

DAFTAR PUSTAKA

- Sari EN. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita Umur 1-5 Tahun Factors Affecting the Incidence of Wasting among Children Under Five Years of Age.
- Imansari D, Rizqi ER, Lasepa W, Wasting K, Ibu P. Hubungan pengetahuan ibu dan pemberian makanan pendamping air susu ibu (mp-asi) dengan kejadian wasting pada baduta studi di wilayah kerja puskesmas pusako. 2024;1(3):744–9.
- Subekti S. Pengetahuan Gizi Pola Asuh Ibu Anak Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Pasteur Kecamatan Sukajadi Bandung. Invotec.
- M, Fatma Sari N, Afifah N, Syakhil Afkar MR, Abidin D, Faiz Ridlo A, et al. Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Karang Indah Melalui Program Penyuluhan Gizi Dan Alat Peraga Edukatif.
- Windari F, Huda KK. Edukasi ISI PIRINGKU Menggunakan Booklet Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan. 2024.
- Kusumawardani H, Rakhma LR, Laili NA, Putri AM, Anggraini D, Rosida SM, et al. Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta.
- Wirapuspita GR. Edukasi Gizi Seimbang Dan Penerapan “ Isi Piringku Sekali Makan ” Pada Ibu Rumah Tangga (Irt).
- Sari DP, Helmyati S, Sari TN, Hartriyanti Y. Online d Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Tentang Status Gizi Anak . Sebanyak 13 , 3 %. 2021.
- Sagala CO, Noerfitri N. Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy. 2021.
- Rohana TS dkk. Gizi Dalam Siklus Kehidupan [Internet]. Yayasan Kita Menulis. 2022. 1–130.
- Utaminingtyas F. efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap seimbang pada balita di kelurahan tingkir lor , kota salatiga effectiveness of health education on the level of under-five children in tingkir lor village , salatiga. 2020;7:171–84.
- Faridi A, Puspita W. Karakteristik, Pola Makan, dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Mahasiswa Terdampak Covid-19. Amerta Nutr. 2022;6(3):292–7.

- Mulyaningsih F, Suryobroto AS, Pertiwi NC, Utama AB. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Melati. MAJORA Manajemen Ilmu Olahraga. 2023;29(1):15–21.
- Fatmasari EY, Sariatmi A, Wigati PA, Suryawati C. Penerapan Empat Pilar Gizi Seimbang Dalam Mencegah Masalah Gizi Pada Remaja di Lingkungan Sekolah. 2024;3(2).
- Ana Maryati, Rosa Riya. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 2023;6(6):1157–63.
- Novianda Fawaz Khairunnisa, Saidah Z, Hapsari H, Wulandari E. Pengaruh Peran Penyuluh Pertanian terhadap Tingkat Produksi Usahatani Jagung. 2021.
- Nurmala. 9 786024 730406 [Internet]. 2018. 51 p. Available from: [https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf).
- Mayun SL, Susanti N, Mashar HM. Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak di Desa Ipu Mea. 2023.
- Aulia S. Teori Pengetahuan dan Kebenaran dalam Epistemologi. J Filsafat Indonesia. 2022;5(3):242–9.
- Rahman A, Munandar SA, Fitriani A, Karlina Y, Yumriani. Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. Al Urwatul Wutsqa Kaji Pendidikan Islam. 2022;2(1):1–8.
- Sulisnadewi N, Ketut Labir ; I, Yuniarti NLP, Denpasar PK, Keperawatan J. Implementasi Kelas Ibu Balita dalam Meningkatkan Kemampuan Ibu dalam Memberikan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak di Kecamatan Sukawati.]. 2020;2(1):45–52. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/JPMS2108>.
- Oktarindasarira Z, Qariati NI, Widyarni. A. Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapin Utara. J Chem Inf Model. 2020;11564 LNCS(9):41. Ii BAB, Pengetahuan D. menggambarkan, mengidentifikasi, memisahkan, mengelompokkan, dan operasi 4. 2021;4–36.
- Amelia Dwi Fitri1 NNA. Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. 2021;
- Fitriani A, Purwaningtyas DR. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pengukuran Antropometri di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan. J SOLMA. 2020;9(2):367–78.

