

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Amalika, L. S., Mulyaningsih, H., & Purwanto, E. (2023). *Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat*. 9(2), 209–220.
- Anwar, R. R., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Video Dan Booklet Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Pasundan 1*. 14(1), 21–27.
- Aryani, N., & Syapitri, H. (2021). Hubungan pola pemberian makan dengan status gizi balita di Bagan Percut. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(1), 135–145.
- Azzahra, F., Putri, A., Siregar, A. S., & Suraya, R. (2025). *Karakteristik Perilaku Pemberian Makan dan Status Gizi Anak Balita di Berastagi*. 02(03), 219–228.
- Cumayunaro, A., Dephinto, Y., & Herien, Y. (2020). Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Ibu dalam Melakukan Deteksi Dini Tumbuh Kembang (DDTK) pada Anak. *NERS Jurnal Keperawatan*, 16(1), 18–26.
- Dewantari, N. A., Syafiq, A., & Fikawati, S. (2020). Menuju Literasi Gizi: Komponen Pengetahuan Gizi pada Program Edukasi Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 375–386.
- Faradila, T. A., & Soeyono, R. D. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Di Desa Bangkok Kecamatan Glagah Kabupaten Lamongan*. 626–631.
- Ginangjar, M. R., Anggraini, P. T., & Dekawaty, A. (2022). Effect of health education on knowledge and attitudes of mothers with stunting children. *Jurnal Masker Medika*, 10(2), 701–708.
- Handayani, E. T., Maryam, S., & Hartanti, P. D. A. (2026). The Relationship Between Food Modification And Dietary Patterns With Nutritional Status In Toddlers. *Journal for Quality in Women's Health*, 9(1), 63–73.
- Hariani, A. L. (2023). *Hubungan Berat Badan Lahir Rendah Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Jorongan*. 133–142.

- Hasibuan, T. P., & Siagian, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sering Lingkungan Vii Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 116–125.
- Kurniati, P. T. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu terhadap kejadian stunting pada balita di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Sintang tahun 2021. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 58–64.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Maharani, S. H., Rizqiea, N. S., & Susilaningsih, E. Z. (2023). *Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Pertolongan Pertama Kejang Demam Pada Balita Di Posyandu Kelurahan Mlokomanis Kulon*. 74.
- Masila, & Savitri, N. P. H. (2023). *Analisis Status Gizi Dengan Perkembangan Bicara Anak Usia 3-4 Tahun*. 8(1).
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksana, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). *Konsumsi makan siang dan jajanan kaitannya dengan produktivitas kerja dan status gizi guru*. 11(April), 126–134.
- Ndapaole, A. H. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), 162–170.
- Ningrum, N. M. C., Susanti, N. L. P. D., & Dewi, K. A. P. (2022). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Smk Negeri 2 Sukawati*. 6(2), 107–111.
- Paramitha, D. S., Kusumawati, N., Hidayat, R., Al Ashri, A., Tauhidah, N. I., Nurman, M., Rahayu, S. F., Ningsih, N. F., Amaliah, N., & Sinthania, D. (2021). *Nilai Esensial Dalam Praktik Keperawatan*. Penerbit Insania.
- Petralina, B. (2020). Pola konsumsi berhubungan dengan status gizi balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 272–276.
- Rahayu, A. K., & Setiasih, O. (2022). Strategi Orang Tua dalam Membiasakan PHBS Anak Usia Dini saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4118–4127.
- Raodah, & Putra, A. P. (2024). *Efektivitas Media Edukasi Booklet Pola Asuh Ibu Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas DTP Singah Mulo*. 7(2), 360–368. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i2.1339>

- Risman, R., Safariyah, E., & Makiyah, A. (2025). *Pengaruh Edukasi Pencegahan Stunting dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Sukabumi*.
- Rodah, Djannah, R. S. N., & Hadayan, L. (2023). *Efektivitas Media Edukasi Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Stunting Aceh*. 6(5), 931–937.
- Rostanty, R. A., Khairani, M. D., Abdullah, & Junita, D. E. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Sumbersari Kecamatan Sekampung Tahun 2023*. 6(2).
- Said, I., Pradana, A. K., Suryati, T., & Barokah, F. I. (2021). Hubungan pola pemberian makanan bayi dan anak, pengetahuan gizi ibu dengan status gizi bayi 6-24 bulan di wilayah Puskesmas Kebayoran Lama Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 84–91.
- Siallagan, A., Pane, J., Simanullang, M. S. D., & Damanik, V. (2023). *Status gizi dan pola makan pada anak*. 5(2), 99–106.
- Sinaga, V. A., Panjaitan, M., & Sitio, H. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Kemampuan Membaca Peserta Didik Kelas IV Sd Negeri 094109 Raya Pinantar*. 10(2), 176–190.
- Sukma, D., Rahmawati, A., & Rahmat, I. (2024). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Di Dusun Jarakan Minggir Sleman Yogyakarta*. 2(September), 830–836.
- Sukmiati, E., & Nafisah, N. A. (2021). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Kemuning. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 7(2), 45–51.
- Suminar, E., Zuhroh, D. F., Abidah, S., Maria, S., Ainiyah, Q., & Damayanti, A. P. (2024). *Edukasi Gizi Seimbang Kepada Anak Sekolah Dasar Di Desa Mriyunan Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik*. 242–251.
- Sundari, S., & Khayati, Y. N. (2020). Analisis hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 17–22.
- Supardi, N., Sinaga, T. R., Fauziah, F., Hasanah, L. N., Fajriana, H., Parliani, P., Puspareni, L. D., Atjo, N. M., Maghfiroh, K., & Humaira, W. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis.
- Surachman, A. I. (2023). *Pengembangan Booklet Pendidikan Islam sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Moderasi Beragama Siswa*. 8(2). [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2023.vol8\(2\).14230](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2023.vol8(2).14230)

