

## DAFTAR PUSTAKA

- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupaten Baru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Iskandar, N. (2022). Peran Orang Tua, Pola Makan dan Pemberian Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 156–163. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i4.30>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6\\_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN\\_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN_MEDIA_PROMOSI_KESEHATAN_1.pdf)
- Kustiani, A., & Misa, A. P. (2018). Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Mp-Asi Anak Usia 6-24 Bulan Pada Intervensi Penyuluhan Gizi Di Lubuk Buaya Kota Padang. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i1.94>
- Lette, S., Wungouw, H. P. L., & Woda, R. R. (2019). Hubungan Pola Asuh dan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Balita di Posyandu Melati Kelurahan Naimata Wilayah Kerja Puskesmas Penfui. *Cendana MedicalJournal (CMJ)*, 7(1), 35–43. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/1500>
- Masri, E., Ahriyasna, R., & Mukhlis, H. (2021). Edukasi Gizi Pada Anak Dan Remaja Keluarga Mahasiswa Gizi Di Berbagai Wilayah Sumatera. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 40–44. [file:///C:/Users/USER/Downloads/edukasi\\_gizi\\_pada\\_anak\\_dan\\_remaja\\_keluarga\\_mahasiswa\\_gizi\\_dipadang.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/edukasi_gizi_pada_anak_dan_remaja_keluarga_mahasiswa_gizi_dipadang.pdf)
- Nabila, S., Aprianti, & Yanti, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Balita Underweight Umur 12- 36 Bulan. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 3(1), 1–10
- Nadia, U., Sufriani, & Fajri, N. (2021). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Demonstrant terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita. *JIM*

*FKep*, V(3), 84–92.

- Neneng, M., Novita, A., & Hanifa, F. (2023). Hubungan Pola Pemberian Makan, Pola Asuh dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-59 Bulan di Desa Babakan Kecamatan Ciseeng Tahun 2022. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(3), 397–404. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i3.130>
- Nikmah, R., Afrinis, N., & Apriyanti, F. (2024). Pola Asuh, Sanitasi Lingkungan, Kejadian Underweight di Desa Alahair, Kabupaten Kepulauan Meranti, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 40–47. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.40-47>
- Novfrida, Y., Simatupang, E. J., Djami, M. E. U., Pusmaika, R., & Sumiati, I. (2022). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pola Makan dengan Kejadian Underweight Pada Balita. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.3>
- Nugrahaeni, D. E. (2018). Pencegahan Balita Gizi Kurang Melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi. *Amerta Nutrition*, 2(1), 113–124. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.113-124>
- Puspa, A. R., & Rahmawati, L. A. (2020). Praktik Pemberian Makan dan Perawatan Kesehatan Anak di Kelompok Bermain Al Azhar 1. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(3), 136. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i3.376>
- Rahmad, A. H. Al, & Almunadia, A. (2017). Pemanfaatan Media Lembar Balik Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 140–146. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i3.9062>
- Samino, F. Angelina, C., & Atmasari, S. (2020). Faktor Underweight Pada Balita 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Dunia Kemas Volume*, 9, 1–8.
- Sari, D. P., Kurniasih, D. E., & Rusyani, Y. Y. (2024). Pengaruh Media Lembar Balik Terhadap Pegetahuan Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting Di Posyandu Sanden Kota Magelang. *Ensiklopedia of Journal*, 24(2), 25–33.

- Saskhia, H. Y., Dardjito, E., & Prasetyo, T. J. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Whatsapp Terhadap Asupan Energi, Lemak, Serat, Dan Makanan Jajanan Pada Remaja Overweight. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.4984>
- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih, & Nisa, S. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Emotional Demonstration terhadap Pengetahuan Ibu dalam Pemberian Makan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 9–16.
- Yuanta, Y., Widiyawati, A., Ayu, D. P., & Janna, T. A. (2023). Pengaruh Media Lembar Balik terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ners*, 7(2), 1100–1106.
- Dinanda, C., Manikam, R. M., & Angesti, A. N. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas*. 16(September), 432–442.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.
- Untari, D. P., Petrika, Y., Gizi, J., Kemenkes, P., & Barat, K. (2022). *Media Edukasi STIPMA (Stik Informasi Pemberian Makan Anak) Meningkatkan Pengetahuan Ibu Dan Pola PMBA Anak Usia 6 – 24 Bulan*. 14, 79–91.
- Utaminingtyas, F., & Lestari, R. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *JIKA*, 5, 39–47.

## Lampian 1. Mater Tabel Penelitian

No	Id	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Pengetahuan				Pola makan			
					Skor awal	kategori	Skor akhir	Kategori	Skor awal	kategori	Skor akhir	Kategori
1	R1	26	SMA	IRT	60	cukup	80	baik	311	cukup	326	cukup
2	R2	28	SMA	IRT	65	cukup	80	baik	265	cukup	384	baik
3	R3	31	SMA	IRT	65	cukup	70	cukup	320	cukup	399	baik
4	R4	26	SD	IRT	50	kurang	65	cukup	278	cukup	322	cukup
5	R5	22	SMA	IRT	65	cukup	85	baik	296	cukup	329	cukup
6	R6	36	S1	IRT	60	cukup	80	baik	290	cukup	309	cukup
7	R7	27	SMP	IRT	55	kurang	70	cukup	331	cukup	402	baik
8	R8	24	SD	IRT	40	kurang	60	cukup	212	kurang	288	cukup
9	R9	44	SD	IRT	50	kurang	65	cukup	226	kurang	291	cukup
10	R10	32	SMA	IRT	70	cukup	85	baik	211	kurang	331	cukup
11	R11	26	SD	IRT	45	kurang	65	cukup	398	baik	405	baik
12	R12	37	SD	IRT	35	kurang	60	cukup	224	kurang	300	cukup
13	R13	37	SMP	IRT	50	kurang	70	cukup	181	kurang	270	cukup
14	R14	38	SMA	IRT	60	cukup	75	cukup	253	cukup	314	cukup
15	R15	31	SD	IRT	35	kurang	50	kurang	380	baik	429	baik
16	R16	38	S1	PNS	65	cukup	85	baik	168	kurang	220	kurang
17	R17	25	SMA	IRT	45	kurang	65	cukup	274	cukup	374	baik
18	R18	24	SD	IRT	50	kurang	60	cukup	210	kurang	312	kurang
19	R19	21	SD	IRT	55	kurang	65	cukup	307	cukup	375	baik
20	R20	33	SMP	IRT	50	kurang	70	cukup	216	kurang	323	cukup
21	R21	27	SMA	IRT	60	cukup	75	cukup	272	cukup	291	cukup
22	R22	26	SMA	IRT	45	kurang	70	cukup	237	cukup	257	cukup
23	R23	21	SMA	IRT	55	kurang	75	cukup	125	kurang	179	kurang
24	R24	26	SD	IRT	35	kurang	60	cukup	223	kurang	295	cukup
25	R25	32	SD	IRT	40	kurang	65	cukup	343	cukup	360	baik
26	R26	50	SMP	IRT	55	kurang	75	cukup	245	cukup	283	cukup
27	R27	24	SMA	IRT	55	kurang	70	cukup	170	kurang	191	kurang
28	R28	33	SD	IRT	45	kurang	70	cukup	323	cukup	329	cukup
29	R29	32	SD	IRT	50	kurang	70	cukup	294	cukup	416	baik
30	R30	46	SD	IRT	55	kurang	75	cukup	285	cukup	427	baik
31	R31	26	SD	Wiraswasta	30	kurang	55	kurang	343	cukup	373	baik
32	R32	50	SD	IRT	45	kurang	60	cukup	305	cukup	322	cukup
33	R33	28	SMP	IRT	50	kurang	65	cukup	207	kurang	278	cukup