- Khayati N, Nurhidayati L, Rejeki S, Machmudah M, Hidayati E. Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Bekerja Dalam Pemberian Asi Eksklusif 2021;10(3):192.
- Agustin, L.R., Simanjuntak, B.Y. and Wahyudi, A. (2023) 'Lula Rulia Agustin 1 , Betty Yosephin Simanjuntak 2, Anang Wahyudi 3'.
- Aziza, N. *et al.* (2023) 'Kesiapan ibu dalam perannya sebagai pendidik anak untuk mempersiapkan masa depan bangsa 1', pp. 34–42.
- Bachmida, E.A. *et al.* (2025) 'Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang " Isi Piringku " di Desa Pakuan , Kecamatan Narmada , Kabupaten Lombok Barat', 5(3). Available at: <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>.
- Bela, S.R.A. *et al.* (2025) 'Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models Dan Kreasi Isi Piringku', 4(1), pp. 255–261.
- Dewi, A.P. *et al.* (2021) 'Penggunaan Berbagai Bentuk Media Edukasi Sebagai Sarana Edukasi Gizi Di Kecamatan Gadingrejo Tahun 2021', (December), Pp. 23–27.
- Murtiyarini, I. (2023) 'Pembentukan ibu siaga stunting dan edukasi isi piringku gizi seimbang sebagai pencegahan stunting'.
- Setiyowati, M.A. *et al.* (2023) 'Efektivitas isi piringku sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada anak', 09(2), pp. 173–180.
- Theodora, M. *et al.* (2021) 'Hubungan Pola Pemberian MPASI dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan di Kabupaten Pangkep', 1(2), pp. 103–110.

Lampiran 1. Nama Sampel

No	NAMA
1	Sulasi Sari
2	Siti Julianti
3	Sri Wahyuni
4	Siti Fatimah
5	Lindaa Mulyani
6	Supinah Rahayu
7	Mardiah Sulastri
8	Partini Kusumawati
9	Sumini
10	Wagina Handayani
11	Jumiati
12	Nur Hayati
13	Sukarsih Vania
14	Citra Lestari
15	Nadia Rosmaida
16	Mardiah Zapira
17	Aurelia Maharani
18	Clara Suci
19	Alisha Ramadani
20	Vania Kirana
21	Alika Prameswari
22	Tuminah Rahmadani
23	Warsini Putri
24	MaulidaYani
25	Sumiati
26	Lisda Mayanti
27	Masriani
28	Nur Habibah
29	Mia Wati
30	Ida Rohyani
31	Nur Hamida Yani
32	Halimatus Sakdiah
33	Nur Haliza Sagala
34	Yunila
35	Yus Lena
36	Mutiara Riski
37	Khairidah Nur
38	Vita Herliana
39	Annisa Putri
40	Rika Pratiwi
41	Susilawati

Lampiran 2. Identitas Sampel**Identitas Sampel**

Nama Ibu :

Umur Ibu :

Pendidikan Ibu :

Pekerjaan Ibu :

Nama Balita :

Jenis kelamin balita :

Tgl lahir/usia balita :

Alamat :

No hp :

Lampiran 3. Quesioner Pengetahuan

KUSIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN ALAT PERAGA ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU BALITA TENTANG PEMBERIAN MAKAN ANAK DI DESA TELAGA SARI

Nama Ibu :

Usia Ibu :

Pendidikan Terakhir :

Usia Balita :

No Tlp :

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Makanan yang hanya mengandung protein dan lemak
 - b. Makanan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh serta memperhatikan pola hidup sehat
 - c. Makanan yang dimakan secara teratur
 - d. Makanan yang mengandung vitamin dan serat saja
2. Dalam pemberian makan kepada anak, kita perlu memperhatikan prinsip gizi seimbang, porsi bagaimana yang termasuk dalam gizi seimbang
 - a. Terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani nabati, sayur, dan buah
 - b. Terdiri dari makanan pokok, lauk pauk nabati, sayur, dan buah
 - c. Terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani, sayur, dan buah
 - d. Terdiri dari makanan pokok, sayur, dan buah

3. Prinsip gizi seimbang yang di gunakan di Indonesia saat ini yaitu ...
 - a. Empat sehat lima sempurna
 - b. Isi Piringku
 - c. Gizi seimbang
 - d. Penting nya sayur dan buah
4. Dalam prinsip “Isi Piringku”, bagian sayur dan buah seharusnya mengisi berapa persen piring?
 - A. 25%
 - B. 35%
 - C. 50%
 - D. 75%
5. Berapa bagian dari piring yang diisi dengan makanan pokok?
 - A. $\frac{1}{2}$ piring
 - B. $\frac{1}{4}$ piring
 - C. 1 sendok
 - D. Seluruh piring
6. Jumlah makan utama yang dianjurkan untuk anak usia 2–5 tahun dalam sehari adalah?
 - A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. 5 kali
7. Camilan sehat untuk balita dianjurkan diberikan sebanyak?
 - A. 3–5 kali sehari
 - B. 1–2 kali sehari
 - C. Tidak perlu
 - D. 5–6 kali sehari
8. Mengapa sayur lebih dianjurkan lebih banyak dari buah dalam isi piringku?
 - A. Karena lebih murah
 - B. Karena mengandung gula alami

