ditimbang?	Kg
4. Pemberian Vitamin A		
	Apakah anak batita ibu sudah pernah diberi vitamin A berwarna merah dalam 1 tahun terakhir? A. Ya B. Tidak	<input checked="" type="checkbox"/> A.
5. Pemberian Imunisasi		
	Apakah anak batita ibu sudah mendapatkan imunisasi? A. Ya B. Tidak	<input checked="" type="checkbox"/> A.
	Jika iya, imunisasi apa yang pernah diberikan? a. Hepatitis ✓ f. DPT ✓ b. BCG ✓ g. Polio-3 ✓ c. Polio-1 ✓ h. DPT-3 ✓ d. DPT-1 ✓ i. Polio-4 ✓ e. Polio-2 ✓ j. Campak	<input type="checkbox"/>

D. GAMBARAN POLA ASUH, PEMBERIAN MAKAN, DAN KESEHATAN ANAK BATITA

I. Pola Asuh		
1.	Siapa yang mengasuh anak batita ibu? A. Ibu B. Ayah C. Nenek D. Anggota keluarga yang lain E. Dititipkan orang lain/pengasuh	<input checked="" type="checkbox"/> A.
2.	Apakah anak batita rutin ditimbang di posyandu? (lihat KMS/Buku KIA) A. Rutin B. Tidak rutin	<input checked="" type="checkbox"/> B.
3.	Jika "tidak rutin", apa alasannya? A. Tidak tahu B. Tidak mau C. Tidak sempat D. Tidak ada biaya E. Lain-lain	<input checked="" type="checkbox"/> C.

4	<p>Bagaimana Berat badan anak batita ibu dalam 2 bulan terakhir? (lihat buku KMS/buku KIA)</p> <p>A. Naik B. Tidak naik</p>	<input type="checkbox"/>
9	<p>Sakit apa yang sering diderita anak batita Ibu?</p> <p>A. Batuk pilek B. Diare C. Demam D. Lain-lain</p>	<p><input type="checkbox"/> D</p> <p>Kembung, berak cair.</p>
10	<p>Selama berapa lama sakit tersebut biasanya berlangsung?</p>	3 hari
11	<p>Kalau anak batita sakit langkah pertama apa yang dilakukan?</p> <p>A. Dirawat sendiri B. Dipanggilkan mantri desa C. Dibawa ke puskesmas D. Dibawa ke rumah sakit E. Lain-lain</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>Panas, langsung bidan.</p>
II. Pemberian Makan		
1.	<p>Apakah saat ini anak batita ibu masih diberi ASI?</p> <p>A. Ya B. Tidak</p>	<input type="checkbox"/> A.
2.	<p>Jika "Tidak" saat usia berapa anak batita ibu terakhir diberi ASI?</p>	Bulan
3.	<p>Sejak kapan bayi Ibu diberikan makanan selain ASI?</p> <p>A. <6 bulan B. >6 bulan</p>	<input type="checkbox"/> B.
4.	<p>Jika "Tidak" apa alasannya?</p>	
5.	<p>Bagaimana Ibu menyiapkan makanan untuk anak?</p> <p>A. Membeli B. Menyiapkan sendiri C. Menyiapkan sendiri menggunakan bahan instan D. Lain-lain</p>	<input type="checkbox"/> B.
6.	<p>Apa yang biasanya Ibu lakukan jika ada MP-ASI jika tidak habis?</p> <p>A. Dipanaskan terlebih dahulu B. Diberikan kembali secara langsung C. Tidak dikonsumsi kembali</p>	<input type="checkbox"/> A.

	D. Lain-lain	
7.	Apakah Ibu memberikan anak batita makanan yang beragam setiap kali makan? A. Ya B. Tidak	<input type="checkbox"/> A
8.	Jika "Tidak" makanan jenis apa saja yang biasa Ibu berikan kepada anak batita?	
9.	Apakah ibu memberikan anak batita makanan 3 kali makanan utama dalam sehari? A. Ya B. Tidak	<input type="checkbox"/> A
10.	Jika "Tidak" berapa kali ibu memberikan makanan utama dalam sehari?	
11.	Apakah ibu memberikan anak batita makanan 2 kali makanan selingan dalam sehari? A. Ya B. Tidak	<input type="checkbox"/> A
12.	Jika "Tidak" berapa kali ibu memberikan makanan selingan dalam sehari?	

Lampiran 5. Form Pre Test / Post Test



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
 Jl. Besar Jem No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 506075, 571288 Fax (0341) 506748
 Website : http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



KUESIONER PENGETAHUAN GIZI IBU ANAK BATITA

Kode Responden	: A03	*Pre Test/Post Test
Nama Ibu	: Nur Cholimah	Skor Benar : 14
Nama Batita	: Elmira Dzulyakir R	

Petunjuk Pengisian:	
Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda silang (X) pada abjad	
No.	Pertanyaan
1 2	Agar kebutuhan gizi dalam tubuh terpenuhi, maka harus mengonsumsi makanan yang ... A. Bergizi B. Banyak C. Enak D. Banyak dan enak E. Bergizi dan seimbang
2 3	Makanan yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang diartikan bahwa dalam susunan pangan sehari-hari harus mengandung zat gizi yang ... A. Jenisnya beragam B. Jenisnya tetap setiap hari C. Jumlahnya sesuai dengan kebutuhan D. Jumlahnya banyak agar pertumbuhan anak semakin pesat E. Jenis pangan yang beranekaragam dan jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu
3 4	Pemberian makan dengan gizi yang tidak seimbang dapat menimbulkan masalah gizi, yaitu ... A. Gizi kurang B. Kurang Energi Protein C. Stunting D. Obesitas E. Gizi kurang dan gizi lebih
4 5	Keanekaragaman dalam pemilihan bahan pangan dalam hal gizi sangat diperlukan dengan tujuan ... A. Memenuhi kebutuhan zat gizi yang lengkap B. Agar anak tidak bosan C. Untuk meningkatkan nafsu makan anak D. Melengkapi kebutuhan karbohidrat dalam tubuh E. Melengkapi kebutuhan protein dalam tubuh
5 6	Anak usia 1 tahun keatas dapat mengonsumsi makanan dalam bentuk dan jumlah sebanyak ... A. Makanan lunak, sebanyak 3 kali sehari B. Makanan lunak, sebanyak 4 kali sehari C. Makanan lunak, sebanyak 4 kali sehari + 1 hingga 2 kali snack D. Makanan biasa (makanan keluarga), sebanyak 3 kali sehari + 1 hingga 2 kali snack E. Makanan biasa (makanan keluarga), sebanyak 4 kali sehari + 1 hingga 2 kali snack

