

**KARYA TULIS ILMIAH**



**PENERAPAN METODE PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG  
POLA MAKAN DENGAN ALAT BANTU LEAFLET UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU  
DI PMB SITI MAEMUNAH  
PURING**

**Di Ajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan  
Diploma III Kebidanan**

**DISUSUN OLEH :  
AJENG AISYIYAH  
B1501243**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN 2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN METODE KONSELING TENTANG POLA MAKAN BALITA  
DENGAN ALAT BANTU LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN  
PENGETAHUAN IBU DI PMB SITI MAEMUNAH

Disusun Oleh :

Ajeng Aisyiyah

B1501243

Telah memenuhi Peryaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti  
Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Eni Indrayani, S.SiT., M. P. H

Tanggal : 9 November 2019

Tanda Tangan : .....

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN METODE KONSELING TENTANG POLA MAKAN BALITA  
DENGAN ALAT BANTU LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN  
PENGETAHUAN IBU DI PMB SITI MAEMUNAH**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Ajeng Aisyiyah  
B1501243

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal

Penguji :

1. Eka Novyriana, S.ST, M. P. H

(.....)

2. Eni Indrayani, S.SiT, M. P. H

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan

Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di Pmb Siti Maemunah Desa Kedaleman Wetan Kecamatan Puring”, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Juli 2018

Tandatangan

  
  
Ajeng Aisyiyah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas Akademika STIKES Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ajeng Aisyiyah

NIM : B1501243

Program Studi : DIII Kebidanan

Jenis Karya KTI (Karya Tulis Ilmiah Akhir)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalty Noneklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

" **Penerapan Metode Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring**".

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif** ini, STIKES Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kebumen

Pada tanggal : September 2019



(Ajeng Aisyiyah)

## KARYA TULIS ILMIAH

### PENERAPAN METODE KONSELING TENTANG POLA MAKAN DENGAN ALAT BANTU LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU DI PMB SITI MAEMUNAH PURING<sup>1</sup> KEBUMEN<sup>2</sup>

Ajeng Aisyiah<sup>3</sup>, Eni Indrayani, S.ST., MPH<sup>4</sup>

#### INTISARI

**Latar Belakang:** Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi utama pada balita di Indonesia. Di Indonesia terdapat 36% atau 8 juta lebih balita yang mengalami malnutrisi atau kurang gizi. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam pemilihan bahan makanan yang tidak benar, kurang menyediakan makanan yang cukup dan beraneka ragam. Status gizi yang kurang memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap perkembangan anak. Misalnya anak menjadi apatis, mengalami gangguan bicara. Selain itu anak juga dapat mengalami penurunan skor IQ, perkembangan kognitif, integrasi sensori, dan gangguan pemusatan perhatian. Salah satu upaya mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu. Ini dilakukan dengan memberi konseling gizi untuk membantu ibu mengenali dan mengatasi masalah gizi.

**Tujuan:** Mengetahui pengetahuan ibu sebelum diberikan konseling tentang pola makan dan setelah diberikan konseling tentang pola makan dengan alat bantu leaflet.

**Metode:** Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. penelitian menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data adalah kuesioner dan Leaflet. Partisipannya adalah ibu yang mempunyai balita

**Hasil :** Berdasarkan post test skor pengetahuan responden yaitu 100% dengan skor 80-100 dalam kategori baik. Dilihat dari skor bahwa adanya tingkat keberhasilan setelah diberikan konseling dengan media leaflet yang 60% cukup berubah menjadi 100% kategori baik.

**Kata Kunci :** Leaflet, Konseling, Pengetahuan Ibu, Pola Makan

**Kepustakaan :** Reverensi (2006-2017)

**Jumlah Halaman:** 56 Halaman + 4 Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa Prodi D III Kebidanan

<sup>3</sup>Dosen STikes Muhammadiyah Gombong

## SCIENTIFIC PAPER

### APPLICATION OF COUNCELING METHOD USING LEAFLET ON EATING PATTERN TO IMPROVE MOTHER'S KNOWLEDGE IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SITI MAEMUNAH MS AT PURING<sup>1</sup> KEBUMEN<sup>2</sup>

Ajeng Aisyiah<sup>3</sup>, Eni Indrayani, S.ST., MPH<sup>4</sup>

#### ABSTRACT

**Background:** Poor nutrition is one of the main nutritional problems of infants in Indonesia. In Indonesia there are more than 8 million children under five (36%) who are malnourished (lack of nutrition). This is caused by the poor knowledge, attitude and behavior of their mothers in selecting food, in providing insufficient and various kinds of food. Poor nutritional status may have short-term and long-term effects on a child's development, such as apathy, speech disorder. Besides, it may cause decreasing IQ scores, cognitive development, sensory integration, and concentration problems. Improving the knowledge, attitude and behavior of mothers should be done to overcome those problems. It is done by conducting nutritional counseling to help them recognize and overcome their nutritional problems.

**Objective:** Knowing mother's knowledge before and after being given counseling about eating pattern (diet) by using leaflet.

**Method:** This scientific paper is a qualitative descriptive with a case study approach. Data were collected by using questionnaires and leaflets. The respondents are 5 mothers who have infants.