- C. Karena kaya serat, vitamin, dan mineral
 - D. Karena warnanya lebih menarik
9. Mengapa penting menjaga variasi makanan pada balita?
- A. Agar tidak bosan dan terpenuhi semua zat gizi
 - B. Supaya makan lebih banyak
 - C. Agar makanan cepat habis
 - D. Supaya makan lebih sering
10. Mengapa penting mengenalkan aneka rasa dan warna makanan sejak dini?
- A. Supaya makanan terlihat mahal
 - B. Agar anak terbiasa makan camilan
 - C. Untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak kecil
 - D. Agar anak bisa memilih makanan cepat saji
11. Contoh makanan untuk bayi usia 6–8 bulan antara lain adalah...
- A. Nasi biasa dan gorengan
 - B. Bubur saring dari beras, telur, dan wortel
 - C. Cokelat dan permen
 - D. Makanan instan
12. Anak usia 12–23 bulan sudah bisa makan makanan keluarga, contohnya?
- A. Mie instan
 - B. Nasi lembek, sayur rebus, dan lauk cincang
 - C. Keripik dan kue manis
 - D. Makanan kaleng
13. Sumber protein pada makanan balita bisa berasal dari bahan apa saja?
- A. Air putih dan teh
 - B. Daging, telur, tempe, tahu
 - C. Tepung dan gula
 - D. Sayur dan buah
14. Pada usia 6 bulan, tekstur MP-ASI sebaiknya seperti apa?
- A. Padat dan renyah
 - B. Kasar dan keras

- C. Lumat dan halus
 - D. Mentah
15. Pada usia 9–11 bulan, bayi dikenalkan dengan tekstur makanan seperti apa?
- A. Cair dan encer
 - B. Sangat halus
 - C. Cincang kasar dan makanan finger food
 - D. Hanya susu
16. Pada usia 12–23 bulan, tekstur makanan sebaiknya...
- A. Sangat halus seperti usia 6 bulan
 - B. Sama seperti makanan orang dewasa tanpa modifikasi
 - C. Disesuaikan seperti dicincang atau dipotong kecil
 - D. Diberi makanan instan saja
17. Mengapa penting mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan untuk balita?
- A. Supaya tangan wangi
 - B. Menghindari penularan penyakit
 - C. Agar makanan lebih asin
 - D. Supaya cepat selesai
18. Alat makan balita sebaiknya dalam kondisi seperti apa?
- A. Dipakai bersama-sama
 - B. Kotor dan basah
 - C. Bersih dan kering
 - D. Terbuat dari logam
19. Makanan balita harus dimasak hingga...?
- A. Setengah matang
 - B. Mentah
 - C. Matang sempurna
 - D. Hanya direbus sebentar
20. Air untuk mencuci sayur dan buah sebaiknya menggunakan air seperti apa?
- A. Air keruh

- B. Air sumur yang belum disaring
- C. Air bersih dan mengalir
- D. Air bekas cucian

Lampiran 4. Form Ceklis

NO	ASPEK KETERAMPILAN	INDIKATOR PENELITIAN	YA	TIDAK	KETERANGAN
A. persiapan MP-ASI	Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan	Menggunakan sabun & air mengalir minimal 20 detik			
	Menyiapkan peralatan bersih & aman	Piring, sendok, gelas, pisau, talenan higienis			
	Menyiapkan bahan makanan sesuai menu	Memilih bahan segar, sesuai gizi seimbang untuk balita wasting			
B. proses pembuatan MP-ASI	Mengolah makanan dengan metode yang aman	Dikukus, direbus, atau ditumis dengan sedikit minyak			
	Mengatur tekstur sesuai usia anak	6–8 bln: lumat/halus; 9–11 bln: cincang lembut; 12 bln ke atas: makanan keluarga			
	Memberikan porsi sesuai kebutuhan	Sesuai umur & status gizi anak wasting (lebih padat energi/protein)			
C. penyajian MP-ASI	Menyajikan MP-ASI dalam keadaan hangat	Tidak terlalu panas/dingin			
	Menggunakan peralatan makan khusus anak	Sendok & piring anak, bersih & aman			

Lampiran 5. Media Edukasi Menggunakan Media isi piringku




**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI
MAKANAN PENDAMPING ASI**

**Bayi Usia
6-8 Bulan**

Telur ayam
50 gr

Air
200 ml

Nasi putih
3 sdm = 30 gr

Wortel
10 gr

Garam
1/8 sdt = 0,1 gr

Santan
30 ml



Lanjutkan Pemberian ASI
Kebutuhan **ASI 70%**
Kebutuhan **MP ASI 30%**

Satuan Penukar Protein Hewani

Itam 40 gr (1 sdm)
Telur 50 gr (1 sdm)
Daging ayam 20 gr (1 sdm)
Daging sapi 20 gr (1 sdm)
Ikan 40 gr (1 sdm)

