

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak / Ibu

Di Tempat

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya Tiya Adriana akan melakukan penelitian dengan judul “Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Untuk kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak / Ibu agar berkenan menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi bapak/ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk ikut ataupun tidak tanpa adanya sanksi apapun.

Kami mengharap tanggapan atau jawaban yang sesuai dengan pendapat Bapak/ Ibu sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Kami menjamin kerahasiaan identitas dan informasi Bapak / Ibu. Sebagai bukti ketersediaan menjadi responden ini, dimohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk menandatangani persetujuan yang telah disiapkan dan saya ucapkan terima kasih atas partisipasinya.

Surabaya, Desember 2019

Hormat Saya

Tiya Adriana

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk turut berpartisipasi dalam penelitian “Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya” yang dilakukan oleh Tiya Adriana, Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan, identitas, dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya di bawah ini merupakan tanda kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Surabaya, Desember 2019

Responden

(                    )

Kode Responden :

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak / Ibu

Di Tempat

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya Tiya Adriana akan melakukan penelitian dengan judul “Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Untuk kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak / Ibu agar berkenan menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi bapak/ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk ikut ataupun tidak tanpa adanya sanksi apapun.

Kami mengharap tanggapan atau jawaban yang sesuai dengan pendapat Bapak/ Ibu sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Kami menjamin kerahasiaan identitas dan informasi Bapak / Ibu. Sebagai bukti ketersediaan menjadi responden ini, dimohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk menandatangani persetujuan yang telah disiapkan dan saya ucapkan terima kasih atas partisipasinya.

Surabaya, Desember 2019

Hormat Saya

Tiya Adriana

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk turut berpartisipasi dalam penelitian “Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya” yang dilakukan oleh Tiya Adriana, Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan, identitas, dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya di bawah ini merupakan tanda kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Surabaya, Desember 2019

Responden

(                    )

Kode Responden :



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3  
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp (031) 3811966 - 3890175 Fax (031) 3811967

Nomor : 870.5/II.3.AU/F/FIK/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.

**Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya**

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2019/2020, atas nama mahasiswa :

Nama	<b>Tiya Adriana</b>
NIM	20184663052
Judul KTI	Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan (Metode Demonstrasi) Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Bermaksud untuk mengambil data / observasi selama 1 Minggu di **Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 04 Oktober 2019



*[Signature]*  
**Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep**  
NIP. 197403232005011002

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Surabaya
2. Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3  
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp (031) 3811966 - 3890175 Fax (031) 3811967

Nomor : 870.5/II.3.AU/F/FIK/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.

**Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya**

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2019/2020, atas nama mahasiswa :

Nama	<b>Tiya Adriana</b>
NIM	20184663052
Judul KTI	Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan (Metode Demonstrasi) Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Bermaksud untuk mengambil data / observasi selama 1 Minggu di **Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 04 Oktober 2019



*[Signature]*  
**Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep**  
NIP. 197403232005011002

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Surabaya
2. Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya



PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK  
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272  
Telepon (031) 5343000, (031) 5312144 Pesawat 112

Surabaya, 16 Oktober 2019

Nomor  
Lampiran  
/al  
070/119/436 8 5/2019  
Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya  
di -  
SURABAYA

**REKOMENDASI PENELITIAN**

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;  
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.
- Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tanggal 04 Oktober 2019 Nomor : 870.5/II.3.AU/F/IK/2019 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian
- Pt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :
- a. Nama : Tiya Adriana  
b. Alamat : Dsn Kedung Rt 01 RW 01 Kel Kecunharjo Kec Widang Kab Tuban  
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
e. Kewarganegaraan : Indonesia.
- Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :
- a. Judul / Thema : Studi kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan ( metode Demonstrasi terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya.  
b. Tujuan : Penelitian  
c. Bidang Penelitian : Kesehatan  
d. Penanggung Jawab : Dr. Pipit Feasty W., SKM., M.Kes.  
e. Anggota Peserta : -  
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.  
g. Lokasi : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Dengan persyaratan :
1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan serta tidak membebani kepada OPD, Camat, Lurah dalam pengambilan data primer dan sekunder;
  2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;
  3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI;
  4. Dalam proses pengambilan/penggalian data harap tidak membebani atau memberatkan warga
  5. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

a.n. PI KEPALA BADAN  
Pt. Sekretaris



Tembusan :  
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya  
2. Saudara yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK  
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272  
Telepon (031) 5343000, (031) 5312144 Pesawat 112

Surabaya, 16 Oktober 2019

Nomor : 070/119/436 8 5/2019  
Lampiran :  
Hal : Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya  
di -  
SURABAYA

**REKOMENDASI PENELITIAN**

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;  
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tanggal 04 Oktober 2019 Nomor : 870.5/II.3.AU/F/IK/2019 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Pt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

- a. Nama : Tiya Adriana  
b. Alamat : Dsn Kedung Rt 01 RW 01 Kel Kecunharjo Kec Widang Kab Tuban  
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
e. Kewarganegaraan : Indonesia.

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

- a. Judul / Thema : Studi kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan ( metode Demonstrasi terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Nutrisi Pada Anak Stunting Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya.  
b. Tujuan : Penelitian  
c. Bidang Penelitian : Kesehatan  
d. Penanggung Jawab : Dr. Pipit Feasty W., SKM., M.Kes.  
e. Anggota Peserta : -  
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.  
g. Lokasi : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

- Dengan persyaratan :
1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan serta tidak membebani kepada OPD, Camat, Lurah dalam pengambilan data primer dan sekunder;
  2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;
  3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI;
  4. Dalam proses pengambilan/penggalian data harap tidak membebani atau memberatkan warga
  5. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

a.n. PI KEPALA BADAN  
Pt. Sekretaris



- Tembusan :  
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya  
2. Saudara yang bersangkutan.



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS MULYOOREJO**

Jl. Mulyorejo Utara no. 201 Belakang Surabaya (60115)  
Telp. (031) 5810885 E-mail: pkrmmulyorejo@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**  
**NO. 094 / 1472 / 436.7.2.39 / 2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama **dr. Riana Restuti**  
NIP **19610218 198712 2 001**  
Jabatan **Kepala Puskesmas Mulyorejo**

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa atas nama dibawah ini akan melakukan Penelitian di Masyarakat Kelurahan Mulyorejo dengan judul " Metode Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga dalam pemberian Nutrisi pada anak Stunting " pada Bulan November s/d Desember 2019 , sesuai dengan Surat Ijin dri Dinas Kesehatan Kota Surabaya Nomor: 072/37690/436.7.2/2019 (terlampir)

**Adapun nama Mahasiswa tersebut adalah sbb :**

**Nama : Tiya Andriana**  
**NIM : 20184663052**

Demikian Surat Keterangan ini untuk dapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya , 2 Desember 2019  
Kepala Puskesmas Mulyorejo

**dr. RIANA RESTUTI**  
NIP:19610218 198712 2 001

### BERITA ACARA REVISI KTI

Nama Mahasiswa : Tiya Adriana

Nama Dosen Penguji : Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns., M.Kep