**Result:** Based on the post test, the score of the respondents' knowledge was 100% with the ranging score of 80-100 of which in good category. Based on that score, it can be concluded that there is an increase or improvement of mother's knowledge after being given counseling with leaflet media – from 60% (enough category) becomes 100% (good category).

**Keywords:** Leaflet, counseling, knowledge, diet

**Bibliography:** References (2006-2017)

**Number of Pages:** 56 pages + 4 appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of D III Program of Midwifery Department

<sup>3</sup>Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahuwata'ala* (SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di Pmb Siti Maemunah Desa Kedaleman Wetan Kecamatan Puring”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Selama penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong,
2. Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong
3. Eni Indrayani, S. SiT., M.P.H selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal ini,
4. Eti Sulastri, M.Keb selaku Penguji 1 Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dalam menyelesaikan proposal ini
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moral, dorongan semangat dan doa yang tiada henti,
6. Semua teman-teman seangkatan,
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Gombong, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Pernyataan.....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	vii
Daftar Tabel .....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	6
C. Manfaat.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Pola Makan.....	8
2. Pengetahuan.....	12
3. Konseling Gizi.....	18
4. Leaflet.....	20
5. Gizi seimbang.....	24
B. Kerangka Teori.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu.....	32
C. Partisipan .....	33
D. Pengambilan Data.....	34
E. Instrument.....	36
F. Metode Penerapan Inovasi.....	36
G. Etika Penelitian.....	37
<b>BAB IV MANAGEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Managemen Kasus.....	40
B. Hasil.....	47
C. Pembahasan .....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DOKUMENTASI</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen .....	36
--------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori..... 31



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar konsultasi bimbingan KTI
- Lampiran 2. Lembar *Informed consent*
- Lampiran 3. Lembar Kuesioner pretest dan post test
- Lampiran 4. Leaflet
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Balita (AKABA) merupakan salah satu indikator derajat kesehatan suatu negara. Lembaga *World Food Programme* (WFP) dan *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 melaporkan lebih dari 3 juta anak balita (bawah 5 tahun) di dunia meninggal akibat kekurangan gizi setiap tahunnya.

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), malnutrisi menjadi penyebab sekitar setengah dari semua kematian anak balita, dan menyebabkan lebih dari 3 juta kematian setiap tahunnya (Rosalina, 2014).

Berdasarkan data UNICEF (*United Nations Emergency Children's Fund*) pada tahun 2012 diperkirakan 25% atau 162 juta anak-anak diseluruh dunia mengalami malnutrisi, sedangkan di Indonesia terdapat 36% atau 8 juta lebih balita yang mengalami malnutrisi, dan gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi utama pada balita di Indonesia (UNICEF, 2012).

Di Indonesia, tercatat 4,5% dari 22 juta balita atau 900 ribu balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk dan mengakibatkan lebih dari 80% kematian anak (Kemenkes RI, 2012). Berdasarkan target *Millennium Development Goals* (MDG's) samapai dengan tahun 2015, Indonesia harus menurunkan angka kematian balita dari 97/1.000 kelahiran hidup menjadi 32/1.000 kelahiran hidup.

Ditinjau dari hasil SDKI (Survey Demografi Kesehatan Indonesia) (2012) angka kematian balita 40/1.000 kelahiran hidup artinya angka kematian balita masih tinggi. AKABA di Provinsi Jawa Tengah tahun 2016 sebesar 11,80 per 1.000 kelahiran hidup, meningkat jika dibandingkan AKABA tahun 2015 yaitu 11,64 per 1.000 kelahiran hidup (Dinkes Jawa Tengah, 2016).

Pemerintah terus berupaya menekan angka kematian balita dengan terus memperhatikan dan terus memantau penurunan prevalensi gizi kurang dari 31,0% pada tahun 1989 menjadi 17,9% pada tahun 2010. Bersamaan dengan itu prevalensi gizi buruk juga turun dari 12,8% pada tahun 1995 menjadi 4,0% pada tahun 2010 (Purnomo, 2009).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa ada hubungan yang sangat erat antara kematian balita dan kekurangan gizi. Keadaan gizi yang buruk akan menurunkan daya tahan anak sehingga anak mudah sakit hingga bisa berakibat pada kematian (Depkes RI, 2010).

Di bawah 5 tahun adalah periode kritis untuk pertumbuhan anak ketika pertumbuhan yang goyah sering terjadi dilakukan pemantauan pertumbuhan berkala dan konseling nutrisi dapat mendeteksi pertumbuhan yang goyah sebelumnya, menghilangkan penyebabnya, dan menemukan alternatif untuk memecahkan masalah seperti (Noviati, J.C Susanto, H Selina, & M Mexitalia, 2006).