No.	Pertanyaan
6.	<p>Anak dapat diberikan makanan pendamping ASI (MPASI) saat ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A. Usia 6 bulan</p> <p><input type="checkbox"/> B. Usia kurang dari 6 bulan</p> <p><input type="checkbox"/> C. Anak sudah mulai muncul gigi</p> <p><input type="checkbox"/> D. Anak sudah mulai memperlihatkan tanda-tanda lapar</p> <p><input type="checkbox"/> E. Anak sudah menunjukkan ketertarikan terhadap makanan</p>
7.	<p>ASI baik diberikan hingga anak usia ...</p> <p><input type="checkbox"/> A. 6 bulan</p> <p><input type="checkbox"/> B. 1 tahun</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C. 2 tahun</p> <p><input type="checkbox"/> D. 3 tahun</p> <p><input type="checkbox"/> E. 4 tahun</p>
8.	<p>Setiap kali makan, sesuai dengan konsep gizi seimbang makanan anak harus mengandung ...</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur, dan buah-buahan</p> <p><input type="checkbox"/> B. Makanan pokok, sayur, dan buah</p> <p><input type="checkbox"/> C. Makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur</p> <p><input type="checkbox"/> D. Makanan pokok, lauk nabati</p> <p><input type="checkbox"/> E. Makanan pokok, lauk hewani, dan sayur</p>
9.	<p>Contoh menu gizi seimbang yang baik untuk anak adalah ...</p> <p><input type="checkbox"/> A. Nasi, kuah bakso, semangka, permen</p> <p><input type="checkbox"/> B. Nasi, kuah soto, tempe, buah naga</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C. Nasi, sup tahu ayam (ayam, tahu, wortel, brokoli), pepaya</p> <p><input type="checkbox"/> D. Mie, sosis</p> <p><input type="checkbox"/> E. Nasi, mie, sate tempe</p>
10.	<p>Untuk mendukung tumbuh kembang anak dan mencegah terjadinya stunting, anak perlu mengonsumsi makanan tambahan tinggi ...</p> <p><input type="checkbox"/> A. Karbohidrat</p> <p><input type="checkbox"/> B. Energi</p> <p><input type="checkbox"/> C. Lemak</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> D. Protein</p> <p><input type="checkbox"/> E. Gula</p>
11.	<p>Bahan makanan sumber protein hewani tinggi Fe, yaitu ...</p> <p><input type="checkbox"/> A. Telur</p> <p><input type="checkbox"/> B. Susu</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C. Hati ayam</p> <p><input type="checkbox"/> D. Tempe</p> <p><input type="checkbox"/> E. Daging ayam</p>
12.	<p>Telur merupakan salah satu bahan pangan lokal yang dapat dijadikan opsi untuk memenuhi kebutuhan anak karena ...</p> <p><input type="checkbox"/> A. Mengandung tinggi protein</p> <p><input type="checkbox"/> B. Harganya murah dan mudah dijangkau</p> <p><input type="checkbox"/> C. Mengandung tinggi karbohidrat</p> <p><input type="checkbox"/> D. Mengandung lemak yang tinggi</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> E. Mengandung banyak zat gizi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh kembang dan yang paling utama yaitu protein.</p>

No.	Pertanyaan
13.	<p>Gangguan tumbuh kembang yang salah satunya penyebabnya karena kurangnya asupan makan dalam jangka panjang yaitu ...</p> <p>A. Stunting B. Kurus C. Pendek D. Magh E. Gangguan pencernaan</p>
14.	<p>Stunting salah satunya disebabkan oleh kurangnya asupan makan yang terjadi dalam jangka panjang, sehingga anak yang mengalami stunting perlu diberikan MT (makanan tambahan). Tujuan pemberian makanan tambahan untuk ...</p> <p>A. Menjalankan anjuran pemerintah B. Membantu memenuhi kebutuhan gizi anak C. Membantu meningkatkan nafsu makan anak D. Membantu menambah berat badan anak E. Menggantikan makanan utama sehari-hari</p>
15.	<p>Salah satu contoh menu kudapan PMT Tinggi Energi dan Protein adalah ...</p> <p>A. Puding telur roti B. Bayam krispi C. Ayam goreng tepung D. Pudding agar E. Roti Tawar</p>

S: !

Lampiran 6. Form Recall 24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam

Kode : A03
 Pertemuan ke : 1 4 *
 Nama Ibu : Nur Cholimah
 Nama Responden : Elmir
 Umur/Jenis Kelamin : 18 bl / Laki-Laki
 Tanggal pengisian : 6 - 12 - 2023

Kondisi saat wawancara : Biasa / Hajatan / Hari Raya / Puasa / Sakit / Diit

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket.
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
Pagi	Roti Sobek Coklat Perut Ayam. Susu Dancow.		1/2 buah 1/2 buah 1 1/2 sdm.	20 40 120 ml. (15 gr susu)	
Selingan					
Malam Siang	Nasi Sate Ayam. Nasi Goreng	Beras Ayam Beras Minyak	1/2 ctg. 3 tusuk. 3 sdm.	30 45 45	
Sore Selingan	Roti Puding	Roti Susu Gula	1/4 lembar 1 cup kec.	5 100	
Siang Malam	Nasi Semur Daging Kerupuk.	Beras Daging sapi Kerupuk	1/2 ctg. 1/2 ptg. 1 bh.	30 20 5	Tdk hrs sisa 1/4.


Selingan					

Ket: *Pilih dengan melingkari salah satu yang sesuai :

1. Apakah masih mendapat ASI?
 - a) Ya
 - b) Tidak
2. Bila Ya, Frekuensi mendapat ASI:

10 Kali sehari semalam (24 jam)
 sebentar - sebentar .

Pewawancara



LAMELIA OCTAVIA N.)

Lampiran 7. Form SQ-FFQ

Formulir SQ-FFQ

Kode : A03
 Hari ke : ① 2 *
 Nama Ibu : Nur Chotimah
 Nama Responden : Elmir
 Umur/Jenis Kelamin : 18 bln /Laki-Laki
 Tanggal pengisian : 6 - 12 - 2023

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Porsi/URT	Total	g/hari
	Setiap kali makan	1x per hari	3-6x per minggu	1-2x per minggu	2x sebulan	Tidak pernah			
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)			
1. Makanan Pokok									
a. Beras	✓								
b. Jagung					✓		1 sdm.		
c. Kentang					✓		1 kcl (perkedel)		
d. Mie				✓			1 mangkok kecil.		
e. Singkong						✓			
f. Roti putih			✓						
g.									
h.									
2. Lauk Hewani									
a. Daging ayam			✓				3 ply kecil.		
b. Daging sapi			✓						
c. Daging kambing						✓			
d. Ikan segar					✓				
e. Ikan asin						✓			
f. Udang					✓		3 kcl.		







g. Telur ayam		✓				1/2 butir		
h. Nugget					✓	1		
i. Sosis					✓	1		
j.								
k.								
3. Kacang-kacangan dan Olahannya								
a. Tahu					✓			
b. Tempe			✓			1/2		
c. Kacang hijau			✓			1 mgk kcl bobor		
d.								
e.								
4. Sayur-sayuran								
a. Bayam					✓	1 sdm		
b. Kacang panjang						✓		
c. Kubis					✓	1 sdm		
d. Sawi						✓		
e. Timun						✓		
f. Wortel			✓			2 sdm.		
g.								
h.								
5. Buah-buahan								
a. Apel					✓	1/2 bh		
b. Buah naga ✓				✓		1/4 bh		
c. Jeruk ✓				✓		1/2		
d. Pepaya ✓				✓		1 ptg sdg.		
e. Pisang ✓			✓			1 bh.		
f. Mangga					✓	1 ptg sdg		
g.								
h.								
6. Susu dan Hasil Olahannya								
a. ASI ✓	✓							





b. Susu bubuk	✓					1 1/2 sdm		
c. Susu segar								
d. Susu kemasan				✓		1 ktk' kcal		
e. Ice cream			✓			1 cup		
f.								
g.								
7. Makanan/Jajanan/ Snack								
a. Bakso			✓			2 btr		
b. Coklat		✓				1/2		
c. Donat				✓		1/2 bh		
d. Puding			✓			1/2 cup		
e.								
f.								
Skor Konsumsi Pangan								