- Sutriyawan, A., Valiani, C., Munawaroh, M., Sarbini, A. S., & Sutrisno, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Mencegah Stunting Melalui Edukasi Berbasis Media Pada Masa Pandemi Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1982–1994.
- Tiara, A., & Zakiyah. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Pekerjaan Ibu Dengan Tingkat Perkembangan Anak Usiatoddlerdi Desa Alue Kuyun Kabupaten Nagan Raya*. 4(1), 9–16.
- Umasugi, M. T. (2021). *Sosialisasi dan Edukasi Pemberian Vaksin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon*. 1, 1–3.

Lampiran 1. Master Tabel

SAMPEL	JK	USIA (bln)	RESPONDEN	USIA (thn)	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	PRE TEST PENGETAHUAN		POST TEST PENGETAHUAN		PRE TEST SIKAP		POST TEST SIKAP	
							%	kategori	%	kategori	%	kategori	%	kategori
X1	L	57	Y1	29	SD	IRT	70	Sedang	85	Baik	70	Cukup	90	Baik
X2	P	29	Y2	35	SMP	IRT	80	Sedang	90	Baik	70	Cukup	90	Baik
X3	P	34	Y3	36	SMA	WIRASWASTA	85	Baik	90	Baik	80	Baik	90	Baik
X4	P	52	Y4	38	SMP	IRT	75	Sedang	80	Sedang	70	Cukup	90	Baik
X5	L	35	Y5	28	SMA	WIRASWASTA	75	Sedang	85	Baik	90	Baik	100	Baik
X6	L	25	Y6	33	SD	IRT	75	Sedang	80	Sedang	80	Baik	90	Baik
X7	L	45	Y7	33	SMA	WIRASWASTA	80	Sedang	90	Baik	80	Baik	90	Baik
X8	L	26	Y8	26	SMA	IRT	85	Baik	95	Baik	90	Baik	100	Baik
X9	P	41	Y9	28	SMA	IRT	85	Baik	95	Baik	80	Baik	90	Baik
X10	P	30	Y10	30	SMA	IRT	80	Sedang	85	Baik	80	Baik	90	Baik
X11	P	43	Y11	39	SMA	IRT	85	Baik	95	Baik	80	Baik	90	Baik
X12	P	33	Y12	33	SMA	IRT	80	Sedang	85	Baik	70	Cukup	90	Baik
X13	P	28	Y14	43	SMA	IRT	85	Baik	90	Baik	80	Baik	90	Baik
X14	L	51	Y15	29	SMA	PETANI	70	Sedang	85	Baik	70	Cukup	80	Baik
X15	L	44	Y16	31	SMA	IRT	75	Sedang	80	Sedang	80	Baik	90	Baik
X16	L	41	Y17	30	SMA	IRT	80	Sedang	85	Baik	70	Cukup	80	Baik
X17	L	43	Y19	38	SMA	WIRASWASTA	80	Sedang	90	Baik	80	Baik	90	Baik
X18	L	32	Y20	32	SMP	PETANI	75	Sedang	90	Baik	70	Cukup	90	Baik
X19	P	41	Y23	34	SD	IRT	70	Sedang	80	Sedang	70	Cukup	80	Baik
X20	L	55	Y25	33	SMA	WIRASWASTA	85	Baik	90	Baik	70	Baik	90	Baik
X21	L	35	Y26	32	SMP	IRT	80	Sedang	95	Baik	80	Baik	90	Baik
X22	P	47	Y27	33	SMA	PETANI	75	Sedang	80	Sedang	80	Baik	90	Baik

Lampiran 2. Distribusi Frekuensi

A. Distribusi Frekuensi Sampel

		Jenis Kelamin Sampel			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki - laki	12	54.5	54.5	54.5
	perempuan	10	45.5	45.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

		Umur Sampel			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	4.5	4.5	4.5
	26	1	4.5	4.5	9.1
	28	1	4.5	4.5	13.6
	29	1	4.5	4.5	18.2
	30	1	4.5	4.5	22.7
	32	1	4.5	4.5	27.3
	33	1	4.5	4.5	31.8
	34	1	4.5	4.5	36.4
	35	2	9.1	9.1	45.5
	41	3	13.6	13.6	59.1
	43	2	9.1	9.1	68.2
	44	1	4.5	4.5	72.7
	45	1	4.5	4.5	77.3
	47	1	4.5	4.5	81.8
	51	1	4.5	4.5	86.4
	52	1	4.5	4.5	90.9
	55	1	4.5	4.5	95.5
	57	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