Gizi buruk dan gizi kurang dapat dilihat dari status gizi balita yang dideteksi melalui kurva berat badan pada Kartu Menuju Sehat (KMS), dan

juga dapat dilihat dari ukuran badan yang pendek dan berat badan yang rendah (Aningtias , 2014)

Asupan gizi merupakan pemenuhan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh seseorang. Untuk memperoleh status gizi yang baik maka asupan gizi dan pengeluarannya harus seimbang. Bila terdapat anak dengan gizi yang kurang maka pertumbuhannya akan melambat, sedangkan jika terdapat anak dengan kelebihan gizi mengakibatkan kegemukan atau obesitas (Proverawati, 2010)

Status gizi yang kurang dampak jangka pendek terhadap perkembangan anak adalah menjadi apatis, mengalami gangguan bica dan gangguan perkembangan yang lain, sedangkan jangka panjangnya adalah penurunan skor IQ, penurunan perkembangan kognitif, penurunan integrasi sensori, gangguan pemusatan perhatian, gangguan penurunan rasa percaya diri dan tentu saja merosotnya prestasi akademik disekolah (Nency, 2009).

Salah satu upaya menaggulangi gizi kurang melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan melakukan konseling gizi. Konseling gizi adalah suatu proses komunikasi 2 (dua) arah antara konselor dan klien untuk membantu klien mengenali dan mengatasi masalah gizi. Ibu sangat berperan dalam terbentuknya pola perilaku makan balita sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam hal pemberian makan pada balita gizi kurang (Khomsan, 2010).

Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa kurangnya gizi pada balita dapat disebabkan oleh pengetahuan, sikap dan perilaku ibu yang

menjadi faktor dalam pemilihan makanan yang tidak benar. Pemilihan bahan makanan, tersedianya jumlah makanan yang cukup dan keanekaragaman makanan ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang makanan dan gizinya. Ketidaktahuan ibu dapat menyebabkan kesalahan pemilihan makanan terutama untuk balita (Notoadmojo, 2010).

Perubahan sikap tersebut mencakup berbagai aspek kehidupan termasuk di dalamnya pemeliharaan gizi dan makanan anak, pencegahan dan penanggulangan dini berbagai penyakit infeksi, perbaikan sanitasi lingkungan hidup dan sebagainya tanpa menunggu berhasilnya pembangunan di bidang ekonomi, dan untuk meningkatkan pengetahuan ibu maka perlu dilakukan kegiatan konseling untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat kepada mereka (Notoadmojo, 2010).

Media leaflet digunakan sebagai salah satu media konseling dikarenakan dalam media ini sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya disaat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, dapat memberikan informasi lebih detail mengenai informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan mencatat (Rakhmawati, 2015). Konseling dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu tentang gizi dan berpengaruh terhadap perubahan status gizi balita setelah dilakukan konseling (Angelis, 2010).

Menurut survey yang dilakukan oleh penulis pada posyandu-posyandu terdekat, diketahui data balita yang ada di Kecamatan Puring sebanyak – balita, dan balita yang ada di desa Kedaleman Wetan sebanyak 537 balita, dari 170 balita terdapat 5 balita yang mengalami gizi kurang disebabkan karena lahir premature.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Metode Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu” di PMB Bidan Siti Maemunah Puring.

## **B. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mahasiswa mampu melakukan penerapan metode pendidikan kesehatan tentang pola makan balita dengan alat bantu leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu .

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik ibu berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan
- b. Mengetahui pengetahuan ibu sebelum diberikan konseling tentang pola makan dengan alat bantu leaflet.
- c. Mengetahui pengetahuan ibu setelah diberikan konseling tentang pola makan dengan alat bantu leaflet.

## C. MANFAAT

### 1. Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan terutama dalam asuhan kebidanan pada ibu yang mempunyai balita sehingga kelak dapat menerapkan dan melaksanakan asuhan kebidanan yang sesuai.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi penulis

Dapat memperoleh wawasan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman secara langsung sekaligus penerapan ilmu yang diperoleh selama pendidikan, khususnya dalam asuhan kebidanan pada balita.

#### b. Bagi partisipan

Menambah pengetahuan ibu sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemberian nutrisi untuk balita dengan baik dan benar melalui metode konseling dengan alat bantu leaflet, dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### c. Bagi pelayanan kesehatan

Dapat memberikan pelayanan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pemberian nutrisi untuk balita dengan baik dan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsir. (2010). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Angelis, B. D. (2010). *Kepercayaan Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aningtias, J. (2014). *Kenali Tiga Masalah Gizi Buruk*. Bandung: Retrived from <https://gaya.tempo.co/read/news/2014/01/27/060548638/kenali-tiga-masalah-gizi-buruk-pada-anak>.
- Asrar. (2009). *Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Gizi dan Hubungan dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Nuaulu*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Aswar. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Kesehatan RI (Depkes RI). (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Depkes RI: Jakarta
- Depkes RI. (2012). *Penuhi Kebutuhan Gizi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (Dinkes). (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: DinKes Jawa Tengah.
- Haryani. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2012). *Situasi dan Analisis Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA.
- Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khomsan, A. (2010). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor : Institusi Pertanian Bogor.
- Madjid, A. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murni. (2010). *Panduan Penulisan Bahan Ajar*. Jakarta: Retrieved from <http://www.murni-uni.blogspot.com>.