Pewawancara

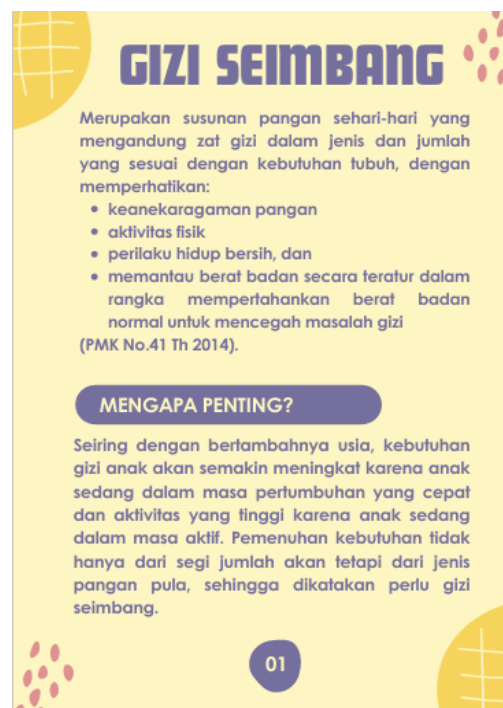
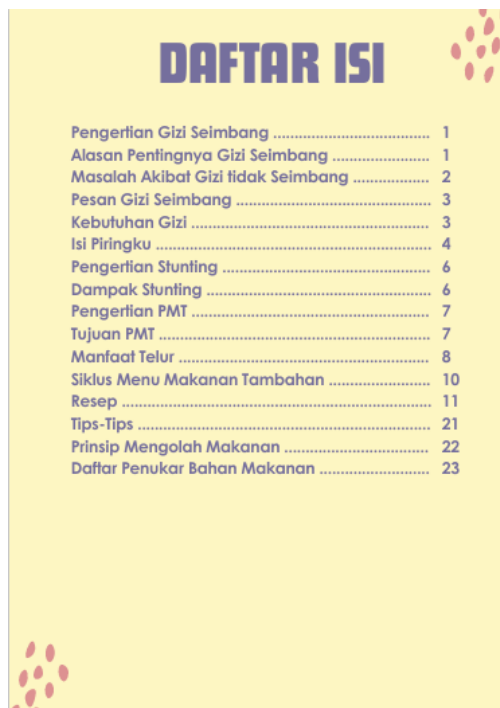
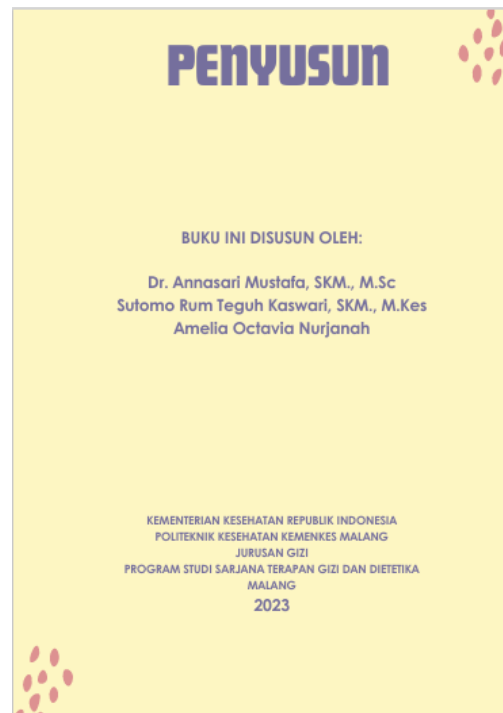
(AMELIA OCTAVIA N.)

Lampiran 8. Menu Makanan Tambahan Berbahan Dasar Telur

No.	Nama Menu	Hasil	Nilai gizi per Porsi (1 btr telur)	
			Energi (Kkal)	Protein (g)
1	Steam Egg		162	8
2	Omelette		174	10,2
3	Scramble Egg		120	7,1
4	Sosis Telur		163	13,9
5	Nugget Telur		250	15
6	Egg Roll Korea		154	7,1

7	Sup Telur		180,8	10
8	Botok Telur		109	7
9	Barongko		106	1,6
10	Pudding Roti		68	3,2

Lampiran 9. Media Pendampingan (Booklet)



MASALAH AKIBAT GIZI TIDAK SEIMBANG

- GIZI KURANG**
 - masalah gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang disebabkan oleh kurangnya asupan makan. Dalam jangka panjang, masalah gizi kurang dapat menyebabkan terjadinya stunting
- GIZI LEBIH**
 - Tidak hanya kekurangan asupan, kelebihan asupan juga dapat menimbulkan masalah, yaitu gizi lebih

TUMPENG GIZI SEIMBANG

02

PESAN GIZI SEIMBANG

USIA 6 - 23 BULAN

- ASI Eksklusif hingga 2 tahun
- MPASI mulai 6 bulan, bentuk makanan bertahap. Mulai usia 12 bulan dapat diberikan makanan keluarga 3x sehari + 1-2 kali snack + ASI

USIA 2 - 5 TAHUN

- Makan Utama 3 kali sehari
- Perbanyak konsumsi makanan tinggi protein
- Perbanyak konsumsi sayur buah
- Batasi snack terlalu manis, asin, berlemak
- Minum air putih sesuai kebutuhan

KEBUTUHAN GIZI (1-3 TAHUN)

ZAT GIZI	NILAI
ENERGI (kKcal)	1.350
PROTEIN (g)	20
LEMAK (g)	45
KARBOHIDRAT (g)	215

(Aris, 2019)

03

ISI PIRINGKU

USIA 12 - 23 BULAN

Prinsip MPASI

- Tepat waktu
- Mempertahankan kebersihan
- Terjadwal dan menyenangkan

Pemberian MPASI

- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MPASI per hari + 550 kalori (3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makan selingan)

04

ISI PIRINGKU

USIA 2 - 5 TAHUN

Prinsip Makanan Balita

- Cukup Kandungan gizi
- Mempertahankan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas /hari)

Pemberian Makanan Balita

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makanan selingan

05

STUNTING

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang anak akibat masalah gizi kronis berupa kurangnya asupan makan dan atau penyakit infeksi berulang yang ditandai dengan tinggi badan lebih pendek dari anak seusianya.



DAMPAK STUNTING

JANGKA PENDEK

- Terganggunya perkembangan otak, kecerdasan
- Gangguan pertumbuhan fisik
- Gangguan metabolisme dalam tubuh.

