

LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Etik Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/979/2023

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

Peneliti utama : Dewi Sofianilati
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pendampingan Gizi (Konseling Gizi) Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang Wasting dan Tingkat Konsumsi Energi (Protein, Lemak, Karbohidrat) Balita Wasting Usia 12-59 Bulan di Kelurahan Polowijen, Kota Malang."

"The Effect of Nutrition Assistance (Nutrition Counseling) on ??the Level of Mother's Nutritional Knowledge About Wasting and the Level of Energy Consumption (Protein, Fat, Carbohydrate) Wasting Toddlers Age 12-59 Months in Polowijen Village, Malang City."

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 September 2023 sampai dengan tanggal 05 September 2024.

This declaration of ethics applies during the period September 05, 2023 until September 05, 2024.



September 05, 2023
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian oleh Dinas Kesehatan Kota Malang



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpan L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 03 JUL 2023

Nomor : 072/ 516 /35.73.402/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin penelitian

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Polowijen
Di
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	DEWI SOFIANILATI	P17111204054

Akan melaksanakan penelitian mulai bulan Juli 2023 dengan judul: pengaruh pendampingan gizi (konseling gizi) terhadap tingkat pengetahuan gizi ibu tentang wasting dan tingkat konsumsi energy (protein, lemak, karbohidrat) balita wasting usia 12-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MALANG
Sekretaris,

dr. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian

Penjelasan Sebelum Persetujuan Mengikuti Penelitian (PSP)

Judul Penelitian:

“Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting* dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak) Balita *Wasting* Usia 12-59 Bulan di Kelurahan Polowijen.”

Terimakasih kepada Ibu telah meluangkan waktu untuk membaca formulir ini. Pastikan Ibu membaca seluruh halaman yang tersedia. Ibu telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian, berikut penjelasannya:

Penjelasan:

Pada formulir informasi ini, Ibu akan mendapatkan informasi terkait segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini. Penjelasan tersebut berisi tentang tahapan penelitian yang disampaikan secara jelas dan terbuka. Penjelasan ini diharapkan dapat membantu Ibu dalam memutuskan apakah Ibu bersedia atau tidak bersedia mengikuti penelitian ini. Ibu diharapkan untuk membaca formulir informasi ini dengan seksama. Ibu dapat bertanya mengenai informasi yang terkait dengan penelitian ini pada peneliti yang bersangkutan.

Partisipasi Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika Ibu tidak berkenan untuk mengikuti penelitian ini, Ibu tidak harus mengikuti penelitian ini. Ibu juga diperbolehkan untuk keluar dari penelitian ini sewaktu-waktu. Hal tersebut tidak akan mempengaruhi akses pelayanan kepada Ibu.

Jika Ibu sudah memahami informasi tentang penelitian ini dan bersedia ikut serta, Ibu dapat menandatangani formulir persetujuan pada akhir penjelasan informasi ini. Peneliti akan memberikan Salinan formulir ini untuk disimpan oleh Ibu.

Perkenalan

Saya Dewi Sofianilati, mahasiswa semester VI dari Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting* dan Tingkat Konsumsi Energi (Protein, Lemak, dan Karbohidrat) Balita *Wasting* Usia 12-59 Bulan di Kelurahan Polowijen, Kota Malang”.

Prosedur

Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara, pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) yang kiranya membutuhkan waktu 45-60 menit. Cara ini mungkin akan mengganggu waktu Ibu, namun Ibu tidak perlu khawatir karena jadwal pengambilan data akan diatur dan disesuaikan dengan jadwal Ibu agar tidak mengganggu waktu Ibu dalam beraktivitas. Kemudian akan diberikan penjelasan terkait pengambilan data sebagai bahan penelitian, memberikan penjelasan mengenai manfaat yang akan Ibu dapat jika Ibu berpartisipasi dalam penelitian ini.

Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah Ibu akan mendapatkan informasi tentang pengertian gizi balita, kebutuhan gizi balita, pengertian *wasting*, penyebab *wasting*, dampak *wasting*, pencegahan *wasting*, pengaruh makanan untuk pemulihan balita *wasting* (kurus dan/atau sangat kurus) serta peneliti akan memberikan solusi, nasihat dan motivasi terhadap masalah gizi balita yang Ibu hadapi.

Kerahasiaan

Data yang didapat hanya akan digunakan dalam penelitian ini dan tidak akan disebar luaskan untuk tujuan lain. Penelitian ini tidak akan memungut biaya apapun.

Rujukan

Jika ibu membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian atau Ibu ingin berbeicara dengan peneliti pada kondisi darurat, silahkan menghubungi:

Dewi Sofianilati

Jl. Teluk Bayur 13, Kel. Pandanwangi, Kec. Blimbing, Kota Malang.

Telp. 089629574234

Lampiran 4. Informed Consent

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK PERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ibu : ERLINDA ROSA

Nama Balita : HANIN HANANIA

Alamat : Jl. Polowijen 11 No 481

Menyatakan setuju/~~tidak setuju~~ (coret salah satu) untuk mengikuti dan berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Pendampingan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting* dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak) Balita *Wasting* Usia 12-59 Bulan di Kelurahan Polowijen".

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Peneliti,



Dewi Sofianilati

Responden Penelitian,



(..... ERLINDA ROSA)

Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Nomor Kode: 03

KUISIONER

IBU BALITA

Hari/ Tanggal Wawancara : Rabu / 14-01-2023
Pewawancara : Dewi Sofianilati



Pewawancara,


DEWI SOFIANILATI

Responden,


ERLINDA ROSA

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

1. IDENTITAS RESPONDEN

Nama	Erlinda Rosa
Usia	39 Tahun
Pendidikan Terakhir	S1
Jumlah Anggota Keluarga	3
Pekerjaan a. Suami b. Istri c. Lain-lain	Swasta (Pertambangan) Wiraswasta
Tingkat Pendapatan a. Suami b. Istri c. Lain-lain	$\geq 3.000.000$ $\leq 2.000.000$
No. Telepon	081232612428

2. IDENTITAS BALITA

Nama	Hanin Hanania
Jenis Kelamin	Perempuan
Tanggal Lahir	31 Juli 2020
Umur (Bulan)	32
Berat Badan Lahir	2,5
Panjang Badan Lahir	45
Berat Badan Aktual	8,30
Panjang Badan/Tinggi Badan Aktual	79
Z-Score (BB/TB)	-2,19
Jumlah Saudara	Anak ke-1

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI IBU TENTANG WASTING

Petunjuk Pengisian:

1. Semua pertanyaan dibawah ini adalah mengenai pengetahuan gizi ibu tentang *wasting*
2. Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (*) pada pilihan abjad yang ada!

Soal:

1. Masalah gizi balita yang disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dan termasuk ke dalam malnutrisi akut disebut juga masalah gizi apa?
 - a. Masalah gizi kurang
 - b. Normal
 - c. Gizi Buruk
 - d. *Overweight* (gemuk)
 - e. Masalah gizi lebih
2. Berdasarkan penyebabnya, masalah gizi kurang terbagi menjadi penyebab secara langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung anak mengalami masalah gizi kurang antara lain adalah karena?
 - a. Pendapatan
 - b. Kondisi lingkungan
 - c. Asupan makan dan infeksi
 - d. Pola hidup
 - e. Jarang berolahraga
3. Penyebab dari gizi kurang salah satunya dikarenakan asupan makan, dibawah ini yang merupakan contoh dari masalah asupan makan yang dapat menyebabkan masalah gizi kurang adalah?
 - a. Makanan yang sehat
 - b. Makanan yang tidak seimbang
 - c. Makanan yang kurang matang
 - d. Makanan yang tidak dibungkus plastic
 - e. Makanan yang tidak enak
4. Berdasarkan penyebabnya, masalah gizi kurang terbagi menjadi penyebab secara langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab tidak langsung anak mengalami masalah gizi kurang antara lain adalah karena?
 - a. Diare berkepanjangan
 - b. Asupan makan yang tidak seimbang
 - c. Terkena penyakit infeksi menular
 - d. Masalah social-ekonomi, sanitasi lingkungan buruk
 - e. Asupan makanan yang tidak sehat
5. Dibawah ini yang bukan penyebab dari masalah gizi kurang?
 - a. Asupan makan yang kurang
 - b. Adanya penyakit infeksi
 - c. Tidak memonitor tumbuh kembang anak
 - d. Kebersihan lingkungan yang kurang
 - e. Kurang gizi adalah penyakit turunan/ genetic
6. Terdapat berbagai macam upaya yang bisa dilakukan dalam mencegah terjadinya masalah gizi kurang pada anak balita. Dibawah ini yang merupakan upaya yang dapat dilakukan yaitu?
 - a. Rutin memeriksakan anak ke dokter

- b. Mengikuti seminar gizi
 - c. Rajin memberikan susu kepada anak
 - d. Membelikan makanan yang digemari oleh anak
 - e. Rajin mengikuti kegiatan posyandu untuk memonitor tumbuh kembang anak
7. Sampai saat ini Indonesia masih memiliki masalah gizi pada anak, salah satu masalah gizi yang masih sering terjadi dan ditemukan pada anak balita adalah "Wasting". Apa yang dimaksud dengan *wasting*?
- a. *Wasting* adalah kondisi dimana seorang anak memiliki berat badan rendah untuk tinggi badannya
 - b. *Wasting* adalah kondisi dimana anak kurang sehat dan aktif
 - c. *Wasting* adalah penyakit yang serius
 - d. *Wasting* adalah masalah gizi yang sulit dikendalikan
 - e. *Wasting* adalah kondisi dimana anak mengalami penurunan daya tahan tubuh
8. Gizi merupakan hal penting yang harus terus diperhatikan, terutama ketika anak dalam masa tumbuh kembangnya. Apa yang terjadi jika status gizi balita tidak diperhatikan?
- a. Anak menjadi lebih aktif dan produktif
 - b. Dapat terserang berbagai macam penyakit
 - c. Berisiko terkena masalah gizi kurang seperti masalah gizi *wasting*
 - d. Gangguan belajar dan pemahaman
 - e. Tidak tahu menahu tentang perjalanan tumbuh kembangnya
9. Terdapat acuan dalam menilai kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Disebut apakah acuan dalam menilai kecukupan gizi yang dianjurkan tersebut?
- a. Anjuran Kebutuhan Gizi
 - b. Anjuran Kecukupan Gizi
 - c. Anjuran Kesehatan Gizi
 - d. Angka Kecukupan Gizi
 - e. Angka Kebutuhan Gizi
10. Untuk memperoleh kecukupan gizi dan kesehatan yang optimal, diperlukan asupan zat gizi yang cukup. Zat gizi dibagi menjadi dua yakni zat gizi mikro dan makro, dibawah ini yang termasuk zat gizi makro adalah?
- a. Energi, Vitamin, Mineral, Zink
 - b. Protein, Lemak, Vitamin, Air
 - c. Energi, Protein, Air, Lemak
 - d. Karbohidrat, lemak, Protein, Zat Besi
 - e. Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat
11. Dalam proses tumbuh kembang anak, terdapat zat gizi yang berfungsi sebagai zat pembangun. Zat gizi apakah yang dimaksud?
- a. Energi
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Vitamin
 - e. Mineral
12. Pernyataan dibawah ini yang salah adalah?
- a. *Wasting* adalah kondisi dimana seorang anak memiliki berat badan rendah untuk tinggi badannya
 - b. *Wasting* merupakan masalah gizi pada balita yang masih ditemukan di Indonesia
 - c. *Wasting* adalah masalah gizi yang mudah ditangani
 - d. *Wasting* biasanya ditandai dengan penurunan berat badan seiring waktu
 - e. *Wasting* adalah masalah gizi yang harus terus diperhatikan
13. Dibawah ini yang termasuk penyebab terjadinya masalah gizi *wasting* pada anak?
- a. Sosial-ekonomi
 - b. Asupan makan dan penyakit infeksi