- Nency, Yetty, & Arifin, M. T. (2009). *Gizi Buruk Ancaman Generasi yang Hilang*. Jakarta: Jurnal Inovasi, ISSN : 2085-781X Edisi Vol.5 /XVII/November 2009.
- Notoadmojo, S. (2009). *Promosi Kesehatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviati, J.C Susanto, H Selina, & M Mexitalia. (2006). *The influence of intensive nutritional counseling in Posyandu toward the growth 4-18 month old children*. Semarang: Paediatrica Indoneisana.
- Peraturan Menteri Kesehatan, R. (2014). *Pedoman GGizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA.
- Proverawati, A. (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnomo, L. (2009). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan dan Konseling Gizi Terhadap Status Gizi Anak Balita Gizi Buruk*. Sulawesi Tenggara: Selami IPS Edisi No 26 Vol 2XIV.
- Rahmat, K. (2009). *Teknik Praktis Riset dan Komunikasi*. Jakarta: Kencana Liliweri, Alo.
- Rosalina. (2014). *Tiga Juta Balita Meninggal Akibat Kurang Gizi*. Yogyakarta: Retrieved from <http://dunia.tempo.co/read/news/2014/06/13/117584743/tiga-juta-balita-meninggal-akibat-kurang-gizi>.
- Sandjaja, A. (2009). *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Santoso, S. (2010). *Kesehatan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Situmorang. (2010). *Analisis Data Penelitian*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Soekirman. (2013). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: Prima Medika Pustaka.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk IBU dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa. (2013). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- United Nation's Emergency Children's Fun (UNICEF). (2012). *Indonesia Laporan Tahunan*. Geneva: UNICEF



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**  
**PRODI DIII KEBIDANAN**  
**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG 2018**

**Nama : Ajeng Aisyiyah**

**Nim : B1501243**

**Pembimbing : Eni Indrayani, S.SiT., MPH**

No	Minggu ke	Rencana bimbingan	Realisasi		Ttd
			Tanggal	Materi	
1	Tanggal, 10 Oktober 2018 - 20 Oktober 2018	Konsul BAB IV, BAB V	11/10-2018 Konsul BAB IV dan BAB V	Penerapan metode konseling tentang pola makan balita dg alat bantu leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu	Eni Indrayani, S.SiT., MPH
2		Konsul BAB IV, BAB V	14/10/2018 Revisi BAB IV dan BAB V (konsul dapus (daftar pustaka))	Penerapan metode konseling tentang pola makan balita dg alat bantu leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu	Eni Indrayani, S.SiT., MPH
3	Tanggal, 22 Oktober 2018 - 3 November 2018	Konsul BAB IV, BAB V, Intisari	25/10/2018 Revisi BAB IV, BAB V, daftar Pustaka, konsul Intisari	Penerapan metode konseling tentang pola makan balita dengan alat bantu leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu	Eni Indrayani, S.SiT., MPH
4		Konsul BAB IV, BAB V, Intisari	2/11/2018 Revisi BAB IV, BAB V, daftar Pustaka, Intisari	Penerapan metode konseling tentang pola makan balita dengan alat bantu leaflet untuk meningkatkan pengetahuan ibu	Eni Indrayani, S.SiT., MPH

5.	Tanggal, 5-11-2018 - 18-11-2018	konsul BAB 4 & 5, intisari Abstrac, Intisari	09-11-2018 ACC	Penerapan metode konseling tentang Pola makan dg alat bantu leaflet untuk meningkatkan	
6	Wednesday, Nov. 14 / 2018	English Abstract	14/11 - 2018	Pengetahuan Ibu It's done	Eni Indrayanti Marti
7					
8					
9					
10					
11.					
12.					



**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai reponden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

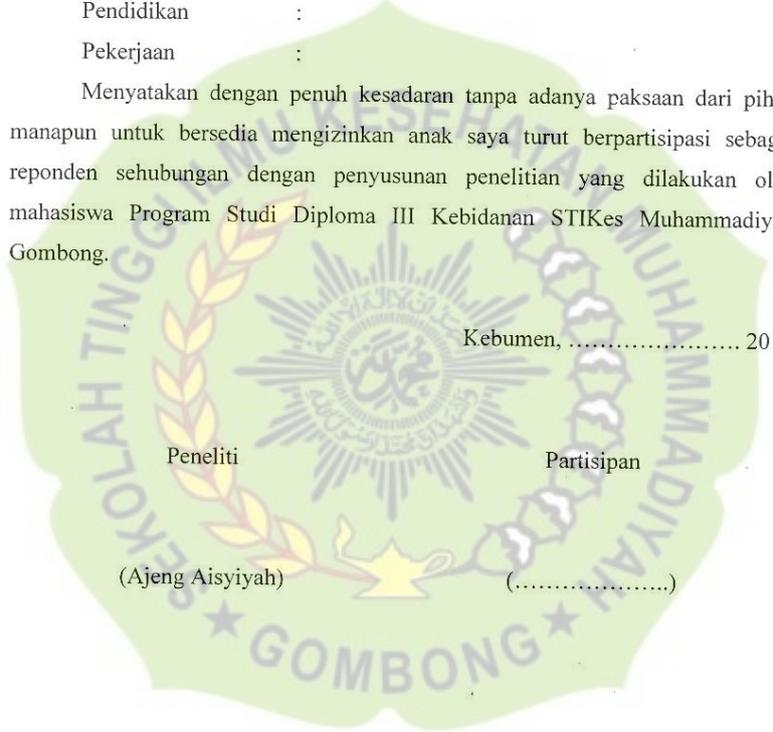
Kebumen, ..... 2018

Peneliti

Partisipan

(Ajeng Aisyiyah)

(.....)



Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin,dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah.....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah.....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita : Ny. E  
Umur : 28 tahun  
Pendidikan : SD  
Pekerjaan : IRT

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai reponden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, Kamis, 2 Agustus... 2018

Peneliti



(Ajeng Aisyiyah)

Partisipan



(.....)

Pre test

Lampiran 3.

### KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHAN POLA MAKAN BALITA TERHADAP  
PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI KELURAHAN BAGAN DELI  
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

**Petunjuk :** Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia

#### I. IDENTITAS SUBJEK

1. Nama Balita : An.R
2. Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan (\*coret salah satu)
3. Tanggal Lahir : 29-09-2017
4. Umur : 10 bulan

#### II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Ibu : Ny.E
2. Umur Ibu : 28 tahun
3. Alamat : Kedalemnan Wetan Rt. 4 Rw. 2
4. Nomor Telepon : .....
5. Pendidikan Terakhir Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - SD / sederajat
  - SMP / sederajat
  - SMA / sederajat
6. Pekerjaan Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - Tidak bekerja
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wiraswasta

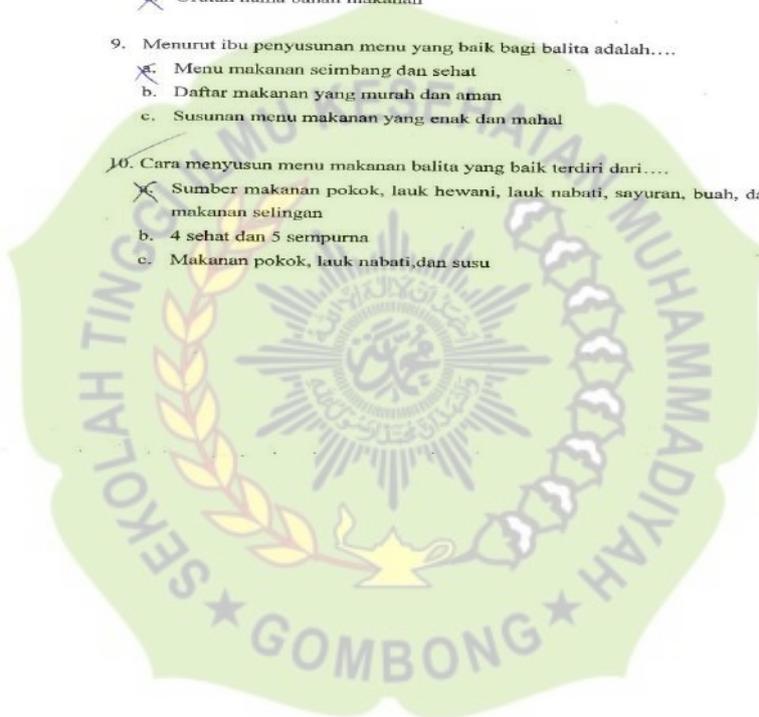
Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsi nya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

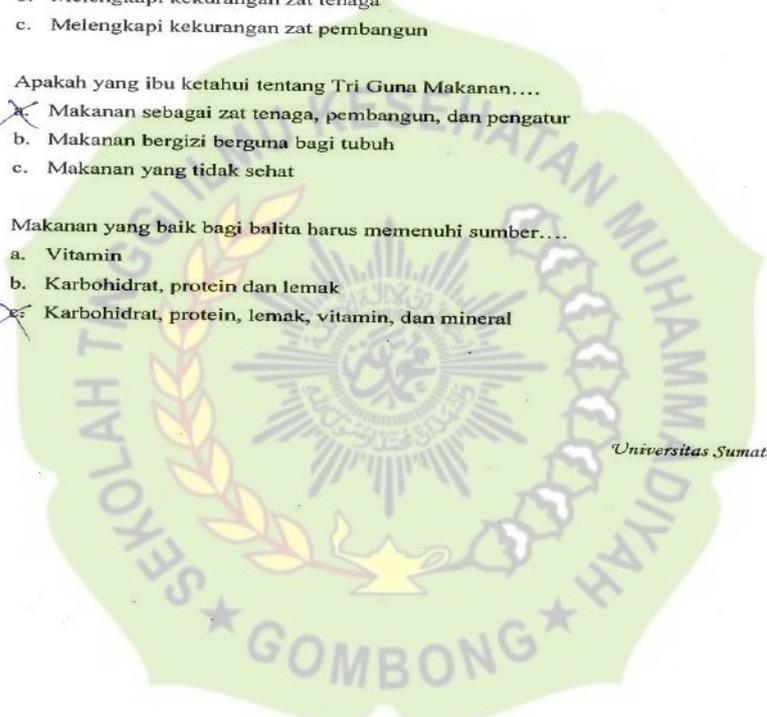
6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu



Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsi banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral



Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita : Ny. K

Umur : 38 tahun

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : IRT (Wiraswasta)

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, Kamis, 2 Agustus, 2018

Peneliti



(Ajeng Aisyiyah)

Partisipan



(.....)