Judul Karya Tulis Ilmiah : Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Dalam Pemberian Nutrisi Pada Keluarga Dengan Anak *Stunting* Menggunakan Media *Booklet* Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

No.	Hari,Tanggal	Catatan Revisi	Hasil Revisi
1.	16 Jan 2020	ABSTRAK: Judul Kurang Lengkap	Melengkapi judul sesuai dengan cover
		Daftar Singkatan : Diurutkan sesuai dengan abjad	Mengurutkan daftar singkatan sesuai dengan abjadnya
		BAB 1: tambahkan presentase jumlah responden yang diteliti	Menambahkan presentase dari responden yang diteliti
		BAB 2: Kerangka Pikir belum sesuai	Memperbaiki Kerangka pikir secara lebih spesifik
		BAB 5 : tambahkan kendala yang dialami oleh peneliti di kesimpulan	Menambahkan kendala pada hasil kesimpulan
		Booklet: menambahkan sesuatu yang beda pada booklet (materi) agar lebih menarik	Menambahkan materi mengenai makanan tambahan pudding modisco

Mengetahui



Dr.Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

### BERITA ACARA REVISI KTI

Nama Mahasiswa : Tiya Adriana  
Nama Dosen Pembimbing I : Dr. Pipit Festy W., S.Kep.,Ns., M Kes  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Dalam Pemberian Nutrisi Pada Keluarga Dengan Anak *Stunting* Menggunakan Media *Booklet* Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

No.	Hari,Tanggal	Catatan Revisi	Hasil Revisi
1.	16 Jan 2020	BAB 4 : tambahkan teori mengenai pendidikan kesehatan menggunakan media booklet disertai dengan demonstrasi	Menambahkan teori mengenai pendidikan kesehatan menggunakan media booklet disertai dengan demonstrasi
		Booklet: menambahkan materi yang menarik	Menambahkan materi mengenai makanan tambahan pudding modisco
		DAFTAR PUSTAKA: lengkapi daftar pustaka	Melengkapi daftar pustaka

Mengetahui

Dr.Pipit Festy W., S.Kep., Ns., M.Kep



### BERITA ACARA REVISI KTI

Nama Mahasiswa : Tiya Adriana

Nama Dosen Pembimbing 2 : Siswanto Agung, S.Kep.,Ns., MMB

Judul Karya Tulis Ilmiah : Studi Kasus Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Dalam Pemberian Nutrisi Pada Keluarga Dengan Anak *Stunting* Menggunakan Media *Booklet* Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya

No.	Hari,Tanggal	Catatan Revisi	Hasil Revisi
1.	16 Jan 2020	DAFTAR PUSTAKA: lengkapi daftar pustaka	Melengkapi daftar pustaka
		Cara Penulisan: Spasi, Penggunaan kata asing, simbol penulisan, pelengkapan kata-kata.	Memperbaiki cara penulisan dengan sesuai terkait spasi, penggunaan kata asing, simbol penulisan, pelengkapan kata-kata.
		Booklet: belum ada daftar pustaka	Menambahkan daftar pustaka pada booklet
		Dokumentasi: beri penomoran pada setiap gambar	Memberikan nomor sesuai urutan gambar pada dokumentasi

Mengetahui



Siswanto Agung, S.Kep.,Ns., MMB

**LEMBAR KUESIONER**  
**STUDI KASUS PELAKSANAAN PENDIDIKAN TERHADAP KEMAMPUAN**  
**KELUARGA DALAM PEMBERIAN NUTRISI PADA ANAK STUNTING**

---

No. Responden :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk pengisian:

1. Diisi oleh responden.
2. Isilah kuesioner ini dengan lengkap.
3. Jangan memberi tanda pada kotak sebelah kanan
4. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar.
5. Bertanda \*) diisi oleh peneliti

Data Demografi

1. Tanggal lahir anak: .....(tanggal).-.....(bulan)-.....(tahun)\*)
2. Usia anak: .....bulan.....hari\*)
3. Panjang/tinggi badan anak: .....cm\*)
4. Nilai Z-score \*)
  - a. < -2SD
  - b. < -3SD
5. Jenis kelamin anak:
  - a. Laki-laki
  - b. Perempuan
6. Umur ibu:
  - a. < 20 tahun
  - b. 20-35 tahun
  - c. > 35 ≥ tahun
7. Pekerjaan ibu:
  - a. Ibu rumah tangga
  - b. PNS
  - c. Swasta
  - d. Wiraswasta
  - e. Lainnya.....

## Instrumen Pemberian Makanan Anak Stunting

Berilah tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan untuk pernyataan di bawah ini sesuai dengan yang anda lakukan!

Keterangan: SS (Sangat Setuju) S (Setuju) TS (Tidak Setuju) STS (Sangat Tidak Setuju)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
<b>A. Penyusunan Menu</b>					
1.	Saya menyusun menu untuk anak saya dengan jumlah proporsi (Karbohidrat, Protein, Sayur dan Buah )yang seimbang				
2.	Jumlah menu makanan anak saya terdiri dari 35% karbohidrat, 35% lauk pauk, dan 30% sayur dan buah				
3.	Penyusunan menu untuk anak berdasarkan pada kebutuhan gizi sesuai usia anak				
4.	Saya memodifikasi makanan untuk anak saya sesuai dengan apa yang dia suka tetapi tetap bergizi seimbang.				
5.	Saya selalu mengubah menu makanan anak setiap harinya tetapi tetap dengan gizi seimbang (makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah)				
<b>B. Pengolahan</b>					
6.	Bahan makanan yang saya olah untuk anak selalu menggunakan bahan yang masih segar (tidak layu, tidak berbau, tidak lembek atau berubah warna).				
7.	Saya menggunakan bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik dalam mengolah makanan untuk anak				
8.	Cara pengolahan yang saya lakukan dalam mengolah makanan untuk anak bervariasi (misal : direbus, diungkep atau dikukus)				
9.	Saya menggunakan bumbu yang merangsang dan beraroma tajam dalam mengolah makanan untuk anak				
10.	Pada waktu membuat sayur untuk anak, bahan sayur saya potong-potong terlebih dahulu sebelum dicuci.				
<b>C. Penyajian</b>					
11.	Dalam menyajikan makanan untuk anak, saya membentuk makanan dan memberi hiasan yang menarik				
12.	Makanan yang saya sajikan untuk anak mempunyai komposisi warna yang sam				
13.	Saya memberikan makan untuk anak langsung dalam porsi banyak				
14.	Saya menggunakan alat makan yang menarik dalam menyajikan makanan untuk anak (misal:bentuk badut, ikan dll.)				