JANGKA PANJANG

- Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar.
- Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit
- Risiko tinggi terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes, kegemukan, jantung, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

06

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN

makanan tambahan diluar makan utama sehari-hari yang padat gizi. **BUKAN** sebagai pengganti makanan/minuman utama, melainkan sebagai **TAMBAHAN**. dapat berupa makanan lengkap sekali makan atau snack.

TUJUAN PEMBERIAN

- membantu memenuhi kebutuhan gizi anak
- meningkatkan status gizi anak

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBAHAN PANGAN LOKAL SALAH SATU STRATEGI PENANGANAN MASALAH GIZI PADA BALITA DAN IBU HAMIL (KEMENKES RI, 2023)

CONTOH BAHAN PANGAN LOKAL TINGGI PROTEIN

- Ikan Lele
- Hati Ayam
- Telur
- Tempe



07

TELUR

Telur ayam merupakan jenis telur yang cukup mudah ditemukan dan disukai oleh banyak orang. Telur mengandung banyak nutrisi baik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Satu telur ayam mengandung kira-kira 70 kalori dan beragam nutrisi berikut : Lemak : 5 gram, Protein : 6 gram, Natrium : 60 miligram, Kalsium : 25 miligram, Kalium : 60 miligram, Kolin : 140 miligram.

MANFAAT TELUR UNTUK MENEGAH STUNTING

Sumber Protein Tinggi

sumber protein yang sangat baik dan lengkap, mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan protein dalam jangka panjang dapat menyebabkan stunting pada anak-anak.

Sumber Vitamin D

sumber alami vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan pertumbuhan tulang yang tidak optimal dan berkontribusi pada stunting.

Sumber Vitamin B

mengandung vitamin B kompleks, termasuk vitamin B12, folat, dan riboflavin, yang semuanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan vitamin B dapat memengaruhi kesehatan sel darah merah, sistem saraf, dan metabolisme, yang semuanya mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

08

TELUR

Telur ayam merupakan jenis telur yang cukup mudah ditemukan dan disukai oleh banyak orang. Telur mengandung banyak nutrisi baik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Satu telur ayam mengandung kira-kira 70 kalori dan beragam nutrisi berikut : Lemak : 5 gram, Protein : 6 gram, Natrium : 60 miligram, Kalsium : 25 miligram, Kalium : 60 miligram, Kolin : 140 miligram.

MANFAAT TELUR UNTUK MENEGAH STUNTING

Sumber Mineral

mengandung mineral penting seperti zat besi, seng, dan fosfor, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang, otot, dan organ tubuh.

Sumber Lemak Sehat

mengandung lemak sehat seperti asam lemak omega-3, yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf. Kekurangan asam lemak omega-3 dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan berkontribusi pada stunting.

09

SIKLUS MENU MAKANAN TAMBAHAN

HARI KE-	MENU	HARI KE-	MENU
1	STEAM EGG	6	BOTOK TELUR
2	OMELLETE	7	SCRAMBLE EGG
3	SOSIS TELUR	8	SUP TELUR
4	NUGGET TELUR	9	EGG ROLL KOREA
5	BARONGKO PISANG	10	PUDING ROTI TELUR

10

RESEP "STEAM EGG"

1 RESEP = 2 PORSI (6 BUAH)



BAHAN:

- 2 butir telur ayam
- 100 gram jamur (opsional, dapat diganti dengan bahan yang ada), ditiris
- 50 gram bawang Bombay cincang
- 2 sdm margarin/minyak
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt merica

Energi
162,4 Kkal

Protein
8 gram

CARA MEMBUAT

- Tumis bawang bombay dan jamur dengan margarin/minyak hingga layu, beri garam, merica dan angkat sisihkan
- Kocok telur dengan garpu, masukkan kaldu dan tumisan jamur, aduk rata
- Ambil 3 buah mangkuk tahan panas, olesi margarin, tuang adonan ke dalam mangkok 1/3 bagian.
- Kukus dalam kukusan panas dan buka tutupnya sedikit agar tidak berbusa, kukus selama 10 menit.
- Biarkan dingin baru dikeluarkan dari cetakan [mangkok]

11

RESEP "OMELETE"

1 RESEP = 2 PORSI



BAHAN:

- 2 butir telur
- 100 gram wortel
- 150 gram bayam (daunnya saja)
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt merica
- Minyak kelapa sawit

Energi
174 kkal

Protein
10,1 gram

CARA MEMBUAT

- Kupas dan cuci wortel, lalu potong dadu kecil-kecil
- Cuci dan potong halus bayam
- Kocok 2 butir telur
- Tambahkan garam dan merica
- Campurkan potongan wortel dan bayam pada kocokan telur, aduk rata
- Panaskan minyak di teflon, tuang semua adonan, ratakan, cek setiap 5 menit sekali
- Apabila telur sudah kokoh, balikkan lalu masak sampai matang

12

RESEP "SCRAMBLE EGG"

1 RESEP = 2 PORSI



BAHAN:

- 2 butir telur
- 1 sdm susu cair
- 1 sdm margarin
- Garam secukupnya

Energi
120 Kkal

Protein
7,1 gram

CARA MEMBUAT

- Pecahkan 2 butir telur ke dalam mangkuk
- Tambahkan susu dan garam, kemudian kocok lepas
- Panaskan teflon dan tunggu hingga panas, lalu tuang mentega hingga meleleh
- Masukkan campuran telur ke dalam teflon
- Tunggu selama 3 detik tanpa diaduk sampai bagian tepi telur mulai meluap
- Kecilkan api dan mulailah mengaduk telur dengan membuat gerakan lingkaran penuh. Terus mengaduk sampai mentega meresap ke dalam telur orak arik
- Angkat telur yang sudah matang

13

RESEP "SOSIS TELUR"

1 RESEP = 2 PORSI (3 PLASTIK 50 GRAM)



BAHAN:

- 2 butir telur
- 50 gram daging ayam (opsional dapat diganti dengan bahan lain) cincang halus
- 1 sdm wortel yang sudah dicincang halus
- 1/2 sdt garam

Energi
163 Kkal

Protein
13,9 gram

CARA MEMBUAT

- Kocok telur dengan garam hingga rata
- Tambahkan isian ayam dan wortel yang sudah dicincang. Campur rata
- Masukkan kedalam plastik es lilin hingga adonan habis
- Kukus adonan telur hingga matang
- Tunggu dingin, kemudian lepaskan dari plastik dan sajikan.