Lampiran 3.

## KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHAN POLA MAKAN BALITA TERHADAP  
PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI KELURAHAN BAGAN DELI  
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

**Petunjuk :** Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia**I. IDENTITAS SUBJEK**

1. Nama Balita : M. Imam Salibi
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (\*coret salah satu)
3. Tanggal Lahir : 9.07.2014
4. Umur : 4 ~~tahun~~ tahun

**II. IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama Ibu : Ny. K
2. Umur Ibu : 38 tahun
3. Alamat : JLD. WETAN RT. 04 RW 01
4. Nomor Telepon :
5. Pendidikan Terakhir Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - SD / sederajat
  - SMP / sederajat
  - SMA / sederajat
6. Pekerjaan Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - Tidak bekerja
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wiraswasta

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
- a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
- a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
- a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
- a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
- a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

Post test  
Ny. K / 30 tahun

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita : Ny. A  
Umur : 23 tahun  
Pendidikan : SMP  
Pekerjaan : IRT

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, Kamis, 2 Agustus... 2018

Peneliti

(Ajeng Aisyiyah)

Partisipan

(.....)

Lampiran 3.

**KUESIONER PENELITIAN**

**PENGARUH PENYULUHAN POLA MAKAN BALITA TERHADAP  
PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI KELURAHAN BAGAN DELI  
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

**Petunjuk :** Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia

**I. IDENTITAS SUBJEK**

- 1. Nama Balita : M. Afrizal Alvin Nazdar
- 2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (\*coret salah satu)
- 3. Tanggal Lahir : 12 maret 2016
- 4. Umur : 2,5 ~~tahun~~ tahun

**II. IDENTITAS RESPONDEN**

- 1. Nama Ibu : Ny. A
- 2. Umur Ibu : 23 tahun
- 3. Alamat : Dk. Jatis Harwi ked watan
- 4. Nomor Telepon :
- 5. Pendidikan Terakhir Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - SD / sederajat
  - SMP / sederajat
  - SMA / sederajat
- 6. Pekerjaan Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - Tidak bekerja
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wiraswasta

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsi nya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
- a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
- a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
- a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
- a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
- a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

Post test  
Ny. A / 23 tahun

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
- a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
- a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
- a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
- a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
- a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita : Ny. W  
Umur : 37 tahun  
Pendidikan : SMP  
Pekerjaan : IRT

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, ~~Kelms. 2 Agustus~~ 2018

Peneliti

  
(Ajeng Aisyiyah)

Partisipan

  
(.....  
Wasisati.....)

Lampiran 3.

### KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHAN POLA MAKAN BALITA TERHADAP  
PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI KELURAHAN BAGAN DELI  
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

**Petunjuk :** Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia

#### I. IDENTITAS SUBJEK

1. Nama Balita : *akta amelia putri*
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (\*coret salah satu)
3. Tanggal Lahir : *30 oktober 2014*
4. Umur : *4* bulan

#### II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Ibu : *warsti*
2. Umur Ibu : *37* tahun
3. Alamat : *keDaleman wet-an*
4. Nomor Telepon : .....
5. Pendidikan Terakhir Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - SD / sederajat
  - SMP / sederajat
  - SMA / sederajat
6. Pekerjaan Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - Tidak bekerja
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wiraswasta

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
- a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
- a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
- a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
- a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
- a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

Post test  
Ny. w / 37 tahun

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah.....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah.....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

**INFORMED CONSENT**  
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan serta memahami penelitian dengan judul “Penerapan Metode Konseling Tentang Pola Makan Balita Dengan Alat Bantu Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di PMB Siti Maemunah Puring Kebumen”, dengan Suatu Tujuan Untuk meningkatkan pengetahuan ibu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang balita : Ny. N  
Umur : 31 tahun  
Pendidikan : SD  
Pekerjaan : Wiraswasta

Menyatakan dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk bersedia mengizinkan anak saya turut berpartisipasi sebagai responden sehubungan dengan penyusunan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.

Kebumen, Kamis, 2 Agustus 2018

Peneliti

  
(Ajeng Aisyiyah)

Partisipan

  
(.....)

GOMBONG

Lampiran 3.

**KUESIONER PENELITIAN**

**PENGARUH PENYULUHAN POLA MAKAN BALITA TERHADAP  
PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA DI KELURAHAN BAGAN DELI  
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

Nomor Responden :

Tanggal Wawancara :

**Petunjuk :** Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia**I. IDENTITAS SUBJEK**

1. Nama Balita : Novita kaila putri
2. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (\*coret salah satu)
3. Tanggal Lahir : 26-11-2016
4. Umur : 19 bulan

**II. IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama Ibu : Muryani
2. Umur Ibu : 31 tahun
3. Alamat : Kedalemah wetan 04/01
4. Nomor Telepon : .....
5. Pendidikan Terakhir Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - SD / sederajat
  - SMP / sederajat
  - SMA / sederajat
6. Pekerjaan Ibu : (\*centang pada salah satu kotak yang tersedia)
  - Tidak bekerja
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wiraswasta

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsi banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah.....
  - a. Makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah.....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

Post test  
My. N/31 tahun

Lampiran 3.