15.	Saya membuat variasi penyajian makanan untuk anak meskipun dari bahan yang sama				
<b>D. Cara Pemberian Makanan untuk Anak</b>					
16.	Pola makan anak yang diterapkan dalam sehari terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makanan selingan				
17.	Pemberian makanan untuk anak dilakukan secara teratur sesuai dengan jadwal makan				
18.	Saya memberikan susu atau makanan selingan kepada anak dekat dengan waktu makan utama				
19.	Pada waktu memberikan makanan, saya mengajaknya makan sambil bermain dan jalan-jalan di luar rumah				
20.	Saya mengawasi dan mendampingi anak ketika makan				

## LAMPIRAN

Tabel Respon Keluarga Dalam Menjawab Kuesioner Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
1	Penyusunan Menu	1	Keluarga mengatakan bahwa anaknya biasanya hanya mau makan dengan salah satu komponen yang disebutkan. “biasanya anak saya hanya makan dengan telur saja mbak, sangat jarang sekali untuk mau makan dengan lauk lengkap”.
		2	Keluarga mengatakan tidak mengetahui jumlah takaran yang seimbang dalam menyiapkan makanan untuk anak. “ya biasanya sih sesuai sama mau anak mbak, kadang sedikit nasinya banyak lauknya, ngak mesti”.
		3	Keluarga mengatakan dalam menyusun menu yang terpenting tetap bergizi , keluarga tidak mengetahui secara pasti apakah yang disajikan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. “ ya pokoknya bergizi ajalah mbak, saya tidak tahu berapa gizi yang anak saya butuhkan”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah memodifikasi makanan anak. “ngak pernah mbak, y biasa-biasa saja”.
		5	Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hamper setiap hari. “ya ganti-ganti mbak, kadang hari ini telur, nanti sama nugget besok sama sayur, gak pasti tapi tetap gonta - ganti”.
	Pengolahan	1	Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar “ ya pasti mbak, selalu dengan bahan yang segar”.
		2	Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus “ya gak hanya segar mbak, kalau kualitas itu sudah tentu. Biar enak juga makanannya”.
		3	Keluarga mengatakan jika bahan makanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus. “ya ngak didoreng terus, kadang ya kalau anaknya mau telur rebus saya kasih telur rebus sama nanti ada sayurnya”.
		4	Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam . “gak mbak, biasanya ya Cuma saya kasih gula sama garam aja, terkadang menggunakan kaldu bubuk tapi jarang”.
		5	Keluarga mengatakn selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci “ya kalau sayuran selalu saya porong-potong dulu”.
	Penyajian	1	Keluarga mengatakan tidak pernah membentuk makanan anak atau memberikan hiasan

			“ngak pernah mbak, sewajarnya saja biasa-biasa saja”.
		2	Keluarga mengatakan sering menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama. “ ya kalau masaknya sayur bayam gitu sama mbak, gak saya tambah sayuran lain hanya bayam saja. Kadang y anaknya mau dikasih lauk tapi lebih suka kalau sama sayur saja”.
		3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “ ngak mbak Cuma sedikit, biasanya y satu entong (sendok nasi)”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah menggunakan alat makan yang mernarik ketika menyajikan makanan anak. “y ngak pernah mbak, paling Cuma pakai mangkok atau piring dari melamin biar gak gampang pecah”.
		5	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan variasi dalam penyajiab makanan. “ngak pernah mbak”
	Cara Pemberian Makan Untuk Anak	1	Keluarga mengatakan jarang mmberikan selingan makanan “kalau makan sehari 3 kali itu setiap hari mbak, tapi kalau selingan ya jarang. Kadang kalau anaknya mau pudding biasanya saya kasih tapi tidak setiap hari hanya kalau anak minta saja”.
		2	Keluarga mengatakan jarang memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan “ngak pernah bahkan jarang, ya kalau pas buat atau pas anaknya minta aja”.
		3	Keluarga mengatakn jarang meberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “ya kalau pas bikin itu, ya ngasihnya ngak dekat mbak. Kadang 2-3 jam setelah makan “.
		4	Keluarga mengatakan jarang mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “jarang mbak, biasanya sambil nintin tv”.
		5	Keluarga mengatak sering mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “iya karena masih disuapin jadi ya pasti di awasi”.

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
2	Penyusunan Menu	1	Keluarga mengatakan bahwa anaknya biasanya hanya mau makan dengan salah satu komponen yang disebutkan. “anak saya jarang sekali untuk mau makan dengan lauk yg banyak”.
		2	Keluarga mengatakan tidak mengetahui jumlah takaran yang seimbang dalam menyiapkan makanan untuk anak. “gak tentu, kadang sedikit nasinya banyak lauknya, atau sebaliknya”.
		3	Keluarga mengatakan dalam menyusun menu yang terpenting tetap bergizi , keluarga tidak mengetahui secara pasti apakh yang disajikan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. “ngak tau yang penting anak mau makan, sudah alhamdulillah”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah memodifikasi makanan anak. “ngak pernah”.
		5	Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hamper setiap hari. “ya ganti-ganti itu pasti, kadang tergantung mau anak”.
	Pengolahan	1	Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar “ ya pasti kalau masak bahannya harus masih segar”.
		2	Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus “kualitas juga peting”.
		3	Keluarga mengatakan jika bahan mkanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus. “ya sekali kadang pernah makan yang dikukus, tapi jarang sering digoreng”.
		4	Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam . “ngak pernah, biasa saja bumbunya”.
		5	Keluarga mengatakn selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci “selalu saya porong-potong dulu”.
	Penyajian	1	Keluarga mengatakan tidak pernah membentuk makanan anak atau memberikan hiasan “ngak pernah”.
		2	Keluarga mengatakan sering menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama. “ ya kadang maunya sama lauk aja, jadi gak ada warna lain”.
		3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “ngak pernah, porsinya dikit. gak mesti”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah menggunakan alat makan yang menarik ketika menyajikan makanan anak.

			“ngak pernah, Cuma ada piringnya dia ada gambar kartun udah”.
		5	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan variasi dalam penyajiab makanan. “ngak pernah mbak”
	Cara Pemberian Makan Untuk Anak	1	Keluarga mengatakan jarang mmberikan selingan makanan “kalau makan sehari 3 kali itu setiap hari mbak, tapi kalau selingan jarang paling jajan”.
		2	Keluarga mengatakan jarang memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan “kalau jajan y sering, kadang sambil makan sambil makan jajannya juga yang penting mau makan ”.
		3	Keluarga mengatakn jarang meberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “kalau pas ada ya dikasih tapi kalau anaknya minta aja “.
		4	Keluarga mengatakan jarang mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “jarang mbak, biasanya sambil ninton tv/ main hp”.
		5	Keluarga mengatak sering mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “jarang, anaknya bisa makan sendiri”