DISARING
Makanan dibuat dengan disaring

Tekstur lumat dan kentel

Porsi 1-2 kali makan



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Ditambahkan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

www.kemkes.go.id








SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia
9-11 Bulan



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Diutamakan)**



**LEMAK
(minyak/santan)**



**SAYUR & BUAH
(Ditambahkan)**

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari $\pm$ 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: * gr = gram * ml = mililiter * sdt = sendok teh * sdm = sendok makan * pltg = sendok



sehatnegeriku.kemkes.go.id



kementeriankekes.go.id



@KemkesRI



@Kemkes_r1




SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia 12-23 Bulan



**Satuan Penukar
Protein Hewani**



Lanjutkan Pemberian ASI
 Kebutuhan ASI 30%
 Kebutuhan MP ASI 70%



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Ditambahkan)**



**LEMAK
(minyak/santan)**



**SAYUR & BUAH
(Ditambahkan)**

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 550 kalori [dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan]
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: * gr = gram * ml = mililiter * sdt = sendok teh * sdm = sendok makan * ptg = potong


sehatnegeriku.kemkes.go.id



[kemkesri](https://www.youtube.com/kemkesri)



[kemkesri](https://www.instagram.com/kemkesri)



[kemkesri](https://www.instagram.com/kemkesri)

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

**Usia
2-5 Tahun**



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Diutamakan)**



**LAUK
NABATI**



**LEMAK
(minyak/santan)**



**SAYUR
& BUAH**

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)

Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong



chatmageriku.kemkes.go.id



kementeriankesihatanRI



@KemenkesRI



@Kemenkes RI

Lampiran 6. Bukti Bimbingan Proposal



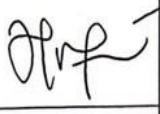
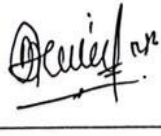
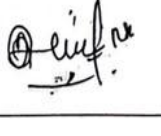
Lampiran 6. Bukti Bimbingan Proposal

Nama : Rahmadina Putri

Nim : P01031222169

Judul : Pengaruh Edukasi Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dalam Pemberian Mp-Asi Pada Balita Wasting Di Desa Telaga Sari

Pembimbing : Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	kamis, 20 Februari 2025	Mengantar surat kepada dosen pembimbing dan menulis penelusuran topik		
2.	Senin, 24 Februari 2025	Pengembangan topik		
3.	Rabu, 26 Februari 2025	Penetapan Judul		
4.	Jum'at, 28 Februari 2025	BAB 1 penulisan Latar Belakang		
5.	Rabu, 05 maret 2025	Perbaikan BAB 1		
6.	Senin, 17 Maret 2025	BAB 2 Pengembangan dan tinjauan Pustaka		

7.	Senin, 19 Maret 2025	Perbaikan BAB II	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
8.	Jum'at, 09 mei 2025	BAB II Pengembangan DO, Kerangka teori, kerangka konsep dan Hipotesis	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
9.	Rabu, 14 mei 2025	BAB III Pengembangan metode penelitian	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
10.	senin 26 mei 2025	Perbaikan BAB I,II,III	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
11.	selesai, 4 juni 2025	Perbaikan BAB I,II,III dan Lampiran	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
12.	Senin,23 juni 2025	Seminar proposal	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
13.	Jumat, 03 Septemb er 2025	Bimbingan BAB IV dan V Skripsi dengan dosen Pembimbing	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
14.	Rabu, 14 Januari 2026	ACC BAB IV dan V Skripsi	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
15.	Selasa,20 Januari 2026	Seminar Hasil	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
16.	Jumat, 30 Januari 2026	Revisi Skripsi Dengan Dosen Pembimbing	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
17.	Selasa,21 April 2026	Revisi Skripsi Dengan Dosen Penguji 1	<u>Amir</u> ^{an}	Amir
18.	Rabu, 22 April 2026	Revisi Skripsi dengan Dosen Penguji II	<u>Amir</u> ^{an}	Amir

Lampiran 8. Surat Survey Pendahuluan



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

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

Lubuk Pakam, 10 Maret 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/312/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
 Kepala Desa Telaga Sari
 di _____
 Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH untuk melakukan Survei Pendahuluan di Desa Telaga Sari. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Rahmadina Putri	P01031222169	Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak Di Desa Telaga Sari

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 9. Surat Balasan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN TANJUNG MORAWA
DESA TELAGA SARI**

Alamat Kantor : Jln. Sultan Serdang Psr. VI Dsn. III Desa Telaga Sari - Tg. Morawa 20162
Telepon (061)..... Faks(061).....
Email Website

Nomor : 470/ 22.1
Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Tanjung Morawa, 17 Maret 2025

Kepada Yth :

**KEPALA JURUSAN GIZI POLTEKKES LUBUK
PAKAM**

Di-

Tempat

Sesuai Surat Permohonan dari POLTEKKES Lubuk Pakam Nomor : KH.03.01/XIV.13/312/2025 Tanggal, 10 Maret 2025 Perihal Pokok surat diatas, Bersama ini kami sampaikan Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak Di Desa Telaga Sari Kecamatan Tanjung Morawa, bahwa Mahasiswi di bawah ini diberikan izin untuk Mengadakan Penelitian di Desa Telaga Sari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, Yaitu sebagai berikut
Adapun nama Mahasiswa tersebut adalah yaitu :

N a m a : **RAHMADINA PUTRI**
NIM : P01031222169
Judul Kegiatan : "Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak Di Desa Telaga Sari."