### III. PENGETAHUAN IBU

1. Makanan yang bergizi adalah....
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin, dan lemak
  - b. Makanan yang porsi nya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
  
2. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah.....
  - a. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - b. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - c. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
  
3. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah.....
  - a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
  
4. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - a. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - b. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - c. Makanan yang tidak sehat
  
5. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - a. Vitamin
  - b. Karbohidrat, protein dan lemak
  - c. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral

Lampiran 3.

6. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein....
  - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - b. Beras, singkong, jagung
  - c. Bayam, wortel, dan kangkung
  
7. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
  
8. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
  
9. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....
  - a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
  
10. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
  - a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. 4 sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu

Hindari penyediaan makanan dan minuman berkalori tinggi, minuman ringan dan es krim dan ciptakanlah kebiasaan memilih makanan sehat dalam keluarga. Hal ini akan baik jika sejak dini pola makan balita sudah baik dan sehat dan tidak membiarkan balita jajan sembarangan.

Pola makan yang baik dan teratur perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan pengenalan jam-jam makan dan variasi makanan, sehingga dapat membantu mengkondisikan kebutuhan akan pola makan sehat pada anak.

Pola makan sehat memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang dipelutukannya secara utuh dalam satu hari.

Beberapa jenis makanan yang mengandung tepung putih, lemak tinggi, gula, pewarna buatan, bahan kimia, dan lain-lain tidaklah baik untuk dikonsumsi balita sehari-hari.

**Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak.**

## MEMBANGUN POLA MAKAN BALITA YANG BAIK

Pola makan yang baik untuk anak balita mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayuran serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan.

Dengan pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi anak balita. Sehingga status gizi balita akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.

**Hal-hal yang dapat dilakukan untuk membangun pola makan balita yang baik adalah sebagai berikut :**

a. Membiasakan menyajikan makanan yang beragam. Makanan yang beragam dalam hal ini bervariasi, tujuannya agar anak mengenal berbagai jenis makanan serta kebutuhan gizi anak terpenuhi.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk membangun pola makan balita yang baik adalah sebagai berikut :

- c. Manfaatkanlah bahan makanan sumber protein hewani setempat yang ada dan mungkin didapat seperti ikan laut dsb.
- d. Berikan makanan 5-6 kali sehari dalam porsi kecil. Hindari memberikan jajan dari warung, jika ingin memberikan makanan selingan usahakan membuat makanan selingan sendiri dengan variasi yang menarik perhatian anak.
- e. Kurangi makanan/minuman lemak secara bertahap dan meningkatkan asupan sereal, sayuran, dan buah-buahan

**Pilihlah makanan kaya serat dari jenis sayuran dan buah-buahan yang dapat diperoleh dari sayuran hijau seperti bayam, kangkung, daun ubi serta tomat, wortel dan buah pepaya, pisang, jeruk, dan lain-lain.**

- f. Berikan makanan kaya zat besi dan juga kalsium. Balita sangat membutuhkan kalsium serta vitamin D, dimana sangat penting dalam membangun tulang yang kuat. Sumber kalsium yang dapat diberikan kepada anak seperti susu, dari setidaknya dua gelas susu per hari sudah memberikan 500mg kalsium pada tubuh anak. Selain itu sumber makanan kaya zat besi yang dapat diberikan kepada anak adalah nasi, daging, ikan, kacang-kacangan dan tahu.

b. Gunakan gabungan sumber protein nabati dan hewani terutama kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tahu dan tempe pada makanan anak. Hal ini bertujuan agar kebutuhan protein anak cukup dan tidak menimbulkan kebosanan anak pada jenis makanan tertentu.

## Kebutuhan Gizi Balita

- ❖ Pertumbuhan balita tentunya sangat ditunjang dengan asupan nutrisi yang sehat dan bergizi dari berbagai makanan.
- ❖ Pemberiaan makanan yang tidak tepat akan mengakibatkan balita kekurangan gizi.  
Berdampak pada penurunan pertumbuhan anak, sehingga anak menjadi lemah, dan mudah terkena penyakit. ➡ Oleh karena itu sangat penting memperhatikan **KEBUTUHAN GIZI BALITA**.
- ❖ Bahan makanan anak balita harus memenuhi zat gizi yang beraneka ragam dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

## KEBUTUHAN GIZI YANG DIPERLUKAN BALITA :

### 1. KARBOHIDRAT

Merupakan sumber energy utama balita.

Sumber karbohidrat : beras, jagung, singkong, tepung-tepungan, gula, dan serat makanan.

### 2. PROTEIN

Sumber Protein : ASI, susu formula, sereal atau gandum, telur, tahu, tempe, ikan, dan daging.

diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan, pemeliharaan keseimbangan cairan tubuh, mengganti sel-sel yang rusak, dan sebagai sumber energi serta untuk membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan yang bekerja untuk melindungi tubuh.

### 3. LEMAK

Juga merupakan sumber energy bagi balita

Anak balita membutuhkan lebih banyak lemak dibandingkan orang dewasa karena tubuh mereka menggunakan energi yang lebih secara proporsional selama masa pertumbuhan dan perkembangannya.