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
3	Penyusunan Menu	1	Keluarga mengatakan bahwa anaknya hanya mau makan dengan salah satu komponen yang disebutkan. “anak saya gak pernah mau makan dengan lauk yg banyak”.
		2	Keluarga mengatakan tidak mengetahui jumlah takaran yang seimbang dalam menyiapkan makanan untuk anak. “ngak tau, ya pokonya dimakan terus dihabiskan aja. menunya ya biasa”.
		3	Keluarga mengatakan dalam menyusun menu yang terpenting tetap bergizi, keluarga tidak mengetahui secara pasti apakah yang disajikan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. “y pokonya bergizi, takarannya gak tau berapa”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah memodifikasi makanan anak. “ngak pernah”.
		5	Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hamper setiap hari. “ya ganti-ganti”.
	Pengolahan	1	Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar “ya kalau masak bahannya selalu masih segar”.
		2	Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus “iya ,,segar iya kualitas juga iya. kan gak mungkin sayuran layu atau daging yang udah lembek gak segar ,nanti malah gak enak ”.
		3	Keluarga mengatakan jika bahan makanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus. “kalau dikukus jarang paling direbus sama digoreng”.
		4	Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam . “jarang sih, biasa saja bumbunya. Kadang pake kaldu kalau masak ayam atau daging”.
		5	Keluarga mengatakn selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci “ya dipotong-potong dulu baru dicuci”.
	Penyajian	1	Keluarga mengatakan tidak pernah membentuk makanan anak atau memberikan hiasan “ngak pernah”.
		2	Keluarga mengatakan sering menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama. “ya kadang maunya sama lauk aja, jadi gak ada warna lain”.
		3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “porsinya sediki itu kalau makan, kadang gak habis”.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah menggunakan alat makan yang

			mernarik ketika menyajikan makanan anak. “ngak pernah”.
		5	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan variasi dalam penyajian makanan. “ngak pernah , divariasasi apa juga gak tau takut gak mau anaknya”
Cara Pemberian Makan Untuk Anak		1	Keluarga mengatakan jarang mmberikan selingan makanan “gak pasti kalau makan itu kadang cuma 2 kali aja sehari, kalau selingan gak pernah kalau susu hamper setiap harikarena masih meinum susu”.
		2	Keluarga mengatakan jarang memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan “iya itu tadi jarang kadang gak pernah, kalau susu ya nunggu nanti kalau minta”.
		3	Keluarga mengatakn jarang memberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “ya ngak dekat mbak, kan masih kenyang. kalau pas minta aja “.
		4	Keluarga mengatakan tidak pernah mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “ngak pernah, biasanya sambil main <i>hape</i> anaknya”.
		5	Keluarga mengatak jarang mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “jarang, anaknyakadang mau makan sendiri”

## LAMPIRAN

Tabel Respon Keluarga Dalam Menjawab Kuesioner Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
1	Penyusunan Menu	1	Keluarga mengatakan bahwa anaknya sekarang sudah mau makan dengan sayur dan juga lauk. “sekarang sudah mau makan ada sayurinya mbak, ya walaupun ngak banyak tapi diusahakan untuk tetap ada sayurannya”.
		2	Keluarga mengatakan sekarang sudah memberikan makan pada anak sesuai dengan gizi yang seimbang (seuai dalam kuesioner). “iya ini lagi diusahakan untuk ngasinya sesuai sama yang kemarin, walaupun sedikit ribet tapi tetapi dicoba”.
		3	Keluarga mengatakan dalam menyusun menu sudah mulai mengetahui kebutuhan gizi seusia anak, dan mau mencoba untuk memberikan dengan kebutuhan gizi sang anak. “iya setelah yang penyuluhan kemarin sama baca-baca bukunya itu sudah mulai tahu mbak, lagi berusaha mencoba juga”.
		4	Keluarga mengatakan sudah mencoba memberikan masakan modifikasi untuk menambah gizi anak “ ya coba bikin kalau misal pengen tahu, nanti tahunya dicampur sayur sama kasih sedikit daging ayam, jadi seperti bikin perkedel gitu. Alhamdulillah anaknya juga suka”.
		5	Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hampir setiap hari. “iya masih ganti-ganti, Cuma sekarang lebih bervariasi ada sayur ada lauknya, buahnya ya ada kalau pas lag ada buah dirumah”.
	Pengolahan	1	Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar “ ya pasti mbak, selalu dengan bahan yang segar”.
		2	Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus “ya gak hanya segar mbak, kalau kualitas itu sudah tentu. Biar enak juga makanannya”.
		3	Keluarga mengatakan jika bahan mkanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus. “ya ngak digoreng terus, kadang ya kalau anaknya mau telur rebus saya kasih telur rebus sama nanti ada sayurinya”.
		4	Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam . “gak mbak, biasanya ya Cuma saya kasih gula sama garam aja, terkadang menggunakan kaldu bubuk tapi jarang”.
		5	Keluarga mengatakn selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci

			“ya kalau sayuran selalu saya potong-potong dulu”.
Penyajian	1	Keluarga mengatakan dalam menyajikan makanan untuk anak sekarang lebih dimodifikasi dengan memberikan bentuk yang menarik. “kalau saya ada waktu kadang ya bekal kesekolahnya sedikit saya hias/bentuk, tapi masih jarang”.	
	2	Keluarga mengatakan sudah tidak pernah menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama. “sedang diusahakan seperti yang saya bilang tadi, tetap berusaha memberikan makan dengan menu yang seimbang”.	
	3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “kalau porsi tidak ada yang berubah masih sama, gak pernah ngasih langsung banyak”.	
	4	Keluarga mengatakan terkadang menggunakan alat makan yang menarik ketika menyajikan makanan anak. “ya ada kemarin dikasih sama kakaknya sendok yang ada gambar sama bentuk boneka diatasnya, sekarang kalau makan maunya pake sendok itu, tapi kalau pas kotor ya pakai yang biasa”.	
	5	Keluarga mengatakan mulai mencoba memberikan variasi dalam penyajian makanan. “ya variasinya itu tadi mbak, kaya yang buat makanan dari campuran tahu sama sayur dan daging itu”	
Cara Pemberian Makan Untuk Anak	1	Keluarga mengatakan mulai membiasakan anak untuk makan dengan ada selingan “kalau makanya masih sama sehari 3 kali, selingannya sekarang ya kadang kalau pada ada aja. kalau ada buah y nanti buah habis makan siang, kalau malamnya masih mau dikasih ya nanti bikin pudding kalau saya ada waktu juga”.	
	2	Keluarga mengatakan memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan. “kalau sesuai jadwal makan ya kadang-kadang tapi sehari sekarang mualai ada selingannya 1 atau 2 kali gitu”.	
	3	Keluarga mengatakan memberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “kalau dekat waktu makan y ngak , karena kan masih kenyang kecuali buah mungkin kalau anaknya mau y habis makan terus makan buah, kalau ngak mau ya nanti 15 menit setelah makan”.	
	4	Keluarga mengatakan jarang mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “kalau makan sambil jalan-jalan sudah jarang bahkan ngak pernah ya sudah dirumah aja, sambil nonton tv”.	
	5	Keluarga mengatak sering mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “iya karena masih disuapin jadi ya pasti di awasi”.	