Demikianlah Surat ini kami sampaikan ,atas kerjasama yang baik di Ucapkan Terima kasih.



Lampiran 10. Materi Edukasi

PERTEMUAN 1

1. *pre-test* pengetahuan dan keterampilan.

Untuk *pre-test* pengetahuan dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner kepada ibu balita untuk di isi, dan untuk *pre-test* keterampilan di lakukan dengan menilai hasil dari ibu balita menyiapkan makan dengan bahan-bahan yang sudah disediakan lalu mereka menyusunnya, kemudian di nilai menggunakan form checklist, mengenai kesesuaian antara penerapannya dengan poin yang dinilai.

PERTEMUAN 2

1. Konsep Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan status gizi. Konsep ini didasarkan pada empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik teratur, dan pemantauan berat badan secara berkala. Penjelasan ini penting agar peserta memahami bahwa gizi seimbang bukan hanya tentang apa yang dimakan, tetapi juga tentang pola hidup yang sehat secara keseluruhan.

a. Pengenalan isi piringku

“Isi Piringku” adalah panduan praktis yang menggantikan konsep lama “4 Sehat 5 Sempurna”. Panduan ini lebih sederhana dan mudah dipahami, serta menekankan pada proporsi makanan dalam satu piring makan utama agar lebih seimbang dan bergizi.

b. Komposisi isi piringku

Dalam satu piring makan utama, makanan harus dibagi secara proporsional sebagai berikut:

- **½ bagian piring diisi oleh sayur dan buah.** Sayur dianjurkan lebih banyak dari buah karena sayur kaya serat, vitamin, dan mineral penting yang membantu pencernaan dan menjaga kesehatan tubuh. Buah juga penting

sebagai sumber vitamin dan antioksidan. Kombinasi keduanya membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien yang vital untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh.

- **¼ bagian piring diisi oleh makanan pokok** seperti nasi, kentang, singkong, atau sumber karbohidrat lain. Karbohidrat adalah sumber utama energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan fungsi tubuh.
- **¼ bagian piring diisi oleh lauk-pauk sumber protein**, baik dari hewani seperti daging, ikan, ayam, telur, maupun nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Protein sangat penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh serta mendukung pertumbuhan, terutama pada anak-anak.

PERTEMUAN KE 3

a. Pemberian Makan Anak Usia 6–11 Bulan

Pemberian makan pada anak usia 6 sampai 59 bulan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal. Pada periode ini, kebutuhan gizi anak meningkat pesat sehingga asupan makanan harus memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro yang cukup dan seimbang.

A. MPASI UNTUK USIA 6-8 BULAN

Pada usia 6 bulan, ASI eksklusif yang diberikan sejak lahir perlu dilengkapi dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) karena kebutuhan gizi anak sudah mulai meningkat dan ASI saja tidak cukup memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya.

a) Tekstur Makanan

- 6 bulan: Dimulai dengan bubur saring tunggal yang sangat halus atau lumat. Contohnya, bubur saring dari beras putih, ubi, kentang, atau buah-buahan yang dilumatkan seperti pisang atau alpukat.
- 7-8 bulan: Secara bertahap tingkatkan tekstur menjadi bubur saring yang lebih kental atau makanan yang dicincang halus dan lunak. Bayi mulai bisa diperkenalkan dengan makanan yang dicincang atau dihancurkan kasar, seperti tahu lumat, ikan kukus yang dihaluskan, atau sayuran yang direbus dan dipotong kecil-kecil.

A. Contoh menu MP ASI balita usia 6-8 bulan

1. Bahan

- Nasi putih 3 sdm
- Telur ayam 50 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 ml
- Air 200 ml
- Garam 1/8 sdt

2. Cara pembuatan

- Masak semua bahan secara bersamaan
- Saring makanan yang sudah masak
- Pastikan tekstur makanan lumat dan kental

A. MP ASI UNTUK USIA 9-11 BULAN

untuk MPASI (Makanan Pendamping ASI) bayi usia 9-11 bulan, fokusnya adalah meningkatkan variasi makanan, memperkenalkan tekstur yang lebih kasar, dan mendorong kemampuan makan mandiri pada bayi. ASI atau susu formula masih menjadi sumber nutrisi utama, tetapi porsi makanan padat akan semakin bertambah.

Tekstur Makanan

Pada usia ini, bayi sudah bisa mengonsumsi makanan dengan tekstur yang lebih padat dan bervariasi:

- a. Makanan dicincang kasar atau dicincang halus: Contohnya nasi tim saring, bubur yang lebih padat, atau nasi lembek yang dicampur dengan lauk.
- b. Makanan yang dipotong kecil-kecil (finger food): Ini adalah tahap penting untuk melatih motorik halus dan koordinasi tangan-mata bayi.