14

RESEP "NUGGET TELUR"

1 RESEP = 2 PORSI (3 PLASTIK 50 GRAM)



BAHAN:

- 2 butir telur
- 50 gram daging ayam (opsional dapat diganti dengan bahan lain) cincang halus
- 1 sdm wortel yang sudah dicincang halus
- 1/2 sdt garam

BAHAN PELAPIS

1. secukupnya tepung terigu
2. secukupnya tepung panir
3. Air

Energi
250 Kkal

Protein
15 gram

CARA MEMBUAT

- Kocok telur dengan garam hingga rata
- Tambahkan isian ayam dan wortel yang sudah dicincang. Campur rata
- Masukkan kedalam plastik es lilin hingga adonan habis
- Kukus adonan telur hingga matang
- Tunggu dingin, kemudian lepaskan dari plastik. Potong-potong sesuai selera
- Balurkan adonan kedalam larutan tepung terigu. Kemudian panir adonan. Masukkan ke dalam kulkas kurang lebih 1 jam supaya tepung panir tidak banyak lepas saat digoreng
- Goreng nugget telur hingga matang dan siap disajikan

15

RESEP "EGG ROLL KOREA"

1 RESEP = 2 PORSI



BAHAN:

- 2 butir telur
- 1 sdm susu cair
- 1 sdm wortel, cincang halus
- 1 bawang bombay, cincang halus
- 1 daun bawang, ambil bagian hijaunya saja dan cincang halus
- Garam dan lada secukupnya

Energi
154 Kkal

Protein
7,1 gram

CARA MEMBUAT

- Pecahkan telur ke dalam mangkuk, tambahkan susu dan garam. Kocok sampai bahan tercampur rata. Masukkan wortel, daun bawang, bawang bombay, dan lada. Kocok kembali.
- Siapkan teflon, lumuri dengan minyak sayur. Sedikit saja. Panaskan teflon. Tuang 1/2 campuran telur, masak dengan api kecil sampai setengah matang. Gulung telur sampai setengah saja, geser ke bagian pinggir teflon. Tuang 1/4 campuran telur, masak sampai setengah matang. Gulung lagi, lalu geser ke bagian pinggir. Lakukan langkah yang sama sampai campuran telur habis.
- Kalau sudah matang, letakkan di atas talenan. Dinginkan dulu karena telur dadar panas mudah hancur. Setelah cukup dingin, potong telur dadar gulung sesuai selera.

16

RESEP "SUP TELUR"

1 RESEP = 2 PORSI



BAHAN:

- 1 liter air kaldu ayam
- 2 butir telur
- daun bawang iris secukupnya
- 3 sendok makan tepung maizena
- 1/4 sendok teh gula
- 80 ml air matang

Energi
180,8 Kkal

Protein
10 gram

CARA MEMBUAT

- Panaskan kaldu ayam dan daun bawang cincang di panci. Dalam satu mangkuk campurkan gula, tepung maizena, dan 80 ml air. Aduk sampai rata.
- Kecilkan api kompor dan masukkan campuran di mangkuk ke panci. Aduk rata. Didihkan sampai satu menit, kemudian kecilkan api kompor.
- Pecahkan telur di satu mangkuk. Aduk rata. Masukkan telur kocok tersebut ke panci dan aduk sup. Masak selama dua menit. Sup siap disantap.

17

RESEP "BOTOK TELUR"

1 RESEP = 1 PORSI (3 BUAH)



BAHAN:

- 1 butir telur
- 100ml santan segar
- 50 gram tahu putih
- 50 gram tempe
- Garam secukupnya
- daun pisang secukupnya

Energi
109 Kkal

Protein
7,16 gram

CARA MEMBUAT

- Haluskan 2 butir bawang merah dan daun jeruk
- Kocok telur
- Campurkan bumbu, tahu putih, tempe, santan, dan telur kocok, aduk hingga merata, bumbui dengan garam secukupnya
- Bungkus dengan daun pisang
- Kukus selama 30 menit

18

RESEP "BARONGKO"

1 RESEP = 6 BUAH



BAHAN:

- 4 buah pisang kepek kuning, haluskan
- 50 gram gula pasir
- 1 butir telur
- 1 sdm vanili bubuk
- 1 sdm garam
- 200 ml santan
- Daun pisang secukupnya untuk membungkus (atau gunakan celakan)

Energi
106 Kkal

Protein
1,8 gram

CARA MEMBUAT

- Campur pisang yang telah dihaluskan dengan gula pasir, telur, vanili bubuk, dan garam. Aduk hingga tercampur rata.
- Ambil selembar daun pisang. Letakkan lima sendok makan adonan pisang di atasnya. Beri 3 sendok makan santan. Bungkus bentuk tum lalu sematkan dengan lidi.
- Kukus di dalam panci selama 10 menit hingga matang. Angkat dan biarkan hingga dingin. Sajikan.

19

RESEP "PUDING ROTI"

1 RESEP = 4 BUAH



BAHAN:

- 1 lembar roti tawar
- 100 ml susu cair UHT
- 1 butir telur, kocok lepas
- 1 sdm gula pasir (untuk anak 1 thn ke atas)
- Dapat ditambahkan kelapa muda (degan) atau buah-buahan yang lain

Energi
68 Kkal

Protein
3,2 gram

CARA MEMBUAT

- Sobek-sobek roti tawar. Rendam dalam susu cair hingga terendam seluruhnya. Rendam sekitar 5 menit atau sampai roti lembut.
- Masukkan kocokan telur dan kelapa muda ke dalam rendaman roti. Aduk rata. Tuang dalam mangkuk tahan panas
- Panaskan kukusan. Beri kain pada tutup kukusan jika menggunakan dandang.
- Kukus hingga matang
- Puding roti siap dihidangkan hangat ataupun dingin

20

TIPS

TIPS MENGOLAH KUDAPAN

1. Masak dalam jumlah kecil, sesuaikan dengan alat masak
2. Masak makanan atau kudapan 1-2 jam sebelum disajikan
3. Setelah dimasak harus dikonsumsi dalam waktu 1 jam
4. Ganti minyak goreng setelah 3 kali penggunaan
5. Buka sedikit tutup kukusan saat mengukus telur agar tidak berbusa

5 KUNCI AMAN DALAM MENYIAPKAN, MENGOLAH, DAN MENYIMPAN MAKANAN

1. Cuci tangan pakai sabun di air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah
2. Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang
3. Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani
4. Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman

21

PRINSIP PENGOLAHAN MAKANAN

Pengolahan makanan

No	Cara Pengolahan	Prinsip pengolahan
1.	Membui	<ul style="list-style-type: none"> Gunakan oli bersih secukupnya Sensu bahan berlemak Air mendidih (suhu sekitar 100° C) Lama pembuihan sampai tingkat kematangan tertentu
2.	Mengukut	<ul style="list-style-type: none"> Gunakan oli bersih secukupnya Lama pengukutan sampai tingkat kematangan tertentu
3.	Memanggang	<ul style="list-style-type: none"> Panasan dari perhangan (oven) sampai panas yang dikehendaki sebelum bahan dimakan Lama memanggang sampai tingkat kematangan tertentu Untuk memanggang daging atau sayuran tingkat garing, heatat sampai terbakar (hangus)
4.	Menggoreng	<ul style="list-style-type: none"> Gunakan minyak goreng secukupnya Panasan minyak goreng sampai suhu yang dikehendaki sebelum bahan dimakan Lama penggorengan sampai tingkat kematangan tertentu Dapatnya menggunakan minyak goreng yang sama tidak lebih dari dua kali penggorengan
5.	Menumis	<ul style="list-style-type: none"> Memasak makanan dengan minyak sedikit Panasan minyak goreng sebelum bahan dimakan Lama memasak dengan waktu singkat



22

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Bahan makanan penukar adalah berbagai jenis makanan yang mengandung gizi yang setara dalam setiap porsi nya.