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
2	Penyusunan Menu	1	Keluarga mengatakan bahwa anaknya sekarang sudah mau makan dengan sayur dan juga lauk. “sekarang kalau makan sudah mau pakai sayur, tapi masih kadang mau kadang ngak”.
		2	Keluarga mengatakan sekarang sudah memberikan makan pada anak sesuai dengan gizi yang seimbang (seuai dalam kuesioner). “lagi diusahakan untuk ngasinya sesuai sama yang kemarin”.
		3	Keluarga mengatakan dalam menyusun menu sudah mulai mengetahui kebutuhan gizi seusia anak, dan mau mencoba untuk memberikan dengan kebutuhan gizi sang anak. “iya penyuluhan kemarin dan baca bukunya jadi tahu seberapa kebutuhan gizinya, ya diusahakan biar sama”.
		4	Keluarga mengatakan sudah mencoba memberikan masakan modifikasi untuk menambah gizi anak “ya bikin modifikasi, kadang kalau anaknya minta mie instan ya dikasih sayur, dikasih telur, sama dikasih pentol ”.
		5	Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hampir setiap hari. “sudah diganti-ganti, sayur/lauknya, kalau buah ya dikasih pas ada aja”.
	Pengolahan	1	Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar “ya pasti, selalu dengan bahan yang segar”.
		2	Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus “kualitas juga perlu selain kesegaran bahan, biar enak”.
		3	Keluarga mengatakan jika bahan makanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus. “ya sekali kadang pernah makan yang dikukus, tapi jarang sering digoreng”.
		4	Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam . “ngak pernah, biasa saja bumbunya”.
		5	Keluarga mengatakan selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci “selalu saya potong-potong dulu”.
	Penyajian	1	Keluarga mengatakan dalam menyajikan makanan untuk anak sekarang lebih dimodifikasi dengan memberikan bentuk yang menarik. “ya seperti tadi modifikasinya, kalau bentuk-bentuk sih ngak karena ribet”.
		2	Keluarga mengatakan sudah tidak pernah menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama. “tetap berusaha memberikan makan dengan menu yang seimbang, jadi ya kalau sayur sop gitu kan warnanya beda”.

		3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “masih sama porsinya, makannya emang gak banyak”.
		4	Keluarga mengatakan terkadang menggunakan alat makan yang menarik ketika menyajikan makanan anak. “alat makan menarik, kemarin ada beli piring bentu kepala boneka sama sendok ada gambarnya gitu aja mbak”.
		5	Keluarga mengatakan mulai mencoba memberikan variasi dalam penyajian makanan. “ya variasinya itu tadi mbak, kaya yang buat mie instan, kadang saya ganti mie bihun”
	Cara Pemberian Makan Untuk Anak	1	Keluarga mengatakan mulai membiasakan anak untuk makan dengan ada selingan “kalau makanya sekarng sehari 3 kali, selingannya kalau pas ada aja. kalau ada buah y nanti buah habis makan siang,gitu”.
		2	Keluarga mengatakan memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan. “kalau sesuai jadwal makan ya kadang-kadang tapi sehari sekarang mualai ada selingannya 1 atau 2 kali gitu”.
		3	Keluarga mengatakan memberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “paling ya 15-30 menit setelah makan biar gak kekenyangan anaknya”.
		4	Keluarga mengatakan jarang mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “kalau makan sambil jalan-jalan sudah jarang bahkan ngak pernah ya sudah dirumah aja, sambil nonton tv”.
		5	Keluarga mengatakan mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “iya sekarang diawasi biar maknnya dihabiskan”.

Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner		
3	Penyusunan Menu	1	<p>Keluarga mengatakan bahwa anaknya sekarang sudah mau makan dengan sayur dan juga lauk.  “sekarang kalau makan sudah mau pakai sayur, tapi masih kadang mau kadang ngak”.</p>
		2	<p>Keluarga mengatakan sekarang sudah memberikan makan pada anak sesuai dengan gizi yang seimbang (seuai dalam kuesioner). “lagi diusahakan untuk ngasinya sesuai sama yang kemarin”.</p>
		3	<p>Keluarga mengatakan dalam menyusun menu sudah mulai mengetahui kebutuhan gizi seusia anak, dan mau mencoba untuk memberikan dengan kebutuhan gizi sang anak.  “iya penyuluhan kemarin dan baca bukunya jadi tahu seberapa kebutuhan gizinya, ya diusahakan biar sama”.</p>
		4	<p>Keluarga mengatakan sudah mencoba memberikan masakan modifikasi untuk menambah gizi anak  “ya bikin modifikasi, kadang kalau anaknya minta mie instan ya dikasih sayur, dikasih telur, sama dikasih pentol ”.</p>
		5	<p>Keluarga mengatakan selalu mengganti menu untuk makan anaknya hampir setiap hari.  “sudah diganti-ganti, sayur/lauknya, kalau buah ya dikasih pas ada aja”.</p>
	Pengolahan	1	<p>Keluarga mengatakan bahan makanan yang akan diolah selalu menggunakan bahan-bahan yang segar  “ya pasti, selalu dengan bahan yang segar”.</p>
		2	<p>Keluarga mengatakan selain menggunakan bahan makanan yang segar juga dengan kualitas yang bagus  “kualitas juga perlu selain kesegaran bahan, biar enak”.</p>
		3	<p>Keluarga mengatakan jika bahan makanan yang digunakan tidak hanya digoreng tetapi juga direbus atau dikukus.  “ya sekali kadang pernah makan yang dikukus, tapi jarang sering digoreng”.</p>
		4	<p>Keluarga tidak pernah menggunakan bumbu masakan yang beraroma tajam .  “ngak pernah, biasa saja bumbunya”.</p>
		5	<p>Keluarga mengatakan selalu memotong-motong bahan makan terlebih dahulu sebelum dicuci  “selalu saya potong-potong dulu”.</p>
	Penyajian	1	<p>Keluarga mengatakan dalam menyajikan makanan untuk anak sekarang lebih dimodifikasi dengan memberikan bentuk yang menarik.  “ya seperti tadi modifikasinya, kalau bentuk-bentuk sih ngak karena ribet”.</p>
		2	<p>Keluarga mengatakan sudah tidak pernah menyajikan makanan dengan warna bahan makanan yang sama.  “tetap berusaha memberikan makan dengan menu yang seimbang, jadi ya kalau sayur sop gitu kan warnanya beda”.</p>

		3	Keluarga mengatakan tidak pernah memberikan makan anak dengan porsi yang banyak secara langsung. “masih sama porsinya, makannya emang gak banyak”.
		4	Keluarga mengatakan terkadang menggunakan alat makan yang menarik ketika menyajikan makanan anak. “alat makan menarik, kemarin ada beli piring bentu kepala boneka sama sendok ada gambarnya gitu aja mbak”.
		5	Keluarga mengatakan mulai mencoba memberikan variasi dalam penyajian makanan. “ya variasinya itu tadi mbak, kaya yang buat mie instan, kadang saya ganti mie bihun”
	Cara Pemberian Makan Untuk Anak	1	Keluarga mengatakan mulai membiasakan anak untuk makan dengan ada selingan “kalau makanya sekarng sehari 3 kali, selingannya kalau pas ada aja. kalau ada buah y nanti buah habis makan siang,gitu”.
		2	Keluarga mengatakan memberikan makanan selingan sesuai jadwal makan. “kalau sesuai jadwal makan ya kadang-kadang tapi sehari sekarang mualai ada selingannya 1 atau 2 kali gitu”.
		3	Keluarga mengatakan memberikan makan selingan dekat dengan waktu makan utama. “paling ya 15-30 menit setelah makan biar gak kekenyangan anaknya”.
		4	Keluarga mengatakan jarang mengajak anaknya untuk keluar rumah atau berjalan-jalan ketika memberikan makan. “kalau makan sambil jalan-jalan sudah jarang bahkan ngak pernah ya sudah dirumah aja, sambil nonton tv”.
		5	Keluarga mengatakan mengawasi dan mendampingi ketika anak makan “iya sekarang diawasi biar makannya dihabiskan”.