B. Distribusi Frekuensi Responden

Usia Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	1	4.5	4.5	4.5
	28	2	9.1	9.1	13.6
	29	2	9.1	9.1	22.7
	30	2	9.1	9.1	31.8
	31	1	4.5	4.5	36.4
	32	2	9.1	9.1	45.5
	33	5	22.7	22.7	68.2
	34	1	4.5	4.5	72.7
	35	1	4.5	4.5	77.3
	36	1	4.5	4.5	81.8
	38	2	9.1	9.1	90.9
	39	1	4.5	4.5	95.5
	43	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	13.6	13.6	13.6
	SMP	4	18.2	18.2	31.8
	SMA	15	68.2	68.2	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	14	63.6	63.6	63.6
	WIRASWASTA	5	22.7	22.7	86.4
	PETANI	3	13.6	13.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Lampiran 3. Hasil Uji Statistik

A. Uji Normalitas Data Pengetahuan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.52442304
Most Extreme Differences	Absolute	.186
	Positive	.105
	Negative	-.186
Test Statistic		.186
Asymp. Sig. (2-tailed)		.045 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

B. Uji Normalitas Data Sikap

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.55057498
Most Extreme Differences	Absolute	.413
	Positive	.234
	Negative	-.413
Test Statistic		.413
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

C. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest Pengetahuan	22	70	85	78.64	5.160
PostTest Pengetahuan	22	80	95	87.27	5.284
PreTest Sikap	22	70	90	76.82	6.463
PostTest Sikap	22	80	100	89.55	4.857
Valid N (listwise)	22				

D. Uji T Dependen**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest Pengetahuan	78.64	22	5.160	1.100
	PostTest Pengetahuan	87.27	22	5.284	1.127
Pair 2	PreTest Sikap	76.82	22	6.463	1.378
	PostTest Sikap	89.55	22	4.857	1.036

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest Pengetahuan & PostTest Pengetahuan	22	.730	.000
Pair 2	PreTest Sikap & PostTest Sikap	22	.710	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest Pengetahuan - PostTest Pengetahuan	-8.636	3.836	.818	-10.337	-6.935	-10.559	21	.000
Pair 2	PreTest Sikap - PostTest Sikap	-12.727	4.558	.972	-14.748	-10.706	-13.096	21	.000

E. Frekuensi Nilai

KategoriPretestPengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	16	72.7	72.7	72.7
	baik	6	27.3	27.3	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

KategoriPostTestPengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	5	22.7	22.7	22.7
	baik	17	77.3	77.3	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

KategoriPreTestSikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	8	36.4	36.4	36.4
	baik	14	63.6	63.6	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

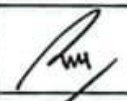
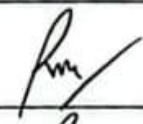
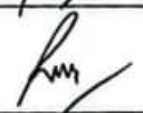
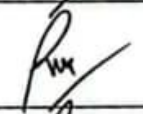
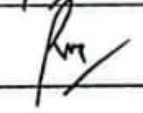
KategoriPostTestSikap

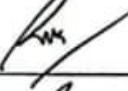
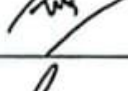
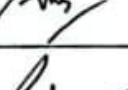
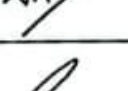
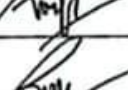
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	22	100.0	100.0	100.0

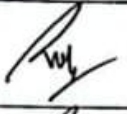
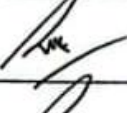
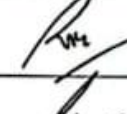
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Aniswah Nailah Khairiah
 NIM : P01031222126
 Judul : Pengaruh Edukasi Tentang Pola Makan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Usia 24-59 Bulan Di Posyandu Mawar I Desa Serdang Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026
 Pembimbing : Rumida, SP, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	21 Februari 2025	Memberikan surat bimbingan dan mendiskusikan dasar pembuatan proposal serta judul penelitian		
2	25 Februari 2025	Mengajukan judul		
3	06 Maret 2025	Mendiskusikan jurnal yang sudah dicari dengan topik yang akan diteliti		
4	10 Maret 2025	Diskusi untuk penulisan BAB I-III		
5	14 Maret 2025	Mengerjakan BAB I-III serta lampiran		
6	20 Maret 2025	Penyerahan hasil BAB I-III serta lampiran		
7	25 Maret 2025	Revisi BAB I		