- c. Kondisi tubuh tidak sehat
 - Faktor keturunan
 - e. Penyakit
14. Penyebab *wasting* umumnya disebabkan karena kekurangan asupan makan dan adanya penyakit infeksi dalam waktu yang relative singkat. Dibawah ini yang merupakan penyebab dari asupan makanan adalah?
- a. Asupan makan yang sehat
 - b. Asupan makan yang berlebihan
 - c. Asupan makan yang enak
 - Asupan makan yang kurang
 - e. Asupan makan yang beragam
15. Adanya penyakit infeksi dapat menjadi salah satu penyebab *wasting*. Apa yang terjadi ketika anak terpapar infeksi?
- a. Mudah menangis
 - Nafsu makan menurun
 - c. Nafsu makan meningkat
 - d. Terjadi masalah gizi *wasting*
 - Daya tahan tubuh menurun
16. Jika anak balita mengalami *wasting* maka ada beberapa akibat yang ditimbulkan. Berikut ini pernyataan yang tepat terkait akibat dari *wasting* adalah?
- a. Anak menjadi lebih aktif dan produktif
 - b. Anak menjadi lebih rajin
 - Gangguan pertumbuhan dan mudah terpapar penyakit infeksi
 - d. Gangguan emosional dan nafsu makan meningkat
 - e. Hiperaktif
17. *Wasting* tidak dapat dianggap sepele karena jika penanganannya terlambat dapat berakibat fatal. Apa yang akan terjadi jika masalah gizi *wasting* ini dibiarkan?
- Dapat menyebabkan kematian pada balita
 - b. Gangguan pertumbuhan
 - c. Gangguan nafsu makan
 - Gangguan perkembangan
 - e. Dapat menyebabkan gangguan kesehatan
18. Terdapat upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari masalah gizi *wasting* pada anak dengan cara?
- a. Memberi makanan yang lezat
 - Memantau tumbuh kembang anak melalui KMS
 - c. Memberikan uang jajan yang cukup
 - d. Memberikan makan anak 1 hari 3 kali
 - e. Rajin mengonsumsi suplemen
19. Seorang anak menunjukkan tanda-tanda terkena masalah gizi *wasting*, apa yang dapat dilakukan?
- a. Periksa ke kader Posyandu
 - b. Membeli obat di apotek terdekat
 - Memberikan asupan makanan yang beragam dan tetap memantau perkembangannya
 - d. Supel dan rajin
 - e. Cenderung mudah beradaptasi
20. Di posyandu Anggrek terdapat seorang balita bernama Arum, dia memiliki berat badan yang lebih rendah dibandingkan tinggi badannya. Disebut apakah kejadian yang dialami Arum tersebut?
- a. Anemia
 - b. Obesitas

- c. *Stunting* (Pendek)
~~X~~ Wasting (Kurus/Sangat Kurus)
 e. Kegemukan
21. Fungsi dari makanan adalah untuk?
 a. Membuat kenyang
~~X~~ Membantu tubuh mencukupi kebutuhan zat gizi
 c. Menganjat perut
 d. Menjaga kesehatan
 e. Memenuhi kebutuhan tubuh
22. Apa yang harus diperhatikan dalam memberikan makanan pada anak?
 a. Rasa makanan yang enak
~~X~~ Makanan yang sehat
~~C~~ Sumber dan jenis makanan yang beragam
 d. Makanan yang terbungkus rapi
 e. Harga makanan
23. Pemilihan bahan makanan yang tepat adalah salah satu kunci dari perbaikan asupan makanan yang akan diberikan kepada balita, pemilihan bahan makanan seperti apakah yang baik?
~~X~~ Makanan yang menggugah selera
~~b~~ Makanan yang sehat dan bergizi seimbang
 c. Makanan yang memiliki warna dan tampilan yang menarik
 d. Makanan yang aman dikonsumsi
 e. Makanan yang murah dan enak
24. Berikut ini contoh makanan yang baik diberikan kepada balita dengan *wasting* adalah?
~~X~~ Nasi, sayur sop, tempe, dan pisang
 b. Nasi, ayam goreng, saus tomat
 c. Nasi, ayam krispi, susu hangat
 d. Nasi, sayur sop, snack instan, dan tahu
 e. Nasi dan bakso
25. Berikut ini contoh snack yang baik diberikan kepada balita dengan *wasting* adalah?
 a. Hamburger
 b. Donat manis
~~X~~ Potongan buah
 d. Kripik pedas
 e. Tempura

$$S = 10$$

$$B = \frac{15}{25} \times 100 = 60$$

Lampiran 6. Form Food Recall 24 Jam

Formulir Food Recall 24 Jam


Kode : 03 Tanggal Pengisian: 27 Juni 2023
 Nama Ibu : Erlinda Rosa Desa: Polowijen
 Nama Balita : Hanin Hanania Kelurahan: Polowijen
 Umur/ Jenis Kelamin : 32 bulan / perempuan Kecamatan: Blimbing
 Kelompok Sasaran : Baduta/ Balita/ Buteki Kota Malang / Kab. Malang
 Kondisi saat wawancara: Biasa / Majatan / Hari Raya / Puasa / Diit

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan			Ket
		Jenis	Banyaknya		
			URT	Gram	
09.00	Susu nutridrink	Susu formula merk nutridrink	3 sdm	60	Habis
10.00	Nasi Teri Nasi	Nasi putih Teri	2 sdm 1 sdm	30 10	
10.30	Kolak ubi ungu	ubi ungu	5 ptg	75	
12.00	Roti manis (Paroti)	Roti	1 bks	40	Habis
	Bolu coklat	Bolu coklat	1 ptg	20	
16.30	Susu formula	Susu formula merk nutridrink	3 sdm	60	Habis
18.00	Roti Bolu	Roti bolu	1 ptg	20	
19.30	vitamin vegetable	vitamin	1 kapsul		
20.00	Nasi putih	Nasi putih	1 Ctg	50	Habis
	Hati ayam goreng	Hati ayam	2 bj	60	
	Tahu goreng	Tahu	1 ptg	20	
20.30	Bening kelor	kelor daun	1 sds	15	Habis
	Biskuit good time	Biskuit	3 keping	16	
	Susu formula	Susu formula merk nutridrink	3 sdm	60	
09.00	susu formula	susu formula merk nutridrink	3 sdm	60	Habis

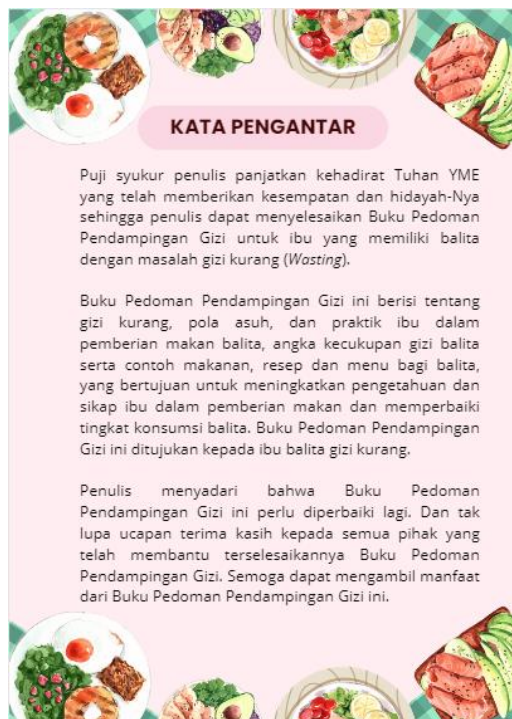
Ket: *Pilih dengan melingkari salah satu yang sesuai:

- Apakah masih mendapat ASI?
 - Ya
 - Tidak
- Bila Ya, Frekuensi mendapat ASI

Kali sehari semalam (24 jam)

Pewawancara

 Dewi Sofianilati

Lampiran 7. Booklet Pendampingan Gizi



MASALAH GIZI KURANG



Masalah gizi kurang termasuk salah satu malnutrisi yang disebabkan karena tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dalam jangka waktu tertentu, pada balita akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

Contoh Masalah Gizi Kurang Pada Balita



Stunting (Balita Pendek)



WASTING (Balita Kurus/sangat kurus)



GIZI BURUK



UNDERWEIGHT



KWASHIORKOR DAN MARASMUS



ANEMIA



(GAKI) GANGGUAN AKIBAT KEKURANGAN IODIUM



GIZI KURANG



GIZI KURANG



Tinggi Badan



Berat Badan

Gizi kurang adalah status gizi yang didasarkan pada Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada -3 SD s/d -2 SD (wasted) dan -3 SD (Severely wasted).



CIRI - CIRI ANAK YANG BERISIKO GIZI KURANG atau GIZI BURUK :

- Status gizi usia 6 - 59 bulan menurut BB/PB atau BB/TB yaitu <-3 SD s/d <-2 SD (wasted) dan <-3 SD (Severely wasted).
- LILA antara 11,5 cm s/d $<12,5$ cm untuk usia 12 - 59 bulan.
- Terdapat Pitting edema pada kedua punggung kakinya
- Anak terlihat kurus
- Mudah terserang penyakit



GIZI KURANG



Gizi kurang adalah masalah gizi yang ditandai dengan penurunan berat badan seiring waktu hingga total berat badan berdasarkan tinggi badannya rendah atau dibawah kurva standar pertumbuhan.

PENYEBAB GIZI KURANG

PENYEBAB LANGSUNG



Asupan Makanan yang Kurang



Adanya Penyakit Infeksi

PENYEBAB TIDAK LANGSUNG



Masalah Sosial-Ekonomi



Kurangnya Pengetahuan



Pola Asuh Yang Kurang Tepat



Sanitasi Yang Kurang Memadai



DAMPAK GIZI KURANG



Gangguan Kesehatan Mental dan Emosional



Gangguan Pertumbuhan



Penurunan Daya Tahan Tubuh



Kematian



UPAYA PENCEGAHAN



Pemberian ASI Eksklusif Selama 6 Bulan



Memantau Pertumbuhan Balita



Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir



Imunisasi Dasar Lengkap



Pemenuhan Kebutuhan Gizi



HUBUNGAN MAKANAN UNTUK PENCEHAHAN DAN MENANGGULANGI MASALAH GIZI

Salah satu penyebab masalah gizi *wasting* pada anak balita adalah karena kekurangan asupan makanan. Maka dari itu, makanan yang dikonsumsi berfungsi membantu tubuh memenuhi kecukupan zat gizi.



Pola makan juga harus mulai dilatih memperhatikan gizi seimbang yang juga memperhatikan pembagian jenis, sumber makanan, frekuensi pemberian makanan, dan jumlah makanan yang diberikan.

Perhatikan pemilihan makanan untuk anak antara lain:



Makanan yang sehat, beragam, bergizi seimbang, dan terhindar dari 5p (pengawet, pewarna, perasa, penyedap, dan pemanis).