### DATA DEMOGRAFI

No.	Jenis Kelamin Responden (L/P)	Tgl Lahir Anak	Usia Anak (Tahun)	TB Anak (Cm)	Nilai Z-Score	Jenis Kelamin Anak (L/P)	Usia Responde	Pekerjaan Responden	Pend. Terakhir Responden
1	P	3/6/2016	3,5	88	-3	P	28	IRT	SMA
2	P	22/4/2016	3,8	88	-3	P	30	IRT	SMA
3	P	23/6/2017	2,5	80	-3	P	29	Swasta	SMA

Tabel Hasil Pengisian Keuisiner Oleh Responden Sebelum Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Kode Responden	No.Soa	Sub Pernyataan Kuesioner																												
		Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak													
		SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor
1	1	0	0	2	0	2	1	4	0	0	0	4	1	0	0	0	1	1	1	0	0	2	0	2	1	0	0	2	0	2
	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4	2	0	3	0	0	3	2	0	0	2	0	2	2	0	0	2	0	2
	3	0	0	2	0	2	3	0	3	0	0	3	3	0	0	1	1	3	0	0	0	2	0	2	0	0	2	0	2	
	4	0	0	0	1	1	4	0	0	2	0	2	4	0	0	0	1	1	4	0	0	2	0	2	4	0	0	2	0	2
	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3	5	0	0	0	1	1	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3
<b>Total</b>		9					16					7					11													
<b>Total Skor</b>		43																												

Kode Responden	No.Soa	Sub Pernyataan Kuesioner																												
		Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak													
		SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor
2	1	0	0	2	0	2	1	4	0	0	0	4	1	0	0	0	1	1	1	0	0	2	0	2	1	0	0	2	0	2
	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4	2	0	3	0	0	3	2	0	3	0	0	3	2	0	3	0	0	3
	3	0	0	2	0	2	3	0	3	0	0	3	3	0	0	1	1	3	0	0	0	0	1	1	3	0	0	0	1	1
	4	0	0	0	1	1	4	0	0	2	0	2	4	0	0	0	1	1	4	0	0	2	0	2	4	0	0	2	0	2
	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3	5	0	0	0	1	1	5	0	0	2	0	2	5	0	0	2	0	2
<b>Total</b>		9					16					7					10													
<b>Total Skor</b>		42																												

Kode Responden	No.Soa	Sub Pernyataan Kuesioner																													
		Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak														
		SS	S	J	TD	Skor	No.Soa	SS	S	J	TD	Skor	No.Soa	SS	S	J	TD	Skor	No.Soa	SS	S	J	TD	Skor	No.Soa	SS	S	J	TD	Skor	
3	1	0	0	0	1	1	1	4	0	0	0	4	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1
	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4	2	0	3	0	0	3	2	0	0	2	0	2	2	0	0	2	0	2	
	3	0	0	2	0	2	3	0	3	0	0	3	3	0	0	1	1	3	0	0	0	0	1	1	3	0	0	0	1	1	
	4	0	0	0	1	1	4	0	0	2	0	2	4	0	0	0	1	1	4	0	0	0	0	1	1	4	0	0	0	1	1
	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3	5	0	0	0	1	1	5	0	0	2	0	2	5	0	0	2	0	2	
<b>Total</b>		8					16					7					7														
<b>Total Skor</b>		38																													

**Keterangan:**

- 4 : Sangat Setuju
- 3 : Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 1 : Tidak pernah
- Skor : Hasil Penjumlahan skor per sub. Pernyataan
- Total Skor : Hasil penjumlahan dari semua sub. Pernyataan

Tabel Pengisian Keusioner Oleh Responden Sesudah Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Kode Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner																							
	Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak								
	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	J	TD	Skor
1	1	4	0	0	0	4	1	4	0	0	0	4	1	0	3	0	0	3	1	0	3	0	0	3
	2	0	0	2	0	2	2	4	0	0	0	4	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4
	3	0	3	0	0	3	3	4	0	0	0	4	3	0	0	0	1	1	3	0	3	0	0	3
	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2
	5	0	3	0	0	3	5	4	0	0	0	4	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3
<b>Total</b>	15					18					11					15								
<b>Total Skor</b>	59																							

Kode Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner																							
	Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak								
	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor
2	1	4	0	0	0	4	1	4	0	0	0	4	1	0	0	2	0	2	1	0	3	0	0	3
	2	0	0	2	0	2	2	4	0	0	0	4	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4
	3	0	3	0	0	3	3	4	0	0	0	4	3	0	0	0	1	1	3	0	3	0	0	3
	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2
	5	0	3	0	0	3	5	4	0	0	0	4	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3
<b>Total</b>	15					18					10					15								
<b>Total Skor</b>	58																							

Kode Responden	Sub. Pernyataan Kuesioner																							
	Penyusunan Menu					Pengolahan					Penyajian					Cara Pemberian Makan Untuk Anak								
	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor	No.Soa	SS	S	TS	STS	Skor
3	1	4	0	0	0	4	1	4	0	0	0	4	1	0	0	2	0	2	1	0	3	0	0	3
	2	0	0	2	0	2	2	4	0	0	0	4	2	0	0	0	1	1	2	4	0	0	0	4
	3	0	3	0	0	3	3	4	0	0	0	4	3	0	0	0	1	1	3	0	3	0	0	3
	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2	4	0	3	0	0	3	4	0	0	2	0	2
	5	0	3	0	0	3	5	4	0	0	0	4	5	0	3	0	0	3	5	0	3	0	0	3
<b>Total</b>	15					18					10					15								
<b>Total Skor</b>	58																							

**Keterangan:**

4 : Sangat Setuju

3 : Setuju

2 : Tidak Setuju

1 : Tidak pernah

Skor : Hasil Penjumlahan skor per sub. Pernyataan

Total Skor : Hasil penjumlahan dari semua sub. Pernyataan

## LAMPIRAN

### 1. Skor Tingkat Pengetahuan Keluarga Sebelum Dilakukan Pemberian Pendidikan Kesehatan (Pre Test)

a. Keluarga An.H

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{43}{76} \\ &= 56 \end{aligned}$$

b. Keluarga An.N

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{42}{76} \\ &= 55 \end{aligned}$$

c. Keluarga An.A

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{38}{76} \\ &= 50 \end{aligned}$$