Pastikan makanan dipotong seukuran gigitan kecil dan mudah dipegang oleh bayi.

Contoh menu MP ASI balita usia 9-11 bulan

- Nasi putih 4 sdm (40 gr)
- Ikan kembung 50 gr
- Buncis 20 gr
- Santan 30 ml

- Minyak 5 gr
- Garam 0,1 gr

2. Cara pembuatan

- Masak nasi sampe jadi bubur
- Cincang sayur dan protein hewani
- Masak lalu sajikan

PERTEMUAN 4

Tahapan Pemberian Makan dengan Prinsip Menu Seimbang untuk Anak Usia 24-59 Bulan

Pada usia 2 sampai 5 tahun, anak sudah mulai makan hampir sama dengan keluarga, namun porsi dan jenis makanan harus tetap disesuaikan dengan kebutuhan gizi dan kemampuannya. Prinsip pemberian makan anak usia ini adalah:

- Memberikan menu seimbang yang terdiri dari:
- Karbohidrat sebagai sumber energi, seperti nasi, kentang, atau jagung.
- Protein dari sumber hewani (daging, ikan, ayam, telur) dan nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan).
- Sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat.
- Porsi makan sebaiknya dibagi menjadi 3 kali makan utama dan 1-2 kali camilan sehat.
- Tekstur makanan disesuaikan dengan kemampuan anak agar tidak berisiko tersedak.
- Penting untuk menjaga kebersihan makanan dan alat makan serta mendorong kebiasaan makan yang baik.
- Memperhatikan pola makan yang variatif agar anak mendapat semua zat gizi penting untuk tumbuh kembang optimal.

A. Makanan untuk usia 12-23 bulan

Memasuki usia 1 tahun, anak semakin aktif dan kebutuhan gizinya meningkat. Anak mulai mengonsumsi makanan keluarga namun tetap

membutuhkan ASI hingga usia 2 tahun. Oleh karena itu, MP-ASI harus mengandung energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup.

PRINSIP PEMBERIAN MP-ASI USIA 12–23 BULAN

1. ASI tetap diberikan hingga usia 2 tahun.
2. Makanan keluarga disesuaikan teksturnya (dicincang, dipotong kecil).
3. Berikan makanan tinggi protein hewani setiap makan.
4. Tambahkan lemak agar kebutuhan kalori tercukupi.
5. Makanan harus bersih dan dimasak dengan matang.
6. Berikan dengan pendekatan responsif dan menyenangkan.
7. Kenalkan aneka rasa dan tekstur makanan.

a) Contoh menu MP ASI balita usia 12-23 bulan

- Nasi putih 55 gr
- Hati ayam 55 gr
- Bayam dan wortel 20 gr
- Minyak 75 gr
- Garam 0,1 gr

b) Cara pembuatan

- Masak nasi hingga lembek
- Goreng hati ayam dengan sedikit minyak
- Tumis bayam dan wortel
- Lalu sajikan

2. Makanan untuk usia 24-59 bulan

Usia 2–5 tahun adalah periode emas pertumbuhan dan perkembangan. Anak mulai aktif, banyak belajar, dan memiliki pola makan yang semakin mirip dengan keluarga. Pemberian makanan seimbang sangat penting untuk mendukung kecerdasan, imunitas, dan aktivitasnya.

PRINSIP PEMBERIAN MAKAN

1. Makanan disesuaikan dengan porsi dan kemampuan makan anak.

2. Pola makan teratur (jadwal tetap setiap hari).
3. Makanan bervariasi, bergizi, dan menarik bentuk/tampilannya.
4. Pendekatan makan yang menyenangkan (tidak memaksa).
5. Hindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL).
6. Ajarkan cuci tangan sebelum makan.

Contoh menu MP ASI balita usia 12-23 bulan

- Nasi 125 gr
- Paya ayam 50 gr
- Labu siam dan wortel 50 gr
- Tahu 30 gr
- Pepaya 75 gr
- Santan 50 gr
- Minyak 5 gr
- Garam 0;1 gr

Cara pembuatan

- Siap kan nasi
- Goreng ayam dan tahu
- Masak wortel dan labu siam lalu tambahkan santan
- Tata masakan di piring sesuai prinsip isi piringku

Edukasi dan Praktik Kebersihan dan Keamanan Pangan Makanan Balita Sesuai “Isi Piringku”

Dalam menyediakan makanan untuk balita, kebersihan dan keamanan pangan sangat penting agar anak terhindar dari risiko penyakit akibat makanan yang tercemar. Higiene dalam pengolahan makanan dimulai dari pencucian tangan yang benar sebelum memasak dan menyajikan makanan, penggunaan peralatan masak dan tempat makan yang bersih, serta memastikan bahan makanan segar dan bebas dari kontaminasi.