Golongan 1 : Bahan Makanan Sumber Karbohidrat
1 Satuan Penukar = 175 Kalori, 4 g Protein, dan 40 g Kh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Beras	50	1/2 gelas
Bihun	50	1/2 gelas
Biskuit	40	4 buah besar
Bubur beras	400	2 gelas
Crackers	50	5 buah sedang
Jagung segar	120	1/2 gelas
Kentang	210	2 buah sedang
Makaroni	50	1/2 gelas
Mi basah	200	2 gelas
Mi kering	50	1 gelas
Nasi	100	3/4 gelas
Nasi tim	200	1 gelas
Roti putih	70	3 iris
Singkong	120	1,5 potong
Talas	125	1/2 buah sedang
Tape singkong	100	1 potong sedang
Tepung beras	50	8 sendok makan
Tepung terigu	50	5 sendok makan
Tepung hunkwee	50	10 sendok makan
Ubi	135	1 buah sedang

23

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 2 : Bahan Makanan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak
1 Satuan Penukar = 50 Kalori, 7 g Protein, dan 2 g Lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit	40	1 potong sedang
Babak	40	1 potong sedang
Daging kerbau	35	1 potong sedang
Ikan segar	40	1/3 ekor sedang
Ikan asin	15	1 potong kecil
Ikan teri	15	1 sendok makan
Kepiting	50	1/3 gelas
Kerang	90	1/2 gelas
Udang segar	35	5 ekor sedang
Cumi-cumi	45	1 ekor sedang
Putih telur ayam	65	1,5 butir

Lemak Sedang
1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 5 g Lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Bakso	170	10 buah sedang
Daging kambing	40	1 potong sedang
Daging sapi	35	1 potong sedang
Hati ayam	30	1 potong sedang
Hati sapi	35	1 potong sedang
Otak	60	1 potong besar
Telur ayam	55	1 butir
Telur bebek	50	1 butir
Usus sapi	50	1 potong besar

24

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Tinggi Lemak
1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 g Protein, dan 13 g Lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	35	1 potong sedang
Bebek	45	1 potong sedang
Corned beef	45	3 sendok makan
Daging babi	50	1 potong sedang
Kuning telur ayam	45	4 butir
Sosis	50	1 potong kecil
Ham	40	1,5 potong kecil
Sarden	35	1/2 potong sedang

Golongan 3 : Bahan Makanan Sumber Protein Nabati
1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 5 g Protein, 3 g Lemak dan 7 g Kh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	20	2 sendok makan
Kacang kedelai	25	2,5 sendok makan
Kacang merah	20	2 sendok makan
Kacang tanah	15	2 sendok makan
Kacang tolo	20	2 sendok makan
Keju kacang tanah	15	2 sendok makan
Oncom	40	2 potong kecil
Tahu	110	1 buah besar
Tempe kedelai	50	2 potong sedang
Pete segar	55	1/2 gelas

25

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 4 : Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan (kandungan kalorinya dapat diabaikan).

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Gambas/Oyong	S+	Letuce	S+
Jamur kuping	S++	Selada air	S+
Ketimun	S+K+	Selada	S+K+
Labak	S++	Tomat	
Labu air		Baligo	

Sayuran B

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 5 g Kh

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam	K+	Kangkung	S+
Bit	K+	Kucai	S+
Buncis	S++	Kacang panjang	S+
Brokoli	S+	Kecipir	
Caisim	S++	Labu siam	
Daun pakis	S++	Labu waluh	K+
Daun kemangi	S+	Pare	S++
Genjer		Pepaya muda	S+
Jagung muda	S+	Rebung	S+K+
Jantung pisang	S+	Sawi	S+
Kal	S+K+	Toge kacang hijau	S+K+
Kembang kol	S+K+	Terong	S++
Kapri muda	K+	Wartel	S+

26

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 6 : Susu

Susu Tanpa Lemak

1 Satuan Penukar = 75 Kalori, 7 g Protein, dan 10 g Kh.

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu skim cair	200	1 gelas
Tepung susu skim	20	4 sendok makan
Yoghurt non fat	120	2/3 gelas

Susu Rendah Lemak

1 Satuan Penukar = 125 Kalori, 7 g Protein, 6 g Lemak, dan 10 g Kh.

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Keju	35	1 potong kecil
Susu kambing	165	3/4 gelas
Susu sapi	200	1 gelas
Susu kental manis	100	1/2 gelas
Yoghurt susu penuh	200	1 gelas

Susu Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 Kalori, 7 g Protein, 10 g Lemak, dan 10 g Kh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu kerbau	100	1/2 gelas
Tepung susu penuh	30	6 sendok makan

28

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Sayuran C

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 10 Kh.

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam merah	S+K+	Kacang kapri	S+
Daun katuk	S++	Kluwih	Ka+
Daun melinjo	S++	Melinjo	
Daun pepaya	K+	Nangka muda	S+
Daun singkong	S+K+	Toge kacang kedelai	

Keterangan : setiap 100 g bahan makanan penukar sama dengan dua mangkuk sedang sayur segar (mentah).

Golongan 5 : Buah dan Gula

1 Satuan Penukar (100 g) = 25 Kalori, 1 g Protein, dan 5 g Kh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Anggur	165	20 buah sedang
Apel merah	85	1 buah kecil
Belimbing	140	1 buah besar
Blewah	70	1 potong sedang
Duku	80	9 buah sedang
Durian	35	2 buah sedang
Jeruk manis	110	2 buah besar
Jambu air	110	2 buah besar
Jambu biji	100	1 buah besar
Kolang kaling	25	5 buah sedang
Kedondong	120	2 buah sedang
Leci	15	10 buah
Mangga	90	3/4 buah besar
Melon	190	1 potong besar
Pear	85	1/2 buah sedang

27

DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 7 : Minyak dan Lemak

1 Satuan Penukar = 50 Kalori dan 9 g Lemak Lemak Tidak Jenuh

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Alpukat	60	1/2 buah besar
Kacang almond	10	7 buah
Minyak jagung	5	1 sendok teh
Minyak kedelai	5	1 sendok teh
Minyak zaitun	5	1 sendok teh
Mayones	20	
Margarin jagung	5	

Lemak Jenuh

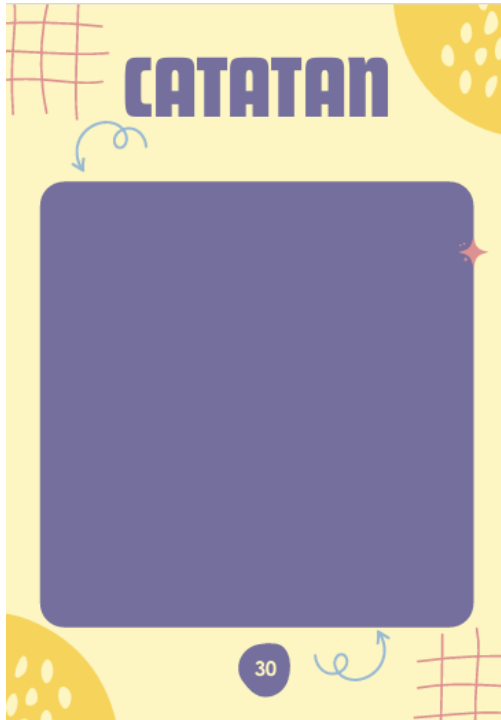
Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kelapa	15	1 potong kecil
Lemak babi/sapi	5	1 potong kecil
Mentega	5	1 sendok teh
Minyak kelapa	5	1 sendok teh
Minyak kelapa sawit	5	1 sendok teh
Santan	40	1/3 gelas
Keju krim	15	1 potong kecil