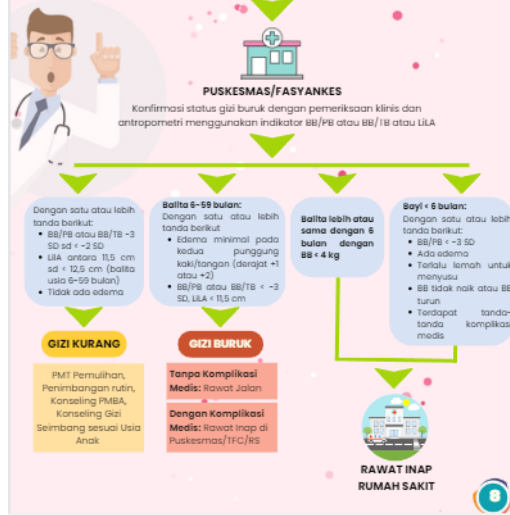


PENGUKURAN ANTROPOMETRI ANAK



ALUR DETEKSI DINI BALITA GIZI BURUK

- Hasil pengukuran: berat badan balita tidak naik, BGM, LILA warna kuning (11,5 - < 12,5 cm) dan Merah (< 11,5 cm)
- Balita (6 - 59 bulan) dengan LILA warna hijau, terlihat sangat kurus
- Balita terindikasi mengalami hambatan pertumbuhan
- Balita dengan pitting edema bilateral
- Bayi < 6 bulan yang mengalami kesulitan menyusu




GIZI SEIMBANG

- Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.
- Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energi (kalori) maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dsb. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik.



Gizi Seimbang Balita


Bayi dan balita termasuk salah satu kelompok yang rawan gizi. Ibu dan keluarga harus membiasakan memberi asupan gizi yang baik. Selain pemilihan bahan makanan, pengolahan juga penting termasuk kebersihannya pada saat proses memasak dan penyajiannya serta cara pemberiannya pada anak. Sebaiknya setiap ibu memiliki beraneka resep masakan untuk anak, hal ini untuk mencegah dan mengurangi rasa bosan pada anak.



Pemenuhan Gizi Anak

Usia 12-24

- Teruskan pemberian ASI, Berikan makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak,
- Berikan 3 x sehari, sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri dari nasi/lauk-pauk, dan buah,
- Beri makanan selingan kaya gizi 2 x sehari diantara waktu makan (biskuit,kue), Perhatikan variasi makan



PRINSIP GIZI SEIMBANG




Mengonsumsi makanan beraneka ragam



Menerapkan pola hidup bersih dan sehat



Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga



Menjaga Berat Badan Ideall



8 Manfaat Menerapkan Pola Makan Seimbang Untuk Anak



Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi.

- Pertumbuhan fisik yang kuat**
- Perkembangan otak yang optimal**
- Terlindungi dari berbagai jenis penyakit**
- Mempertahankan kestabilan berat**
- Mengoptimalkan fungsi organ tubuh**
- Memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas**
- Menjaga kestabilan emosi**
- Terbiasa makan dengan gizi seimbang hingga dewasa**

Anda telah memperoleh informasi terkait manfaat memberikan pola makan seimbang, buktikan bahwa balita anda telah mendapatkan manfaat tersebut!





Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang dianjurkan bagi Anak

Usia	Energi (Kkal)	KH (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Besi (mg)	Zink (mg)	Vit.C (mg)
1 – 3 tahun	1350	215	20	45	7	3	40
4 – 6 tahun	1400	220	25	50	10	5	45

Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang dianjurkan bagi Anak

Bahan	Bayi 6 – 12 Bulan (900 Kkal)	Anak 1 – 3 Tahun (1.200 Kkal)	Anak 4 – 5 Tahun (1.700 Kkal)
Nasi	1 ½ gelas tim halus	2 ½ gelas	3 gelas
Daging/tempe/telur/ikan	1 potong	1 – 2 potong	2 – 4 potong
Sayuran	2 sendok makan	1 ½ gelas	2 gelas
Buah	1 buah/potong	3 buah/potong	3 buah/potong
ASI	Lanjutkan	Hingga 2 tahun	-
Susu	-	1 gelas	1 gelas
Minyak	1 sendok makan	1 ½ sendok makan	2 sendok makan
Gula	-	2 sendok makan	2 sendok makan

ASUPAN ZAT GIZI

Energi

Asupan energi diperlukan oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas alat fungsi metabolik (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang yang dapat disebabkan karena sakit dan cedera. sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein dan lemak. Asupan energi tetap harus sesuai dengan kebutuhan tubuh agar terhindar dari penyakit akibat metabolisme dan penimbunan energi dalam tubuh.

MANFAAT

- Sumber tenaga
- Membantu proses metabolisme tubuh
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan manusia

SUMBER ENERGI



Karbohidrat



Protein



Lemak

ASUPAN ZAT GIZI

Karbohidrat

Zat gizi yang diperlukan oleh manusia yang berfungsi sebagai energi bagi tubuh manusia. Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan nama kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya. Semua karbohidrat terdiri atas unsur Karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O).

MANFAAT

Sumber energi utama

Pembentukan sel, jaringan, dan organ tubuh

Menjaga keseimbangan asam dan basah

Menjaga fungsi otak

SUMBER KARBOHIDRAT

- Gula pasir
- Beras setengah giling
- Ubi jalar merah
- Gula kelapa
- Jagung kuning pipil
- Kenteng
- Kacang hijau
- Jelli/jam
- Kerupuk udang
- Kacang merah
- Pati (maizena)
- Mie kering
- Kacang kedelai
- Bihun
- Roti putih
- Ketela pohon (singkong)
- Makaroni




ASUPAN ZAT GIZI

Protein

Protein merupakan bagian terbesar dalam tubuh setelah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein.

MANFAAT

Membentuk ikatan-ikatan esensial

Mengatur keseimbangan air

Pembentukan antibodi

Pengangkut zat-zat gizi

SUMBER PROTEIN

Protein Hewan

- Telur
- Susu
- Daging
- Linggis
- Ikan
- Kerang

Protein Nabati

- Tempe
- Tahu
- Kacang-kacangan





ASUPAN ZAT GIZI

Lemak

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2 1/2 kali lebih besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar.

MANFAAT

Sumber Energi

Sebagai Pelumas

Sumber Asam Lemak Esensial

Memelihara Suhu Tubuh

Alat Angkut Vitamin Larut Lemak

Pelindung Organ Tubuh

Memberi Rasa Kenyang dan Kelezatan

SUMBER LEMAK

- Ayam
- Lemak sapi
- Keju
- Daging sapi
- Mentega
- Susu kental manis
- Telur bebek
- Margarin
- Susu sapi segar
- Udang segar
- Minyak kacang tanah
- Tepung susu
- Tawes
- Minyak kelapa sawit
- Cokelat manis batang
- Sarden dalam kaleng
- Minyak kelapa
- Alpukat





ASUPAN ZAT GIZI

Zat Besi

Zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia, yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia dewasa. Memiliki beberapa fungsi esensial bagi tubuh seperti sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh.

MANFAAT

Membantu pembentukan sel darah merah dan sel otot

Metabolisme energi

Sistem kekebalan tubuh

SUMBER ZAT BESI

- Tempe kacang kedelai murni
- Hati sapi
- Kacang kedelai
- Daging sapi
- Kacang hijau
- Telur bebek
- Kacang merah
- Telur ayam
- Kelapa tua, daging
- Ikan segar
- Udang segar
- Ayam
- Gula kelapa




ASUPAN ZAT GIZI

Zink

Zink atau seng merupakan salah satu mineral mikro yang dibutuhkan oleh semua bentuk kehidupan termasuk hewan, tanaman, dan mikroorganisme. Zink ini salah satu mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dan unsur paling banyak di intraseluler, zink sebagian besar terdapat di hati, ginjal, otot, pankreas, dan tulang. Selain itu, zink juga banyak terkandung pada jaringan bagian mata, spermatozoa, kelenjar prostat, rambut, kuku, dan kulit.

MANFAAT

Fungsi Enzim	Fungsi Kekebalan Tubuh
Fungsi Antioksidan	Sitoproteksi
Pengembangan Fungsi Reproduksi	Struktur dan Fungsi Protein

Berperan dalam Aspek Metabolisme

SUMBER ZINK

Bumbu zink terbaik terdapat pada daging dan makanan laut.

<ul style="list-style-type: none"> • Daging • Hati • Unggas • Kerang • Telur • Ikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Susu • Keju • Gandum • Ragi • Selada • Roti
---	--



22

ASUPAN ZAT GIZI

Vitamin C

Vitamin C adalah kristal putih yang mudah larut dalam air. Dalam keadaan kering vitamin C cukup stabil, tetapi dalam keadaan larut, vitamin C mudah rusak karena bersentuhan dengan udara (oksidasi) terutama bila terkena panas.

MANFAAT

Kofaktor dan Koenzim
Sintesis Kolagen
Mencegah Infeksi
Absorpsi dan Metabolisme Besi
Membantu Pertumbuhan Tulang dan Gigi
Pembentukan sel darah merah dan sum-sum tulang

SUMBER VITAMIN C

<ul style="list-style-type: none"> • Daun singkong • Daun katuk • Daun melinjo • Daun pepaya • Sawi • Bayam 	<ul style="list-style-type: none"> • Kangkung • Ketela pohon • Kol kembang • Tomat masak • Kemangi • Gandaria (masak) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambu monyet buah • Jambu biji • Pepaya • Mangga muda • Rambutan • Jeruk manis
---	---	---




23

UPAYA IBU DALAM PEMENUHAN NUTRISI PADA BALITA

Upaya yang harus dilakukan oleh ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita diantaranya adalah

- 1. Membuat Makanan**
- 2. Menyiapkan Makanan**
- 3. Memberikan Makanan**



24

POLA PEMBERIAN MAKAN

Pola makan ialah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai frekuensi dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok untuk masyarakat tertentu. Pola makan merupakan faktor yang berhubungan seharusnya mempertimbangkan angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak maupun mineral.

Bagaimana pola makan yang tidak seimbang

Pola makanan yang tidak seimbang antara asupan dengan kebutuhan baik jumlah maupun jenis makanannya, seperti makan makanan yang tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayuran, buah dan sebagainya juga makan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh bisa menyebabkan obesitas atau atau kegemukan. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang bagi seseorang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan.



25

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA PEMBERIAN MAKAN

STATUS SOSIAL EKONOMI





Pendidikan

LINGKUNGAN SEKITAR






SOSIAL BUDAYA & AGAMA




POLA PEMBERIAN MAKAN SESUAI USIA

Pola pemberian makan anak harus disesuaikan dengan usia anak supaya tidak menimbulkan masalah kesehatan. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), umur dikelompokkan menjadi 0-6 bulan, 7-12 bulan, 1-3 tahun dan 4-6 tahun dengan tidak membedakan jenis kelamin. Takaran konsumsi makanan sehari dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



Tabel Takaran Konsumsi Makanan Sehari pada Anak

Kelompok Umur	Jenis dan Jumlah Makanan	Frekuensi Makan
Bulan	ASI Eksklusif	Sesering mungkin
4 – 6 bulan	Makanan Lumat	1x sehari, 2 sendok makan setiap kali makan
7 – 12 bulan	Makanan Lembek	2x sehari, 2x selingan
1 – 3 tahun	Makanan keluarga: 1 -1/2 Porsi nasi atau pengganti 2 -2 potong buah-buahan 1 – 2 potong lauk nabati 1/2 mangkuk sayur 1 gelas susu	3x sehari
4 – 6 tahun	1 - 3 piring nasi atau pengganti 2 – 3 potong lauk hewani 1 – 1/2 mangkuk sayur 2 – 2 potong buah-buahan 1 – 2 gelas susu	3x sehari



PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA (12–59 BULAN)

Jadwal pemberian makan anak adalah 3 kali makanan utama (pagi, siang, malam) dan 2 kali makanan selingan (di antara dua kali makan utama).