Saat memasak, pastikan makanan dimasak hingga matang sempurna untuk membunuh kuman berbahaya. Simpan makanan di tempat yang bersih dan tertutup jika tidak langsung disajikan, dan hindari menyimpan makanan terlalu lama agar tidak rusak. Gunakan air bersih untuk mencuci bahan makanan terutama sayur dan buah agar kotoran dan pestisida hilang.

Penerapan prinsip “Isi Piringku” pada balita mengutamakan porsi seimbang antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah dengan perhatian khusus pada kebersihan agar zat gizi yang diberikan dapat terserap dengan baik tanpa risiko gangguan kesehatan. Dengan menjaga higiene selama pengolahan dan penyajian makanan, kita melindungi balita dari penyakit dan membantu mereka tumbuh sehat dan kuat.

Lampiran 11. Lembar persetujuan

PERNYATAAN KESDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Dengan Menandatangani Lembar ini,

Saya Nama :

Usia :

Alamat :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Edukasi Menggunakan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak Di Desa Telaga Sari yang di lakukan oleh Rahmadina Putri mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.

Telah di jelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya di gunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Tanjung Morawa, 2025

Yang menyatakan

()

Lampiran 12.. Master Tabel

No	Nama Ibu	Usia ibu	Pendidikan ibu	Pekerjaan ibu	Usia balita	Jenis kelamin balita	pengetahuan				Keterampilan			
							Skor pre-test	kategori	Skor post-test	kategori	Skor pre-test	kategori	Skor post-test	kategori
1	PL	23 tahun	SMA	irt	8 bulan	laki-laki	85	Baik	90	Baik	50	kurang	70	kurang
2	SA	26 tahun	D3	perawat	7 bulan	perempuan	80	baik	95	Baik	75	baik	75	baik
3	SH	36 tahun	SMA	irt	1 tahun 3 bulan	laki-laki	80	Baik	90	Baik	45	kurang	65	kurang
4	WL	36 tahun	SMK	irt	1 tahun	laki-laki	50	Kurang	80	Baik	35	kurang	60	kurang
5	AS	24 tahun	SMK	irt	1 tahun	laki-laki	55	Kurang	85	Baik	30	kurang	55	kurang
6	SW	22 tahun	SMK	irt	1 tahun 8 bulan	perempuan	90	Baik	90	Baik	40	kurang	50	kurang
7	SI	30 tahun	SD	irt	1 tahun 3 bulan	perempuan	80	Baik	90	Baik	30	kurang	60	kurang

8	JG	22 tahun	SMK	irt	1 tahun 1 bulan	perempua n	60	Kurang	95	Baik	35	kurang	70	kurang
9	EP	20 tahun	SMP	irt	1 tahun	laki-laki	45	Kurang	95	Baik	45	kurang	50	kurang
10	MI	29 tahun	SMK	wirausa ha	2 tahun	laki-laki	80	Baik	100	Baik	50	kurang	60	kurang
11	FZ	20 tahun	SD	wirasu wasta	2 tahun	laki-laki	65	Kurang	80	Baik	45	kurang	60	kurang
12	SH	27 tahun	SMK	wirasu wasta	2 tahun 3 bulan	perempua n	85	Baik	85	Baik	40	kurang	65	kurang
13	DR	33 tahun	SMP	wirasu wasta	2 tahun 5 bulan	perempua n	60	Kurang	75	kurang	40	kurang	60	kurang
14	HH	29 tahun	SMA	wirasu wasta	2 tahun	perempua n	50	Kurang	80	Baik	35	kurang	70	kurang
15	PS	38 tahun	SMP	wirasu wasta	2 tahun 5 bulan	laki-laki	80	Baik	85	Baik	30	kurang	65	kurang
16	RS	30 tahun	SMA	wirasu wasta	2 tahun	laki-laki	60	Kurang	90	Baik	45	kurang	70	kurang
17	DN	28 tahun	SMK	irt	2 tahun 4 bulan	laki-laki	85	Baik	90	Baik	20	kurang	65	kurang

18	SW	34 tahun	SMP	Irt	2 tahun 2 bulan	laki-laki	55	Kurang	75	kurang	30	kurang	50	kurang
19	NI	31 tahun	D3	wirusaha	3 tahun 5 bulan	perempuan	90	Baik	80	Baik	50	kurang	75	baik
20	NH	34 tahun	SMA	wirasu wasta	3 tahun	laki-laki	60	Kurang	80	Baik	45	kurang	80	baik
21	LA	23 tahun	SMA	wirasu wasta	3 tahun 5 bulan	laki-laki	80	Baik	80	Baik	40	kurang	70	kurang
22	YS	28 tahun n	SMK	wirasu wasta	3 tahun 5 bulan	laki-laki	50	Kurang	70	kurang	45	kurang	75	baik
23	IS	30 tahun	SMP	wirasu wasta	3 tahun	laki-laki	85	Baik	80	Baik	40	kurang	80	baik
24	AW	34 tahun	SMA	irt	3 tahun 5 bulan	perempuan	80	Baik	100	Baik	35	kurang	65	kurang
25	DM	31 tahun	SMA	wirasu wasta	3 tahun	perempuan	60	Kurang	85	Baik	30	kurang	70	kurang
26	RS	24 tahun	SMA	wirasu wasta	3 tahun	perempuan	55	Kurang	90	Baik	35	kurang	70	kurang
27	JI	29 tahun	SMA	irt	3 tahun 5 bulan	perempuan	50	Kurang	90	Baik	30	kurang	75	baik