8	09 April 2025	Revisi BAB II		
9	14 April 2025	Revisi BAB III dan lampiran		
10	17 April 2025	Diskusi kuesioner, Media Booklet dan materi penyuluhan		
11	21 April 2025	Revisi Usulan Skripsi		
12	23 April 2025	TTD Usulan Skripsi		
13	20 Juli 2025	Revisi proposal dengan dosen pembimbing		
14	22 Juli 2025	ACC dari dosen pembimbing		
15	23 Juli 2025	ACC dari dosen penguji I		
16	31 Juli 2025	ACC dari dosen penguji II		
17	08 Desember 2025	Mengerjakan BAB IV, BAB V serta lampiran		
18	22 Januari 2026	Diskusi pengerjaan BAB IV		
19	28 Januari 2026	Revisi BAB IV		
20	29 Januari 2026	Diskusi Pengerjaan BAB V		
21	21 April 2026	Revisi BAB V		
22	21 April 2026	ACC Skripsi		
23	12 Mei 2026	Seminar hasil		

24	5 juni 2026	Acc dari dosen pembimbing		
25	5 Juni 2026	Acc dosen penguji I		
26	18 Juni 2026	Acc dosen penguji II		
27	18 Juni 2026	Acc Abstrak		
28	20 Agustus 2026	Acc Turnitin		
29	26 Agustus 2026	Jilid lux skripsi		

Lampiran 5. Ethical Exemption



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3062/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Aniswah Nailah Khairiah
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH EDUKASI TENTANG POLA MAKAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP IBU BALITA USIA 24-59 BULAN DI POSYANDU MAWAR I DESA SERDANG KECAMATAN
BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025"**

*"THE EFFECT OF EDUCATION ABOUT EATING PATTERNS USING BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND
ATTITUDES OF MOTHERS OF TODDLERS AGED 24-59 MONTHS AT POSYANDU MAWAR I, SERDANG VILLAGE,
BERINGIN DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY IN 2025"*

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan tanggal 03 Juli 2027.
July 03, 2026

This declaration of ethics applies during the period July 03, 2026 until July 03, 2027. Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 19 Agustus 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1586/2025
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Desa Sedang
di_ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Rumida, SP, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Desa Sedang. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Aniswah Nailah Khairiah	P01031222126	Pengaruh Edukasi Tentang Pola Makan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Usia 24-59 Bulan Di Posyandu Mawar I Desa Serdang Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN BERINGIN
DESA SERDANG
KODE POS 20552

Desa Serdang, 22 Agustus 2025

Nomor : 140 / 297 / DS / 2025
 Lampiran : -
 Hal : Surat Balasan Ijin Penelitian

Yth. Ibu:
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Medan
Di
Tempat

Berdasarkan Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Medan Nomor: KH.03.01/XIV.13/1586/2025 Tanggal 19 Agustus 2025 Perihal Ijin Penelitian.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, kami memberikan ijin dan tidak keberatan kepada mahasiswa Ibu untuk melakukan Penelitian di Desa Serdang, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No.	Nama	NIM	Judul
1	Aniswah Nailah Khairiah	P01031222126	Pengaruh Edukasi Tentang Pola Makan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita 24-59 Bulan Di Posyandu Mawar I Desa Serdang Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Demikian Surat Balasan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


KEPALA DESA SERDANG
HENRI P. HABEAHAN

Lampiran 8. Surat Persetujuan Setelah Penjelasan

SURAT PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Tentang Pola Makan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Usia 24-59 Bulan Di Posyandu Mawar I Desa Serdang Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Aniswah Nailah Khairiah

Alamat : Jl. Mangan I LINK VIII No.42 Mabar

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

No. Hp : 0812-6362-9502

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapa pun.

Mengetahui
Peneliti

Deli Serdang, 2025
Yang Menyetujui
Responden

(Aniswah Nailah Khairiah)

()

Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan

- A. Topik** : Ibu Bijak Anak Sehat Yuk Atur Pola Makan Anak
- B. Sasaran** : Ibu yang memiliki balita usia 24-59 bulan di posyandu mawar I
- C. Waktu** : Pertemuan dilakukan dengan perkiraan waktu 40 menit
- D. Tempat** : Di Aula Kantor Kepala Desa
- E. Tujuan**

a. tujuan instruksional umum :

Setelah mengikuti penyuluhan, ibu balita diharapkan memahami pentingnya pola makan sehat bagi anak usia 24–59 bulan serta mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. tujuan instruksional khusus:

Setelah penyuluhan, ibu balita diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian pola makan sehat pada anak usia 24–59 bulan.
2. Menguraikan pentingnya pola makan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan peran ibu dalam membentuk kebiasaan makan.
3. Menyebutkan dan menjelaskan tiga komponen pola makan sehat, yaitu jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan.
4. Memberikan contoh menu makan sehari untuk balita usia 2–5 tahun yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

F. Metode : Ceramah, diskusi, tanya jawab

G. Media : Booklet

Kegiatan Acara pertemuan 1

No	Materi	Waktu	kegiatan
1	Pembukaan	10 menit	- Salam dan pengenalan - Menjelaskan prosedur edukasi
2	Pelaksanaan	5 menit	- Memberikan <i>pre test</i>
3	Edukasi	15 menit	- Edukasi dengan media booklet tentang pola makan balita
4	Penutup	10 menit	Tanya jawab dan mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam

Kegiatan acara pertemuan 2

No	Materi	Waktu	kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	- Salam
2	Kegiatan Edukasi	25 menit	- Edukasi dengan media booklet tentang pola makan balita yang berisi
3	Penutup	10 menit	- Tanya jawab dan mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam

Kegiatan acara pertemuan 3

No	Materi	Waktu	kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	- Salam
2	Kegiatan edukasi	20 menit	- Edukasi dengan media booklet tentang pola makan balita yang berisi
3	Pelaksanaan	5 menit	- Memberikan <i>pre test</i>
4	Penutup	10 menit	- Tanya jawab dan mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam

H. Materi

A. Apa Itu Pola Makan Sehat

Pola makan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang memengaruhi status gizi, dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan jadwal makan. Jika dilakukan dengan benar, kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi dan gizi optimal tercapai

B. Mengapa Pola Makan Sehat Itu Penting

Pola makan sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, kecerdasan, dan daya tahan tubuh anak. Anak usia balita sedang berada pada masa pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi lengkap.

Jika anak tidak makan dengan pola yang sehat, seperti makannya tidak teratur atau hanya makan makanan yang itu-itu saja, anak bisa kekurangan gizi. Hal ini bisa membuat pertumbuhannya terganggu dan tubuhnya jadi lebih mudah sakit.

C. Peran Ibu Dalam Pola Makan Anak

Ibu memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk pola makan anak. Ibu adalah orang yang setiap hari memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan untuk anak. Maka dari itu, ibu perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan sehat.

Anak balita sering menolak makan bukan karena tidak lapar, tapi karena bosan atau tidak tertarik dengan makanan yang disajikan. Ibu bisa mengatasinya dengan menyajikan makanan yang berwarna-warni dan bentuknya lucu, seperti membuat nasi berbentuk hewan atau menggunakan cetakan lucu untuk sayur dan lauk.

D. Pola Makan Memiliki 3 Komponen Penting

a. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah kelompok makanan yang berbeda-beda berdasarkan kandungan gizinya. Untuk tumbuh kembang anak, penting memberikan berbagai jenis makanan agar tubuh anak mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan.

Anak perlu makan dari berbagai jenis makanan setiap hari, yaitu:

- 1) Makanan pokok
- 2) Lauk hewani
- 3) Lauk nabati
- 4) Sayur-sayuran
- 5) Buah – buahan

b. Jumlah Makanan

Agar anak tumbuh sehat, kuat, dan cerdas, jumlah makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Anak tidak perlu makan sebanyak orang dewasa, tapi porsi harus cukup sesuai usia dan kebutuhan energi hariannya.

Jumlah makan yang cukup artinya ;

- Memberi makan dengan porsi sesuai usia
- Tidak terlalu sedikit dan tidak berlebihan
- Tetap mengandung semua zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

jika anak makan terlalu sedikit :

- Kurang gizi
- Berat badannya sulit naik
- Sering sakit karena daya tahan tubuh lemah

jika anak makan terlalu banyak :

- kegemukan dan berisiko obesitas
- anak jadi malas bergerak
- cenderung pilih makanan tidak sehat

c. Jadwal makan

Makanan yang di anjurkan :

3 kali makan utama :

- jam 7–8 pagi
- jam 12–1 siang
- jam 6-7 sore/malam

2 kali cemilan sehat :

- di antara waktu makan utama (jam 10 pagi dan jam 3 sore)

Camilan sehat penting diberikan di antara waktu makan utama agar anak tetap mendapatkan energi dan gizi tambahan saat belum waktunya makan besar.

Camilan membantu mencegah anak merasa terlalu lapar dan bisa menjaga mood serta konsentrasinya saat bermain atau belajar.

Jika terlalu dekat waktu cemilan sehat dengan makan utama, maka :

- Anak bisa merasa kenyang duluan
- Anak jadi menolak makan utama
- Gizi dari makanan utama tidak tercukupi

Jika anak tidak makan secara teratur, seperti sering telat makan, melewatkan makan, atau makan sembarangan, maka :

- Anak bisa mengalami kekurangan energi
- Lebih mudah sakit atau lemas
- Pertumbuhan dan perkembangannya bisa terganggu

Lampiran 10. Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH EDUKASI TENTANG POLA MAKAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU BALITA USIA 24-59 BULAN DI POSYANDU MAWAR I DESA SERDANG KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025

Tanggal Wawancara : Kode Responden :

1. Data Sampel

1. Nama Anak :
2. Tanggal Lahir :
3. Umur :
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki/Perempuan (Lingkari yang benar)

2. Data Responden

1. Nama Ibu :
2. Umur :
3. Alamat :
4. No. Hp :
5. Pendidikan :

- a. Tidak Sekolah
- b. SD
- c. SMP/Sederajat
- d. SMA/Sederajat
- e. Diploma/Sarjana

☐

6. Pekerjaan

- a. Ibu Rumah Tangga (IRT)
- b. IRT Sambil Berjualan Di Rumah
- c. Petani
- d. Pedagang
- e. Wiraswasta
- f. Pegawai Swasta
- g. Pegawai Negeri Sipil (PNS)

☐

Petunjuk pengisian :

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal dibawah ini dengan memberi tanda (X) pada huruf A, B, C, dan D di soal yang telah diberikan. Pilihlah jawaban yang ibu anggap paling benar.

1. Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat?
 - A. Makan hanya satu jenis makanan setiap hari
 - B. Makan makanan cepat saji
 - C. Makan dalam jumlah banyak agar anak cepat gemuk
 - D. Kebiasaan makan yang memperhatikan jenis, jumlah, dan waktu makan yang sesuai dengan kebutuhan energi
2. Kenapa pola makan sehat penting untuk anak?
 - A. Karena membuat anak bisa makan apa saja tanpa aturan
 - B. Karena mendukung pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan daya tahan tubuh
 - C. Karena bisa membuat anak makan sebanyak-banyaknya
 - D. Karena anak hanya butuh makan saat lapar saja
3. Apa dampak pola makan yang tidak sehat pada anak?
 - A. Anak terlihat sehat karena makan lebih sering
 - B. Anak merasa kenyang lebih lama walau makan sedikit
 - C. Anak rentan kekurangan gizi, gangguan pertumbuhan, dan mudah sakit
 - D. Anak tetap aktif selama mendapat makanan kesukaannya
4. Apa peran ibu dalam pola makan anak?
 - A. Memilihkan makanan dan membiasakan anak makan teratur
 - B. Membiarkan anak memilih sendiri semua makanan
 - C. Menyediakan camilan setiap saat
 - D. Menyiapkan makanan seadanya
5. Apa cara yang benar untuk meningkatkan minat makan pada anak balita?
 - A. Memberikan camilan manis sebelum makan utama
 - B. Menyajikan makanan dengan bentuk dan warna yang menarik
 - C. Menyuruh anak makan dengan paksaan agar cepat selesai
 - D. Membiarkan anak makan sambil bermain handphone

6. Mengapa jenis makanan harus diperhatikan dalam makan sehari-hari anak?
 - A. Supaya anak tidak terlalu banyak makan
 - B. Agar anak mendapatkan semua gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembangnya
 - C. Supaya makanan lebih enak difoto dan dibagikan ke media sosial
 - D. Agar anak tidak terlalu sering minta makan
7. Makanan jenis apa yang sebaiknya selalu ada dalam menu utama anak?
 - A. Makanan cepat saji seperti ayam goreng tepung dan kentang goreng
 - B. Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, dan buah
 - C. Makanan ringan seperti permen dan keripik
 - D. Minuman bersoda untuk menambah energi
8. Apa yang harus dilakukan jika anak hanya mau makan satu jenis makanan saja?
 - A. Dibiarkan saja selama anak mau makan
 - B. Memberikan makanan favoritnya terus-menerus
 - C. Secara perlahan mengenalkan makanan lain dengan contoh dari orang tua dan penyajian menarik
 - D. Menyuruh anak puasa agar mau mencoba makanan lain
9. Mengapa makanan pokok penting dalam setiap makan utama anak?
 - A. Karena makanan pokok memberi energi yang dibutuhkan anak setiap hari
 - B. Karena warnanya lebih menarik
 - C. Karena bisa menggantikan semua jenis makanan lain
 - D. Karena mudah dibawa bepergian
10. Apa yang dimaksud dengan jumlah makan yang cukup untuk anak?
 - A. Memberi makan sebanyak mungkin agar anak kenyang terus
 - B. Memberi makan dengan porsi sesuai usia berdasarkan kebutuhan energi hariannya, tidak terlalu sedikit atau berlebihan
 - C. Memberi makan sesuai porsi orang dewasa
 - D. Memberi makan hanya jika anak lapar
11. Mengapa jumlah makanan anak harus sesuai kebutuhan tubuhnya?
 - A. Agar anak makan seperti orang dewasa
 - B. Supaya anak bisa cepat besar

- C. Agar anak tumbuh sehat, kuat, dan cerdas
 - D. Supaya anak tidak banyak bermain
12. Apa risiko jika anak makan terlalu sedikit?
- A. Anak jadi pendiam
 - B. Anak jadi mudah tidur
 - C. Anak bisa kekurangan gizi dan sering sakit
 - D. Anak lebih suka makan camilan
13. Apa dampak memberi makan terlalu banyak pada anak?
- A. Anak jadi kurus dan tidak bertenaga
 - B. Anak mudah sakit karena kekurangan gizi
 - C. Anak bisa kegemukan dan berisiko obesitas
 - D. Anak susah makan dan kekurangan darah
14. Apa manfaat memberi makan dengan jadwal yang tepat pada balita?
- A. Membuat anak makan lebih cepat dan tidak rewel
 - B. membentuk kebiasaan makan yang sehat, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal
 - C. Mengurangi kebutuhan anak untuk makan makanan utama
 - D. Agar anak tidak perlu makan makanan selingan
15. Berapa kali sebaiknya anak balita makan dalam sehari?
- A. 2 kali makan dan 1 kali camilan
 - B. 3 kali makan dan 3 kali camilan
 - C. 3 kali makan utama dan 2 kali camilan
 - D. 5 kali makan utama saja
16. Kapan waktu yang tepat untuk memberi makan utama pada balita?
- A. Jam 9 pagi, jam 3 sore, dan jam 9 malam
 - B. Jam 7–8 pagi, jam 12–1 siang, dan jam 6-7 sore/malam
 - C. Jam 10 pagi, jam 2 siang, dan jam 8 malam
 - D. Jam 6 pagi, jam 11 siang, dan jam 4 sore
17. Kapan waktu yang baik untuk memberi camilan sehat pada anak balita?
- A. Tepat sebelum sarapan dan sesudah makan malam
 - B. Jam 10 pagi dan jam 3 sore

- C. Jam 12 siang dan jam 6 sore
 - D. Jam 8 malam dan jam 11 malam
18. Mengapa camilan sehat penting diberikan antara waktu makan utama anak?
- A. Karena camilan membuat anak cepat kenyang dan tidak makan nasi
 - B. Agar anak tetap mendapat energi dan gizi saat belum waktunya makan utama
 - C. Supaya anak bisa makan sambil jalan-jalan
 - D. Karena camilan lebih murah dan praktis dari makanan utama
19. Apa yang terjadi jika anak makan tidak teratur setiap harinya?
- A. Anak jadi lebih cepat besar karena makan seenaknya
 - B. Anak tetap sehat selama makan banyak
 - C. Anak bisa kekurangan energi, mudah sakit, dan tumbuh kembangnya terganggu
 - D. Anak bisa makan apa saja tanpa aturan dan itu baik
20. Apa yang bisa terjadi jika anak makan camilan terlalu dekat dengan waktu makan utama?
- A. Anak jadi lebih semangat makan makanan utama
 - B. Anak bisa merasa kenyang duluan dan tidak mau makan utama
 - C. Anak jadi lapar dua kali dan makan lebih banyak
 - D. Anak bisa makan lebih cepat dari biasanya

KUESIONER PENELITIAN SIKAP

Petunjuk pengisian : Beri tanda checklist (✓) pada pernyataan dibawah ini dengan menilai Setuju (S) Tidak Setuju (TS) sesuai dengan pendapat Anda.

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Gambaran Sikap	S	TS
1	Saya percaya bahwa pola makan sehat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak balita		
2	Saya berusaha menyajikan makanan yang bergizi lengkap setiap hari untuk anak saya		
3	Saya merasa perlu mengatur jadwal makan dan camilan anak secara teratur		
4	Saya berperan aktif dalam mengenalkan jenis makanan baru yang sehat kepada anak.		
5	Saya senang ketika anak makan dengan porsi yang sesuai dan tidak berlebihan		
6	Memberi makan anak seadanya sudah cukup, tidak perlu memperhatikan kandungan gizinya		
7	Saya tidak masalah jika anak hanya makan makanan yang dia sukai saja setiap hari.		
8	Jadwal makan tidak perlu diatur karena anak bisa makan kapan saja saat lapar		
9	Saya lebih memilih memberi anak makanan cepat saji karena lebih praktis dan anak suka.		
10	Saya jarang memberi camilan sehat karena anak sudah makan tiga kali sehari.		

Lampiran 11. Dokumentasi Booklet



Apa itu pola makan?

Pola makan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang memengaruhi status gizi, dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan jadwal makan. Jika dilakukan dengan benar, kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi dan gizi optimal tercapai.

Mengapa Pola Makan Sehat Itu Penting?

Pola makan sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, kecerdasan, dan daya tahan tubuh anak. Anak usia balita sedang berada pada masa pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi lengkap.

Jika anak tidak makan dengan pola yang sehat, seperti makannya tidak teratur atau hanya makan makanan yang itu-itu saja, anak bisa kekurangan gizi. Hal ini bisa membuat pertumbuhannya terganggu dan tubuhnya jadi lebih mudah sakit.

3

Peran Ibu dalam Pola Makan Anak

Ibu memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk pola makan anak. Ibu adalah orang yang setiap hari memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan untuk anak. Maka dari itu, ibu perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang makanan sehat.

Anak balita sering menolak makan bukan karena tidak lapar, tapi karena bosan atau tidak tertarik dengan makanan yang disajikan. Ibu bisa mengatasinya dengan menyajikan makanan yang berwarna-warni dan bentuknya lucu, seperti membuat nasi berbentuk hewan atau menggunakan cetakan lucu untuk sayur dan lauk.



4

POLA MAKAN MEMILIKI 3 KOMPONEN PENTING, YAITU :

JENIS MAKANAN

meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan

JUMLAH MAKANAN

meliputi berapa kali seseorang makan dalam sehari

JADWAL MAKAN

meliputi berapa banyak makanan dikonsumsi

5

<< JENIS MAKANAN >>

Jenis makanan adalah kelompok makanan yang berbeda-beda berdasarkan kandungan gizinya. Untuk tumbuh kembang anak, penting memberikan berbagai jenis makanan agar tubuh anak mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan.

Anak perlu makan dari berbagai jenis makanan setiap hari, yaitu:

MAKANAN POKOK

sebagai sumber energi utama agar anak aktif dan tidak mudah lelah.



nasi, kentang, roti, jagung, ubi

LAUK HEWANI

untuk membantu pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh.



daging, ikan, telur, ayam

LAUK NABATI

sebagai pelengkap protein untuk membangun dan memperbaiki sel tubuh.



tahu, tempe, kacang-kacangan

SAYUR - SAYURAN

untuk menjaga kesehatan tubuh dan memper lancar pencernaan.



bayam, wortel, brokoli, labu, dll

BUAH - BUAHAN

untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah sembelit.



pisang, pepaya, jeruk, apel, dll

6

« JUMLAH MAKANAN »

Agar anak tumbuh sehat, kuat, dan cerdas, jumlah makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Anak tidak perlu makan sebanyak orang dewasa, tapi porsi harus cukup sesuai usia dan kebutuhan energi hariannya.

Jumlah makan yang cukup artinya :

1. Memberi makan dengan porsi sesuai usia
2. Tidak terlalu sedikit dan tidak berlebihan
3. Tetap mengandung semua zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

Jika anak makan terlalu sedikit :

Kurang gizi Berat badannya sulit naik Sering sakit karena daya tahan tubuh lemah



Jika anak makan terlalu banyak :

kegemukan dan berisiko obesitas anak jadi malas bergerak Cenderung pilih makanan tidak sehat



7

« JADWAL MAKAN »

✦ jadwal makan yang dianjurkan : ✦

3 kali makan utama :

- jam 7-8 pagi
- jam 12-1 siang
- jam 6-7 sore/malam

2 kali cemilan sehat :

di antara waktu makan utama (jam 10 pagi dan jam 3 sore)

Camilan sehat penting diberikan di antara waktu makan utama agar anak tetap mendapatkan energi dan gizi tambahan saat belum waktunya makan besar. Camilan membantu mencegah anak merasa terlalu lapar dan bisa menjaga mood serta konsentrasinya saat bermain atau belajar.

Jika terlalu dekat waktu cemilan sehat dengan makan utama, maka :

- Anak bisa merasa kenyang duluan
- Anak jadi menolak makan utama
- Gizi dari makanan utama tidak tercukupi

Jika anak tidak makan secara teratur, seperti sering telat makan, melewatkan makan, atau makan sembarangan, maka :

- Anak bisa mengalami kekurangan energi
- Lebih mudah sakit atau lemas
- Pertumbuhan dan perkembangannya bisa terganggu

8

Lampiran 12. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR PENELITIAN YANG BERJUDUL "PENGARUH EDUKASI
TENTANG POLA MAKAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU BALITA USIA 24-59 BULAN DI POSYANDU
MAWAR I DESA SERDANG KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI
SERDANG TAHUN 2025" Tanggal : 2 Agustus 2025

NO	NAMA IBU	TTD
1.	RS	Ru
2	DA	da
3	FA	fa
4	JA	ja
5.	NR	NR
6	YR	YR
7	SE	Se
8	AF	af
9.	AR	Ar
10	FT	FT
11	RS	RS
12	KS	Ks
13	HK	HK
14	RI	RI
15	HS	HS
16	JS	JS
17	RM	RM
18	MS	MS
19	RA	RA
20	MI	MI
21	CS	CS
22	IR	IR

DAFTAR HADIR PENELITIAN YANG BERJUDUL "PENGARUH EDUKASI
TENTANG POLA MAKAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU BALITA USIA 24-59 BULAN DI POSYANDU
MAWAR I DESA SERDANG KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI
SERDANG TAHUN 2025" Tanggal : 8 Agustus 2025

NO	NAMA IBU	TTD
1.	FT	FT
2	RS	RS
3	KS	Ks
4	HK	HK
5	RI	RI
6	RS	RS
7	DA	da
8	FA	fa
9	JA	ja
10	NR	NR
11	YR	YR
12	IR	IR
13	MI	MI
14	MS	MS
15	RM	RM
16	CS	CS
17	JS	JS
18	HS	HS
19	SE	Se
20	AF	af

DAFTAR HADIR PENELITIAN YANG BERJUDUL "PENGARUH EDUKASI
TENTANG POLA MAKAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU BALITA USIA 24-59 BULAN DI POSYANDU
MAWAR I DESA SERDANG KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI
SERDANG TAHUN 2025" Tanggal : 15 Agustus 2025

NO	NAMA IBU	TTD
1	HK	HK
2	IR	IR
3	RS	RS
4	AF	af
5	JS	JS
6	RM	RM
7	MS	MS
8	DA	da
9	FA	fa
10	RS	RS
11	JA	ja
12	NR	NR
13	YR	YR
14	SE	Se
15	CS	CS
16	MI	MI
17	RI	RI
18	FT	FT
19	KS	Ks
20	RA	RA
21	HS	HS
22	AR	AR

Lampiran 13. Dokumentasi