ISI PIRINGKU





Zat Tenaga
nasi, roti, mi, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak



Zat Pengatur
sayur dan buah terutama yang berwarna hijau dan kuning



Zat Pembangun
ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe



Air
fungsi penting dalam tubuh sebagai pelarut

TANDA BAYI LAPAR ATAU KENYANG

Lapar

- Riang/antusias sewaktu didudukkan di kursi makannya
- Gerakan menghisap atau mengecapkan bibir
- Membuka mulut ketika melihat sendok/makanan
- Memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menangis atau rewel karena ingin makan
- Mencandangkan tubuh ke arah makanan atau berusaha menjangkauinya

Kenyang

- Memalingkan muka atau menutup mulut ketika melihat sendok berisi makanan
- Menutup mulut dengan tangannya
- Rewel atau menangis karena terus diberi makan
- Tertidur



PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA (12–59 BULAN)

Jadwal pemberian makan anak adalah 3 kali makanan utama (pagi, siang, malam) dan 2 kali makanan selingan (di antara dua kali makan utama).

ISI PIRINGKU





Zat Tenaga
nasi, roti, mi, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak



Zat Pengatur
sayur dan buah terutama yang berwarna hijau dan kuning



Zat Pembangun
ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe



Air
fungsi penting dalam tubuh sebagai pelarut

TANDA BAYI LAPAR ATAU KENYANG

Lapar

- Riang/antusias sewaktu didudukkan di kursi makannya
- Gerakan menghisap atau mengecapkan bibir
- Membuka mulut ketika melihat sendok/makanan
- Memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menangis atau rewel karena ingin makan
- Mencandangkan tubuh ke arah makanan atau berusaha menjangkauinya

Kenyang

- Memalingkan muka atau menutup mulut ketika melihat sendok berisi makanan
- Menutup mulut dengan tangannya
- Rewel atau menangis karena terus diberi makan
- Tertidur



TUJUAN PEMBERIAN MAKANAN

- Memenuhi kebutuhan gizi anak
- Mengembangkan kemampuan anak untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur
- Mengembangkan kemampuan anak untuk mengunyah dan menelam (keterampilan oromotor)

PERSYARATAN PEMBERIAN MAKANAN

- ✓ Tepat Waktu
- ✓ Aman
- ✓ Adekuat
- ✓ Tepat Cara Pemberian

ATURAN MAKAN BAGI ANAK

Jadwal

- Waktu makan teratur
- Waktu makan tidak lebih dari 30 menit
- Tidak memberikan makanan lain selain air di antara jadwal makan

Lingkungan

- Tidak ada paksaan
- Bersih
- Tidak sambil bermain, nonton TV, dsb
- Makanan bukan sebagai hadiah

Tata Cara

- Porsi kecil/ jumlah sedikit
- Mulai dengan yang padat, kemudian diberikan cairan
- Motivasi untuk makan sendiri
- Angkat makanan bila anak mulai memainkan atau membuang makanannya setelah 10 - 15 menit makan
- Membersihkan mulut anak hanya dilakukan setelah makan selesai











MP-ASI

MP-ASI merupakan singkatan dari Makanan Pendamping ASI, yaitu makanan tambahan yang diberikan pada bayi selain ASI (Air Susu Ibu) ketika ASI saja tidak mencukupi kebutuhan nutrisi anak untuk tumbuh kembang optimal. MP-ASI juga dikenal dengan sebutan complementary food, yaitu makanan dan cairan selain ASI.

Pemberian MP-ASI yang optimal dengan tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan secara responsif kepada anak akan:

- Menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal
- Mencegah stunting
- Mencegah obesitas/overweight
- Menurunkan risiko anemia
- Menurunkan risiko defisiensi zat gizi mikro
- Menurunkan risiko terjadinya diare

Anda telah memperoleh informasi terkait manfaat pemberian MPASI, buktikan bahwa balita anda telah mendapatkan manfaat tersebut!








Usia yang Disarankan dalam Pemberian MP-ASI

Pemberian MP-ASI yang tepat adalah pada usia 6 bulan.

AKIBAT

Bila terlalu dini :	Bila terlalu lambat :
1 Diare	1 Kurang gizi
2 Gangguan pencernaan	2 Pertumbuhan terhambat
3 Mengurangi konsumsi ASI	

Anda telah memperoleh informasi mengenai akibat pemberian MPASI bila terlalu dini dan terlalu lambat, buktikan bahwa anda tepat waktu dalam pemberian MPASI pada balita anda!









Usia yang Disarankan dalam Pemberian MP-ASI

Mengapa usia 6 bulan dikatakan tepat dalam pemberian MP-ASI?

- Usia 0-2 bulan hanya membutuhkan total 450 kkal setiap harinya.
- Usia 3 - 5 bulan, ASI masih menjadi peran utama dalam pemenuhan energi bayi sebanyak 550 kkal per hari.
- Usia 6-8 bulan, kebutuhan per harinya naik menjadi 650 kkal.

Ini dia ringkasannya...

- Usia 0-6 bulan cukup mengonsumsi ASI saja 100%.
- Usia 6 bulan, 65%-80% energi dipenuhi oleh ASI sedang 20-35% MP-ASI.
- Usia 12 bulan, kebalikan dari 6 bulan yaitu 65%-80% kebutuhan energi berasal dari MPASI sedang 20-35% dipenuhi ASI.









Jenis Makanan untuk MP-ASI

Pemilihan bahan makanan MP-ASI sebaiknya memenuhi beberapa unsur sebagai berikut:

1

Makanan pokok keluarga



Sesuai kebiasaan dan daerah masing-masing.

2

Mudah di dapat



Disesuaikan dengan daerah tempat tinggal agar lebih mudah.

3

Murah



Tidak harus mahal, karena yang murah bukan berarti tidak berkualitas.
Contoh: Kandungan DHA kembang → salmon

4

Kaya nutrisi



Mengolah makanan dengan benar, memilih bahan makanan yang bagus, dan tidak mengonsumsi makanan kaleng.

33

Jenis Makanan untuk MP-ASI

Pemilihan bahan makanan MP-ASI sebaiknya memenuhi beberapa unsur sebagai berikut:

5

Bersih dan segar



Perlu menjaga kebersihan bahan makanan, pilih buah dan sayur yang segar, tidak layu, permukaan halus, tidak lecek, tidak kusam, dan kulit tidak keriput.

6

Matang



Untuk meminimalkan bakteri yang terkandung dalam bahan mentah, tidak perlu terlalu lama dan dengan suhu tinggi. Buah tidak perlu diolah.

7

Mudah dicerna



Makanan yang mengandung serat kasar dan sukar dicerna alibikan seminimal mungkin, karena dapat mengganggu proses pencernaan dan penyerapan zat gizi.

Dari informasi di atas, buktikan bahwa anda sudah tepat dalam memilih bahan makanan untuk MPASI!

34

Bahan Makanan untuk MP-ASI

KARBOHIDRAT

Sumber energi dan kalori utama

Beras putih, beras merah, kentang, jagung, umbi-umbian, gandum, atau sereal.



PROTEIN

Zat pembangun dan pengatur

Protein hewani: ayam, daging, telur, susu.
Protein nabati: sayuran, tempe, gandum.



LEMAK

Meningkatkan kandungan energi dalam makanan



Mudah ditelan

Mentega, keju, minyak kelapa, santan, minyak kacang, minyak wijen.



Bahan Makanan untuk MP-ASI

VITAMIN & MINERAL

Meningkatkan sistem imun

Bekas Karoten

Sayur: sayuran berwarna hijau dan jingga.
Buah: apel, pisang, kiwi, pepaya, naga, dll.



3-4



Selangan makanan

REMPAH-REMPAH

Meningkatkan selera makan

Kayu manis, pala, bawang putih, jintan, kunyit, jahe, adas, ketumbar.



Hindari pemberian minuman rendah nutrisi seperti kopi, teh, minuman manis atau soda.

Dari informasi di atas, buktikan bahwa anda jago dalam memilih bahan makanan yang baik dan bergizi bagi balita anda!

34

PENGERTIAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN



Pemberian makanan tambahan kepada kelompok rawan gizi selain makanan yang dimakan sehari-hari dengan tujuan meningkatkan asupan gizi agar dapat meningkatkan status gizi. PMT dapat berupa makanan lokal atau makanan pabrik.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dapat digolongkan menjadi dua macam yaitu

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Penyuluhan

adalah makanan tambahan yang diberikan untuk mempertahankan status gizi normal dengan waktu pemberian maksimal 1 bulan.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan

Makanan tambahan pemulihan adalah makanan tambahan yang diberikan untuk meningkatkan status gizi.



Dari informasi di atas, buktikan bahwa anda tepat dalam pemberian makan tambahan yang baik dan bergizi bagi balita anda!

37

PERSYARATAN DALAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN

Zat gizi terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro.

Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan lokal harus memenuhi syarat antara lain :

1. Dapat Diterima



2. Mudah dibuat



3. Sesuai dengan Norma dan agama



Makanan diharapkan dapat diterima dalam hal bentuk, rasa dan bisa dikonsumsi sehari-hari. Bentuk dan rasa makanan bervariasi.

4. Memenuhi kebutuhan zat gizi



5. Terjangkau



6. Mudah didapat



7. Aman



Makanan harus aman, tidak mengandung bahan pengawet, bebas dari kuman serta bahan kimia, zat pewarna dan zat aditif lainnya. Tanda-tanda umum makanan yang tidak aman antara lain : berlendir, berjamur, aroma dan rasa makanan berubah

38

Kandungan Gizi Pada Makanan Tambahan



Zat gizi terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro.

- Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu :



karbohidrat



Lemak



protein.

- Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit tetapi ada dalam makanan (Almatsier, 2009). Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro yaitu :



Vitamin



Mineral



39

Prinsip Dasar Pemberian Makanan Tambahan



Pemberian Makanan tambahan (PMT) diberikan mulai usia anak 6 bulan, karena pada usia ini otot dan syaraf di dalam mulut anak sudah cukup berkembang untuk mengunyah, menggigit, menelan makanan dengan baik, mulai tumbuh gigi, suka memasukkan sesuatu ke dalam mulutnya dan suka terhadap rasa yang baru.