NO	NAMA	PRE-TEST PENGETAHUAN																				Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
1	R1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	12	60	cukup
2	R2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	65	cukup
3	R3	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	65	cukup
4	R4	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	10	50	kurang
5	R5	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13	65	cukup
6	R6	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	60	cukup
7	R7	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	55	kurang
8	R8	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	8	40	kurang
9	R9	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	10	50	kurang
10	R10	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14	70	cukup
11	R11	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	45	kurang
12	R12	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7	35	kurang
13	R13	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	10	50	kurang
14	R14	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	60	cukup
15	R15	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	7	35	kurang
16	R16	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	13	65	cukup
17	R17	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	9	45	kurang
18	R18	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	10	50	kurang
19	R19	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	11	55	kurang
20	R20	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	10	50	kurang
21	R21	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	60	cukup
22	R22	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	45	kurang
23	R23	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	55	kurang
24	R24	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	7	35	kurang
25	R25	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8	40	kurang
26	R26	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	55	kurang
27	R27	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	55	kurang
28	R28	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	9	45	kurang
29	R29	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10	50	kurang
30	R30	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	11	55	kurang
31	R31	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	6	30	kurang
32	R32	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	9	45	kurang
33	R33	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	10	50	kurang
Rata-rata		10	6	22	8	28	5	7	16	23	15	20	9	21	21	27	25	22	20	14	20			
%		30	18	73	24	84	15	21	48	69	45	60	27	63	63	81	75	73	60	42	60			

NO	NAMA	POST-TEST PENGETAHUAN																				Skor Benar	%	Kategori
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			
1	R1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	baik
2	R2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80	baik
3	R3	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70	cukup
4	R4	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	65	cukup
5	R5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	baik
6	R6	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	baik
7	R7	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	14	70	cukup
8	R8	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12	60	cukup
9	R9	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13	65	cukup
10	R10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	85	baik
11	R11	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	65	cukup
12	R12	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	12	60	cukup
13	R13	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70	cukup
14	R14	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	cukup
15	R15	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10	50	kurang	
16	R16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	17	85	baik
17	R17	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	13	65	cukup
18	R18	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	12	60	cukup
19	R19	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	13	65	cukup
20	R20	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	14	70	cukup
21	R21	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	cukup
22	R22	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70	cukup
23	R23	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	cukup
24	R24	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12	60	cukup
25	R25	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	13	65	cukup
26	R26	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75	cukup
27	R27	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	70	cukup
28	R28	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14	70	cukup
29	R29	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	14	70	cukup
30	R30	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	75	cukup
31	R31	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	11	55	kurang
32	R32	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	60	cukup
33	R33	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	65	cukup
Rata-rata		19	12	21	12	26	13	11	22	31	29	28	11	29	31	29	31	26	25	25	28			
%		57	36	63	36	78	39	33	66	93	87	84	33	87	93	87	93	78	75	75	84			

PRE-TEST FFQ																										
No	Id	KARBOHIDRAT						PROTEIN HEWANI					PROTEIN NABATI		SAYURAN					BUAH-BUAHAN				SUSU		Total
		Nasi p	Biscuit	Jagung	Kentang	Mie	Lain-lain	D. sapi	D. ayam	Ikan	Telur	Lain-lain	Tahu	Tempe	Bayam	Kangkung	Wortel	K.kool	Lain-lain	Jeruk	Pepaya	Pisang	Lain-lain	Susu kemasan	SKM	
1	R1	50	10	1	10	3	10	1	10	51	10	30	10	10	1	1	10	10	1	10	1	10	11	0	50	311
2	R2	50	10	1	1	3	1	1	1	52	25	3	10	10	10	1	1	25	1	2	10	10	2	25	1	265
3	R3	50	10	10	25	11	10	0	10	37	25	12	10	10	1	1	10	1	3	10	1	10	12	1	50	320
4	R4	0	10	10	10	51	1	0	1	13	25	12	10	10	10	0	1	1	21	1	10	10	21	0	50	278
5	R5	50	25	10	10	2	1	0	10	61	25	11	1	10	10	1	25	1	11	10	0	10	2	10	0	296
6	R6	50	1	1	10	1	1	0	1	52	25	11	0	10	1	0	10	10	0	25	10	25	21	25	0	290
7	R7	50	25	10	1	30	1	0	1	75	25	27	1	10	1	10	10	1	5	1	10	25	2	10	0	331
8	R8	50	1	0	10	0	0	0	0	25	50	1	0	0	10	0	10	0	0	10	25	10	10	0	0	212
9	R9	50	10	0	10	20	0	0	1	50	10	10	10	10	10	10	1	0	10	10	0	1	3	0	0	226
10	R10	25	50	1	1	3	1	0	1	27	25	12	10	10	10	0	1	0	0	10	1	10	2	10	1	211
11	R11	50	50	10	10	75	2	0	10	61	50	27	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	50	398
12	R12	50	50	1	10	20	0	0	1	21	10	1	10	10	0	0	10	0	0	10	10	10	0	0	0	224
13	R13	50	25	10	10	3	0	0	1	53	1	2	1	1	0	0	10	0	0	1	0	10	1	1	1	181
14	R14	50	25	0	10	3	1	0	1	27	25	1	25	25	25	0	0	0	0	10	0	25	0	0	0	253
15	R15	50	5	1	10	1	10	0	1	62	25	20	10	10	10	10	10	10	15	10	25	10	15	10	50	380
16	R16	50	25	0	1	11	1	0	1	51	10	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	0	168
17	R17	50	1	1	10	0	0	0	1	60	25	0	10	10	25	0	10	0	0	25	10	10	0	1	25	274
18	R18	50	0	0	0	0	0	0	0	25	50	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	25	0	0	50	210
19	R19	25	50	10	10	45	0	1	1	36	25	3	10	10	25	0	10	0	0	10	10	1	0	0	25	307
20	R20	50	10	1	10	1	0	0	1	25	25	10	1	1	1	0	10	0	0	10	25	10	0	25	0	216
21	R21	25	50	1	10	27	1	0	1	51	25	1	1	1	10	0	1	0	11	10	10	10	1	25	0	272
22	R22	25	50	1	10	27	1	0	1	26	25	1	1	1	10	0	1	0	11	10	10	1	0	25	0	237
23	R23	25	1	1	1	0	1	0	10	1	25	11	1	1	0	0	10	0	0	1	1	10	0	25	0	125
24	R24	50	50	1	1	20	0	0	10	12	25	10	0	1	1	0	1	1	3	10	25	1	1	0	0	223
25	R25	50	25	10	25	3	10	1	10	28	10	21	25	25	10	0	10	0	20	0	25	10	0	0	25	343
26	R26	50	25	1	1	11	2	0	1	62	25	21	10	10	1	10	1	1	7	1	1	1	2	1	0	245
27	R27	25	10	1	27	0	0	0	0	0	50	25	0	0	10	0	10	0	0	10	1	1	0	0	0	170
28	R28	50	10	1	10	3	10	0	1	26	10	12	1	10	50	10	10	10	15	10	10	10	3	1	50	323
29	R29	50	1	10	25	30	2	1	25	21	10	20	10	10	25	1	25	10	3	10	1	1	2	1	0	294
30	R30	25	25	1	10	10	1	0	10	61	50	2	1	1	25	0	25	5	0	10	1	1	11	10	0	285
31	R31	50	25	1	10	12	11	0	10	37	25	21	1	25	25	10	1	1	24	1	1	0	1	50	343	
32	R32	50	25	1	25	3	0	1	10	62	25	21	0	10	0	0	10	10	0	10	10	10	12	10	0	305
33	R33	50	1	1	1	2	10	0	1	50	50	2	1	1	0	0	10	0	0	1	1	25	0	0	0	207