### 2. Skor Tingkat Pengetahuan Keluarga Sesudah Dilakukann Pemberian Pendidikan Kesehatan (Post Test)

a. Keluarga An.H

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{59}{76} \\ &= 78 \end{aligned}$$

b. Keluarga An.N

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{58}{76} \\ &= 76 \end{aligned}$$

c. Keluarga An.A

$$\begin{aligned} N &= \frac{Sp}{sm} \times 100 \\ &= \frac{58}{76} \\ &= 76 \end{aligned}$$

## Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Bahasan : Stunting  
Sub Pokok Bahasan : Nutrisi pada Anak Stunting  
Sasaran : Keluarga  
Hari/Tanggal : Sabtu/ 14 Desember 2019  
Pukul : 10.30-11.00 WIB

a. Tujuan:

- Tujuan Umum : Memberikan penjelasan tentang stunting dan pemberian nutrisi pada keluarga dengan anak stunting
- Tujuan Khusus:
  1. Keluarga mengerti tentang pengertian Stunting
  2. Keluarga mengerti tentang penyebab stunting
  3. Keluarga mengerti tentang ciri-ciri anak stunting
  4. Keluarga mengerti tentang penanggulangan stunting
  5. Keluarga mengerti tentang kebutuhan gizi pada anak
  6. Keluarga mengerti tentang tujuan pemberian zat gizi pada anak
  7. Keluarga mengerti tentang pengaturan gizi untuk anak sesuai usia
  8. Keluarga mengerti tentang pedoman gizi seimbang anak
  9. Keluarga mengerti tentang gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun
  10. Keluarga mengerti tentang panduan konsumsi makanan anak sehari-hari
  11. Keluarga mengerti tentang isi piringku sesuai dengan usia (2-5 tahun)

b. Materi : Terlampir

c. Media :

- Booklet

d. Metode :

- Ceramah
- Diskusi

e. Kegiatan Penyuluhan

<b>No.</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan Penyuluhan</b>	<b>Respon Peserta</b>
1	5 menit 10.30-10.35	1. Pembukaan - Salam - Pengenalan pemateri - Kontrak waktu	- Menjawab Salam - Memperhatikan dengan seksama
2	15 Menit 10.35-10.50	2. Penyampaian materi oleh pemateri: - menjelaskan tentang pengertian stunting - menjelaskan tentang penyebab stunting - menjelaskan tentang ciri-ciri anak stunting - menjelaskan tentang penanggulangan stunting - menjelaskan tentang kebutuhan gizi pada anak - menjelaskan tentang tujuan pemberian zat gizi pada anak - menjelaskan tentang pengaturan gizi untuk anak sesuai usia - menjelaskan tentang pedoman gizi seimbang anak - menjelaskan tentang gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun - menjelaskan tentang panduan konsumsi makanan anak sehari-hari - menjelaskan tentang isi piringku sesuai dengan usia (2-5 tahun)	Audience / responden mendengarkan
3	10 menit 10.50-11.00	3. Penutup: - Diskusi : Tanya-jawab - Evaluasi - Salam	- Bertanya pada pemateri - Menjawab atau menjelaskan kembali materi yang sudah diberikan oleh pemateri - Menjawab Salam

f. Evauasi:

1. Keluarga mengerti apa Pengertian Stunting
2. Keluarga mengerti Penyebab Stunting
3. Keluarga mengerti ciri-ciri anak stunting
4. Keluarga mengerti penanggulangan stunting
5. Keluarga mengerti kebutuhan gizi pada anak
6. Keluarga mengerti tujuan pemberian zat gizi pada anak
7. Keluarga mengerti pengaturan gizi untuk anak sesuai usia
8. Keluarga mengerti pedoman gizi seimbang anak
9. Keluarga mengerti gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun
10. Keluarga mengerti panduan konsumsi makanan anak sehari-hari
11. Keluarga mengerti isi piringku sesuai dengan usia (2-5 tahun)

## MATERI

### 1. Pengertian Stunting

*Stunting* adalah penanda untuk kekurangan gizi kronis dan mengakibatkan perkembangan anak yang buruk. Stunting sering dimulai di rahim karena nutrisi ibu yang buruk (Oot et al, 2016). *Stunting* diidentifikasi dengan menilai panjang anak atau tinggi (panjang telentang untuk anak kurang dari 2 tahun tinggi tua dan tinggi untuk anak usia 2 tahun atau lebih tua) dan menafsirkan pengukuran dengan seperangkat nilai standar yang dapat diterima.

### 2. Faktor Penyebab Stunting

- a. Asupan Nutisi
- b. Penyakit infeksi
- c. Keluarga yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memiliki makanan.
- d. Akses terhadap pelayanan kesehatan
- e. Higiene dan sanitasi lingkungan
- f. Pemberian ASI eksklusif
- g. Pemberian MP-ASI

### 3. Ciri-Ciri Stunting

- a. Pertumbuhan gigi terhambat
- b. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak melakukan *eye contact*.
- c. Pertumbuhan terhambat
- d. Wajah tampak lebih muda dari usianya
- e. Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar
- f. Tanda pubertas terlambat

### 4. Penanggulangan Stunting:

- a. Pola Asuh
  1. Pemberian pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan.
  2. Inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah lahir.
  3. ASI eksklusif selama enam bulan
  4. Melanjutkan menyusui sampai usia 2 tahun atau lebih, pemberian makanan pendamping ASI yang cukup dan sesuai umur anak.
  5. Layanan kesehatan yang baik seperti posyandu dan imunisasi.
- b. Pola Makan
  1. Pemberian pola makan sesuai dengan isi piringku.
- c. Sanitasi
  1. Air bersih
  2. Jamban Keluarga
  3. Cuci tangan menggunakan sabun

5. Definisi Kebutuhan Gizi:

Kebutuhan gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Nutrien adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang.

6. Tujuan Pemberian Zat Gizi:

- a. Memberikan gizi yang cukup untuk kebutuhan, memelihara kesehatan dan memulihkannya bila sakit, melaksanakan berbagai aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta psikomotor.
- b. Mendidik kebiasaan yang baik tentang memakan, menyukai, dan menentukan makanan yang diperlukan.

7. Pengaturan Gizi Untuk Bayi Dan Anak Sesuai Dengan Usianya:

a. Kebutuhan Gizi Balita

1. Kebutuhan gizi pada usia ini hampir sama dengan toddler meskipun kebutuhan kalori menurun sampai 90 kkal/kgBB/hari & Kebutuhan protein tetap 1,2 gr/kgBB/hari.
2. Kebutuhan cairan 100ml/kgBB/hari, bergantung pada tingkat aktivitas anak.

b. Pola dan Pilihan Makanan

1. Pada usia anak mungkin menolak sayuran, makanan kombinasi dan hati.
2. Makanan yang disukai antara lain sereal, daging, kentang, buah-buahan dan permen.
3. Banyak anak pada usia ini yang tidak dapat diam atau cerewet selama makan dengan keluarga dan dapat tetap berjuang dengan penggunaan peralatan makan.
4. Kebiasaan orang lain mempengaruhi anak usia 5 tahun.