Golongan 8 : Makanan Tanpa Kalori

Bahan Makanan	Bahan Makanan
Agar-agar	Gelatin
Air kaldu	Kecap
Air mineral	Kopi
Cuka	Teh
Gula alternatif aspartam	Gula alternatif sakarin

Keterangan :
S+ : Sulfur
N+ : Natrium
K+ : Kalium
P+ : Puri
Tj : Lemak Tidak Jenuh
Kv : Kolesterol

29



Lampiran 10. Form Food Record

FOOD DIARY		
PAGI	HARI KE-1 MENU - Nasi CDKlat - susu dancow PORSI 1 1915 kecil	HARI KE-2 MENU - Nasi + sop + maget lble - susu dancow PORSI 1 1915 kecil
	HARI KE-1 MENU - Perut Ayam - Donat mini PORSI 1/2 bulat 1	HARI KE-2 MENU - Malkist - 1cc cream coklat PORSI 2 keping 1 bungkus
SIANG	HARI KE-1 MENU - Nasi semur daging PORSI 1 mangkuk kecil	HARI KE-2 MENU - nasi semur daging PORSI 1 mangkuk kecil
	HARI KE-1 MENU - kue sus - telur ceplok di rebus - kue bolu cipton - susu full cream PORSI 1 1 1/2 gls kecil	HARI KE-2 MENU - maysu susu donat gula sosis telur PORSI 2 keping 1 5 potong
SORE	HARI KE-1 MENU - makan malam - nasi telur ceplok - kue goreng - jus wortel + tomat PORSI 1 mangkuk kecil 1 mangkuk kecil 1/2 gls	HARI KE-2 MENU - makan malam - nasi + sop + 1/2 telur - jeruk PORSI 1 mangkuk kecil 1/2 buah

FOOD DIARY		
PAGI	HARI KE-3 MENU - nasi + sayur bayam + ayam susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1915 kecil	HARI KE-4 MENU - nasi goreng + telur donat mini susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1 915 kecil
	HARI KE-3 MENU - Donat gula wafer PORSI 1 2 keping	HARI KE-4 MENU - biskuit wafer PORSI 5 keping 2 keping
SIANG	HARI KE-3 MENU - nasi + telur ceplok PORSI 1 mangkuk kecil	HARI KE-4 MENU - nasi + ikan reup PORSI 1 mangkuk kecil
	HARI KE-3 MENU - wafer maysu susu sempek ayam sosis telur PORSI 2 keping 2 busuk 2 pot.	HARI KE-4 MENU - Puding kue lapis kue mofin donat wafer telur 1/2 wortel PORSI 1 1 1/2 bulat
SORE	HARI KE-3 MENU - makan malam nasi + sop + daging sale ayam PORSI 1 mangkuk kecil 2 busuk	HARI KE-4 MENU - makan malam nasi + telur PORSI 1 mangkuk kecil

FOOD DIARY		
PAGI	HARI KE-5 MENU - nasi + sayur bayam + ikan susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1 915 kecil	HARI KE-6 MENU - nasi + ikan + kacang susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1 915 kecil
	HARI KE-5 MENU - wafer oreo telur dadar bayam PORSI 3 keping 2 keping 1/2 bulat	HARI KE-6 MENU - Kue biskuit - donat coklat - malkist PORSI 1 1/2 2 keping
SIANG	HARI KE-5 MENU - salad wortel + kentang - nasi PORSI 1	HARI KE-6 MENU - nasi + semur daging PORSI 1 mangkuk kecil
	HARI KE-5 MENU - malkist - air jeruk manis PORSI 5 keping 1 gelas kecil	HARI KE-6 MENU - kue puding mutiara - roti goreng - telur dadar bayam - donat tomat - bolu gulung kecil PORSI 1 1/2 1/2 buah 1
SORE	HARI KE-5 MENU - makan malam - nasi goreng ayam PORSI 1 mangkuk kecil	HARI KE-6 MENU - makan malam - nasi + ayam teriyaki PORSI 1 mangkuk kecil

FOOD DIARY		
PAGI	HARI KE-7 MENU - nasi + ayam teriyaki bunsu susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1 915 kecil	HARI KE-8 MENU - nasi goreng susu dancow PORSI 1 mangkuk kecil 1 915 kecil
	HARI KE-7 MENU - Gak chocoatus PORSI 4 roll	HARI KE-8 MENU - Lemot - 100 alpukat PORSI 1/2 1 915 kecil
SIANG	HARI KE-7 MENU - nasi + rawon daging PORSI 1 mangkuk kecil	HARI KE-8 MENU - nasi + semur daging PORSI 1 mangkuk kecil
	HARI KE-7 MENU - telur ceplok rebus - biskuit roma PORSI 1 telur 5 keping	HARI KE-8 MENU - telur ceplok rebus - kue sus - kue mofin bolu PORSI 1/2 1 1
SORE	HARI KE-7 MENU - makan malam - nasi + 2 bakso, lontar tahu PORSI 1 mangkuk kecil	HARI KE-8 MENU - PORSI

FOOD DIARY

	HARI KE-9	HARI KE-10
PAGI	MENU - nasi + ayam filee - telur - susu dancow	MENU - nasi + sayur buncis + tahu - susu dancow
SNACK	MENU - telur gabus - roti	MENU - roti - sosis
SIANG	MENU - nasi + ayam filee + mangkuk - sop	MENU - nasi + sayur buncis + telur
SNACK	MENU - roti dicampur telur - jeruk	MENU - sosis telur - air jeruk - sosis kering
MIDORE	MENU - nasi + ikan lele	MENU - nasi + nugget - ayam

Diipindai dengan CamScanner

Lampiran 11. Master Tabel Karakteristik Ibu dan Anak Batita *Stunting*

Kode Resp.	Nama Ibu	Umur (tahun)	Pekerjaan	Pendidikan	Pendapatan	Skor Pengetahuan		Kategori Pengetahuan	
						Pre	Post	Pre	Post
S01	Ny. LY	39	IRT	D1	< UMR	66	87	Cukup	Baik
R02	Ny. DS	31	Karyawan Honorer	SMA	≥ UMR	53	80	Kurang	Baik
A03	Ny. NC	35	IRT	SMA	< UMR	73	93	Cukup	Baik
A04	Ny. TK	32	IRT	SMA	< UMR	87	93	Baik	Baik