POST-TEST FFQ

No	Id	KARBOHIDRAT						PROTEIN HEWANI					PROTEIN NABATI		SAYURAN					BUAH-BUAHAN				SUSU		Total
		Nasi p	Biscuit	Jagung	Kentang	Mie	Ubi	D. sapi	D. ayam	Ikan	Telur	Lain-lain	Tahu	Tempe	Bayam	Kangkung	Wortel	K.kool	Lain-lain	Jeruk	Pepaya	Pisang	Lain-lain	Susu kemasan	SKM	
1	R1	50	25	10	10	3	1	1	10	51	10	30	25	10	10	1	25	10	2	10	10	10	11	0	1	326
2	R2	50	25	1	10	3	1	1	10	50	50	12	25	25	25	1	25	10	2	10	10	10	2	25	1	384
3	R3	50	10	1	25	11	10	0	10	77	25	60	10	10	1	1	10	1	3	10	1	10	12	1	50	399
4	R4	0	25	10	10	51	1	0	1	28	25	21	25	25	10	0	10	10	3	10	25	10	12	0	10	322
5	R5	50	25	10	10	2	1	0	10	61	25	20	1	10	10	1	25	10	11	10	0	25	2	10	0	329
6	R6	50	1	1	10	1	1	0	1	52	25	11	10	10	10	0	10	10	0	25	10	25	21	25	0	309
7	R7	50	25	10	10	3	10	0	1	100	25	12	25	50	10	1	10	1	2	10	25	10	2	10	0	402
8	R8	50	25	1	10	0	0	0	0	25	50	10	25	10	10	0	10	1	0	10	25	25	0	1	0	288
9	R9	50	10	1	10	3	1	0	1	51	10	12	25	10	10	10	10	1	11	10	25	25	3	1	1	291
10	R10	25	50	1	10	3	1	0	1	37	50	27	25	10	25	0	10	0	0	10	10	25	1	10	0	331
11	R11	50	50	10	10	75	1	0	10	61	50	27	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	405
12	R12	50	50	1	10	30	1	0	1	21	10	20	10	25	0	0	25	0	0	10	10	25	0	1	0	300
13	R13	50	25	15	15	3	15	0	1	53	1	3	15	15	0	0	15	0	0	1	15	25	1	1	1	270
14	R14	50	25	1	15	3	1	0	1	27	50	1	25	50	25	0	0	0	0	15	0	25	0	0	0	314
15	R15	50	25	1	10	2	10	0	1	62	50	20	10	25	10	1	10	10	15	10	10	25	12	10	50	429
16	R16	50	25	0	10	12	1	0	1	51	10	10	10	25	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	0	220
17	R17	50	1	1	10	0	0	0	1	60	25	0	50	25	25	0	25	0	0	25	25	25	0	1	25	374
18	R18	50	25	1	15	3	1	0	1	25	50	1	25	50	25	0	0	0	0	15	0	25	0	0	0	312
19	R19	25	50	10	10	50	0	1	1	36	25	12	25	25	25	0	10	0	0	10	10	25	0	0	25	375
20	R20	50	25	1	10	1	0	0	1	25	50	10	10	25	10	0	25	10	0	10	25	10	0	25	0	323
21	R21	25	50	1	10	12	1	0	1	60	50	1	1	1	10	0	1	0	11	10	10	10	1	25	0	291
22	R22	25	50	1	10	3	1	0	1	35	25	1	25	10	10	0	10	0	0	25	0	0	0	25	0	257
23	R23	25	1	0	1	0	1	0	10	1	25	20	10	10	0	0	10	10	0	10	10	10	0	25	0	179
24	R24	50	25	1	1	35	0	0	1	52	25	10	10	25	10	0	1	1	2	10	25	10	1	0	0	295
25	R25	25	50	25	10	3	2	1	10	37	50	21	10	10	10	0	25	0	35	0	1	10	0	0	25	360
26	R26	50	25	1	1	11	2	0	1	71	10	51	25	10	1	10	1	1	6	1	1	1	2	1	0	283
27	R27	25	25	0	1	3	0	0	0	0	50	25	1	10	10	0	10	1	0	10	10	10	0	0	0	191
28	R28	50	25	10	10	3	1	0	10	51	10	30	10	25	10	1	10	1	4	10	10	10	3	25	10	329
29	R29	50	10	10	25	36	1	1	25	21	25	21	10	50	25	10	50	10	3	10	10	10	2	1	0	416
30	R30	25	50	1	10	45	1	0	10	61	10	21	25	25	25	1	25	25	1	10	10	10	11	25	0	427
31	R31	50	25	1	10	12	11	0	10	61	25	12	25	25	10	10	10	0	24	0	1	0	0	1	50	373
32	R32	50	25	1	25	3	0	1	10	37	50	12	10	10	10	0	10	10	0	25	10	10	3	10	0	322
33	R33	50	10	1	10	10	0	0	1	51	25	2	25	10	1	10	25	10	0	1	10	25	0	1	0	278

Nama Bahan	POLA MAKAN		%
	Sebelum	Sesudah	
Nasi putih	1425	1400	-2%
Biscuit	691	893	29%
Jagung	109	140	28%
Kentang	325	354	9%
Mie	431	435	1%
Ubi	89	78	-12%
Daging sapi	6	6	0%
Daging ayam	144	154	7%
Ikan	1301	1491	15%
Telur	846	996	18%
Lauk hewani Lain-lainnya	362	546	51%
Tahu	183	564	208%
Tempe	255	666	161%
Bayam	328	374	14%
Kangkung	66	59	-11%
Wortel	279	444	59%
Kembang kool	74	144	95%
Sayur lain-lainnya	168	140	-17%
Jeruk	258	334	29%
Papaya	246	345	40%
Pisang	304	477	57%
Buah lain-lainnya	137	104	-24%
Susu kemasan	210	261	24%
Susu kental manis	478	299	-37%

## Lampiran 2. Hasil Output Data Penelitian

### A. UJI UNIVARIAT

Karakteristik

#### 1. Umur Ibu

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25	7	21,2	21,2	21,2
	26-30	10	30,3	30,3	51,5
	31-35	7	21,2	21,2	72,7
	>36	9	27,3	27,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

#### 2. Pendidikan Ibu

Pendidikan Terakhir					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	15	45,5	45,5	45,5
	SMP	5	15,2	15,2	60,6
	SMA	11	33,3	33,3	93,9
	S1	2	6,1	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

#### 3. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	31	93,9	93,9	93,9
	guru	1	3,0	3,0	97,0
	wiraswasta	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

#### 4. Jenis Kelamin Anak

<b>Jenis Kelamin Anak</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	51,5	51,5	51,5
	Perempuan	16	48,5	48,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

## 5. Umur Anak (Bulan)

Umur Anak (Bulan)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24-36	13	39,4	39,4	39,4
	37-48	16	48,5	48,5	87,9
	49-59	4	12,1	12,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

## B. Uji Normalitas

### 1. Pengetahuan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai pretest	,118	33	,200*	,966	33	,382
nilai posttest	,139	33	,108	,961	33	,272

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

a. Lilliefors Significance Correction

### 2. Pola Makan (FFQ)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai preffq	,091	33	,200*	,988	33	,973
nilai postffq	,125	33	,200*	,962	33	,302

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

## C. UJI BIVARIAT

### 1. Pengetahuan

#### a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
nilai pretest	33	30	70	51,21	10,002
nilai posttest	33	50	85	69,39	8,638
Valid N (listwise)	33				

Kategori pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	24	72,7	72,7	72,7
	cukup	9	27,3	27,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Kategori posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	2	6,1	6,1	6,1
	cukup	25	75,8	75,8	81,8
	baik	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

### 2. Pola Makan

#### a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
nilai preffq	33	125	398	264,33	63,324
nilai postffq	33	179	429	324,36	62,989
Valid N (listwise)	33				

Kategori preffq					
Valid Percent		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	kurang	12	36,4	36,4	36,4
	cukup	19	57,6	57,6	93,9
	baik	2	6,1	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Kategori postffq					
Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	kurang	4	12,1	12,1	12,1
	cukup	18	54,5	54,5	66,7
	baik	11	33,3	33,3	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

### Uji T test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	nilai pretest	51,21	33	10,002	1,741
	nilai posttest	69,39	33	8,638	1,504
Pair 2	nilai preffq	264,33	33	63,324	11,023
	nilai postffq	324,36	33	62,989	10,965

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	nilai pretest & nilai posttest	33	,877	,000
Pair 2	nilai preffq & nilai postffq	33	,820	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
<b>Pair 1</b>	<b>nilai pretest - nilai posttest</b>	<b>-18,182</b>	<b>4,812</b>	<b>,838</b>	<b>-19,888</b>	<b>-16,476</b>	<b>-21,706</b>	<b>32</b>	<b>,000</b>
<b>Pair 2</b>	<b>nilai preffq - nilai postffq</b>	<b>-60,030</b>	<b>37,887</b>	<b>6,595</b>	<b>-73,464</b>	<b>-46,596</b>	<b>-9,102</b>	<b>32</b>	<b>,000</b>

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 20 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ 3892/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu

di \_  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN untuk melakukan Penelitian di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Audria Kharani	P01031221063	Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita Di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi  
  
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes  
NIP.196906231990032001

## Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
KECAMATAN PANTAI LABU  
DESA BAGAN SERDANG**

Jln Dusun I Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu Kode Pos 20553  
Pos – eL : baganserdang123@gmail.com

Bagan Serdang, 31 Januari 2025

Nomor : 400.12/ 38  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Yth,Ibu Dosen Riris Oppusunggu, S.pd,M.Kes  
di  
Tempat

Sehubungan dengan Surat Masuk dari Kemenkes dengan Nomor :  
KH.03.03/F.XXII.13/ 3441. Pada Tanggal : 20 Desember 2024

Berkenaan dengan Surat diatas, kami dari Pemerintahan Desa Bagan  
Serdang Memberi Ijin penelitian kepada Mahasiswi AUDRIA KHARANI

Demikian Surat ini disampaikan kepada Kementerian Kesehatan, untuk dapat  
digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Desa Bagan Serdang  
Kecamatan Pantai Labu



## Lampiran 5. Lembar Persejuaan Responden Penelitian

### PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

#### (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : SITIAISAH  
Tempat Tgl Lahir : bagan serdang / 09-10  
Alamat : 35 THN

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian "Pengaruh Edukasi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita Di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu" yang akan dilakukan oleh :

Nama : Audria Kharani  
Alamat : Desa Buntu Bedimbar Kec. Tanjung Morawa  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi-DIV  
No. HP : 0812-8029-7639

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Pantai Labu,.....2025

Peneliti



(Audria Kharani)

Sampel



(.....)

## Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan

### KUISIONER PENELITIAN

#### "KUISIONER PENGETAHUAN TINDAKAN IBU BALITA TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG"

Tanggal Wawancara : .....

##### 1. Data Sampel

Nama : Nur Amel Tiya  
Umur : 4 THN (AS Buion)  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : bagan serdang DSU II  
Berat Badan : .....Kg TB : .....Cm

##### 2. Data Responden

Nama : SITI AISAH  
Umur : 35 THN  
Alamat : bagan serdang  
Pendidikan Terakhir  Tidak Sekolah  
 Tamat SD  
 Tamat SMP/ Sederajat  
 Tamat SMA/Sederajat  
 Tamat Akademi/Perguruan Tinggi  
Pekerjaan Responden:  Ibu Rumah Tangga  
 Wiraswasta  
 Karyawan Swasta  
 PNS/ TNI/ POLRI

## A. PENGETAHUAN

Petunjuk pengisian: Beri tanda silang (x) pada jawaban yang ibu anggap benar

1. ✓ Menurut Ibu, gizi seimbang itu adalah?
  - a. Makanan yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur
  - b. Makanan pokok, Lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, susu
  - c. makanan pokok, lauk-pauk dan sayur
2. Pada bahan makanan protein berasal dari
  - a. Ikan laut, ikan tawar, tempe, telur
  - b. Hewani dan Nabati
  - c. Tempe, tahu,
3. ✓ Fungsi protein bagi anak balita
  - a. Membantu anak untuk tumbuh kembang
  - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
  - c. Menjaga anak supaya tidak mudah sakit
4. Sumber protein yang mengandung zat gizi yang lengkap berasal dari
  - a. Hewani dan nabati
  - b. Hewani
  - c. Nabati
5. ✓ Pada saat tumbuh kembang, anak sebaiknya diberi makan
  - a. 3 kali + selingan
  - b. 2 kali + selingan
  - c. 1 kali + selingan
6. Anak yang pendek terjadi akibat?
  - a. Kurang konsumsi ikan dan produk hewan lainnya
  - b. Kurang asupan zat gizi
  - c. Keturunan
7. zat gizi yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya pendek?
  - a. Protein dan mineral
  - b. Karbohidrat dan protein
  - c. Vitamin dan mineral
8. Nasi, Ubi, dan Kentang termasuk kedalam pengelompokan?
  - a. Protein

- b. Lemak
  - c. Karbohidrat
9. Tempe, Tahu, dan Ikan termasuk kedalam pengelompokan?
- a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Karbohidrat
10. Menurut ibu, apa saja contoh jenis kelompok pangan lauk nabati apa?
- a. Bayam, kangkong, dan pepaya
  - b. Tahu dan tempe
  - c. Ikan, ayam, dan telur
11. Kebutuhan nutrisi yang diperlukan balita meliputi...
- a. Protein dan vitamin
  - b. Karbohidrat, Protein, Vitamin dan Mineral
  - c. Karbohidrat dan Protein
12. Zat gizi penghasil tenaga adalah...
- a. Lemak
  - b. Karbohidrat
  - c. Protein
13. Nasi merupakan contoh makanan yang mengandung...
- a. Vitamin
  - b. Mineral
  - c. Karbohidrat
14. Ikan merupakan contoh makanan yang mengandung...
- a. Vitamin
  - b. Karbohidrat
  - c. Protein
15. Agar anak dapat tertarik makan, maka usaha yang dilakukan adalah...
- a. Makanan disajikan dengan menarik
  - b. Memberikan makan ketika anak lapar
  - c. Memberikan pewarna buatan agar lebih menarik
16. Makanan dan minuman yang mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berhubungan dengan kesehatan disebut ...
- a. Gizi
  - b. Air

c. Nasi

✓ 17. Zat gizi apakah yang terkandung di dalam garam dapur?

a. Vitamin

b. Mineral

Ⓒ. Yodium

✓ 18. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah...

Ⓐ. Nasi dan ubi

b. Agar-agar dan jelly

c. Kue kering

19. Jambu biji merupakan jenis makanan yang mengandung banyak vitamin ...

a. Vitamin A

Ⓑ. Vitamin B

c. Vitamin C

✓ 20. Agar balita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, makanan yang dimakan tidak boleh hanya sekedar mengenyangkan perut saja. Makanan yang dimakan balita harus...

Ⓐ. Beragam jenisnya, porsiya cukup, higienis dan aman

b. Harus daging

c. Berkualitas dan porsi yang banyak

## Lampiran 7. Kuesioner Pola Makan

### Lampiran 7. Kuesioner Pola Makan

#### KUESIONER POLA MAKAN Formulir Kuesioner Frekuensi Pangan (Food Frequency Questioner)

Nama : Nuramellisa

Usia : 49 Bulan

Alamat : Bagan Serdang dusun ij

Berilah tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengkonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)

No	Bahan Makanan	>3 x/hr	1x/hr	3-6x/mg	1-2x/mg	1-3x/bln	Tidak pernah
1	<b>Makanan pokok</b>						
	Beras/nasi	✓					
	Biskuit			✓			
	Jagung segar			✓			
	Kentang		✓				
	Mie basah		✓				
	Mie kering			✓			
	Mie instan				✓		
	Singkong				✓		
	Sukun						✓
	Lainnya, sebutkan .....						
2	<b>Lauk Hewani dan hasil olahannya</b>					Daun	
	Daging sapi					✓	
	Daging ayam		✓				
	Ikan segar			✓			
	Ikan nila			✓			
	Ikan lele						✓
	Ikan teri kering				✓		
	Telur ayam		✓				
	Udang basah			✓			
	Cumi-cumi			✓	Daun		
Sosis				✓			
	Lainnya, sebutkan .....						
3	<b>Kacang-kacangan dan hasil olahannya</b>						
	Tahu			✓			

	Tempe	✓					
	Lainnya, sebutkan .....						
5	Sayur-sayuran		✓				
	Bayam		✓	✓			
	Kangkung			✓			
	Sawi						✓
	Terong						✓
	Wortel	✓				✓	
	Kacang panjang					✓	
	Buncis					✓	
	Kubis				✓		
	Kembang kol			✓			
	Mentimun						✓
	Labu siam						✓
	Selada						✓
	lainnya, sebutkan .....						
6	Buah-buahan						
	Alpukat					✓	
	Jeruk manis			✓			
	Mangga					✓	
	Nanas						✓
	Pepaya			✓			
	Pisang			✓			
	Lainnya, sebutkan .....						
7	Susu dan hasil olahannya						
	Susu cair kemasan				✓		
	Susu kental manis						✓
	Lainnya, sebutkan .....						

## Lampiran 8. Satuan Acara Konseling

### Pertemuan 1

- I. Topik : Pengenalan Pola Makan Gizi Seimbang
- II. Tujuan :  
Memahami pola makan gizi seimbang dan pentingnya pola makan gizi seimbang untuk balita
- III. Tujuan Khusus :
  - Memahami pengertian pola makan gizi seimbang
  - Memahami pengelompokan zat gizi
  - Memahami takaran konsumsi makan balita
- IV. Materi :
  1. Definisi Pola Makan
  2. Contoh dan jenis kelompok pangan
  3. Takaran konsumsi makan balita
  4. Contoh menu gizi seimbang
- V. Metode :
  - Konseling
  - Tanya jawab
- VI. Media :
  1. Media Lembar balik
  2. Buku Foto Makanan
- VII. Kegiatan Konseling

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Klien
1	3 menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengucapkan salam</li><li>• Perkenalan</li><li>• Menjalin hubungan harmonis dengan responden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab</li><li>• Menjawab</li><li>• Menjawab</li></ul>
2	10 menit	Pelaksanaan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan <i>pretest</i></li></ul>	

		<p>pengetahuan</p> <p>Pemaparan materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definisi Pola Makan</li> <li>• Contoh dan jenis kelompok pangan</li> <li>• Takaran konsumsi makan balita</li> <li>• Contoh menu gizi seimbang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengisi kuesioner</li> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Memperhatikan</li> </ul>
3	2 menit	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan kepada klien tentang pemaparan materi yang telah disampaikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
4	5 menit	<p>Terminasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan materi yang disampaikan</li> <li>• <i>Melakukan posttest</i></li> <li>• Mengucapkan terimakasih kepada klien</li> <li>• Mengucapkan salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Mengisi kuesioner</li> <li>• Menjawab</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul>

## Pertemuan 2

Topik : Menu modifikasi Lauk hewani dan Lauk nabati

- I. Tujuan :  
Meningkatkan variasi dan kreatifitas mengolah bahan makanan
- II. Tujuan Khusus :
  - Mengetahui teknik memasak dan variasi modifikasi lauk hewani dan nabati
- III. Materi :
  1. 4 resep modifikasi lauk hewani
  2. 4 resep modifikasi lauk nabati
- IV. Metode :
  - Konseling
  - Tanya jawab
- V. Media :
  1. Media lembar balik
  2. Buku Foto Makanan
- VI. Kegiatan Konseling

No	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Klien
1	3 menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"><li>• Refleksi pengalaman ibu balita</li><li>• Menjelaskan tujuan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendengarkan dan berbagi pengalaman</li></ul>
2	10 menit	Pemaparan materi : <ul style="list-style-type: none"><li>• Resep-resep modifikasi lauk hewani dan lauk nabati</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memperhatikan</li></ul>
3	5 menit	Evaluasi : <ul style="list-style-type: none"><li>• Menanyakan kepada klien tentang pemaparan materi yang telah disampaikan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab pertanyaan</li></ul>
4	2 menit	Terminasi : <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengucapkan terimakasih kepada klien</li><li>• Mengucapkan salam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab</li><li>• Menjawab salam</li></ul>

## Lampiran 9. Materi Edukasi

### Pertemuan I

#### A. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi yang disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu.

#### A. Contoh dan jenis pangan dari berbagai kelompok pangan

Kelompok pangan	Contoh jenis pangan
Makanan pokok	Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun.
Lauk hewani	Ikan, telur, unggas, dan daging
Lauk nabati	Kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe dan tahu)
Sayuran	Bayam, kangkung, wortel, selada, brokoli, dan lain-lain
Buah-buahan	Jeruk, papaya, melon, buah naga, dan lain-lain.

Tabel 5. Contoh dan jenis pangan

## B. Takaran Konsumsi Makan

<b>Kelompok umur</b>	<b>Jenis dan jumlah makanan</b>	<b>Frekuensi makanan</b>
<b>1-3 tahun</b>	Makanan Keluarga: 1-1½ piring nasi atau pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati ½ mangkuk sayur 2-3 potong buah-buahan 1 gelas susu	3x sehari
<b>4-6 tahun</b>	Makanan Keluarga: 1-3 piring nasi atau pengganti 2-3 potong lauk hewani 1-2 potong lauk nabati 1-1½ mangkuk sayur 2-3 potong buah-buahan 1-2 gelas susu	3x sehari

## C. Contoh Menu

### Menu 1



$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi putih

$\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = semur ayam dan tahu goreng

$\frac{1}{2}$  buah dan sayur = sup wortel dan buah apel

Menu 2



$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi putih

$\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = Ikan sambal dan tahu goreng

$\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Tumis toge wortel dan jeruk

Menu 3

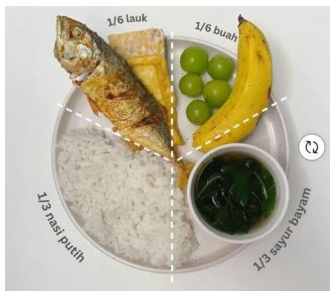


$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi merah

$\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani) = Udang asam manis

$\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Tumis sawi dan jeruk

Menu 4



$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi putih

$\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan goreng dan tahu tempe goreng

$\frac{1}{2}$  buah dan sayur = bening bayam dan buah anggur pisang

Menu 5



Menu 6

$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi putih  
 $\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan goreng dan tempe goreng  
 $\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Tumis kangkung dan pisang



Menu 7

$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi  
 $\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani) = Ikan panggang dan tempe goreng  
 $\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Bening bayam dan semangka



Menu 8

$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi  
 $\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = Ikan mujair goreng dan tempe goreng  
 $\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Tumis kangkung dan jeruk



$\frac{1}{4}$  Karbohidrat = Nasi  
 $\frac{1}{4}$  lauk pauk (hewani dan nabati) = Ikan goreng dan tempe goreng  
 $\frac{1}{2}$  buah dan sayur = Sayur asam dan pepaya

## PERTEMUAN II

### A. Resep Modifikasi Menu Lauk Hewani

#### 1) Sosis Ikan Selar Kuning



#### Bahan:

- Ikan selar kuning (Fillet) 45 gr
- Tepung tapioka 19,86 gr
- Minyak goreng 7,5 gr
- Susu Skim 2 gr
- Telur ayam 5 gr
- Es batu 15 gr
- Ladaku 0,3 gr
- Jahe 0,5 gr
- Garam 0,5 gr
- Ketumbar 0,3 gr
- Bawang putih 3,5 gr
- Bawang merah 2,2 gr
- Buah pala bubuk 0,3 gr

#### Cara membuat:

- Membersihkan ikan selar kuning seberat dengan air mengalir hingga bersih dan di fillet.
- Menimbang ikan yang telah di fillet, lalu di tambahkan telur, kemudian haluskan menggunakan blender.
- Setelah daging halus, keluarkan dari blender.
- Mengaduk adonan di dalam baskom.

Menambahkan bawang putih dan bawang merah yang telah dihaluskan, tepung tapioka, garam, minyak goreng, lalu adonan di aduk kembali hingga rata.

- Mencetak adonan menggunakan cetakan sosis
- Merebus sosis yang telah dicetak selama 20 menit hingga mengapung, setelah sosis matang di angkat dan dinginkan.
- Menggoreng sosis ikan dalam minyak goreng yang sudah dipanaskan, di goreng selama 15 menit hingga kuning kecoklatan.
- Setelah sosis ikan kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.

## 2) Nugget Ikan Kembung



### Bahan:

- 500 gram daging fillet ikan kembung atau tanpa tulang, tanpa kulit
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/4 sdt jahe parut
- 1/2 sdt lada halus
- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombay, cincang
- 3 sdm tepung tapioka
- 50 gram es batu
- 3 sdt garlic powder
- 1 sdt margarin

- 250 gr tepung roti
- 1 liter minyak untuk menggoreng dan mengoles

Cara membuat:

- Tumis bawang putih dan bawang bombay dengan mentega hingga harum.
- Masukkan dalam food processor bahan-bahan berikut ini: daging ikan, bawang putih, bawang bombay, garam, gula pasir, jahe parut, lada halus, tepung tapioka, garlic powder dan es batu. Campur semua bahan dalam food processor hingga adonan kalis.
- Siapkan loyang, oleskan sedikit minyak, alasi dengan plastik. Masukkan adonan ke dalam loyang. Lalu kukus selama 30 menit.
- Angkat adonan yang telah selesai dikukus. Dinginkan selama 15 menit.
- Potong menjadi bentuk memanjang lalu gulingkan di atas balutan tepung roti.
- Goreng nugget selama 30 detik, sampai kekuningan dan dinginkan.

### 3) Dimsum Ikan Tongkol



**Bahan:**

- 500 gram ikan tongkol
- 100 gram wortel
- 5 sdm tepung tapioka

- 2,5 sdm tepung maizena
- 2 butir telur ayam
- 1,5 sdm garam
- 1/2 sdm saos tiram
- 1,5 sdm minyak wijen
- 2 batang bawang daun
- 1/2 sdt lada bubuk
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- 28 lembar kulit dimsum

Cara Membuat:

- Haluskan daging ikan tongkol. Haluskan pula wortel. Tambahkan tepung topioka, tepung maizena beserta bumbu-bumbu lainnya.
- Lalu masukkan telur dan minyak wijen. Aduk rata. Oles kulit dimsum bagian yang tidak terkena adonan dengan minyak wijen. Lalu isi bagian yang tidak di olesnya dengan adonan, masukkan kedalam cetakan kue supaya bentuknya sama.
- Susun di kukusan. Kukus kurang lebih 30 menit hingga matang.
- Biarkan hangat, keluarkan dari cetakannya, dan siapkan sambal dimsumnya.

#### 4) Otak-otak Ikan Tenggiri



**Bahan:**

- 250 gram fillet ikan tenggiri
- 100 ml santan kental
- 1 butir putih telur
- 6 butir bawang merah cincang
- 2 batang daun bawang iris
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- 40 gram tepung tapioca

**Cara Membuat:**

- Campur fillet ikan, santan, putih telur, bawang merah, daun bawang, garam, gula, merica dan kaldu bubuk. Aduk rata. Bisa haluskan dengan blender.
- Masukkan tepung tapioka, adukrata. Koreksi rasa dengan cara memanggang adonannya di wajan teflon.
- Siapkan daun pisang yang sudah dibersihkan. Masukkan adonan dalam piping bag dan semprotkan memanjang di atas daun. Gulung seperti membuat lontong, sematkan ujung-ujungnya dengan lidi.
- Kukus otak-otak selama 15 menit, Lalu dinginkan dan angkat. Oles minyak goreng pada daun pisang pembungkusnya, supaya tidak cepat gosong dan bakar otak-otak sampai wangi.

## B. Resep Modifikasi Menu Lauk Nabati

### 1) Steak Tempe



#### Bahan:

- 1 papan tempe
- 1 butir telur
- 3 sdm tepung terigu
- 2 siung bawang putih
- 1 batang daun bawang
- 1 sdt kaldu jamur
- 1 sdt lada
- 1/2 sdt garam

#### Cara Membuat:

- Tempe dipotong-potong lalu dikukus selama 10 menit. Angkat. Haluskan.
- Beri parutan bawang putih, garam, merica, kaldu jamur, telur, irisan daun bawang dan tepung terigu. Uleni lalu tempe dibentuk pipih.
- Panaskan minyak lalu goreng tempe hingga matang/ berwarna kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Tuangkan saus di atas tempe. Steak tempe siap disantap.

## 2) Krokot Tempe



### Bahan:

- 3 bks tempe
- Daun seledri
- Daun bawang
- Mentega
- Lada
- Tepung roti
- 1 telur
- Kaldu jamur
- Bawang merah
- Bawang putih

### Cara Membuat:

- Kukus tempe kemudian haluskan
- Bawang merah+bawang putih yang haluskan
- Masukkan bawang merah+bawang putih, yang sudah dihaluskan, tambahkan daun seledri, daun bawang, kaldu jamur, lada, kaldu jamur, dan mentega
- Buat bulat bulat lonjong adonan tempenya kemudian Masukkan dalam telur, balurkan dalam tepung roti. Lebih bagus kalau dua kali balur
- Goreng di api sedang, sampai kuning kecoklatan. Krokot tempe siap disajikan

### 3) Tahu Katsu



#### Bahan:

- 5 buah Tahu putih
- 6 SDM Tepung serbaguna
- 1/2 sdt Lada bubuk
- 1 butir telur
- Secukupnya tepung panir

#### Cara Membuat:

- Haluskan tahu, tambahkan tepung serbaguna dan lada bubuk kemudian aduk rata
- Bentuk pipih lalu masukkan kedalam kocokan telur. Baluri dengan tepung panir
- Diamkan di kulkas sekitar 30 menit lalu Goreng hingga matang

### 4) Tahu Sakura



**Bahan:**

- 500 gram tahu, haluskan
- 1-2 buah wortel, parut
- 2 batang daun bawang, potong kecil
- 2 sdt garam
- 1/2 sdt kaldu bubuk
- 1/2 sdt merica
- 5 buah sosis sapi, 1 sosis dipotong menjadi 4, kerat-kerat (boleh pakai sosis ikan)

**Bumbu halus:**

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1/2 sdt ketumbar

**Cara Membuat:**

- Campur semua adonan menjadi satu. Tambahkan bumbu halus. Aduk rata.
- Siapkan cetakan tamal kecil, oles dengan minyak. Beri 2 sdt adonan dan tancapkan sosis di tengahnya (bagian yang di kerat diatas yaa). Lakukan sampai adonan habis
- Siapkan kukusan, tutup panci dengan serbet. Kukus adonan selama 20 menit atau sampai matang. Angkat dan dinginkan.
- Keluarkan tahu dari cetakan, masukkan ke dalam telur yang sudah di kocok lalu goreng sampai matang.
- Tahu sakura siap dinikmati sebagai camilan atau lauk makan

# Lampiran 10. Media Lembar Balik

Kemendes  
Pelayanan Masyarakat



## POLA MAKAN GIZI SEIMBANG

Audria Kharani  
PO10102121963  
Stcz

Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

# PERTEMUAN I PERTEMUAN I

Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## Apa itu POLA MAKAN?

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi yang disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu. Pola makan adalah jenis bahan makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makanan balita dalam satu hari yang disediakan oleh ibu.



Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## Apa itu KEANEKARAGAMAN PANGAN?

Anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air. Serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.

Kelompok pangan	Contoh jenis pangan
Makanan pokok	Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, ubi, dan lain-lain.
Lauk hewani	Ikan, telur, unggas, dan daging.
Lauk nabati	Kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe dan tahu).
Sayuran	Bayam, kangkung, wortel, selada, brokoli, dan lain-lain.
Buah-buahan	Jeruk, pepaya, melon, buah naga, dan lain-lain.



Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## TAKARAN KONSUMSI MAKAN

Kelompok umur	Jenis dan jumlah makanan	Frekuensi makanan
1-3 tahun	Makanan setengah 1-1/2 gelas air atau pengganti 2-4 potong buah potong 1-2 potong makanan 1/2 mangkuk sayur 2-3 potong buah potong 1 gelas air	3x sehari
4-6 tahun	Makanan setengah 1-3 potong makanan pengganti 2-3 gelas air atau jus 1-2 potong buah potong 1-1/2 mangkuk sayur 2-3 potong buah potong 2 gelas air	3x sehari



Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## CONTOH MENU

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = semur ayam dan tahu goreng  
1/2 sayur dan buah = sup wortel dan buah apel

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan sambal dan tahu goreng  
1/2 sayur dan buah = Tumis toge wortel dan jeruk

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan goreng dan tahu tempoe goreng  
1/2 sayur dan buah = bening bayam, anggur, dan pisang



Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## CONTOH MENU

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan goreng dan tempe goreng  
1/2 sayur dan buah = Tumis kangkung dan pisang

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan panggang dan tempe goreng  
1/2 sayur dan buah = Bening bayam dan semangka

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan mujair goreng dan tempe goreng  
1/2 sayur dan buah = Tumis kangkung dan jeruk

1/4 Karbohidrat = Nasi putih  
1/4 lauk pauk (hewani dan nabati) = ikan goreng dan tempe goreng  
1/2 sayur dan buah = Sayur asam dan pepaya



Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

# PERTEMUAN II PERTEMUAN II

Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## CONTOH MENU MODIFIKASI

### Sosis Ikan Selar Kuning

Bahan:

- Ikan selar kuning (Filet) 45 gr
- Ladaaku 0,3 gr
- Tepung tapioka 19,96 gr
- Jajhe 0,5 gr
- Minyak goreng 7,5 gr
- Garam 0,5 gr
- Susu Skim 2 gr
- Ketumbar 0,3 gr
- Telur ayam 5 gr
- Bawang putih 3,5 gr
- Es batu 15 gr
- Bawang merah 2,2 gr
- Buah pala bubuk 0,3 gr

Cara membuat:

- Membersihkan ikan selar kuning seberat dengan air mengalir hingga bersih dan di fillet.
- Memotong ikan yang telah di fillet, lalu di tambahkan telur, kemudian haluskan menggunakan blender.
- Sebelum diaduk halus, keluarkan dari blender.
- Mengaduk adonan di dalam baskom. Menambahkan bawang putih dan bawang merah yang telah ditumbuk, tepung tapioka, garam, minyak goreng, lalu adonan di aduk kembali hingga rata.
- Mencetak adonan menggunakan cetakan sosis
- Meribus sosis yang telah dicetak selama 20 menit hingga mengempung, setelah sosis matang di angkat dan dinginkan.
- Mengoreng sosis ikan dalam minyak goreng yang sudah dipanaskan, di goreng selama 15 menit hingga kuning kecoklatan.
- Setelah sosis ikan kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.

Kemendes  
Pelayanan Masyarakat

## Nugget Ikan Kembung

Bahan:









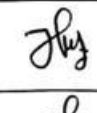
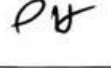
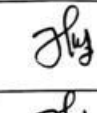
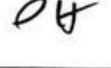
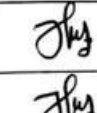
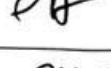
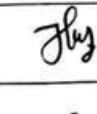
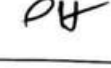


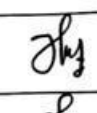
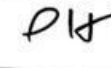
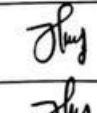
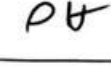

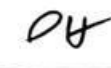
- 500 gr daging fillet ikan kembung
- 3 sdm tepung tapioka
- 1 sdt garam
- 50 gram es batu
- 1/2 sdt gula pasir
- 3 sdt garlic powder
- 1/4 sdt jaje parut
- 1 sdt margarin
- 1/2 sdt lada halus
- 250 gr tepung roti
- 3 liter minyak untuk menggoreng
- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombay, cincang

Cara membuat:

- Tumis bawang putih dan bawang bombay dengan mentega hingga harum.
- Masukkan dalam food processor bahan-bahan berikut ini: daging ikan, bawang putih, bawang bombay, garam, gula pasir, jaje parut, lada halus, tepung tapioka, garlic powder dan es batu. Campur semua bahan dalam food processor hingga adonan halus.
- Slapkan loyang, oleskan sedikit minyak, alasi dengan plastik. Masukkan adonan ke dalam loyang. Lalu kukus selama 30 menit.
- Angkat adonan yang telah selesai dikukus. Dinginkan selama 15 menit.
- Potong menjadi bentuk memanjang lalu gulingkan di atas balutan tepung roti.
- Goreng nugget selama 30 detik, sampai kekuningan dan dinginkan.



## Lampiran 11. Bukti Bimbingan Skripsi

### BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin, 25-03-2024	Mengantar surat kepada dosen pembimbing dan diskusi mengenai topik dan bab 1		
2	Selasa, 26-03-2024	Belajar penulisan menggunakan AI		
3	Kamis, 28-03-2024	Membuat catatan cara penulisan menggunakan AI		
4	Jumat, 14-06-2024	Revisi judul dan bab 1 dan diskusi mengenai media yang digunakan		
5	Kamis, 27-06-2024	Diskusi Bab I – III		
6	Rabu, 03-07-2024	Diskusi Bab I – III		
7	Senin, 08-07-2024	Revisi media		
8	Sabtu, 13-07-2024	Diskusi Bab I – III dan media		
9	Senin, 15-07-2024	Selesai BAB 3 Menyusun daftar pustaka dan melengkapi lampiran-lampiran usulan penelitian		
10	Selasa, 16-07-2024	Pembuatan PPT		
11	Kamis, 18-07-2024	Seminar Proposal		
12	Jumat, 11-04-2025	Diskusi hasil penelitian		

13	Senin, 14-04-2025	Diskusi Bab IV-V	Jhs	PH
14	Senin, 14-04-2025	Diskusi Bab IV-V	Jhs	PH
15	Rabu, 16-04-2025	Diskusi Bab IV-V	Jhs	PH
16	Kamis, 17-04-2025	Revisi metode penelitian	Jhs	PH
17	Senin, 21-04-2025	Diskusi BAB IV-V dan ACC Sidang Skripsi	Jhs	PH
18	Selasa, 29-04-2025	Sidang skripsi	Jhs	PH
19	Selasa, 20-05-2025	ACC dosen pembimbing	Jhs	PH
20	Rabu, 21-05-2025	Revisi dengan dosen penguji 1 dan 2	Jhs	PH
21	Senin, 26-05-2025	ACC dosen penguji 2	Jhs	PH
22	Selasa, 27-05-2025	Revisi dengan dosen penguji 1	Jhs	PH
23	Senin, 09-06-2025	Revisi dengan dosen penguji 1	Jhs	PH
24	Senin, 23-06-2025	Revisi dengan dosen penguji 1	Jhs	PH
23	Kamis, 31-07-2025	ACC dosen penguji 1	Jhs	PH

## Lampiran 12. Dokumantasi

<p>Survey Pendahuluan</p>	
<p>Intervensi</p>	<p>Pertemuan 1</p>  <p>Pertemuan 2</p> 

Pengumpulan data akhir



## Lampiran 13. Surat EC



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
& Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
☎ (061) 8368633  
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.2001/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Audria Kharani  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN IBU DAN POLA MAKAN BALITA DI DESA BAGAN SERDANG KECAMATAN PANTAI LABU"**

**"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON BALANCED NUTRITION PATTERNS WITH FLASHBACK MEDIA ON MOTHERS' KNOWLEDGE AND TODDLERS' EATING PATTERNS IN BAGAN SERDANG VILLAGE, PANTAI LABU"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 17 Agustus 2026.

*This declaration of ethics applies during the period August 17, 2025 until August 17, 2026.*  
August 17, 2025  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00925/EE/2025/0159231271

## Lampiran 14. Pernyataan

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Audria Kharani

Nim : P01031221063

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



Audria Kharani)

## Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Audria Kharani  
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Morawa, 14 Agustus 2003  
Jumlah Anggota Keluarga : 4 orang  
Alamat Rumah : Jl. Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar, Kec.  
Tanjung Morawa  
No.HP/Telepon : 081280297639  
Riwayat Pendidikan : 1. TK Muhammadiyah Tanjung Morawa  
2. SDN 101879 Buntu Bedimbar  
3. SMPN 4 Tanjung Morawa  
4. SMAN 1 Tanjung Morawa  
Hobby : Memasak  
Moto : “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya Kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”  
(Q.S Al-Insyirah, 6-8)