Sumber lemak : susu, daging, ikan, mentega, dan minyak nabati

#### 4. VITAMIN DAN MINERAL

Sumber-sumber vitamin :

1. Vit A : tomat, wortel, sayur-sayuran hijau
2. Vit B : beras merah
3. Vit C : jeruk, jambu biji
4. Vit D : buah dan sayur
5. Vit K : jambu biji

Sumber-sumber mineral :

1. Kalsium : Susu, tempe, tahu, ikan teri
2. Fosfor : Daging, unggas, ikan, telur, beras
3. Zat besi : Hati, daging, ikan, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, biji-bijian
4. Iodium : Garam beriodium, ikan dan hasil laut



Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

#### BERIKUT CONTOH MENU BALITA

sesuai KEBUTUHAN GIZI dan

PORSINYA

	1 potong ikan sedang; 1 potong ikan tenggiri 75 gram; 2 potong tempe; dan 3 potong tahu	
Pilihan Bahan Makanan	Porsi anak 1-3 tahun Energi : 1000 Kkal	Porsi anak 4-6 tahun Energi : 1550 Kkal
Sumber Karohidrat- pati ( nasi, roti, kentang)	3 – 4 porsi	7 – 8 porsi
1 porsi senilai dengan:	4 sendok makan nasi; 1 lembar roti tawar; dan 1 buah kentang sedang	
Lauk pauk hewani dan nabati ( ikan, daging, telur, ayam/ unggas)	2 – 3 porsi	3 – 4 porsi
1 porsi senilai dengan:	1 butir telur ayam; 1 potong ayam dada;	
Sayuran	2 porsi	3 – 4 porsi
1 porsi senilai dengan:	setengah mangkuk sedang; ½ gelas belimbing	
Buah 1 porsi senilai dengan:	2 porsi	3 porsi
1 buah jeruk sedang; pepaya potong 1 mangkuk sedang; apel setengah buah		
Susu : 1 gelas 200ml	2 – 3 gelas	2 – 3 gelas

## DOKUMENTASI

1. Hari Kamis, 2 Agustus 2018

Ny. N umur 31 tahun alamat Kedaleman Wetan RT 04/RW 01 Puring, Kebumen.



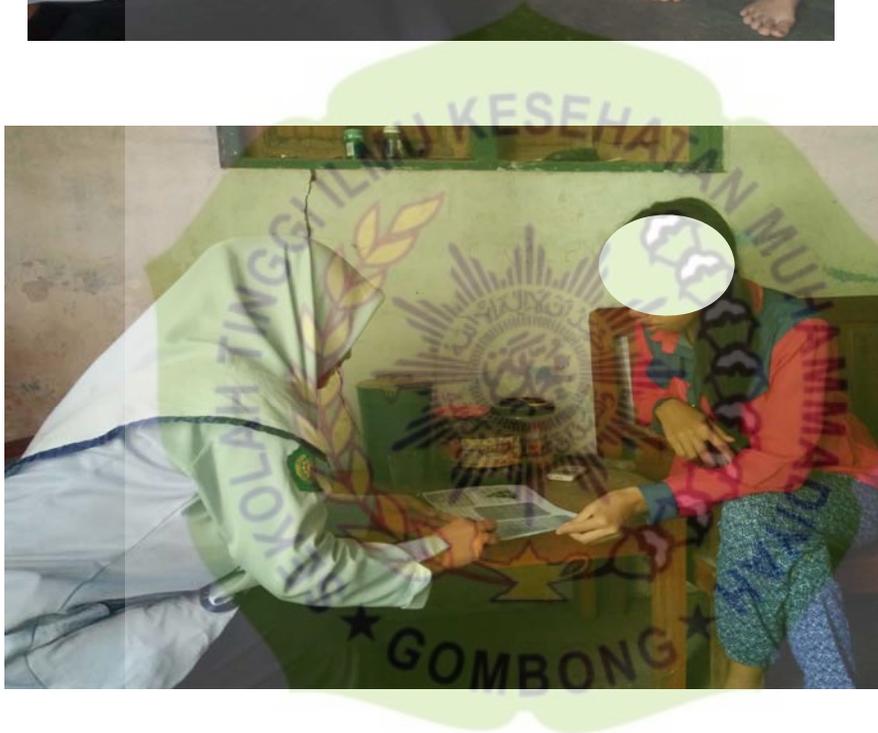
2. Hari Kamis, 2 Agustus 2018

Ny. K umur 38 tahun alamat Kedaleman Wetan RT 04/RW 01 Puring, Kebumen.



3. Hari Kamis, 2 Agustus 2018

Ny. A umur 23 tahun alamat Kedaleman Wetan RT 04/RW 01 Puring, Kebumen



4. Hari Kamis, 2 Agustus 2018

Ny. W umur 37 tahun alamat Kedaleman Wetan RT 04/RW 01 Puring, Kebumen



5. Hari Kamis, 2 Agustus 2018

Ny. E umur 28 tahun alamat Kedaleman Wetan RT 04/RW 02 Puring, Kebumen