8. Pedoman Gizi Seimbang:

a. Pengertian : susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal.

b. Anjuran Konsumsi Buah & Sayur:

1. Menurut Kemenkes RI:

Jumlah buah & sayur yang harus dikonsumsi adalah sebanyak 300-400 g/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, serta 400-600 g/orang/hari bagi remaja dan orang dewasa. 2/3 dari jumlah anjuran adalah porsi sayur.

2. Menurut WHO:

Jumlah sayur yang harus dikonsumsi sebanyak 250g/hari, setara dengan: 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Atau Setara dengan:

- 3 buah pisang ukuran sedang
- 1 ½ potong pepaya ukuran sedang
- 3 buah jeruk ukuran sedang

9. Gizi Seimbang untuk anak usia 2-5 tahun:

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang.

10. Panduan Konsumsi Makanan Sehari-hari Anak Balita:

Dibutuhkan seluruh zat gizi (mikro dan makro) secara seimbang diperoleh dari menyusui secara eksklusif hingga usia 6 bulan, dilanjutkan dengan pemberian ASI dan MP-ASI.

➤ Zat Gizi Mikro

1. Vitamin, terdiri dari :

- a. Vitamin yang larut dalam air : B (B1, B2, B12) diperoleh dari daging, susu, padi, biji-bijian, kacang, dan lain-lain dan C diperoleh melalui buah-buahan dan sayuran.
  - b. Vitamin yang larut dalam lemak : Vit.A diperoleh dari susu, kuning telur, ikan, tumbuh-tumbuhan, sayuran dan buah-buahan, Vit.D diperoleh dari susu, minyak ikan dan cahaya matahari, Vit.E diperoleh dari biji-bijian, kacang-kacangan, dan minyak, Vit.K diperoleh dari sayuran hijau, daging, dan hati.
2. Mineral yaitu kalsium, klorida, kromium, kobalt, tembaga, flourida, yodium, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, sulfur, dan seng. Mineral dapat diperoleh dari keju, daging, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, kerang, dan lain-lain.

➤ Zat Gizi Makro

1. Karbohidrat , Protein, dan Lemak

- a. Karbohidrat : dari susu, padi-padian, buah-buahan, sukrosa, sirup, tepung, dan sayuran
- b. Protein : susu, telur, daging, ikan, unggas, keju, kedelai, kacang, buncis, dan padi-padian
- c. Lemak : susu, mentega, kuning telur, daging, ikan, keju, kacang-kacangan, dan minyak sayur.

2. Air

11. Isi Piringku:

Yang dimaksud isi piringku adalah sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam).

Isi Piringku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk.

## 12. Panduan Isi Piringku:

Komposisi dari Isi Piringku pada Balita adalah :

- a. 35% berisi makanan pokok seperti nasi, singkong, kentang, sagu, ubi, dsb.
  - Makanan pokok termasuk dalam zat gizi makro. Dimana dalam isi piringku ini dijelaskan jumlah konsumsi makanan pokok sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring atau setara dengan 150gr. Makanan pokok dalam hal ini tidak hanya dengan nasi saja tapi juga dapat ditukar dengan pengganti lain seperti singkong, beras merah, mie, ubi jalar, jagung, sagu, gandum, kentang, dsb.
- b. 35% berisi lauk pauk seperti daging sapi, ayam/unggas, telur, ikan, kacang-kacangan dan olahannya ( tempet, tahu, dsb.)
  - Jumlah konsumsi lauk –pauk dalam isi piringku adalah sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring. Lauk-pauk merupakan sumber protein, baik itu protein hewani maupun protein nabati. Protein hewani mempunyai kandungan asam amino yang lebih lengkap dan mudah untuk diserap oleh tubuh. Sedangkan dalam protein nabati selain terdapat kandungan lemak tak jenuh, juga mengandung isoflavon yang terdapat pada kedelai.
- c. 30% berisi sayur dan buah-buahan seperti sawi, bayam, wortel, kangkung, pisang, pepaya, jeruk, dsb.
  - Buah-buahan merupakan makanan yang mengandung zat gizi mikro. Dimana didalamnya terdapat banyak sekali kandungan dari vitamin A, B1, B6 dan B12. Selain itu juga terdapat mineral dan serat pangan. Mineral dalam buah berfungsi sebagai antioksidan. Jumlah buah yang harus dikonsumsi dalam isi piringku adalah sebanyak  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  isi piringku.
  - Selain buah sayuran juga merupakan sumber vitamin dan juga mineral. Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur adalah vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, karoten, zat besi, dan fosfor. Sama halnya dengan buah kandungan vitamin dan mineral dalam sayur juga berperan sebagai anti oksidan. Sayur dapat dikonsumsi mentah ataupun dimasak terlebih dahulu seperti ditumis, direbus, dan dikukus. Jumlah konsumsi sayur dalam isi piringku adalah  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring

## DOKUMENTASI

No. 1



Pengisian Kuesioner Sebelum Pendidikan Kesehatan Responden 1

No. 2



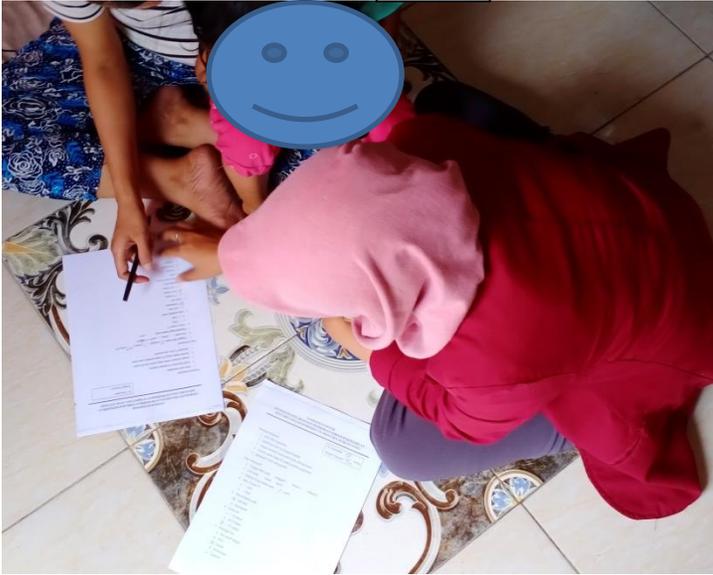
Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Responden 1

No. 3



Pengisian Kuesioner Setelah Pendidikan Kesehatan Responden 1

No. 6



Pengisian Kuesioner Setelah  
Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

No. 4



Pengisian Kuesioner Sebelum  
Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

No. 5



Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan