

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Hidayatulloh, M. and Laily Fauziyah, N. (2020) 'Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini di Satuan PAUD Islam', *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(4), pp. 149–158. doi: 10.14421/jga.2020.54-02.
- Anggasari, N. (2017) 'Stimulasi Verbal Dengan Perkembangan Bahasa', 5(2), pp. 83–90.
- Ambari, R. P., Lita, L. L. and Khamidun, K. K. (2018) 'Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang', *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), pp. 1–6. doi: 10.29313/ga.v2i2.4267.
- Aminah, S. et al. (2021) 'Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar', *jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 6(1), pp. 18–29. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/5214>.
- Amini, M. (2014) 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, p. 65. Available at: [repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf](http://repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf).
- Anzarkusuma, I. S., Erry, Y. M., Idrus, J., & Angkasa, D. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang. June 2017
- Arimurti, D. I. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. Universitas Indonesia
- Briawan, D., Ekayanti, I. and Koerniawati, R. D. (2014) 'Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), p. 115. doi: 10.25182/jgp.2013.8.2.115-122.
- Cdn, I. R. C. (2008) 'Nutrition education: Linking research, theory, and practice', *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(Suppl 1), pp. 176–179.
- Cotton, W. et al. (2020) 'The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis', *Preventive Medicine Reports*, 20(April), p. 101178. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101178.

- Demirozu, B. E., Pehlivan, A. and Camliguney, A. F. (2012) 'Nutrition Knowledge and Behaviours of Children Aged 8-12 Who Attend Sport Schools', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, pp. 4713–4717. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.324.
- Fadlillah, M., Kristiana, D. and Wulansari, B. Y. (2020) 'Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru pada Masa COVID-19', *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), p. 133. doi: 10.30734/j-abdipamas.v4i2.1251.
- Indriati, R. dan and Murpambudi, Y. K. (2016) 'HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN ANAK KABUPATEN WONOGIRI', 4(1), pp. 47–55.
- Jukes, M. C. H., Drake, L. J. and Bundy, D. A. P. (2007) 'School health, nutrition and education for all: Levelling the playing field', *School Health, Nutrition and Education for all: Levelling the Playing Field*, pp. 1–145. doi: 10.2471/blt.08.059519.
- Kartini, T. D., Manjilala, M. and Yuniawati, S. E. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar', *Media Gizi Pangan*, 26(2), p. 201. doi: 10.32382/mgp.v26i2.1231.
- Kemdikbud, K. P. (2008) 'Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini', (021), pp. 1–34.
- Kemenkes RI (2014) 'Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang anak', *Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1524*, p. 15.
- Kemenkes RI (2019) *Injeksi 2018, Health Statistics*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>.
- Kesehatan, P. M. (2014) 'PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang', 41, p. 96. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577><http://>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017) 'Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan'.

- Khomsan A, Faisal A, Riyadi H, Sukandar D, M. S. (2009). Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kader Posyandu serta Perbaikan Gizi. Institut Pertanian Bogor
- Kusumaningtyas, D. E. and Deliana, S. M. (2017) 'Pola Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Usia 12-24 Bulan pada Ibu Bekerja', 2(89), pp. 155–167.
- Lengkong, E. J. (2022) 'Studi Gambaran Pengetahuan Guru PAUD tentang Gizi Anak dalam Pendidikan Anak Usia Dini di PAUD Kecamatan Remboken Eduard J. Lengkong Dosen Prodi PAUD, FIP Univesitas Negeri Manado', 8(12), pp. 606–612.
- Lleniwati, L. (2021) 'Nutritional Status and Early Childhood Growth', *Nutritional Status and Early Childhood Growth*, 6, pp. 295–311.
- Loveman, E., Al-Khudairy, L., Johnson, R. E., Robertson, W., Colquitt, J. L., Mead, E. L., Ells, L. J., Metzendorf, M. I., Rees, K. (2015). Parent -Only Interventions for Childhood Overweight or Obesity in Children Aged 5-11 Years. *Cochrane Database Syst Rev*, 21(12), CD12008.
- Lubis Akbar Salasa, Z., Lubis Lumongga, N. and Syahrial, E. (2013) 'Pengaruh Penyukuhan Dengan Metode Cermah dan Diskusi Terhadap peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang PHBS Di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013', p. 9.
- Luoto, J. E. *et al.* (2019) 'Testing means to scale early childhood development interventions in rural Kenya: The Msingi Bora cluster randomized controlled trial study design and protocol', *BMC Public Health*, 19(1), pp. 1–15. doi: 10.1186/s12889-019-6584-9.
- Marisa. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa SDN Bendungan Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 3(4), 925–932.
- Maryatun, I. B. (2016) 'Peran Pendidik Paud Dalam Membangun Karakter Anak', *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), pp. 747–752. doi: 10.21831/jpa.v5i1.12370.
- Mayar, F. and Astuti, Y. (2021) 'Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, pp. 9695–9704. Availabe at: <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/2545/2212>.
- Munawaroh, H. *et al.* (2022) 'Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5

Tahun', *Sentra Cendekia*, 3(2), p. 47. doi: 10.31331/sencenivet.v3i2.2149.

Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.

Panzilion, Padila and Andri, J. (2021) 'Pengetahuan Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini Oleh Guru', *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), pp. 1–13.

Paramashanti, B. and Sulistyawati, S. (2018) 'Pengaruh integrasi intervensi gizi dan stimulasi tumbuh kembang terhadap peningkatan berat badan dan perkembangan balita kurus', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), p. 16. doi: 10.22146/ijcn.31259.

Puspita. (2012). Retensi Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pasca Pelatihan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di 10 Sekolah Dasar Terpilih Kota Depok Tahun 2012. Universitas Indonesia, 26(1), 18–27.

Qomario, Q., Kurniasih, S. and Anggraini, H. (2018) 'Studi Analisis Latar Belakang Pendidikan, Sertifikasi Guru Dan Usia Guru Paud Di Kota Bandar Lampung Berdasarkan Hasil Nilai Uji Kompetensi Guru (Ukg)', *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02), pp. 81–101. doi: 10.31326/jcpaud.v1i02.180.

Rachmi, C. N. et al. (2019) 'Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI', *Kemenkes RI*, pp. 1–188.

Ratmawati et al. (2021) "" INDAHNYA PELANGI DI PIRING MAKANKU " Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Saijah, Lestari, S. and Yusuf, A. (2015) 'Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-Kanak', *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(9), pp. 1–13.

Sholichah, A. S. (2018) 'Teori-Teori Pendidikan Dalam Al-Qur'an', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(01), p. 23. doi: 10.30868/ei.v7i01.209.

Sugihantono, dr. A. (2018) 'Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017', *kementerian Kesehatan RI*, p. 150.

Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Bumi Aksara, Jakarta.

Suryaningsih, A., Cahaya, I. M. E. and Poerwati, C. E. (2019) 'Implementasi Metode Experiential Learning dalam Menumbuhkan Perilaku Kesehatan dan Keselamatan Anak Usia Dini', *Jurnal*

*Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), p. 187. doi: 10.31004/obsesi.v4i1.317.

Tedjawati, J. (2011) 'Peran HIMPAUDI Dalam Pengembangan PAUD', *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(1), p. 123. doi: 10.24832/jpnk.v17i1.12.

Toussaint, N. *et al.* (2021) 'The effects of a preschool-based intervention for Early Childhood Education and Care teachers in promoting healthy eating and physical activity in young children: A cluster randomised controlled trial', *PLoS ONE*, 16(7 July), pp. 4–11. doi: 10.1371/journal.pone.0255023.

Ufiyah Ramlah (2021) 'Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya', *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), pp. 12–25. doi: 10.24239/abulava.vol2.iss2.40.

Yufiarti (2018) 'Makna dan Implikasi Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Terhadap PAUD', *Profesionalitas Guru PAUD*, pp. 1.1-134.

Yurni AF, S. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi dan Praktek Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 183–190.

### Lampiran 1 Daftar Sekolah dan Jumlah Guru

| No | Nama Sekolah                | Jumlah Guru | Alamat                   |
|----|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| 1. | TK Sinar Kasih              | 2 orang     | Dusun XI                 |
| 2. | TK Kartini                  | 3 orang     | Kantor Desa              |
| 3. | TK Mutiara                  | 3 orang     | Dusun V                  |
| 4. | TK Amal Ridho               | 3 orang     | Dusun I                  |
| 5. | TK Ash Sholihin             | 4 orang     | Dusun VI                 |
| 6. | TK Nurul Ihsan<br>An Nawawi | 2 orang     | Dusun VIII               |
| 7. | TK Almuctarya               | 2 orang     | Jl. Pendidikan Dusun VII |

## Lampiran 2 Leaflet

### PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 2-5 TAHUN

1. Biasakan makan 3 kali sehari dan makanan selingan 2 kali sehari
2. Berikan makanan pokok
3. Berikan lauk pauk sumber protein hewani dan protein nabati
4. Berikan sayur
5. Berikan buah-buahan
6. Berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
7. Pilih jajanan/snack padat gizi (misal : biskuit/susu fortifikasi, pentol ikan, buah-buahan)

### ANJURAN JUMLAH PORSI KELOMPOK PANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN

| Kelompok Pangan        | Jumlah Porsi Per Hari |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Makanan Pokok       | 4 porsi (4p)          |
| 2. a. Lauk Pauk Hewani | 2 porsi (2p)          |
| 2. b. Lauk Pauk Nabati | 2 porsi (2p)          |
| 3. Sayuran             | 2 porsi (2p)          |
| 4. Buah                | 3 porsi (3p)          |
| Minyak                 | 4 porsi (4p)          |
| Gula                   | 2 porsi (2p)          |

Keterangan : p = porsi



### CONTOH MENU SEHARI

| Menu                     | Porsi | Ukuran Rumah Tangga    |
|--------------------------|-------|------------------------|
| <b>Makan pagi 06.00</b>  |       |                        |
| Nasi putih               | 2p    | 2 x 5 sdm              |
| Omelet telur             | 1p    | 1 x 1 butir            |
| Crispy tahu              | 1p    | 1 x 3 potong sedang    |
| Sayur bening bayam       | 1p    | 1 x 2 mangkok sedang   |
| Pisang                   | 1p    | 1 x 1 buah sedang      |
| <b>Snack 10.00</b>       |       |                        |
| Susu                     | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan siang 13.00</b> |       |                        |
| Nasi putih               | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ayam suwir kecap         | 1/2p  | 1/2 x 1 potong sedang  |
| Tempe orek               | 1/2p  | 1/2 x 2 potong sedang  |
| Buncis rebus             | 1/2p  | 1/2 x 12 batang        |
| Mangga                   | 1p    | 1 x 1 potong sedang    |
| <b>Snack sore 16.00</b>  |       |                        |
| Susu                     | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan malam 19.00</b> |       |                        |
| Nasi putih               | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ikan bawal bumbu kuning  | 1/2p  | 1/2 x 3 sdm            |
| Bola bola tahu           | 1/2p  | 1/2 x 3 potong sedang  |
| Tumis taughe             | 1/2p  | 1/2 x 2 mangkok sedang |
| Pepaya                   | 1p    | 1 x 1 potong besar     |

### GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA DINI



Disusun Oleh :

Kiara Lesmitriana Hutabarat  
P01031219082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
2023

## LATAR BELAKANG

**Anak usia dini** merupakan masa keemasan atau disebut “golden age” karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang dengan cepat



**Masalah tersebut** dapat berdampak buruk bagi tumbuh kembang anak, sehingga mengakibatkan banyak anak menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan gizinya seperti asupan vitamin, mineral, dan serat.

## GIZI SEIMBANG

**Adalah** susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis dan jumlah** yang **sesuai** dengan kebutuhan tubuh

**Jenis dan Jumlah** yang **sesuai** untuk setiap kali makan digambarkan dengan “**ISI PIRINGKU**”



**PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN**

## PRINSIP GIZI SEIMBANG

Merupakan rangkaian upaya untuk **menyeimbangkan** antara **zat gizi yang masuk** dan **zat gizi yang keluar** yang terdiri dari **4 pilar**



### 4 Pilar Gizi Seimbang



**“GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT DAN BERPRESTASI”**



### Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

#### Kuesioner Untuk Guru PAUD Tentang Gizi Seimbang

##### A. Identitas Sampel

Tanggal Pengisian :

Nama :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Usia :  
Alamat :  
Pendidikan :  
Lama Bekerja :  
Pekerjaan Lainnya :

##### B. Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia.

##### C. Keterpaparan Tentang Gizi Seimbang

1. Apakah Anda pernah mendengar tentang gizi seimbang?
  - a. Pernah
  - b. Tidak pernah
2. Jika pernah, darimana Anda mendengar informasi tentang gizi seimbang?
  - a. Koran
  - b. Televisi/radio
  - c. Petugas kesehatan
  - d. Internet/ sosial media
  - e. Lainnya.....

##### D. Pengetahuan

1. Apakah yang dimaksud dengan **gizi seimbang**?
  - a. Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi, dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
  - b. Susunan makanan sehari-hari yang jumlah dan menuanya sesuai dengan keinginan
  - c. Susunan makanan sehari-hari yang dikonsumsi sesuai dengan usia dan aktifitas
  - d. Susunan makanan sehari-hari dengan menu pilihan sesuai keinginan

Kelompok pangan pada **isi piringku** yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah.

2. **Makanan pokok** merupakan sumber zat gizi :
  - a. Lemak
  - b. Protein
  - c. Karbohidrat
  - d. Vitamin
3. Berapakah jumlah **makanan pokok** untuk sekali makan?
  - a. 1/2 dari isi piringku
  - b. 1/3 dari isi piringku
  - c. 1/4 dari isi piringku
  - d. 1/6 dari isi piringku
4. Yang merupakan **sumber karbohidrat** adalah :
  - a. Jagung
  - b. Tempe
  - c. Alpukat
  - d. Tomat
5. **Lauk-pauk** merupakan sumber zat gizi :
  - a. Karbohidrat
  - b. Vitamin
  - c. Lemak
  - d. Protein
6. Berapakah jumlah **lauk-pauk** untuk sekali makan?
  - a. 1/2 dari isi piringku
  - b. 1/3 dari isi piringku
  - c. 1/4 dari isi piringku
  - d. 1/6 dari isi piringku
7. Yang merupakan **sumber protein** adalah :
  - a. Papaya dan Tempe
  - b. Tahu dan Nasi
  - c. Roti Putih dan Telur
  - d. Tahu dan Ikan
8. **Sayuran** merupakan sumber zat gizi :
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Vitamin
  - d. Karbohidrat

9. Berapakah jumlah **sayuran** untuk sekali makan?
- 1/2 dari isi piringku
  - 1/3 dari isi piringku
  - 1/4 dari isi piringku
  - 1/6 dari isi piringku
10. **Buah-buahan** merupakan sumber zat gizi :
- Vitamin
  - Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak
11. Berapa porsi **buah-buahan** diberikan dalam sehari ?
- 1 porsi
  - 2 porsi
  - 3 porsi
  - 4 porsi
12. Yang merupakan **sumber zat gizi vitamin dan mineral** adalah :
- Makanan Pokok dan Lauk Pauk
  - Lauk-Pauk dan Sayuran
  - Sayuran dan Buah
  - Buah dan Makanan Pokok
13. Berapa kali anak usia dini diberikan **makanan utama**?
- 1-2x sehari
  - 2-3x sehari
  - 4x sehari
  - 4-5x sehari
14. Berapa kali **makanan selingan (snack)** sebaiknya diberikan untuk anak usia dini?
- 1-2x sehari
  - 2x sehari
  - 3-4x sehari
  - 4-5x sehari
15. Yang merupakan contoh makanan padat gizi, **kecuali** :
- Teh manis
  - Susu
  - Biskuit
  - Buah-buahan

### E. Sikap

Bacalah pernyataan pada kolom yang tersedia. Selanjutnya berilah tanda “✓” pada kolom sikap dengan keterangan yaitu (Setuju, Ragu-ragu, dan Tidak Setuju)

| No | Pernyataan                                                                             | SIKAP  |           |              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------------|
|    |                                                                                        | Setuju | Ragu-Ragu | Tidak Setuju |
| 1. | Anak usia dini dalam sehari diberikan makanan utama 3 kali dan makanan selingan 2 kali |        |           |              |
| 2. | Anak usia dini mengonsumsi makanan utama yang terdiri dari 3 kelompok makanan          |        |           |              |
| 3. | Anak usia dini diberikan 3 porsi buah-buahan dalam sehari                              |        |           |              |
| 4. | Jumlah makanan pokok untuk sekali makan adalah 1/3 dari isi piringku                   |        |           |              |
| 5. | Buah dikonsumsi sebagai sumber zat gizi vitamin dan mineral                            |        |           |              |
| 6. | Sayur dikonsumsi anak usia dini untuk sekali makan adalah 1/3 dari isi piringku        |        |           |              |
| 7. | Melakukan penimbangan berat badan setiap bulannya tidak termasuk pilar gizi seimbang   |        |           |              |
| 8. | Lauk pauk penting dikonsumsi untuk pertumbuhan anak                                    |        |           |              |
| 9. | Makanan padat gizi walaupun dikonsumsi dalam jumlah                                    |        |           |              |

|     |                                                                                       |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     | sedikit mengandung banyak zat gizi                                                    |  |  |  |
| 10. | Bila anak sulit untuk makan sayur maka sayur digantikan dengan buah yang disukai anak |  |  |  |

#### Lampiran 4 Satuan Acara dan Materi Edukasi

| Pertemuan | Topik                                 | Materi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sumber                                                                                          |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Gizi Seimbang                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Latar Belakang</li> <li>Pengertian Gizi Seimbang</li> <li>Prinsip Gizi Seimbang</li> <li>Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>PMK RI NO 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang</li> </ul> |
| 2         | Anjuran Jumlah Porsi                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Pangan Anak Usia 4-6 Tahun</li> <li>Contoh Menu Sehari</li> <li>Makanan Snack Padat Gizi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>PMK RI NO 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang</li> </ul> |
| 3         | Pengulangan Edukasi Pertama dan Kedua | <ul style="list-style-type: none"> <li>Latar Belakang</li> <li>Pengertian Gizi Seimbang</li> <li>Prinsip Gizi Seimbang</li> <li>Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun</li> <li>Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Pangan Anak Usia 4-6 Tahun</li> <li>Daftar Bahan Penukar Makanan Berdasarkan Kelompok Pangan</li> <li>Contoh Menu Sehari</li> <li>Makanan Snack Padat Gizi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>PMK RI NO 41 Tahun 2014 Tentang Gizi Seimbang</li> </ul> |

## SATUAN ACARA EDUKASI

**Pertemuan Ke** : I  
**Judul Edukasi** : Gizi Seimbang  
**Waktu** : 60 Menit  
**Sasaran** : Guru PAUD  
**Tempat** : PAUD di Desa Wonosari  
**Tujuan Umum** :

Setelah dilakukan edukasi tentang gizi seimbang, diharapkan guru mampu memahami pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap guru.

**Tujuan Khusus** :

1. Guru dapat mengerti dan memahami tentang gizi seimbang

**Metode** : Ceramah dan Diskusi

**Media** : Leaflet Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini

### Kegiatan Penyuluhan

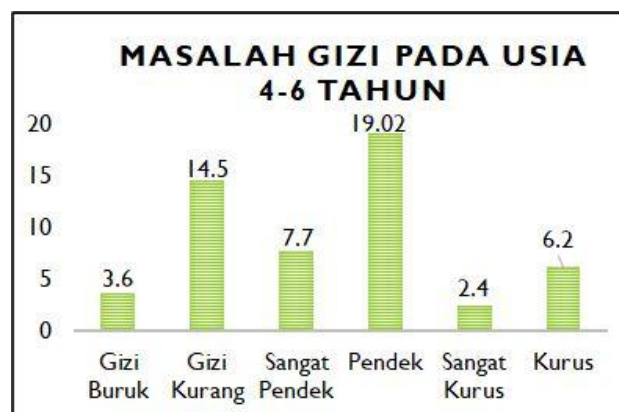
| No | Materi           | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pembukaan        | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi penyuluhan</li></ul>                                    |
| 2. | Penyajian Materi | 35 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Latar Belakang</li><li>• Pengertian Gizi Seimbang</li><li>• Prinsip Gizi Seimbang</li><li>• Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun</li></ul> |
| 3. | Diskusi          | 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan</li></ul>                                                                                           |
| 4. | Penutup          | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya</li><li>• Mengucapkan salam</li></ul>                                                                  |

## Materi Edukasi Ke- 1

### Gizi Seimbang

#### A. Latar Belakang

Anak usia dini merupakan masa keemasan atau disebut “*golden age*” karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang dengan cepat (Amini, 2014). Namun pada kenyataannya hasil Riskesdas 2018 menunjukkan adanya masalah gizi kurang pada umur 4–6 Tahun yaitu 14,5%. Masalah tersebut dapat berdampak buruk bagi tumbuh kembang anak, sehingga mengakibatkan banyak anak menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan gizinya seperti asupan vitamin, mineral, dan serat. Selain itu masalah gizi pada balita antara lain kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), anemia gizi besi (AGB), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan gizi lebih (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).



Penyebab masalah gizi pada anak usia dini dipengaruhi oleh pola asuh, sehingga anak usia dini tidak mendapatkan praktik pemberian makan yang memadai dan makanan pendamping yang sesuai. Pola pengasuhan anak usia dini dapat berpengaruh besar terhadap asupan gizi seimbang yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak (Fadlillah, Kristiana and Wulansari, 2020).

Makanan yang kaya akan zat gizi sangatlah dibutuhkan pada pertumbuhan anak usia dini. Namun pada kenyataannya jumlah konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia pada umumnya dan anak usia



sekolah pada khususnya masih rendah, menurut Data Riskesdas 2018 presentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5%, sedangkan pada kelompok umur 5-9 tahun yang tidak mengonsumsi sayur sebanyak 41,48% di Provinsi Sumatera Utara.

Menurut Jukes MCH (2008), program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak usia dini menjadi salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif. Pendidikan mengenai gizi penting dilakukan untuk mewujudkan perilaku memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## B. Pengertian Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis dan jumlah** yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

**Jenis** pangan terdiri dari 4 kelompok pangan yaitu :

- Makanan pokok** contohnya : Nasi, jagung, singkong, terigu, mie kering, roti putih
- Lauk pauk sumber protein** contohnya : Ikan, telur, ayam, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe)
- Sayuran** adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya contohnya : Bayam, terong, tomat, wortel
- Buah-buahan** adalah buah yang berwarna contohnya : Pepaya, jeruk manis, mangga, pisang.

**Jumlah** masing-masing jenis pangan tersebut dalam setiap kali makan digambarkan dengan gambar ISI PIRINGKU.



### C. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur.



Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yaitu :



#### 1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Contohnya :

1. Dianjurkan mengonsumsi makanan pokok
2. Dianjurkan mengonsumsi lauk pauk sumber protein hewani dan nabati
3. Dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah
4. Dianjurkan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak
5. Dianjurkan minum air dalam jumlah yang cukup

#### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya :

1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil
2. Menutup makanan yang disajikan
3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin
4. Selalu menggunakan alas kaki
3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan yang keluar dari dalam tubuh. Contohnya : melakukan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal.

Contohnya : melakukan penimbangan berat badan setiap bulannya.

#### **D. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun**

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga dan makanan selingan 2 kali sehari
2. Berikan makanan pokok sebanyak 4 porsi/hari
3. Berikan lauk pauk sumber protein hewani seperti ikan, hati, ayam, telur sebanyak 2 porsi/hari dan nabati seperti tahu, tempe sebanyak 2 porsi/hari
4. Berikan sayur sebanyak 2 porsi/hari
5. Berikan buah-buahan sebanyak 3 porsi/ hari
6. Berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
7. Pilih jajanan/snack padat gizi (misal : biskuit/susu fortifikasi, pentol ikan, buah-buahan)

## SATUAN ACARA EDUKASI

**Pertemuan Ke** : II  
**Judul Edukasi** : Anjuran Jumlah Porsi  
**Waktu** : 60 Menit  
**Sasaran** : Guru PAUD  
**Tempat** : PAUD di Desa Wonosari  
**Tujuan Umum** :

Setelah dilakukan edukasi tentang gizi seimbang, diharapkan guru mampu memahami pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap guru.

### Tujuan Khusus

1. Guru dapat mengerti dan memahami tentang gizi seimbang

**Metode** : Ceramah dan Diskusi

**Media** : Leaflet Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini

### Kegiatan Penyuluhan

| No | Materi           | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pembukaan        | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi penyuluhan</li></ul>                                                                                      |
| 2. | Penyajian Materi | 35 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Pangan Anak Usia 4-6 Tahun</li><li>• Daftar Bahan Penukar Makanan Berdasarkan Kelompok Pangan</li><li>• Contoh Menu Sehari</li><li>• Makanan Snack Padat Gizi</li></ul> |
| 3. | Diskusi          | 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan</li></ul>                                                                                                                                             |
| 4. | Penutup          | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya</li><li>• Mengucapkan salam</li></ul>                                                                                                                    |

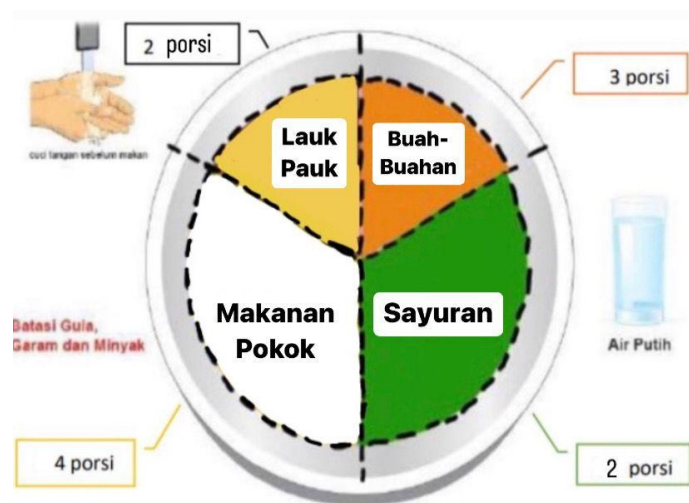
## Materi Edukasi Ke- 2

### A. Anjuran Jumlah Porsi

Anjuran jumlah porsi kelompok pangan untuk anak usia 4-6 tahun per hari ( $\pm$  1600 kkal / hari).

| Kelompok Pangan        | Jumlah Porsi Per Hari |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Makanan Pokok       | 4 porsi (4p)          |
| 2. a. Lauk Pauk Hewani | 2 porsi (2p)          |
| 2. b. Lauk Pauk Nabati | 2 porsi (2p)          |
| 3. Sayuran             | 2 porsi (2p)          |
| 4. Buah                | 3 porsi (3p)          |
|                        |                       |
| Minyak                 | 4 porsi (4p)          |
| Gula                   | 2 porsi (2p)          |

**Keterangan :** p = porsi



## B. Daftar Bahan Penukar Makanan Berdasarkan Kelompok Pangan

| Kelompok Pangan                                                                                                                                                     | Berat                                                            | Ukuran Rumah Tangga                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Makanan Pokok : (4p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi</li> <li>Jagung</li> <li>Kentang</li> <li>Mie kering</li> <li>Roti Tawar</li> </ul> | 4 x 100 gr<br>4 x 125 gr<br>4 x 210 gr<br>4 x 50 gr<br>4 x 70 gr | 4 x 5 sendok makan (sdm) = 20 sdm<br>4 x 12 sendok makan (sdm) = 48 sdm<br>4 x 2 buah sedang = 8 buah sedang<br>4 x 4 sendok makan (sdm) = 8 sdm<br>4 x 4 sendok makan (sdm) = 16 sdm | 4 x 2 centong (ctg) = 8 centong<br>4 x 3 buah sedang = 12 buah sedang<br>-<br>-<br>4 x 3 iris = 12 iris |
| <b>2. a. Lauk Pauk Hewani : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ikan</li> <li>Daging ayam</li> <li>Telur ayam</li> <li>Susu sapi</li> </ul>        | 2p x 40 gr<br>2p x 40 gr<br>2p x 55 gr<br>2p x 200 gr            | 2 x 3 sendok makan (sdm) = 6 sdm<br>2 x 1 potong sedang = 2 potong sedang<br>2 x 1 butir = 2 butir<br>2 x 13 sendok makan (sdm) = 26 sdm                                              | 2 x 1/3 ekor = 2/3 ekor<br>-<br>-<br>2 x 1 gelas = 2 gelas                                              |
| <b>2. b. Lauk Pauk Nabati : (2P)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tempe</li> <li>Tahu</li> </ul>                                                     | 2p x 50 gr<br>2p x 110 gr                                        | 2 x 2 potong sedang = 4 potong sedang<br>2 x 3 potong sedang = 6 potong sedang                                                                                                        | -<br>-                                                                                                  |
| <b>3. Sayuran : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tauge</li> <li>Buncis</li> <li>Wortel</li> <li>Bayam</li> </ul>                                | 2p x 100 gr<br>2p x 100 gr<br>2p x 100 gr<br>2p x 100 gr         | 2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang<br>2 x 12 batang (btg) = 24 batang<br>2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang<br>2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang                               | -<br>-<br>-<br>-                                                                                        |
| <b>4. Buah : (3p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepaya</li> <li>Jeruk manis</li> <li>Mangga</li> <li>Pisang</li> </ul>                            | 3p x 110 gr<br>3p x 110 gr<br>3p x 90 gr<br>3p x 50 gr           | 3 x 1 potong besar = 3 potong besar<br>3 x 2 buah sedang = 6 buah sedang<br>3 x 7 sendok makan = 21 sendok makan (sdm)<br>3 x 1 buah sedang = 3 buah sedang                           | -<br>-<br>3x1 potong sedang = 3 potong sedang<br>-                                                      |
|                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |
| <b>Minyak : (4p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minyak kelapa sawit</li> <li>Minyak jagung</li> </ul>                                              | 4p x 5 gr<br>4p x 5 gr                                           | 4 x 1 sendok teh = 4 sendok teh<br>4 x 1 sendok teh = 4 sendok the                                                                                                                    | -<br>-                                                                                                  |
| <b>Gula : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gula Putih</li> <li>Selai</li> <li>Madu</li> <li>Sirup</li> </ul>                                    | 2p x 10 gr<br>2p x 15 gr<br>2p x 15 gr<br>2p x 15 gr             | 2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan                              | -<br>-<br>-<br>-                                                                                        |

### C. Contoh Menu Sehari

(Makanan Pokok 4p ; Lauk Pauk Hewani 2p ; Lauk Pauk Nabati 2p ; Sayuran 2p ; Buah 3p)

| Menu                       | Porsi | Ukuran Rumah<br>Tangga |
|----------------------------|-------|------------------------|
| <b>Makan pagi (06.00)</b>  |       |                        |
| Nasi putih                 | 2p    | 2 x 5 sdm              |
| Omelet telur               | 1p    | 1 x 1 butir            |
| Crispy tahu                | 1p    | 1 x 3 potong sedang    |
| Sayur bening bayam         | 1p    | 1 x 2 mangkok sedang   |
| Pisang                     | 1p    | 1 x 1 buah sedang      |
| <b>Snack (10.00)</b>       |       |                        |
| Susu                       | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan siang (13.00)</b> |       |                        |
| Nasi putih                 | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ayam suwir kecap           | 1/2p  | ½ x 1 potong sedang    |
| Tempe orek                 | 1/2p  | ½ x 2 potong sedang    |
| Buncis rebus               | 1/2p  | ½ x 12 batang          |
| Mangga                     | 1p    | 1 x 1 potong sedang    |
| <b>Snack sore (16.00)</b>  |       |                        |
| Susu                       | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan malam (19.00)</b> |       |                        |
| Nasi putih                 | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ikan bawal bumbu kuning    | 1/2p  | ½ x 3 sdm              |
| Bola bola tahu             | 1/2p  | ½ x 3 potong sedang    |
| Tumis tauge                | 1/2p  | ½ x 2 mangkok sedang   |
| Pepaya                     | 1p    | 1 x 1 potong besar     |

#### **D. Makanan Snack Padat Gizi**

Makanan snack padat gizi adalah makanan yang di dalam satu porsinya terdapat beberapa sumber zat gizi yang baik untuk tubuh. Anak usia dini belum memiliki kemampuan makanan yang banyak seperti orang dewasa, meskipun demikian kebutuhan akan zat gizinya cukup tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh Karena itu, sedapat mungkin setiap kali anak makan diberikan makanan yang bergizi padat, sehingga meskipun dikonsumsi dalam jumlah yang kecil tetap mampu berkontribusi pada kebutuhan zat gizinya.

Contoh :

##### **Resep Pentol Ikan**

##### **Bahan :**

- 1 ekor ikan layang (opsional bisa diganti ikan lainnya)  $\pm$  1/4 kg
- 3 sdm tepung tapioka

##### **Bumbu yang dihaluskan :**

- 2 siung bawang putih
- 4 siung bawang merah
- 7 butir lada (1 sdm lada bubuk)

##### **Cara membuat :**

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang duri ikan)
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan tepung dan bumbu hingga merata
3. Didihkan air. Bulatkan adonan dengan 2 sendok lalu masukan kedalam air mendidih, rebus hingga matang (mengapung)
4. Angkat dan sajikan



## SATUAN ACARA EDUKASI

**Pertemuan Ke** : III

**Judul Edukasi** : Pengulangan Edukasi Pertama dan Kedua

**Waktu** : 60 Menit

**Sasaran** : Guru PAUD

**Tempat** : PAUD di Desa Wonosari

**Tujuan Umum** :

Setelah mengikuti pertemuan ini, responden dapat memahami materi pengulangan edukasi pertama dan edukasi kedua

**Tujuan Khusus** :

1. Guru dapat mengerti dan memahami tentang gizi seimbang

**Metode** : Ceramah dan Diskusi

**Media** : Leaflet Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini

### Kegiatan Penyuluhan

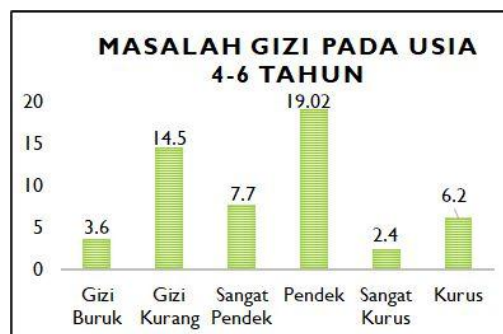
| No | Materi           | Waktu    | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pembukaan        | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi penyuluhan</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2. | Penyajian Materi | 35 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Latar Belakang</li><li>• Pengertian Gizi Seimbang</li><li>• Prinsip Gizi Seimbang</li><li>• Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun</li><li>• Anjuran Jumlah Porsi Kelompok Pangan Anak Usia 4-6 Tahun</li><li>• Daftar Bahan Penukar Makanan Berdasarkan Kelompok Pangan</li><li>• Contoh Menu Sehari</li><li>• Makanan Snack Padat Gizi</li></ul> |
| 3. | Diskusi          | 15 Menit | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. | Penutup          | 5 Menit  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya</li><li>• Mengucapkan salam</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Materi Edukasi Ke-3

### Gizi Seimbang

#### A. Latar Belakang

Anak usia dini merupakan masa keemasan atau disebut “*golden age*” karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang dengan cepat (Amini, 2014). Namun pada kenyataannya hasil Riskesdas 2018 menunjukkan adanya masalah gizi kurang pada umur 4–6 Tahun yaitu 14,5%. Masalah tersebut dapat berdampak buruk bagi tumbuh kembang anak, sehingga mengakibatkan banyak anak menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan gizinya seperti asupan vitamin, mineral, dan serat. Selain itu masalah gizi pada balita antara lain kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), anemia gizi besi (AGB), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan gizi lebih (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).



Penyebab masalah gizi pada anak usia dini dipengaruhi oleh pola asuh, sehingga anak usia dini tidak mendapatkan praktik pemberian makan yang memadai dan makanan pendamping yang sesuai. Pola pengasuhan anak usia dini dapat berpengaruh besar terhadap asupan gizi seimbang yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak (Fadlillah, Kristiana and Wulansari, 2020).

Makanan yang kaya akan zat gizi sangatlah dibutuhkan pada pertumbuhan anak usia dini. Namun pada kenyataannya jumlah konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia pada umumnya dan anak usia sekolah pada khususnya masih rendah, menurut Data Riskesdas 2018 presentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah

95,5%, sedangkan pada kelompok umur 5-9 tahun yang tidak mengonsumsi sayur sebanyak 41,48% di Provinsi Sumatera Utara.

Menurut Jukes MCH (2008), program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak usia dini menjadi salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif. Pendidikan mengenai gizi penting dilakukan untuk mewujudkan perilaku memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

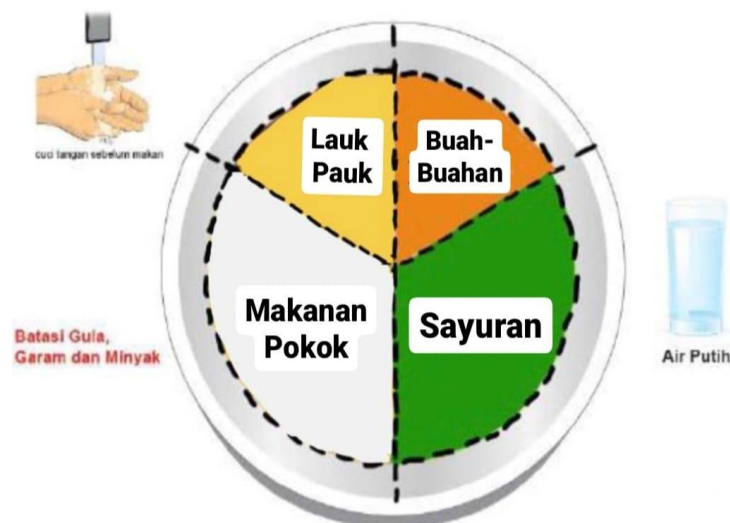
## B. Pengertian Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam **jenis dan jumlah** yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

**Jenis** pangan terdiri dari 4 kelompok pangan yaitu :

- a. **Makanan pokok** contohnya : Nasi, jagung, singkong, terigu, mie kering, roti putih
- b. **Lauk pauk sumber protein** contohnya : Ikan, telur, ayam, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe)
- c. **Sayuran** adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya contohnya : Bayam, terong, tomat, wortel
- d. **Buah-buahan** adalah buah yang berwarna contohnya : Pepaya, jeruk manis, mangga, pisang.

**Jumlah** masing-masing jenis pangan tersebut dalam setiap kali makan digambarkan dengan gambar ISI PIRINGKU.



### C. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur.



Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yaitu :



#### 1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Contohnya :

1. Dianjurkan mengonsumsi makanan pokok
2. Dianjurkan mengonsumsi lauk pauk sumber protein hewani dan nabati
3. Dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah
4. Dianjurkan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak
5. Dianjurkan minum air dalam jumlah yang cukup

#### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya :

1. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil
2. Menutup makanan yang disajikan
3. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin
4. Selalu menggunakan alas kaki
3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan yang keluar dari dalam tubuh. Contohnya : melakukan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal.

Contohnya : melakukan penimbangan berat badan setiap bulannya.

#### **D. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 2-5 Tahun**

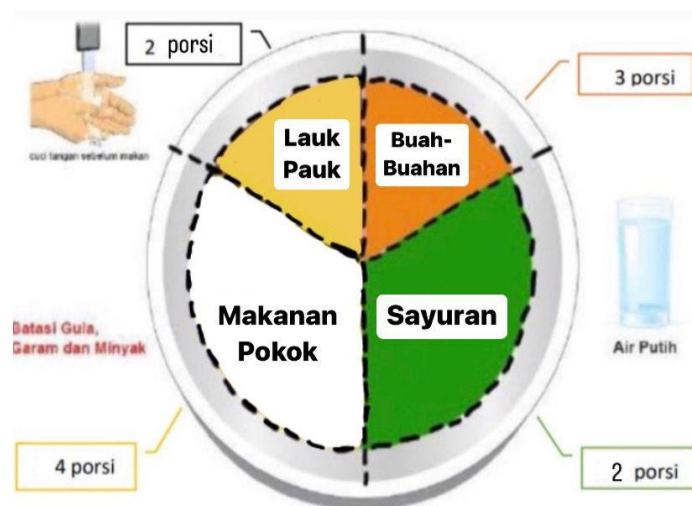
1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga dan makanan selingan 2 kali sehari
2. Berikan makanan pokok sebanyak 4 porsi/hari
3. Berikan lauk pauk sumber protein hewani seperti ikan, hati, ayam, telur sebanyak 2 porsi/hari dan nabati seperti tahu, tempe sebanyak 2 porsi/hari
4. Berikan sayur sebanyak 2 porsi/hari
5. Berikan buah-buahan sebanyak 3 porsi/ hari
6. Berikan air minum yang sudah dimasak sampai mendidih
7. Pilih jajanan/snack padat gizi (misal : biskuit/susu fortifikasi, pentol ikan, buah-buahan).

### E. Anjuran Jumlah Porsi

Anjuran jumlah porsi kelompok pangan untuk anak usia 4-6 tahun per hari ( $\pm$  1600 kkal / hari).

| Kelompok Pangan        | Jumlah Porsi Per Hari |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Makanan Pokok       | 4 porsi (4p)          |
| 2. a. Lauk Pauk Hewani | 2 porsi (2p)          |
| 2. b. Lauk Pauk Nabati | 2 porsi (2p)          |
| 3. Sayuran             | 2 porsi (2p)          |
| 4. Buah                | 3 porsi (3p)          |
|                        |                       |
| Minyak                 | 4 porsi (4p)          |
| Gula                   | 2 porsi (2p)          |

**Keterangan :** p = porsi



## F. Daftar Bahan Penukar Makanan Berdasarkan Kelompok Pangan

| Kelompok Pangan                                                                                                                                                     | Berat                                                            | Ukuran Rumah Tangga                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3. Makanan Pokok : (4p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi</li> <li>Jagung</li> <li>Kentang</li> <li>Mie kering</li> <li>Roti Tawar</li> </ul> | 5 x 100 gr<br>4 x 125 gr<br>4 x 210 gr<br>4 x 50 gr<br>4 x 70 gr | 4 x 5 sendok makan (sdm) = 20 sdm<br>4 x 12 sendok makan (sdm) = 48 sdm<br>4 x 2 buah sedang = 8 buah sedang<br>4 x 4 sendok makan (sdm) = 8 sdm<br>4 x 4 sendok makan (sdm) = 16 sdm | 4 x 2 centong (ctg) = 8 centong<br>5 x 3 buah sedang = 12 buah sedang<br>-<br>-<br>4 x 3 iris = 12 iris |
| <b>4. a. Lauk Pauk Hewani : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ikan</li> <li>Daging ayam</li> <li>Telur ayam</li> <li>Susu sapi</li> </ul>        | 2p x 40 gr<br>2p x 40 gr<br>2p x 55 gr<br>2p x 200 gr            | 2 x 3 sendok makan (sdm) = 6 sdm<br>2 x 1 potong sedang = 2 potong sedang<br>2 x 1 butir = 2 butir<br>2 x 13 sendok makan (sdm) = 26 sdm                                              | 2 x 1/3 ekor = 2/3 ekor<br>-<br>-<br>2 x 1 gelas = 2 gelas                                              |
| <b>2. b. Lauk Pauk Nabati : (2P)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tempe</li> <li>Tahu</li> </ul>                                                     | 2p x 50 gr<br>2p x 110 gr                                        | 2 x 2 potong sedang = 4 potong sedang<br>2 x 3 potong sedang = 6 potong sedang                                                                                                        | -<br>-                                                                                                  |
| <b>3. Sayuran : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tauge</li> <li>Buncis</li> <li>Wortel</li> <li>Bayam</li> </ul>                                | 2p x 100 gr<br>2p x 100 gr<br>2p x 100 gr<br>2p x 100 gr         | 2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang<br>2 x 12 batang (btg) = 24 batang<br>2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang<br>2 x 2 mangkok sdg = 4 mangkok sedang                               | -<br>-<br>-<br>-                                                                                        |
| <b>4. Buah : (3p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepaya</li> <li>Jeruk manis</li> <li>Mangga</li> <li>Pisang</li> </ul>                            | 3p x 110 gr<br>3p x 110 gr<br>3p x 90 gr<br>3p x 50 gr           | 3 x 1 potong besar = 3 potong besar<br>3 x 2 buah sedang = 6 buah sedang<br>3 x 7 sendok makan = 21 sendok makan (sdm)<br>3 x 1 buah sedang = 3 buah sedang                           | -<br>-<br>3x1 potong sedang = 3 potong sedang<br>-                                                      |
|                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |
| <b>Minyak : (4p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minyak kelapa sawit</li> <li>Minyak jagung</li> </ul>                                              | 4p x 5 gr<br>4p x 5 gr                                           | 4 x 1 sendok teh = 4 sendok teh<br>4 x 1 sendok teh = 4 sendok the                                                                                                                    | -<br>-                                                                                                  |
| <b>Gula : (2p)/hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gula Putih</li> <li>Selai</li> <li>Madu</li> <li>Sirup</li> </ul>                                    | 2p x 10 gr<br>2p x 15 gr<br>2p x 15 gr<br>2p x 15 gr             | 2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan<br>2 x 1 sendok makan = 2 sendok makan                              | -<br>-<br>-<br>-                                                                                        |

### G. Contoh Menu Sehari

(Makanan Pokok 4p ; Lauk Pauk Hewani 2p ; Lauk Pauk Nabati 2p ; Sayuran 2p ; Buah 3p)

| Menu                       | Porsi | Ukuran Rumah<br>Tangga |
|----------------------------|-------|------------------------|
| <b>Makan pagi (06.00)</b>  |       |                        |
| Nasi putih                 | 2p    | 2 x 5 sdm              |
| Omelet telur               | 1p    | 1 x 1 butir            |
| Crispy tahu                | 1p    | 1 x 3 potong sedang    |
| Sayur bening bayam         | 1p    | 1 x 2 mangkok sedang   |
| Pisang                     | 1p    | 1 x 1 buah sedang      |
| <b>Snack (10.00)</b>       |       |                        |
| Susu                       | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan siang (13.00)</b> |       |                        |
| Nasi putih                 | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ayam suwir kecap           | 1/2p  | ½ x 1 potong sedang    |
| Tempe orek                 | 1/2p  | ½ x 2 potong sedang    |
| Buncis rebus               | 1/2p  | ½ x 12 batang          |
| Mangga                     | 1p    | 1 x 1 potong sedang    |
| <b>Snack sore (16.00)</b>  |       |                        |
| Susu                       | 1p    | 1 x 1 gelas            |
| <b>Makan malam (19.00)</b> |       |                        |
| Nasi putih                 | 1p    | 2 x 5 sdm              |
| Ikan bawal bumbu kuning    | 1/2p  | ½ x 3 sdm              |
| Bola bola tahu             | 1/2p  | ½ x 3 potong sedang    |
| Tumis tauge                | 1/2p  | ½ x 2 mangkok sedang   |
| Pepaya                     | 1p    | 1 x 1 potong besar     |



## **H. Makanan Snack Padat Gizi**

Makanan snack padat gizi adalah makanan yang di dalam satu porsinya terdapat beberapa sumber zat gizi yang baik untuk tubuh. Anak usia dini belum memiliki kemampuan makanan yang banyak seperti orang dewasa, meskipun demikian kebutuhan akan zat gizinya cukup tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh Karena itu, sedapat mungkin setiap kali anak makan diberikan makanan yang bergizi padat, sehingga meskipun dikonsumsi dalam jumlah yang kecil tetap mampu berkontribusi pada kebutuhan zat gizinya.

Contoh :

### **Resep Pentol Ikan**

#### **Bahan :**

- 1 ekor ikan layang (opsional bisa diganti ikan lainnya)  $\pm$  1/4 kg
- 3 sdm tepung tapioka

#### **Bumbu yang dihaluskan :**

- 2 siung bawang putih
- 4 siung bawang merah
- 7 butir lada (1 sdm lada bubuk)

#### **Cara membuat :**

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang duri ikan)
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan tepung dan bumbu hingga merata
3. Didihkan air. Bulatkan adonan dengan 2 sendok lalu masukan kedalam air mendidih, rebus hingga matang (mengapung)
4. Angkat dan sajikan

## **Lampiran 5 Surat Pernyataan Responden**

### **Lembar Persetujuan Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian (*Informed Consent*)**

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama :

Usia :

Alamat :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa” yang akan dilakukan oleh Kiara Lesmitriana Hutabarat Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Tanjung Morawa,

2023

Yang menyatakan

( )

## Lampiran 6 Master Tabel

**Master Tabel Karakteristik dan Keterpaparan Gizi Seimbang**

| ID  | Usia     | Jenis Kelamin | Pendidikan | Lama Kerja | Keterpaparan Gizi Seimbang |                       |
|-----|----------|---------------|------------|------------|----------------------------|-----------------------|
|     |          |               |            |            | Papar 1                    | Sumber Keterpaparan   |
| R1  | 50 tahun | Perempuan     | SMA        | 12 tahun   | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R2  | 28 tahun | Perempuan     | Diploma    | 1 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R3  | 62 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 2 tahun    | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R4  | 40 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 5 tahun    | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R5  | 20 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 6 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R6  | 30 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 12 tahun   | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R7  | 33 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 14 tahun   | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R8  | 47 tahun | Perempuan     | SMA        | 12 tahun   | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R9  | 54 tahun | Perempuan     | SMA        | 12 tahun   | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R10 | 26 tahun | Perempuan     | SMA        | 2 tahun    | Pernah                     | Televisi/radio        |
| R11 | 42 tahun | Perempuan     | SMA        | 4 tahun    | Pernah                     | Petugas kesehatan     |
| R12 | 46 tahun | Perempuan     | SMA        | 1 tahun    | Pernah                     | Televisi/radio        |
| R13 | 39 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 9 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R14 | 30 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 2 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R15 | 30 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 11 tahun   | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R16 | 29 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 6 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R17 | 19 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 2 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R18 | 20 tahun | Perempuan     | Sarjana    | 1 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |
| R19 | 20 tahun | Perempuan     | SMA        | 2 tahun    | Pernah                     | Internet/sosial media |

Keterangan :

ID = Kode Identitas Responden

### Lampiran 7 Master Tabel Skor Pengetahuan Guru PAUD

| ID  | Sebelum Intervensi |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      | Total | Setelah Intervensi |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      | Total |
|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|
|     | P 1                | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 | P 10 | P 11 | P 12 | P 13 | P 14 | P 15 |       | P 1                | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 6 | P 7 | P 8 | P 9 | P 10 | P 11 | P 12 | P 13 | P 14 | P 15 |       |
| S1  | 0                  | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 5     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 11    |
| S2  | 1                  | 1   | 0   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 10    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 12    |
| S3  | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 9     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 13    |
| S4  | 1                  | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 11    | 1                  | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 12    |
| S5  | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 8     | 1                  | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 12    |
| S6  | 1                  | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 12    |
| S7  | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 11    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 12    |
| S8  | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 14    |
| S9  | 1                  | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 8     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 11    |
| S10 | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 9     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 13    |
| S11 | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 9     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 14    |
| S12 | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 7     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13    |
| S13 | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 11    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 13    |
| S14 | 1                  | 1   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 7     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 12    |
| S15 | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 12    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 11    |
| S16 | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 11    | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 10    |
| S17 | 1                  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 7     | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13    |
| S18 | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 9     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 13    |
| S19 | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 12    | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 14    |

| ID  | Sebelum Intervensi |     |     |     |     |     |     |     |     |       | Total | Sesudah Intervensi |     |     |     |     |     |     |     |     |       | Total |
|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
|     | S 1                | S 2 | S 3 | S 4 | S 5 | S 6 | S 7 | S 8 | S 9 | S 1 0 |       | S 1                | S 2 | S 3 | S 4 | S 5 | S 6 | S 7 | S 8 | S 9 | S 1 0 |       |
| S1  | 1                  | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 8     |       |
| S2  | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0     | 5     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 7     |       |
| S3  | 1                  | 0   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1     | 6     | 1                  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 9     |       |
| S4  | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 7     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 7     |       |
| S5  | 1                  | 0   | 1   | 0   | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0   | 7     |       |
| S6  | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 7     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 8     |       |
| S7  | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 9     |       |
| S8  | 1                  | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0     | 3     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 8     |       |
| S9  | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0     | 8     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 8     |       |
| S10 | 1                  | 0   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 7     |       |
| S11 | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0     | 8     | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 8     |       |
| S12 | 1                  | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0     | 7     | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 8     |       |
| S13 | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0     | 8     | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 9     |       |
| S14 | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 8     |       |
| S15 | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0     | 6     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 7     |       |
| S16 | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 0     | 6     | 1                  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 9     |       |
| S17 | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 1   | 0     | 7     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 0   | 7     |       |
| S18 | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0     | 5     | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 8     |       |
| S19 | 1                  | 0   | 0   | 1   | 1   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0     | 5     | 1                  | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1   | 8     |       |

## Lampiran 9 Output Analisis Data

### 1. Data Univariat

#### Usia Responden

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 19    | 1         | 5.3     | 5.3           | 5.3                |
|       | 20    | 3         | 15.8    | 15.8          | 21.1               |
|       | 26    | 1         | 5.3     | 5.3           | 26.3               |
|       | 28    | 1         | 5.3     | 5.3           | 31.6               |
|       | 29    | 1         | 5.3     | 5.3           | 36.8               |
|       | 30    | 3         | 15.8    | 15.8          | 52.6               |
|       | 33    | 1         | 5.3     | 5.3           | 57.9               |
|       | 39    | 1         | 5.3     | 5.3           | 63.2               |
|       | 40    | 1         | 5.3     | 5.3           | 68.4               |
|       | 42    | 1         | 5.3     | 5.3           | 73.7               |
|       | 46    | 1         | 5.3     | 5.3           | 78.9               |
|       | 47    | 1         | 5.3     | 5.3           | 84.2               |
|       | 50    | 1         | 5.3     | 5.3           | 89.5               |
|       | 54    | 1         | 5.3     | 5.3           | 94.7               |
|       | 62    | 1         | 5.3     | 5.3           | 100.0              |
|       | Total | 19        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Jenis Kelamin Responden

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Perempuan | 19        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

#### Pendidikan Responden

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | SMA     | 7         | 36.8    | 36.8          | 36.8               |
|       | Diploma | 1         | 5.3     | 5.3           | 42.1               |
|       | Sarjana | 11        | 57.9    | 57.9          | 100.0              |
|       | Total   | 19        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Masa Kerja Responden

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 1     | 3         | 15.8    | 15.8          | 15.8                  |
|       | 2     | 5         | 26.3    | 26.3          | 42.1                  |
|       | 4     | 1         | 5.3     | 5.3           | 47.4                  |
|       | 5     | 1         | 5.3     | 5.3           | 52.6                  |
|       | 6     | 2         | 10.5    | 10.5          | 63.2                  |
|       | 9     | 1         | 5.3     | 5.3           | 68.4                  |
|       | 11    | 1         | 5.3     | 5.3           | 73.7                  |
|       | 12    | 4         | 21.1    | 21.1          | 94.7                  |
|       | 14    | 1         | 5.3     | 5.3           | 100.0                 |
|       | Total | 19        | 100.0   | 100.0         |                       |

## 2. Data Bivariat

### Hasil Uji Normalitas Pengetahuan

|                                  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                                  | Statistic                       | Df | Sig.              | Statistic    | Df | Sig. |
| total skor pre test pengetahuan  | .158                            | 19 | .200 <sup>*</sup> | .956         | 19 | .495 |
| total skor post test pengetahuan | .188                            | 19 | .076              | .923         | 19 | .126 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

|                    |         | Statistics                      |                                  |
|--------------------|---------|---------------------------------|----------------------------------|
|                    |         | total skor pre test pengetahuan | total skor post test pengetahuan |
| N                  | Valid   | 19                              | 19                               |
|                    | Missing | 0                               | 0                                |
| Mean               |         | 9.58                            | 12.37                            |
| Std. Error of Mean |         | .515                            | .256                             |
| Median             |         | 9.00                            | 12.00                            |
| Mode               |         | 9 <sup>a</sup>                  | 12 <sup>a</sup>                  |
| Std. Deviation     |         | 2.244                           | 1.116                            |
| Variance           |         | 5.035                           | 1.246                            |
| Range              |         | 8                               | 4                                |
| Minimum            |         | 5                               | 10                               |
| Maximum            |         | 13                              | 14                               |
| Sum                |         | 182                             | 235                              |
| Percentiles        | 25      | 8.00                            | 12.00                            |
|                    | 50      | 9.00                            | 12.00                            |
|                    | 75      | 11.00                           | 13.00                            |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



## Hasil Uji Normalitas Sikap

### Tests of Normality

|                            | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                            | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | Df | Sig. |
| total skor pre test sikap  | .221                            | 19 | .015 | .898         | 19 | .044 |
| total skor post test sikap | .241                            | 19 | .005 | .814         | 19 | .002 |

a. Lilliefors Significance Correction

### Statistics

|                    |         | total skor pre<br>test sikap | total skor post<br>test sikap |
|--------------------|---------|------------------------------|-------------------------------|
| N                  | Valid   | 19                           | 19                            |
|                    | Missing | 0                            | 0                             |
| Mean               |         | 6.21                         | 7.89                          |
| Std. Error of Mean |         | .282                         | .169                          |
| Median             |         | 6.00                         | 8.00                          |
| Mode               |         | 6                            | 8                             |
| Std. Deviation     |         | 1.228                        | .737                          |
| Variance           |         | 1.509                        | .544                          |
| Range              |         | 5                            | 2                             |
| Minimum            |         | 3                            | 7                             |
| Maximum            |         | 8                            | 9                             |
| Sum                |         | 118                          | 150                           |
| Percentiles        | 25      | 6.00                         | 7.00                          |
|                    | 50      | 6.00                         | 8.00                          |
|                    | 75      | 7.00                         | 8.00                          |

## Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan

| Ranks                                    |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| total skor post test                     | Negative Ranks | 3 <sup>a</sup>  | 3.50      | 10.50        |
| pengetahuan - total skor pre pengetahuan | Positive Ranks | 16 <sup>b</sup> | 11.22     | 179.50       |
|                                          | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                          | Total          | 19              |           |              |

- a. total skor post test pengetahuan < total skor pre pengetahuan  
 b. total skor post test pengetahuan > total skor pre pengetahuan  
 c. total skor post test pengetahuan = total skor pre pengetahuan

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                                                           |                     |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| total skor post<br>test<br>pengetahuan -<br>total skor pre<br>pengetahuan |                     |
| Z                                                                         | -3.419 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                                                    | .001                |

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

## Hasil Uji Wilcoxon Sikap

### Ranks

|                              |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| total skor post test sikap - | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | .00       | .00          |
| total skor pre sikap         | Positive Ranks | 15 <sup>b</sup> | 8.00      | 120.00       |
|                              | Ties           | 4 <sup>c</sup>  |           |              |
|                              | Total          | 19              |           |              |

- a. total skor post test sikap < total skor pre sikap  
b. total skor post test sikap > total skor pre sikap  
c. total skor post test sikap = total skor pre sikap

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                        | total skor post<br>test sikap - total<br>skor pre sikap |
| Z                      | -3.449 <sup>b</sup>                                     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .001                                                    |

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

## Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



Lubuk Pakam, 18 Januari 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0023.1/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah PAUD Desa Wonosari

di \_  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM untuk melakukan Penelitian di Sekolah PAUD Desa Wonosari, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

| No | Nama                           | NIM          | Judul                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Kiara Lesmitriana Hutabarat    | P01031219082 | Pengaruh Edukasi tentang Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.                 |
| 2  | Maria Helena Manurung          | P01031219084 | Pengaruh Edukasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu dan Anak terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa di TK ASH Sholihin Desa Wonosari. |
| 3  | Ronauli Sari Greisela Sianturi | P01031219148 | Pengaruh Edukasi tentang Gizi Seimbang terhadap Perilaku Ibu Siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.                 |

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

  
Mincu Manalu, Gz, M.Kes  
NIP. 196801021990032001



## 1

**(Hari Ke-1)**

**"Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD DI Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa"**



[illegible]

| No  | Nama Guru             | Nama Sekolah            | Alamat              | Tanda Tangan                                                                          |
|-----|-----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | KELISA D. HASIBUAN    | TK SINAR KASIH          | Ds XI DESA WONOSARI |    |
| 2.  | Lenny manorong        | TK SINAR KASIH          | DS XI DESA WONOSARI |    |
| 3.  | SUS MURCIEIRA         | KB. KARTINI             | Dsn K DESA WONOSARI |    |
| 4.  | Suzanebi              | KB. Kartini             | _____               |    |
| 5.  | Chinda Lurambi        | KB. Kartini             | _____               |    |
| 6.  | MURNI ROSITAN, S.Pd   | TK. Paud Mutiara        | Dsn. V              |    |
| 7.  | RUMATA NANURUNG       | TK. Paud Mutiara        | Dsn. V              |    |
| 8.  | MANALISA SIAHAAN, AMd | TK. Paud Mutiara        | Dsn. V              |    |
| 9.  | Siti ferrari          | TK. Amal Ridho          | Dsn I wonosari      |   |
| 10. | Wulan Muhanizah, S.Pd | TK. Amal Ridho          | Dsn I wonosari      |  |
| 11. | Lailatu Husna, S.Pd   | TK. Amal Ridho          | Dsn I wonosari      |  |
| 12. | Suriyaningsih, SPD    | TK IT Ash-sholihin      | Wonosari            |  |
| 13. | Ngatmiatik            | TK IT Ash-sholihin      | Wonosari            |  |
| 14. | Rika gultanti S.S.Pd  | TK IT Ash-sholihin      | Wonosari            |  |
| 15. | Widya Nadisa Putri    | TK IT Ash-sholihin      | Wonosari            |  |
| 16. | Nindy Putri Aure      | RA. AL-Muchtarah        | Pakuari             |  |
| 17. | Azzah Khaiani         | RA. AL-Muchtarah        | Pakuari             |  |
| 18. | SUNANDA, S.Pd         | TK MURUL IHSAN ANNAWANI | Wonosari            |  |
| 19. | DEWI PUSPITA SAI S.Pd | TK MURUL IHSAN ANNAWANI | Wonosari            |  |

[illegible]



**(Hari Ke-1)**

[illegible]

## Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian



**TAMAN KANAK-KANAK "SINAR KASIH"**  
**DUSUN XI DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

No :  
Lamp : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari PAUD/TK SINAR KASIH dengan ini Kepala Sekolah PAUD/TK SINAR KASIH menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : PAUD/TK SINAR KASIH

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di PAUD/TK SINAR KASIH.

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023  
Kepala Sekolah PAUD/TK SINAR KASIH



KRISTA D. HASIBUAN



**PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PAUD)**

**KELOMPOK BERMAIN**

**"KARTINI"**

**JL. PROTOKOL DESA WONOSARI DUSUN X PSR V  
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

No : 017/KB\_K/IV/2023  
Lamp : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari PAUD/TK KARTINI dengan ini Kepala Sekolah PAUD/TK KARTINI menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : PAUD/TK KARTINI

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di PAUD/TK KARTINI.

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023  
Kepala Sekolah PAUD/TK KARTINI



SUS MURKILAH



**PENDIDIKAN ANAK USIA DINI ( PAUD )**  
**TAMAN KANAK-KANAK "MUTIARA"**  
DUSUN V DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA

No : 012/TKM-DW/2023  
Lamp : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari PAUD/TK MUTIARA dengan ini Kepala Sekolah PAUD/TK MUTIARA menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : PAUD/TK MUTIARA

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di PAUD/TK MUTIARA

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023  
Kepala Sekolah PAUD/TK MUTIARA



MURNI ROSINTAN, S. Pd



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL RIDHO

RAUDHATUL ATHFAL AMAL RIDHO

Jl. Medan Lubuk Pakam KM :21,5 Dusun I Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kode Pos : 20362

No : 45/RA-AR/V/TM/2023  
Lamp : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari PAUD/TK Amal Ridho dengan ini Kepala Sekolah PAUD/TK Amal Ridho menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : PAUD/TK Amal Ridho  
Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di PAUD/TK Amal Ridho

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023  
Kepala Sekolah PAUD/TK Amal Ridho



Sri Puji Wanti, S.Pd.I





**TK ISLAM TERPADU  
ASH-SHOLIHIN  
TANJUNG MORAWA**

**Jl. Medan - L. Pakam Km. 22,5 Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang 20362**

Nomor : 040/TKIT/YP-ASH/V/2023  
Lamp. : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari TK Swasta Ash-Sholihin dengan ini Kepala TK Swasta Ash-Sholihin menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan  
dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : TK Swasta Ash-Sholihin

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di TK Swasta Ash-Sholihin.

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023  
Kepala TK Swasta Ash-Sholihin



SRI KAHAYU, S.Pd.I



**TAMAN PENDIDIKAN ISLAM  
MADRASAH AL-MUCHTARYAH**

E-mail : [mis.almuchtaryah@yahoo.com](mailto:mis.almuchtaryah@yahoo.com)

NSM : 101212070079

NPSN : 69729617

AKREDITASI : B

Alamat : Jl. Pendidikan Dusun X Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kode pos 20362

**SURAT KEPUTUSAN MIS AL-MUCHTARYAH  
NOMOR: 020/MIS/AM-DWS/V/2023  
TENTANG  
PENETAPAN PEMBERIAN IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN PADA  
MIS AL-MUCHTARYAH WONOSARI T.A. 2022/2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Juli Intariana Harahap, S.Pd.I  
Jabatan : Kepala Raudhatul Athfal  
Nama Madrasah : RA Al-Muchtaryah  
NSM : 101212070079  
NPSN : 69729617  
Alamat Madrasah : Jl. Pendidikan Dsn. X Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa

Menerangkan bahwa,

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Fakultas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Program Studi : Terapan Gizi dan Dietetika

Dengan ini menyatakan bahwa pihak sekolah memberikan izin bagi mahasiswa diatas untuk melakukan pengumpulan data pada lembaga yang dimiliki oleh RA Al-Muchtaryah Desa Wonosari Kec. Tanjung Morawa.

Demikian surat keputusan ini kami buat dengan sebenar-benarnya, untuk dapat digunakan seperlunya.

Wonosari, 26 Mei 2023

Ka. RA Al-Muchtaryah

**JULI INTARIANA HARAHAP S.Pd.I**



# YAYASAN

## NURUL IHSAN AN NAWAWI

### PROGRAM TK ISLAM TERPADU

Jl. Medan – L. Pakam Km. 21,5 Pasar VII Dusun VIII Desa Wonosari, Kec. Tanjung Morawa, Kab. Deli Serdang Hp. 0821-6381-6485

No : 061 / 7515 / V / 2023  
Lamp : -  
Hal : Telah melaksanakan penelitian

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari PAUD/TK NURUL IHSAN AN NAWAWI dengan ini Kepala Sekolah PAUD/TK NURUL IHSAN AN NAWAWI menerangkan bahwa:

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
NIM : P01031219082  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa  
Tempat Penelitian : PAUD/TK NURUL IHSAN AN NAWAWI

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian berupa pre-test pada tanggal 27-28 Februari 2023 dan edukasi serta post-test pada tanggal 10-31 Mei 2023 di PAUD/TK NURUL IHSAN AN NAWAWI.

Tanjung Morawa, 31 Mei 2023

Kepala Sekolah PAUD/TK NURUL IHSAN AN NAWAWI





## Lampiran 13 Dokumentasi

| Nama Sekolah   | Dokumentasi                                                                       |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Pre Test                                                                          | Edukasi 1                                                                          | Edukasi 2                                                                           | Edukasi 3                                                                           | Post Test                                                                           |
| TK Sinar Kasih |  |  |  |  |  |
|                |  |  |  |  |  |

| Nama Sekolah | Dokumentasi                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Pre Test                                                                                                                                                                                                                                               | Edukasi 1                                                                                                                                                                                                                                                 | Edukasi 2                                                                                                                                                                                                                                                    | Edukasi 3                                                                                                                                                                                                                                                    | Post Test                                                                                                                                                                                                                                                    |
| TK Kartini   |    |    |    |    |    |

| Nama Sekolah | Dokumentasi                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Pre Test                                                                                                                                                                                                                                               | Edukasi 1                                                                                                                                                                                                                                                 | Edukasi 2                                                                                                                                                                                                                                                    | Edukasi 3                                                                                                                                                                                                                                                    | Post Test                                                                                                                                                                                                                                                    |
| TK Mutiara   |    |    |    |    |    |



| Nama Sekolah  | Dokumentasi                                                                        |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Pre Test                                                                           | Edukasi 1                                                                           | Edukasi 2                                                                            | Edukasi 3                                                                            | Post Test                                                                            |
| TK Amal Ridho |   |   |   |   |   |
|               |   |   |   |   |   |
|               |  |  |  |  |  |

| Nama Sekolah    | Dokumentasi                                                                        |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Pre Test                                                                           | Edukasi 1                                                                           | Edukasi 2                                                                            | Edukasi 3                                                                            | Post Test                                                                            |
| TK Ash-Sholihin |   |   |   |   |   |
|                 |   |   |   |   |   |
|                 |   |   |   |   |   |
|                 |  |  |  |  |  |

| Nama Sekolah  | Dokumentasi                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Pre Test                                                                                                                                                            | Edukasi 1                                                                                                                                                             | Edukasi 2                                                                                                                                                               | Edukasi 3                                                                                                                                                               | Post Test                                                                                                                                                               |
| TK Almuctarya |   |   |   |   |   |



| Nama Sekolah             | Dokumentasi                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Pre Test                                                                                                                                                            | Edukasi 1                                                                                                                                                             | Edukasi 2                                                                                                                                                               | Edukasi 3                                                                                                                                                               | Post Test                                                                                                                                                               |
| TK Nurul Ihsan An Nawawi |   |   |   |   |   |

## Lampiran 14 Bukti Bimbingan

### Bukti Bimbingan Skripsi

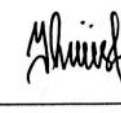
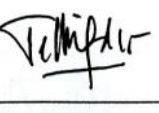
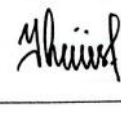
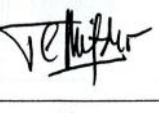
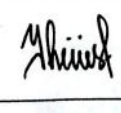
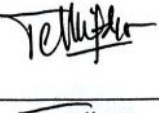
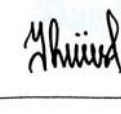
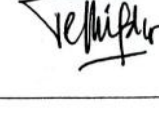
Judul : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Guru PAUD di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Kiara Lesmitriana Hutabarat

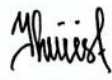
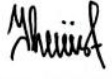
Nomor Induk Mahasiswa : P01031219082

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dosen Pembimbing : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

| No | Hari/<br>Tanggal        | Topik Bimbingan                                               | Tanda<br>Tangan<br>Mahasiswa                                                          | Tanda<br>Tangan<br>Pembimbing                                                         |
|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senin, 11<br>April 2022 | Perkenalan dan membahas jadwal bimbingan Proposal Skripsi     |   |   |
| 2  | Senin, 18<br>April 2022 | Menentukan dan membahas topik permasalahan yang akan diteliti |  |  |
| 3  | Senin, 25<br>April 2022 | Membahas dan merancang Bab I, Bab II dan Bab III              |  |  |
| 4  | Senin, 23<br>Mei 2022   | Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III                             |  |  |
| 5  | Kamis, 02<br>Juni 2022  | Menyusun materi edukasi, kuesioner dan leaflet                |  |  |
| 6  | Senin, 13<br>Juni 2022  | Revisi materi edukasi, kuesioner dan leaflet                  |  |  |
| 7  | Jumat, 08<br>Juli 2022  | Seminar Proposal Skripsi                                      |  |  |



|    |                                |                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Rabu, 13<br>Juli 2022          | Revisi Proposal Skripsi<br>berdasarkan saran penguji                         |     |    |
| 10 | Jumat, 06<br>Januari<br>2023   | Revisi materi edukasi,<br>kuesioner dan leaflet                              |    |    |
| 11 | Kamis, 01<br>Juni 2023         | Menyusun Bab IV dan<br>Bab V                                                 |     |    |
| 12 | Jumat, 09<br>Juni 2023         | Revisi Bab IV dan Bab V                                                      |    |    |
| 13 | Senin, 19<br>Juni 2023         | Seminar Hasil                                                                |    |    |
| 14 | Rabu, 21<br>Juni 2023          | Revisi Skripsi berdasarkan<br>saran penguji                                  |     |    |
| 15 | Senin, 03<br>Juli 2023         | Revisi Skripsi berupa<br>kerangka konsep, definisi<br>operasional dan Bab IV |   |   |
| 16 | Senin, 24<br>Juli 2023         | Revisi Skripsi dan<br>membahas abstrak                                       |  |  |
| 17 | Senin, 21<br>Agustus<br>2023   | Revisi abstrak                                                               |  |  |
| 18 | Senin, 11<br>September<br>2023 | Acc abstrak ke dalam<br>bahasa inggris                                       |  |  |
| 19 | Senin, 18<br>September<br>2023 | Revisi Skripsi dari cover<br>sampai lampiran                                 |  |  |
| 20 | Jumat, 06<br>Oktober<br>2023   | Acc Skripsi untuk jilid lux                                                  |  |  |

## Lampiran 15 Surat Pernyataan

### Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kiara Lesmitriana Hutabarat

NIM : P01031219082

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan ide dari ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dan beliau berkontribusi dalam membimbing sejak pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga dalam penyelesaiannya. Oleh karena itu, berdasarkan kesepakatan bersama, hak publikasi dari hasil skripsi saya dimiliki oleh ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dengan mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan). Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat dengan sadar dan tanpa tekanan dari siapapun.

Yang membuat pernyataan



Kiara Lesmitriana Hutabarat

## **Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup**

### **Daftar Riwayat Hidup**

Nama Lengkap : Kiara Lesmitriana Hutabarat  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 07 April 2001  
Jumlah Anggota Keluarga : 6 (enam)  
Alamat Rumah : Jl. Marelan VIII Gg. Saudara, Kelurahan  
Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan,  
Kota Medan, Sumatera Utara  
No Hp/Telp : 0812-6345-0019  
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 067253  
2. SMP Negeri 11 Medan  
3. SMA Negeri 3 Medan  
Hobby : Membaca novel dan mendengarkan musik  
Motto : If we never try, how will we know? Selalu ada  
jalan di setiap masalah. Selalu ada secercah  
harapan di setiap kesulitan. Jangan pernah  
menyerah, selagi masih memiliki Tuhan.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 01.2020/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Guru  
PAUD Di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : **Kiara Lesmitriana Hutabarat**  
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..  
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.  
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.  
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.  
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Mei 2023  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

*[Signature]* Ketua,

**Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.**  
NIP. 196901302003121001