Prinsip Dasar Pemberian Makanan Tambahan Anak Balita adalah untuk memenuhi kecukupan gizi agar mencapai berat badan sesuai umur. Ketentuan Pemberian :

- PMT diberikan pada balita 6-59 bulan dengan kategori kurus yang memiliki status gizi berdasarkan indeks BB/PB atau BB/TB dibawah -2 Sd.
- Tiap bungkus MT Balita berisi 4 keping biskuit (40 gram)
- Usia 6-11 bulan diberikan 8 keping (2 bungkus) per hari
- Usia 12-59 bulan diberikan 12 keping (3 bungkus) per hari
- Pemantauan pertambahan berat badan dilakukan tiap bulan di Posyandu
- Bila sudah mencapai status gizi baik, pemberian MT pemulihan pada Balita dihentikan. Selanjutnya mengonsumsi makanan keluarga gizi seimbang.
- Biskuit dapat langsung dikonsumsi atau terlebih dahulu ditambah air matang dalam mangkok bersih sehingga dapat dikonsumsi dengan menggunakan sendok.
- Setiap pemberian MT harus dihabiskan



40

Prinsip Pemberian Makanan Tambahan Lokal



- 1 Berupa bahan makana lengkap yang siap santap atau kudapan, kaya sumber protein. Lauk hewani dapat bersumber dari 2 macam sumber protein yang berbeda. Misalnya telur dan ikan, telur dan ayam, telur dan daging, hal ini bertujuan untuk mendaptkan kandungan protein yang tinggi dan asam amino esensial yang lengkap



- 2 Berupa makanan tambahan bukan sebagai pengganti makanan utama

- 3 Makanan tambahan diberikan selama 4-8 minggu, PMT balita BB kurang dan balita BB tidak naik selama 2-4 minggu dengan penggunaan bahan lokal, PMT diberikan di posyandu, fasilitas kesehatan, dll

- 4 PMT diberikan setiap hari dengan komposisi sedikitnya 1 kali makanan lengkap dalam seminggu dan sisanya kudapan.

- 5 Bagi baduta, PMT sesuai prinsip pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) dan tetap melanjutkan pemberian ASI diberikan sesuai kebutuhan anak



Prinsip Dasar Pemberian Makanan Tambahan



Kemenkes RI (2017) menyatakan makanan tambahan balita adalah suplementasi gizi berupa makanan tambahan dalam bentuk biskuit dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang diberikan kepada bayi dan anak balita usia 6-59 bulan dengan kategori kurus.

Bagi bayi dan anak berumur 6-24 bulan, makanan tambahan ini digunakan bersama Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). Tiap kemasan primer (4 keping/40 gram) Makanan Tambahan Balita mempunyai kandungan gizi sebagai berikut:

- a) 160 Kalori
- b) 3,2-4,8 gram protein
- c) 4-7,2 gram lemak
- d) Diperkaya dengan 10 macam vitamin (A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, B12, Folat) dan 7 macam mineral (Besi, Iodium, Seng, Kalsium, Natrium, Selenium, Fosfor).
- e) Produk makanan tambahan balita berbentuk biskuit bulat dan rasa manis dibungkus dalam kemasan primer berisi 4 keping

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dikonsumsi balita sebagai tambahan makanan sehari-hari, bukan sebagai pengganti makanan utama. Oleh karena itu, diharapkan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang berupa biskuit ini dapat membantu mencukupi kebutuhan



Standar Pemberian Makanan Tambahan Lokal untuk Balita



Komposisi Makanan Tambahan Lokal Bagi Balita usia 6-59 bulan dalam satu hari:

ZAT GIZI	USIA BALITA			
	6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	12 - 23 bulan	24 - 59 bulan
Kalori (kkal)	175 - 200	175 - 200	225 - 275	300 - 450
Protein (g)	3,8 - 8	3,5 - 8	4,5 - 11	6 - 18
Lemak (g)	4,4 - 13	4,4 - 13	5,6 - 17,9	7,5 - 29,3

Contoh Susunan Menu Makanan Tambahan untuk Balita Usia 12 - 59 bulan :

BAHAN MAKANAN	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Makanan Pokok (Beras)	50	1/2 gelas
Lauk Hewani 1 (Telur)	30	1 butir telur ayam ukuran kecil
Lauk Hewani 2 (ayam/ ikan/ daging)	30	1/2 potong sedang ayam atau daging 1/2 ekor ikan ukuran sedang
Lauk Nabati (kacang-kacangan/ tempe/ tahu)	25	1/2 potong sedang
Sayur	30	1/3 gelas ukuran 250 ml
Buah	50	1 buah
Minyak / Lemak	5	1 sdt (sendok teh)



Menu Makanan Tambahan untuk Bayi 12 - 59 Bulan



Berikut adalah contoh susunan menu makanan tambahan untuk bayi usia 12-59 bulan dalam sekali makan sebagai berikut :

Menu	URT	Berat (gram)
Menu 1		
Nasi	½ piring	100
Ikan tongkol bumbu kuning	1 potong sedang	75
Tempe goreng	2 potong sedang	50
Tumis sayuran (buncis, wortel, kembang kol)	1 mangkuk	100
Pisang ambon	1 buah sedang	75
Menu 2		
Nasi	½ piring	100
Ayam goreng tepung	1 potong sedang	40
Tahu goreng	2 potong sedang	100
Sayur capcay (wortel, sawi, paku, kacang sawi, jagu)	1 mangkuk	100
Melon	1 potong sedang	100



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 1: Bahan Makanan Sumber Karbohidrat
1 Satuan Penukar = 175 kalori, 4 g protein dan 40 g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Beras	½ gsa	50
Bihun	½ gsa	50
Biskuit	4 bh bsr	40
Bubur beras	2 gsa	400
Crackers	5 bh sdg	50
Havevmut	5 ½ sendak bsr	45
Jagung segar	½ gsa	120
Kentang	2 bj sdg	210
Maizena	10 sdm	50
Makaroni	½ gsa	50
Mie basah	2 gsa	200
Mie kering	1 gsa	50
Nasi	½ gsa	100
Nasi tim	1 gsa	200
Roti putih	3 iris	70
Singkong	1 ½ ptg	120
Sukun	3 ptg sdg	150
Talas	½ nj sdg	125
Tape singkong	1 ptg sdg	100
Tapang beras	8 sdm	50
Tapang talioapa	8 sdm	50
Tapang hunkwa	10 sdm	50
Tapang sagu	8 sdm	50
Tapang terigu	5 sdm	50
Ubi	1 bh sdg	135
Kerupuk udangtikan	3 biji sdg	30



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	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging kerbau	1 ptg sdg	35
Dendeng sapi	1 ptg sdg	15
Gabus kering	1 ekor kcl	10
Ikan segar	1/3 ekor sdg	40
Ikan asin	1 ptg kcl	15
Ikan teri	1 sdm	15
Kepiting	1/3 gsa	50
Kerang	½ gsa	50
Udang segar	3 ekor sdg	35
Cumi-cumi	1 ekor sdg	45
Putih telur ayam	1 ½ btr	55
Rebon kering	2 sdm	35
Rebon basah	2 sdm	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 ptg sdg	20

Lemak Sedang

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 7 g protein dan 5 g lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Bakso	10 bj sdg	170
Daging kambing	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Hati ayam	1 ptg sdg	30
Hati sapi	1 ptg sdg	35
Otak	1 ptg bsr	60
Telur ayam	1 btr	55
Telur bebek	1 btr	50
Telur puyuh	5 btr	55
Usus sapi	1 ptg bsr	50



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 kalori, 7 g protein dan 13 g lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Ayam dengan kulit	1 ptg sdg	35
Bebek	1 ptg sdg	45
Belut	3 ekor	45
Corned beef	3 sdm	45
Daging babi	1 ptg sdg	50
Kuning telur ayam	4 btr	45
Soles	1 ptg kcl	50
Ham	1 ½ ptg kcl	40
Sardencis	½ ptg sdg	35

Golongan 3: Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 5 g protein, 3 g lemak dan 7 g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang kedelai	2 ½ sdm	25
Kacang mente	1 ½ sdm	15
Kacang merah	2 sdm	20
Kacang tanah	2 sdm	15
Kacang tolo	2 sdm	20
Kedelai bubuk	2 ½ sdm	25
Kembang tahu	1 lembar	20
Kaju kacang tanah	2 sdm	15
Oncom	2 ptg kcl	40
Tahu	1 bj bsr	110
Tempe kedelai	2 ptg sdg	50
Pete segar	½ gsa	55
Selai kacang tanah	1 sdm	15



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 4: Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan, kandungan kalorinya dapat diabaikan

Bahan Makanan	Bahan Makanan
Gambas/ Oyong	Letiuce
Jamur Kuping	Selada Air
Ketimun	Selada
Lobak	Tomat
Labu Air	Baligo

Sayuran B

1 Satuan Penukar (100g) = 25 kalori, 1 g protein dan 5 g Karbohidrat

Bahan Makanan	Bahan Makanan
Bayam	Kangkung
Bit	Kucal
Buncis	Kacang Panjang
Brokoli	Kecipir
Calsim	Labu Siam
Daun Pakis	Labu Waluh
Daun Kemangi	Peru
Genjer	Pepaya Muda
Jagung Muda	Rebung
Jantung Pisang	Sawi
Kol	Toge Kacang Hijau
Kembang Kol	Terong
Kapri Muda	Wortel

Sayuran C

1 Satuan Penukar (100g) = 50 kalori, 3 g protein dan 10 g Karbohidrat

Bahan Makanan	Bahan Makanan
Bayam Merah	Kacang Kapri
Daun Kabuk	Kluwih
Daun Melinjo	Melingo
Daun Pepaya	Nangka Muda
Daun Singkong	Toge Kacang Kedelai



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 5: Buah-buahan dan Gula

1 Satuan Penukar (100g) = 50 kalori dan 12g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Anggur	15 bh sdg	125
Apel merah	1 bh kcl	85
Apel malang	1 bh sdg	75
Arbei	6 bh sdg	135
Belimbing	1 bh bsr	140
Blewah	1 ptg sdg	70
Cempedak	7 bj sdg	45
Duku	9 bh sdg	80
Durian	2 bj bsr	35
Jambu air	2 bh bsr	110
Jambu biji	1 bh bsr	100
Jambu bol	1 bh kcl	90
Jambu monyet	1 bh bsr	80
Jeruk bali	1 ptg	105
Jeruk garut	1 bh sdg	115
Jeruk manis	2 bh sdg	110
Jeruk nipis	1 ¼ gls	135
Kedondong	2 bh sdg	120
Kemang	1 bh bsr	105
Kesemek	½ bh	65
Kolang-kaling	5 bh sdg	25
Kurma	3 bh	15
Kiwi	1 ½ bh	110
Lontar	16 bh	185
Lychee	10 bh	75
Mangga	¼ bh bsr	90
Manggis	2 bh sdg	80
Markisa	¼ sdg	35
Melon	1 ptg sdg	190
Mentong	4 bh bsr	75
Nangka masak	3 bh sdg	45
Nanas	¼ bh sdg	95
Pala (daging)	4 bh sdg	120
Peach	1 bh kcl	115
Pear	½ bh sdg	85
Papaya	1 ptg bsr	110
Pisang ambon	1 bh kcl	50
Pisang kepok	1 bh	45
Pisang mas	2 bh	40



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Pisang raja sereh	2 bh kcl	40
Plum	2 ½ bh	140
Rambutan	8 bh	75
Salak	2 bh sdg	65
Sawo	1 bh sdg	55
Semangka	2 ptg sdg	180
Sirsak	½ gls	60
Srikaya	2 bh bsr	50
Stroberi	4 bh bsr	215
Gula	1 sdm	13
Madu	1 sdm	15

Golongan 6: Susu

Susu Tanpa Lemak

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 7g protein, dan 10g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Susu skim cair	1 gls	230
Tepung susu skim	4 sdm	20
Yoghurt non fat	2/3 gls	120

Susu Lemak Sedang

1 Satuan Penukar = 125 kalori, 7g protein, 6g lemak, dan 10g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	¼ gls	165
Susu kentel manis	¼ gls	100
Susu sapi	1 gls	200
Tepung susu asa	7 sdm	35
Yoghurt susu penuh	1 gls	200

Susu Tinggi Lemak

1 Satuan Penukar = 150 kalori, 7g protein, 10g lemak, dan 10g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Susu kerbau	¼ gls	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30



DAFTAR PENUKAR BAHAN MAKANAN

Golongan 7: Minyak dan Lemak

Lemak Tidak Jenuh

1 Satuan Penukar = 50 kalori dan 5g karbohidrat

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Alpukat	½ bh bsr	50
Biji labu merah	2 bj	10
Kacang almond	7 bj	10
Margarin jagung	1 sdt	5
Mayonaisse	2 sdm	20
Minyak biji kapas	1 sdt	5
Minyak bunga matahari	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak kacang kedelai	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak safflower	1 sdt	5
Minyak zaitun	1 sdt	5

Lemak Jenuh

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
Lemak babi	1 ptg sdg	5
Mentega	1 sdt	5
Santan (peras dengan air)	1/3 gls	140
Kelapa	1 ptg kcl	15
Keju krim	1 ptg kcl	15
Minyak kelapa	1 sdt	5
Minyak tlti kelapa sawit	1 sdt	5



RESEP MAKANAN ANAK

NASI TIM KACANG POLONG

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 8 sdm (50 gr) nasi
- 5 sdm (50 gr) kacang polong
- 2 gls (200 ml) kaldu

Cara membuat:

1. Masukkan nasi ke dalam panci kecil kemudian tambahkan air secukupnya, tambahkan air secukupnya, tambahkan kacang polong aduk-aduk hingga menjadi lunak.
2. Setelah matang, tunggu agak dingin, cetak pada piring saji.



Tinggi VtA dan Kalori
Energi: 130 kkal
Protein: 4,65 gr
Lemak: 0,7 gr



TIM OAT JAGUNG TOPING CORNFLAKES

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 6 sdm (30 gr) oat instant
- 2 sdm (20 gr) jagung rebus
- 2 sdm (10 gr) cornflakes
- 1 1/2 gls (150 ml) susu formula

Cara membuat:

1. kukus tahu sekitar 15 menit
2. Setelah dingin, potong dadu kemudian dimasukkan ke dalam blender tambahkan ASI/susu formula, blender sekitar 3 menit. Sajikan.

Tinggi VtA dan Kalori
Energi: 233 kkal
Protein: 6,76 gr
Lemak: 2,29 gr
Karbohidrat: 40,95 gr



RESEP MAKANAN ANAK

AGAR-AGAR MANGGA

Bahan:

- 2 buah (200 gr) mangga harum manis
- 1 sachet agar-agar

Cara membuat:

1. Siapkan air 2 gelas, kemudian masukkan agar-agar setelah itu aduk-aduk hingga tercampur tanpa ada gumpalan
2. Masak di atas api sedang hingga matang, setelah matang tuang ke dalam cetakan, tunggu sekitar 10 menit, baru masukkan mangga yang sudah di blender ke dalam agar-agar, campurkan hingga tercampur, tunggu hingga dingin, kemudian potong menjadi beberapa bagian dan sajikan

Untuk 4 Porsi



BUBUR SUHU (SUSU TAHU)

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 1/2 gls (50 ml) ASI/susu formula
- 1 bh (50 gr) tahu ukuran sedang (3x3x7 cm)

Cara membuat:

1. Masukkan susu ke dalam panci, kemudian tambahkan jagung manis. Aduk-aduk hingga matang
2. Setelah matang taruh dalam mangkuk saji, tambahkan topping cornflake diatasnya



53

RESEP MAKANAN ANAK

BUBUR OATMEAL HIJAU

Untuk 2 Porsi

Bahan:

- 5 sdm (50 gram) oat instant
- 1 bh (50 gram) alpukat ukuran sedang

Cara membuat:

1. Letakkan oat di dalam mangkuk, kemudian tambahkan air panas secukupnya hingga oat menjadi bubur
2. Setelah bubur oat agak dingin, masukkan potongan alpukat ke dalam blender, kemudian tambahkan air secukupnya. Blender sekitar 3 menit, saring dan kemudian sajikan



SARI JERUK MANIS

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 2 bh (200 gr) jeruk manis ukuran besar

Cara membuat:

1. Sisir biji dari dalam daging jeruk
2. Kemudian peras jeruk menggunakan saringan/gunakan alat pemerasan jeruk dan saringan, sajikan



54

RESEP MAKANAN ANAK

JUS BUAH PIR

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 2 bh pir

Cara membuat:

1. Kupas buah pir, kemudian potong-potong, masukkan ke dalam blender. Tambahkan air secukupnya. Blender sekitar 1 menit. Tuang dan sajikan



TIM KEKANG

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 2 bh (80 gr) kentang ukuran sedang
- 1/2 gls (50 gr) kangkung
- 1 ptg (50 gr) daging ukuran sedang (6x5x2 cm)
- 2 btr telur (kuning saja)
- 3 helai daun bawang iris tipis
- 1 silang bawang putih cincang halus

Cara membuat:

1. Rebus kentang, dan kangkung terlebih dahulu
2. Kentang di potong dadu, untuk kangkungnya di potong kecil
3. Kocok kuning telur, tambahkan daun bawang, bawang, kangkung, dan juga kentang
4. Kemudian kukus di mangkuk kecil, setelah matang. Sajikan selagi hangat.



55

RESEP MAKANAN ANAK

NASI TIM GURIH

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 8 sdm (50 gram) beras
- 1 gls (100 ml) santan

Cara membuat:

1. Masukkan santan ke dalam panci dan campurkan air 1 gelas, kemudian masukkan beras yang sudah dicuci bersih ke dalam panci. Aduk hingga matang
2. Masukkan ke dalam blender. Blender sekitar 1 menit. Tuang dan sajikan



BOLA-BOLA TAHU

Untuk 1 Porsi

Bahan:

- 1 buah (250 gr) tahu rebus
- 1 sdm tepung roti
- 1/2 ptg sdg (50 gr) wortel
- 1/2 ptg sdg (50 gr) wortel
- 2 ptg sdg (100 gr) daging ayam
- telur 1 butir
- minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan tahu, kemudian tambahkan tepung roti, wortel, telur, dan daging ayam.
2. Campur hingga tercampur rata, kemudian bentuk menjadi bola-bola kemudian goreng hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan dan sajikan.



56

RESEP MAKANAN ANAK

NUGGET TAHU

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 1 buah (250 gr) tahu
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm tepung kanji
- 1 btr telur
- 1 ptg sdg (50 gr) daging cincang
- 3 helai daun bawang iris
- 2 slung bawang putih dihaluskan
- minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Tahu di kukus terlebih dahulu, kemudian dihaluskan, namun jangan terlalu halus
2. Setelah tahu dihaluskan tambahkan tepung terigu, daging cincang, tepung kanji, dan telur. Campur adonan menjadi satu agar tercampur rata. Tambahkan bawang putih yang dihaluskan. Aduk rata
3. Kemudian cetak adonan sesuai keinginan
4. Panaskan minyak dengan api kecil kemudian goreng hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan dan sajikan.



Tinggi Kalium & Protein Energi: 183 kkal Protein: 8,57 gr Lemak: 8,37 gr Karbohidrat: 4,96 gr

NASI TIM BULAN

Bahan:

- 8 sdm (50 gr) nasi
- 1 butir telur (kuning saja)
- 2 gls (200 ml) kaldu
- Daun bawang iris lembut

Cara membuat:

1. Masukkan nasi ke dalam panci kemudian tambahkan kaldu sayuran, masak hingga lunak. Sajikan pada mangkuk
2. Rebus air, setelah mendidih masukkan kuning telur, rebus hingga matang, kemudian tiriskan. Letakkan diatas nasi tim



Tinggi Energi, Vit.A, Fosfor & Kalium Energi: 243,3 kkal Protein: 9,65 gr Lemak: 16,45 gr Karbohidrat: 30,66 gr

57

RESEP MAKANAN ANAK

WEJEK PISANG

Untuk 2 Porsi

Bahan:

- 2 buah pisang
- 1/2 gls (50 ml) susu formula

Cara membuat:

1. Kukus/panggang pisang hingga melunak
2. setelah lunak, kemudian haluskan dengan punggung sendok, namun jangan terlalu halus, kemudian tambahkan susu formula. Sajikan selagi hangat



Tinggi Vit.C, Vit.A, Fosfor & Kalium Energi: 89,9 kkal Protein: 2,15 gr Lemak: 0,65 gr Karbohidrat: 26,076 gr

TIM KENTANG AYAM CINCANG

Untuk 3 Porsi

Bahan:

- 1 bh (100 gr) kentang ukuran besar
- 2 ptg (70 gr) daging ayam ukuran sedang dicincang
- 1 butir telur (kuning saja)

Cara membuat:

1. Kupas kentang dan potong dadu rebus bersama ayam cincang
2. Kocok telur, kemudian capurkan kentang dan ayam. Bungkus menggunakan daun pisang/wadah tahan panas, kemudian kukus hingga matang. Angkat dan sajikan selagi hangat.



Tinggi Vit.C, Vit.A, Kalium & Fosfor Energi: 123,8 kkal Protein: 7,046 gr Lemak: 7,78 gr Karbohidrat: 9,726 gr



58

RESEP KALDU

RESEP KALDU SAYURAN

Bahan:

- 1 buah (100 gr) wortel ukuran sedang
- 1 gls (100 gr) buncis baby
- 2 helai seledri
- 2 helai daun bawang

Cara membuat:

1. Wortel dan buncis baby diiris dadu/tipis kecil
2. Daun bawang dan seledri diiris kasar
3. Siapkan 200 ml air, rebus sekitar 30 menit, kemudian saring dan siap untuk disajikan



RESEP KALDU DAGING

Bahan:

- 4 ptg (100 gr) sdg daging
- 1/4 kg belulang
- 2 helai seledri
- 3 helai daun bawang

Cara membuat:

1. Cuci daging dan belulang hingga bersih
2. Potong daging dan belulang tersebut, kemudian rebus dengan air. Setelah itu, buanglah rebusan air yang pertama
3. Rebus kembali daging dan belulang menggunakan 1/2 liter air. Tambahkan daun bawang dan seledri yang telah dirajang. Rebus kurang lebih 30 menit.
4. Setelah itu angkat, kemudian saring dan siap digunakan.



59

FORMULIR MONITORING PENDAMPINGAN

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat permasalahan gizi balita dan nasehat yang diberikan kemudian diberikan tindak pada setiap kasus ibu balita
4. pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas pendampingan gizi yang telah dilakukan.

Penjelasan Cara Pengisian:

1. Formulir diisi ketika kunjungan dengan menuliskan keterangan hari/tanggal kunjungan, dan kunjungan ke-
2. Formulir diisi sesuai dengan hasil wawancara permasalahan gizi pada anak balita (jika ada) kemudian dituliskan keterangan terkait nasehat dan tindak lanjut

Pendampingan Ke-1 Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah:	Masalah:	
Nasehat:	Nasehat:	
Tindak Lanjut:	Tindak Lanjut:	

60

Pendampingan Ke-2
Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah:	Masalah:	
Nasehat:	Nasehat:	
Tindak Lanjut:	Tindak Lanjut:	

Pendampingan Ke-3
Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah:	Masalah:	
Nasehat:	Nasehat:	
Tindak Lanjut:	Tindak Lanjut:	



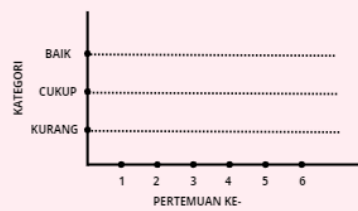
FORMULIR MONITORING PENGETAHUAN IBU BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengukur tingkat pengetahuan ibu balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas materi yang telah diberikan selama pendampingan

Kategori Pengukuran Pengetahuan

- Baik : $x > \text{skor mean} + 1\text{SD}$
- Cukup : $\text{skor mean} - 1\text{SD} < x < \text{skor mean} + 1\text{SD}$
- Kurang : $x < \text{skor mean} - 1\text{SD}$



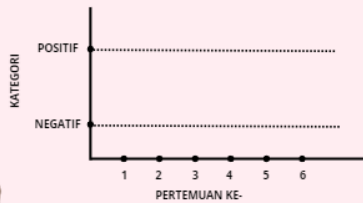
FORMULIR MONITORING SIKAP IBU BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengetahui sikap pada ibu balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan dan mengevaluasi atas sikap ibu balita selama pendampingan

Kategori Pengukuran Sikap

- Positif atau mendukung (*favorable*) : skor T Ibu > skor T mean
- Negatif atau tidak mendukung (*non-favorable*) : skor T Ibu < skor T mean



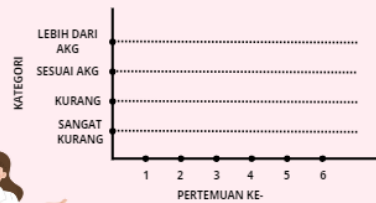
FORMULIR MONITORING TINGKAT KONSUMSI BALITA

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. Dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat dan mengukur tingkat konsumsi balita
4. Pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas evaluasi terhadap makanan yang telah di konsumsi oleh

Kategori Pengukuran Tingkat Konsumsi

- Sangat Kurang : <70% AKE
- Kurang : 70 - <100% AKE
- Sesuai AKG : 100 - <130% AKE
- Lebih dari AKG : > / = 130% AKE



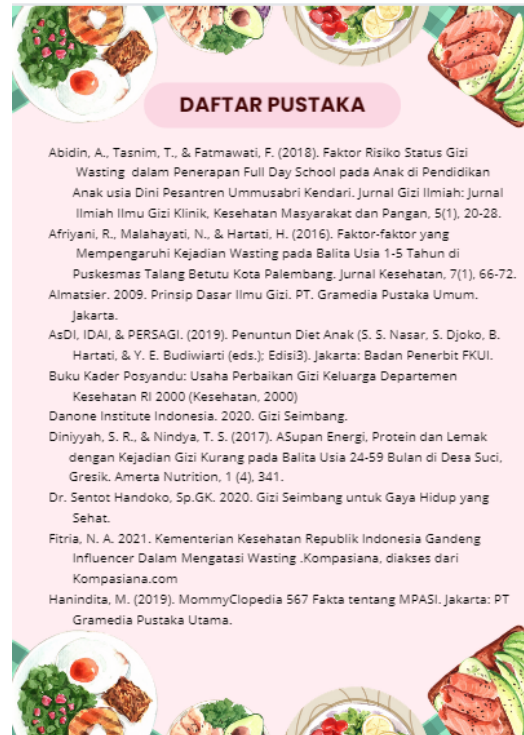


PENUTUP

Demikian Buku Pedoman Pendampingan Gizi bagi ibu yang memiliki balita kurang gizi (Wasting) dan masih menjadi salah satu permasalahan gizi di Indonesia. Tak lupa penyusun mengucapkan terima kasih karena ketersediaannya untuk membaca Buku Pedoman Pendampingan Gizi ini guna peningkatan pengetahuan ibu balita. Tentunya masih banyak kekurangan karena berbagai keterbatasan penyusun baik itu berupa pengetahuan maupun bahan referensi. Oleh karena itu, masukan berupa saran dan kritik sangat penulis harapkan

Malang, Maret 2023

Penyusun



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A., Tasnim, T., & Fatmawati, F. (2018). Faktor Risiko Status Gizi Wasting dalam Penerapan Full Day School pada Anak di Pendidikan Anak usia Dini Pesantren Ummusabri Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan*, 5(1), 20-28.
- Afriyani, R., Malahayati, N., & Hartati, H. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 66-72.
- Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta.
- AsDi, IDAI, & PERSAGI. (2019). *Penuntun Diet Anak* (S. S. Nasar, S. Djoko, B. Hartati, & Y. E. Budiwiarti (eds.); Edisi3). Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Buku Kader Posyandu: Usaha Perbaikan Gizi Keluarga Departemen Kesehatan RI 2000 (Kesehatan, 2000)
- Danone Institute Indonesia. 2020. *Gizi Seimbang*.
- Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). ASupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutrition*, 1 (4), 341.
- Dr. Sentot Handoko, Sp.GK. 2020. *Gizi Seimbang untuk Gaya Hidup yang Sehat*.
- Fitria, N. A. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Gandeng Influencer Dalam Mengatasi Wasting. *Kompasiana*, diakses dari [Kompasiana.com](https://kompasiana.com)
- Hanindita, M. (2019). *MommyClopedia 567 Fakta tentang MPASI*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.




DAFTAR PUSTAKA

- Hasibuan, F. S. (2022). Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan di Desa Aek Nauli Kecamatan Hulu Sihapas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022. 32-37
- Kartikasari, D., & Yusi, R. A. (2021). *Buku Pintar MPASI*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Lestari, N. D. (2016). Analisis determinan gizi kurang pada balita di Kulon Progo. Yogyakarta. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(1), 15-21.
- Suseno, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pola Pemberian Makan dan Status Ekonomi Keluarga Terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu. 20-23.
- TheMommy101. 2019. 8 Manfaat Utama Gizi Seimbang.



Lampiran 8. Data Balita dan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat Balita Wasting

Responden	JK	BB		TB		TKE		TKP		TKL		TKKH	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
P1	L	12,01	13,25	96.4	97.5	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DB	>AKG
P2	L	9,01	10,3	83.5	84	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG
P3	P	8,3	8,35	79	80	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG
P4	L	15,6	16,95	107.5	108	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	N
P5	L	8,5	9,1	79	80	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DR	>AKG
P6	L	13,4	12,65	102.5	103	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DS	N
P7	P	11	12,1	93	94	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DB	>AKG
P8	L	13,6	14,35	104	105	DS	>AKG	>AKG	>AKG	DS	>AKG	DB	>AKG
P9	P	7,25	9,8	73	74	DS	>AKG	>AKG	>AKG	N	>AKG	DB	>AKG
P10	L	8,55	8,9	78.5	79	DB	N	>AKG	>AKG	DS	>AKG	DB	N
P1	P	10,65	11,25	92.4	93	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DB	>AKG	>AKG	N
P2	P	11,5	12,4	95	100.8	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	N	>AKG
P3	L	10,1	10,35	86	88	DS	>AKG	>AKG	>AKG	N	>AKG	DS	N
P4	P	7,45	8,5	81.5	84	>AKG	DS	>AKG	>AKG	>AKG	DB	N	N
P5	L	13	13,7	101	104	>AKG	N	>AKG	>AKG	>AKG	N	N	DB
P6	L	14,25	14,75	106.5	107	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	N	N
P7	L	14,95	15,35	111.5	112	DS	>AKG	>AKG	>AKG	DS	>AKG	DB	N
P8	P	12,5	14,15	103	105.3	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	N	N
P9	P	12,8	14,25	105	106.5	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	N	N	DS	N
P10	P	9,03	9,65	83.7	85	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	>AKG	DS	DB

 = Kelompok Perlakuan

Lampiran 9. Data Responden dan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu tentang Wasting

Responden	Usia Ibu	Pekerjaan Ibu	Pendidikan Ibu	Pendapatan	Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu	
					Pre	Post
					P1	32
P2	45	Karyawan Pabrik	SMA	< UMR	40	72
P3	34	IRT	S1	≥ UMR	60	68
P4	36	IRT	SMP	< UMR	56	76
P5	28	Karyawan Pabrik	SMK	< UMR	52	76
P6	28	IRT	SMK	< UMR	64	80
P7	27	Pedagang	SMA	< UMR	60	76
P8	39	Wirausaha	SMA	< UMR	48	72
P9	24	Wirausaha	SMA	< UMR	52	60
P10	32	IRT	SMP	< UMR	52	76
P1	27	Pedagang	SMA	< UMR	40	64
P2	34	IRT	SMK	≥ UMR	24	48
P3	23	Pedagang	SD	< UMR	76	68
P4	35	IRT	SMA	< UMR	48	64
P5	35	Pedagang	SMP	< UMR	44	36
P6	38	IRT	SMP	< UMR	80	72
P7	30	Pedagang	SMK	≥ UMR	32	52
P8	34	IRT	SMA	< UMR	56	60
P9	40	IRT	SMK	< UMR	52	44
P10	32	IRT	SMK	< UMR	72	60

Lampiran 10. Data Status Gizi Balita Berdasarkan Indeks Z-Score BB/TB atau BB/PB

Kode Balita	Status Gizi				Status Gizi			
	BBA	TBA/PBA	Z-Score	Kategori	BBA	TBA/PBA	Z-Score	Kategori
P1	12.01	96.4	-2.32	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	13.25	97.5	-1.29	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P2	9.01	83.5	-2.57	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	10.3	84	-1.11	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P3	8.3	79	-2.19	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	8.35	80	-2.37	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P4	15.6	107.5	-2.27	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	16.95	108	-0.58	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P5	8.5	79	-2.35	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	9.1	80	-1.8	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P6	13.4	102.5	-2.25	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	12.65	103	-3.1	Gizi Kurang (<i>wasted</i>)
P7	11	93	-2.28	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	12.1	94	-1.3	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P8	13.6	104	-2.4	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	14.35	105	-1.94	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P9	7.25	73	-2.18	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	9.8	74	0.82	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P10	8.55	78.5	-2.16	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	8.9	79	-1.92	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P1	10.65	92.4	-2.54	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	11.25	93	-2.01	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P2	11.5	95	-2.18	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	12.4	100.8	-2.52	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P3	10.1	86	-2.03	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	10.35	88	-2.32	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P4	7.45	81.5	-3.89	Gizi Buruk (<i>severely wasted</i>)	8.5	84	-3.74	Gizi Buruk (<i>severely wasted</i>)
P5	13	101	-2.31	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	13.7	104	-2.3	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P6	14.25	106.5	-2.36	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	14.75	107	-2.4	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P7	14.95	111.5	-2.85	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	15.35	112	-2.64	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P8	12.5	103	-2.01	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	14.15	105.3	-1.97	Gizi Baik (<i>normal</i>)
P9	12.8	105	-3.8	Gizi Buruk (<i>severely wasted</i>)	14.25	106.5	-2.51	Gizi kurang (<i>wasted</i>)
P10	9.03	83.7	-2.38	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	9.65	85	-1.93	Gizi Baik (<i>normal</i>)

 : Kelompok Perlakuan

Lampiran 11. Hasil Statistik Sebelum dan Sesudah Pendampingan Gizi pada Kelompok Perlakuan