Lampiran 12. Master Tabel Karakteristik Anak Batita *Stunting*

Kode Resp.	Nama Anak Batita	Jenis Kelamin	Usia (bln)	BBL (kg)	BB (kg)			PBL (cm)	PB (cm)	IMD	ASI Eksklusif	Imunisasi	
					Sebelum	Intervensi							
						1	2						3
S01	FA	P	16	2,5	6,5	6,6	6,6	6,7	44	69,5	Ya	Ya	Lengkap
R02	MR	L	16	3	8,3	8,3	8,4	8,5	50	72,5	Ya	Ya	Lengkap
A03	ED	L	18	2,9	8,5	8,6	8,8	8,8	47	73	Ya	Ya	Lengkap
A04	RD	P	18	3,2	8,4	8,5	8,4	8,6	45	71	Ya	Ya	Lengkap

Lampiran 13. Master Tabel Rata-Rata Asupan Energi dan Protein Anak Batita *Stunting*

Kode Resp.	Rata- Rata Asupan								%Pemenuhan thdp Kebutuhan								Kategori Tingkat Konsumsi							
	Energi (Kkal)				Protein (g)				Energi				Protein				Energi				Protein			
	Sebelum	Intervensi			Sebelum	Intervensi			Sebelum	Intervensi			Sebelum	Intervensi			Sebelum	Intervensi			Sebelum	Intervensi		
		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3
S01	577,5	630	605	677	22,8	24,7	25,1	25,2	71	78	75	83	75	81	83	83	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Ringan	Def. Sedang	Def. Ringan	Def. Ringan	Def. Ringan
R02	673,5	686	710	697	24,1	24,3	25,8	27,4	75	76	79	77	71	72	76	81	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Ringan
A03	725,3	776,6	807,3	825,1	27,5	29,7	31,1	30,6	79	85	89	91	80	87	91	90	Def. Ringan	Def. Ringan	Def. Ringan	Normal	Def. Ringan	Def. Ringan	Normal	Normal
A04	653,5	724	701	775,3	20,1	23,4	24,8	24,2	78	86	83	92	64	70	78	77	Def. Sedang	Def. Ringan	Def. Ringan	Normal	Def. Berat	Def. Sedang	Def. Sedang	Def. Sedang

Lampiran 14. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Gizi Ibu Anak Batita *Stunting*

Kode Resp	Pre Test															Skor Benar	Post Test															Skor Benar
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
S01	A	E	A	A	D	A	C	A	B	D	A	A	A	B	A	10	E	E	A	A	D	A	C	A	C	D	A	E	A	B	A	13
R02	A	E	A	A	A	A	C	A	C	C	C	B	A	A	E	8	E	E	A	A	D	A	C	A	C	D	C	B	A	B	C	12
A03	A	E	A	A	D	A	C	A	C	D	A	E	A	B	C	11	E	E	A	A	D	A	C	A	C	D	C	E	A	B	A	14
A04	E	D	C	A	D	A	C	A	B	D	C	E	A	B	A	13	E	E	C	A	D	A	C	A	C	D	C	E	A	B	A	14

Lampiran 15. Hasil Uji Statistik Pengetahuan Gizi Ibu Anak Batita *Stunting* Sebelum dan Sesudah Pendampingan Gizi

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 16. Hasil Uji Statistik Tingkat Konsumsi Energi Anak Batita *Stunting*

Friedman Test

Ranks

	Mean Rank
Sebelum	1.00
Periode 1	2.50
Periode 2	2.75
Periode 3	3.75

Test Statistics^a

N	4
Chi-Square	9.300
df	3
Asymp. Sig.	.026

a. Friedman Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode 1 - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		
Periode 2 - Periode 1	Negative Ranks	2 ^d	2.00	4.00
	Positive Ranks	2 ^e	3.00	6.00
	Ties	0 ^f		
	Total	4		
Periode 3 - Periode 2	Negative Ranks	1 ^g	1.00	1.00
	Positive Ranks	3 ^h	3.00	9.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	4		

- a. Periode 1 < Sebelum
- b. Periode 1 > Sebelum
- c. Periode 1 = Sebelum
- d. Periode 2 < Periode 1
- e. Periode 2 > Periode 1
- f. Periode 2 = Periode 1
- g. Periode 3 < Periode 2
- h. Periode 3 > Periode 2
- i. Periode 3 = Periode 2

Test Statistics^a

	Periode 1 - Sebelum	Periode 2 - Periode 1	Periode 3 - Periode 2
Z	-1.826 ^b	-.365 ^b	-1.461 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068	.715	.144

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

Lampiran 17. Hasil Uji Statistik Tingkat Konsumsi Protein Anak Batita *Stunting*

Friedman Test

Ranks

	Mean Rank
Sebelum	1.00
Periode 1	2.00
Periode 2	3.50
Periode 3	3.50

Test Statistics^a

N	4
Chi-Square	10.800
df	3
Asymp. Sig.	.013

a. Friedman Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode 1 - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		
Periode 2 - Periode 1	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^e	2.50	10.00
	Ties	0 ^f		
	Total	4		
Periode 3 - Periode 2	Negative Ranks	2 ^g	2.50	5.00
	Positive Ranks	2 ^h	2.50	5.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	4		

a. Periode 1 < Sebelum

b. Periode 1 > Sebelum

c. Periode 1 = Sebelum

d. Periode 2 < Periode 1

e. Periode 2 > Periode 1

f. Periode 2 = Periode 1

g. Periode 3 < Periode 2

h. Periode 3 > Periode 2

i. Periode 3 = Periode 2

Test Statistics^a

	Periode 1 - Sebelum	Periode 2 - Periode 1	Periode 3 - Periode 2
Z	-1.826 ^b	-1.841 ^b	.000 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068	.066	1.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

Lampiran 18. Hasil Uji Statistik Perubahan Berat Badan Anak Batita *Stunting*

Friedman Test

Ranks

	Mean Rank
Sebelum	1.25
Periode 1	2.25
Periode 2	2.63
Periode 3	3.88

Test Statistics^a

N	4
Chi-Square	9.417
df	3
Asymp. Sig.	.024

a. Friedman Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode 1 - Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
	Ties	1 ^c		
	Total	4		
Periode 2 - Periode 1	Negative Ranks	1 ^d	1.50	1.50
	Positive Ranks	2 ^e	2.25	4.50
	Ties	1 ^f		
	Total	4		
Periode 3 - Periode 2	Negative Ranks	0 ^g	.00	.00
	Positive Ranks	3 ^h	2.00	6.00
	Ties	1 ⁱ		
	Total	4		

a. Periode 1 < Sebelum

b. Periode 1 > Sebelum

c. Periode 1 = Sebelum

d. Periode 2 < Periode 1

e. Periode 2 > Periode 1

f. Periode 2 = Periode 1

g. Periode 3 < Periode 2

h. Periode 3 > Periode 2

i. Periode 3 = Periode 2

Test Statistics^a

	Periode 1 - Sebelum	Periode 2 - Periode 1	Periode 3 - Periode 2
Z	-1.732 ^b	-.816 ^b	-1.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.083	.414	.102

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 19. Dokumentasi



Penimbangan Berat Badan



Wawancara / Pengumpulan Data



Penyampaian Materi



Penyerahan Bahan Makanan Tambahan