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.155	10	.200*	.933	10	.478
SESUDAH	.219	10	.191	.927	10	.422

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM	54.80	10	7.554	2.389
SESUDAH	74.00	10	6.600	2.087

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM & SESUDAH	10	.446	.197

Paired Samples Test

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1 SEBELUM - SESUDAH		-19.200	7.495	2.370	-24.562	-13.838	-8.101	9	.000

2. Tingkat Konsumsi Energi Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.128	10	.200*	.965	10	.843
SESUDAH	.207	10	.200*	.888	10	.162

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	1216.20	10	541.059	171.098
	SESUDAH	1674.47	10	484.504	153.214

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-458.270	657.045	207.776	-928.291	11.751	-2.206	9	.055

3. Tingkat Konsumsi Protein Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.169	10	.200*	.950	10	.668
SESUDAH	.216	10	.200*	.933	10	.480

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	55.00	10	26.285	8.312
	SESUDAH	63.27	10	14.958	4.730

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-8.270	21.799	6.893	-23.864	7.324	-1.200	9	.261

4. Tingkat Konsumsi Lemak Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.209	10	.200*	.916	10	.324
SESUDAH	.105	10	.200*	.982	10	.975

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	61.57	10	36.676	11.598
	SESUDAH	61.96	10	15.575	4.925

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-.390	34.538	10.922	-25.097	24.317	-.036	9	.972

5. Tingkat Konsumsi Karbohidrat Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.131	10	.200*	.970	10	.890
SESUDAH	.244	10	.094	.823	10	.028

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	106.65	10	72.759	23.008
	SESUDAH	210.23	10	73.611	23.278

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-103.580	102.607	32.447	-176.981	-30.179	-3.192	9	.011

Lampiran 12. Hasil Statistik Sebelum dan Sesudah Pendampingan Gizi pada Kelompok Kontrol

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.151	10	.200*	.954	10	.714
SESUDAH	.210	10	.200*	.950	10	.672

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM	52.40	10	18.804	5.946
SESUDAH	56.80	10	11.439	3.617

Paired Samples Test

	Paired Differences			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
		Pair 1 SEBELUM - SESUDAH	-4.400	15.020	4.750	-15.145	6.345	-.926	9

2. Tingkat Konsumsi Energi Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.141	10	.200*	.964	10	.826
SESUDAH	.232	10	.134	.890	10	.169

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM	1202.05	10	260.636	82.420
SESUDAH	1372.04	10	359.135	113.569

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-169.990	422.397	133.574	-472.155	132.175	-1.273	9	.235

3. Tingkat Konsumsi Protein Balita *Wasting*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.181	10	.200*	.947	10	.636
SESUDAH	.178	10	.200*	.950	10	.673

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	56.19	10	18.676	5.906
	SESUDAH	55.85	10	19.105	6.042

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	.340	24.390	7.713	-17.107	17.787	.044	9	.966

4. Tingkat Konsumsi Lemak Balita *Wasting*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.182	10	.200*	.935	10	.496
SESUDAH	.244	10	.093	.920	10	.359

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	44.69	10	20.463	6.471
	SESUDAH	56.44	10	22.598	7.146

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-11.750	32.711	10.344	-35.150	11.650	-1.136	9	.285

5. Tingkat Konsumsi Karbohidrat Balita *Wasting*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.243	10	.097	.829	10	.032
SESUDAH	.172	10	.200*	.948	10	.647

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SESUDAH - SEBELUM	Negative Ranks	4 ^a	4.50	18.00
	Positive Ranks	6 ^b	6.17	37.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. SESUDAH < SEBELUM

b. SESUDAH > SEBELUM

c. SESUDAH = SEBELUM

Test Statistics^a

	SESUDAH - SEBELUM
Z	-.968 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.333

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13. Hasil Statistik Sebelum Pendampingan Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	KONTROL	.151	10	.200*	.954	10	.714
	PERLAKUAN	.155	10	.200*	.933	10	.478

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SEBELUM	Kontrol	10	1202.05	260.636	82.420
	Perlakuan	10	1216.20	541.059	171.098

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SEBELUM	Equal variances assumed	3.902	.064	-.075	18	.941	-14.150	189.915	-413.146	384.846
	Equal variances not assumed			-.075	12.963	.942	-14.150	189.915	-424.554	396.254

2. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	Kontrol	.141	10	.200*	.964	10	.826
	Perlakuan	.128	10	.200*	.965	10	.843

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SEBELUM	Kontrol	10	1202.05	260.636	82.420
	Perlakuan	10	1216.20	541.059	171.098

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
SEBELUM	Equal variances assumed	3.902	.064	-.075	18	.941	-14.150	189.915	-413.146	384.846
	Equal variances not assumed			-.075	12.963	.942	-14.150	189.915	-424.554	396.254

3. Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein Balita *Wasting*

Tests of Normality

KELOMPOK		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	Kontrol	.181	10	.200*	.947	10	.636
	Perlakuan	.169	10	.200*	.950	10	.668

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SEBELUM	Kontrol	10	56.19	18.676	5.906
	Perlakuan	10	55.00	26.285	8.312

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
SEBELUM	Equal variances assumed	3.003	.100	.117	18	.908	1.190	10.197	-20.232	22.612
	Equal variances not assumed			.117	16.241	.909	1.190	10.197	-20.400	22.780

4. Perbedaan Tingkat Konsumsi Lemak Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	Kontrol	.182	10	.200*	.935	10	.496
	Perlakuan	.209	10	.200*	.916	10	.324

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SEBELUM	Kontrol	10	44.69	20.463	6.471
	Perlakuan	10	61.57	36.676	11.598

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SEBELUM	Equal variances assumed	4.841	.041	-1.271	18	.220	-16.880	13.281	-44.782	11.022
	Equal variances not assumed			-1.271	14.109	.224	-16.880	13.281	-45.344	11.584

5. Perbedaan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	Kontrol	.243	10	.097	.829	10	.032
	Perlakuan	.131	10	.200*	.970	10	.890

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

		Ranks		
	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SEBELUM	Kontrol	10	11.70	117.00
	Perlakuan	10	9.30	93.00
	Total	20		

Test Statistics ^a	
	SEBELUM
Mann-Whitney U	38.000
Wilcoxon W	93.000
Z	-.907
Asymp. Sig. (2-tailed)	.364
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.393 ^b

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Not corrected for ties.

Lampiran 14. Hasil Statistik Sesudah Pendampingan Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

1. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Tentang *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SESUDAH	KONTROL	.210	10	.200*	.950	10	.672
	PERLAKUAN	.219	10	.191	.927	10	.422

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SESUDAH	KONTROL	10	56.80	11.439	3.617
	PERLAKUAN	10	74.00	6.600	2.087

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SESUDAH	Equal variances assumed	4.325	.052	-4.119	18	.001	-17.200	4.176	-25.974	-8.426
	Equal variances not assumed			-4.119	14.394	.001	-17.200	4.176	-26.134	-8.266

2. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SESUDAH	Kontrol	.232	10	.134	.890	10	.169
	Perlakuan	.207	10	.200*	.888	10	.162

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SESUDAH	Kontrol	10	1372.04	359.135	113.569
	Perlakuan	10	1674.47	484.504	153.214

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SESUDAH	Equal variances assumed	.157	.696	-1.586	18	.130	-302.430	190.715	-703.108	98.248
	Equal variances not assumed			-1.586	16.597	.132	-302.430	190.715	-705.550	100.690

3. Perbedaan Tingkat Konsumsi Protein Balita *Wasting*

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SESUDAH	Kontrol	.178	10	.200*	.950	10	.673
	Perlakuan	.216	10	.200*	.933	10	.480

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SESUDAH	Kontrol	10	55.85	19.105	6.042
	Perlakuan	10	63.27	14.958	4.730

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SESUDAH	Equal variances assumed	.077	.785	-.967	18	.346	-7.420	7.673	-23.540	8.700
	Equal variances not assumed			-.967	17.020	.347	-7.420	7.673	-23.607	8.767

4. Perbedaan Tingkat Konsumsi Lemak Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SESUDAH	Kontrol	.244	10	.093	.920	10	.359
	Perlakuan	.105	10	.200*	.982	10	.975

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SESUDAH	Kontrol	10	56.44	22.598	7.146
	Perlakuan	10	61.96	15.575	4.925

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SESUDAH	Equal variances assumed	1.621	.219	-.636	18	.533	-5.520	8.679	-23.754	12.714
	Equal variances not assumed			-.636	15.977	.534	-5.520	8.679	-23.921	12.881

5. Perbedaan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Balita *Wasting*

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SESUDAH	Kontrol	.172	10	.200*	.948	10	.647
	Perlakuan	.244	10	.094	.823	10	.028

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Mann-Whitney Test

		Ranks		
	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SESUDAH	Kontrol	10	7.35	73.50
	Perlakuan	10	13.65	136.50
	Total	20		

Test Statistics ^a	
	SESUDAH
Mann-Whitney U	18.500
Wilcoxon W	73.500
Z	-2.382
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.015 ^b

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Not corrected for ties.

Lampiran 15. Formulir Monitoring Pendampingan

FORMULIR MONITORING PENDAMPINGAN

Penjelasan Umum:

1. Formulir ini diisi oleh tenaga pendamping gizi pada setiap kunjungan
2. dalam satu formulir digunakan untuk 1 (satu) keluarga sasaran
3. Formulir ini digunakan untuk mencatat permasalahan gizi balita dan nasehat yang diberikan kemudian diberikan tindak pada setiap kasus ibu balita
4. pada akhir kunjungan, pendamping memberikan kesimpulan atas pendampingan gizi yang telah dilakukan.

Penjelasan Cara Pengisian:

1. Formulir diisi ketika kunjungan dengan menuliskan keterangan hari/tanggal kunjungan, dan kunjungan ke-
2. Formulir diisi sesuai dengan hasil wawancara permasalahan gizi pada anak balita (jika ada) kemudian dituliskan keterangan terkait nasehat dan tindak lanjut

Pendampingan Ke-1

Hari/ Tanggal: Rabu, 14 Juni 2023

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: Nafsu makan turun Pilih-pilih makanan Nasehat: • Bertanya makanan kesukaan anak • variasi camilan sehat menarik Tindak Lanjut: • Membuat snack/camilan sehat dalam bentuk dan tampilan yg menarik	Masalah: Baru sembuh flu Nasehat: - Tindak Lanjut: -	-



Pendampingan Ke-2

Hari/ Tanggal: Selasa, 20 Juni 2023

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: • Tidak suka mengonsumsi buah-buahan (hanya pisang yang disukai). Nasehat: • Menjelaskan manfaat mengonsumsi buah Tindak Lanjut: • Mengolah buah menjadi camilan sehat seperti pudding atau salad buah.	Masalah: — Nasehat: — Tindak Lanjut: —	—

Pendampingan Ke-3

Hari/ Tanggal:

Tingkat Konsumsi	Kondisi Kesehatan	Keterangan
Masalah: — Nasehat: — Tindak Lanjut: —	Masalah: — Nasehat: — Tindak Lanjut: —	• Nafsu makan mulai baik. • Sedang suka/doyan makan • Dapat mengonsumsi buah dalam bentuk jus dan salad buah.

Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Pengambilan Data Responden



Pengukuran Tinggi Badan Balita



Ibu Balita mengisi Kuesioner Penelitian



Penimbangan Berat Badan



Penyampaian Materi



Wawancara untuk Merecall asupan balita dan monitoring pendampingan