28	WI	29 tahun	SMA	irt	3 tahun 5 bulan	laki-laki	80	Baik	100	Baik	40	kurang	60	kurang
29	LY	26 tahun	SMK	irt	4 tahun	laki-laki	85	Baik	90	Baik	35	kurang	70	kurang
30	SE	38 tahun	SMP	irt	4 tahun	laki-laki	55	Kurang	80	Baik	45	kurang	65	kurang
31	ES	31 tahun	SMA	wirasu wasta	4 tahun	perempua n	80	Baik	85	Baik	50	kurang	70	kurang
32	SR	34 tahun	SMK	wirasu wasta	4 tahun	laki-laki	85	Baik	95	Baik	35	kurang	65	kurang
33	SI	28 tahun	S1	guru	4 tahun	perempua n	60	Kurang	100	Baik	75	baik	80	baik
34	SI	27 tahun	SMA	Irt	4 tahun	laki-laki	80	Baik	85	Baik	75	baik	75	baik
35	NS	32 tahun	SMA	irt	4 tahun	perempua n	50	Kurang	80	Baik	50	kurang	65	kurang
36	IY	45 tahun	S1	kantor	5 tahun	perempua n	55	Kurang	90	Baik	45	kurang	85	baik
37	SN	40 tahun	SMP	Buruh	5 tahun	perempua n	65	Kurang	90	Baik	55	kurang	75	baik

38	FR	38 tahun	SMA	Irt	5 tahun	laki-laki	65	Kurang	80	Baik	60	kurang	85	baik
39	SR	36 tahun	S1	Guru	5 tahun	laki-laki	65	Kurang	85	Baik	60	kurang	80	baik
40	RY	40 tahun	SD	Irt	5 tahun	perempua n	60	Kurang	85	Baik	70	kurang	85	baik
41	AD	27 tahun	S1	guru	5 tahun	perempua n	80	Baik	80	Baik	65	kurang	80	baik

Lampiran 13. Penjabaran butir pertanyaan pengetahuan

No	Variabel Pengetahuan	Sebelum		sesudah	
		benar	salah	Benar	Salah
1	Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?	35	6	39	2
2	kita perlu memperhatikan prinsip gizi seimbang, porsi bagaimana kah yang termasuk dalam gizi seimbang	34	7	41	
3	Prinsip gizi seimbang yang di gunakan di Indonesia saat ini yaitu	8	33	37	4
4	Dalam prinsip “Isi Piringku”, bagian sayur dan buah seharusnya mengisi berapa persen piring	35	6	36	6
5	Berapa bagian dari piring yang diisi dengan makanan pokok	21	20	38	3
6	Jumlah makan utama yang dianjurkan untuk anak usia 2–5 tahun dalam sehari adalah	28	13	38	3
7	Camilan sehat untuk balita dianjurkan diberikan sebanyak	28	13	100	

8	Mengapa sayur lebih dianjurkan lebih banyak dari buah dalam isi piringku	34	7	40	1
9	Mengapa penting menjaga variasi makanan pada balita	32	9	38	3
10	Mengapa penting mengenalkan aneka rasa dan warna makanan sejak dini	36	5	40	1
11	Contoh makanan untuk bayi usia 6–8 bulan antara lain adalah...	39	2	100	
12	Anak usia 12–23 bulan sudah bisa makan makanan keluarga, contohnya....	39	2	40	1
13	Sumber protein pada makanan balita bisa berasal dari bahan apa saja	39	2	100	
14	Pada usia 6 bulan, tekstur MP-ASI sebaiknya seperti apa	36	5	40	1
15	Pada usia 9–11 bulan, bayi dikenalkan dengan tekstur makanan seperti apa	20	21	36	5
16	Pada usia 12–23 bulan, tekstur makanan sebaiknya	22	19	38	3
1	Mengapa penting mencuci tangan sebelum	38	3	100	

	menyiapkan makanan				
	untuk balita				
18	Alat makan balita	39	2	100	
	sebaiknya dalam kondisi				
	seperti apa?				
19	Makanan balita harus	34	7	100	
	dimasak hingga				
20	Air untuk mencuci sayur	38	4	100	
	dan buah sebaiknya				
	menggunakan air seperti				
	apa				

Lampiran 14. Penjabaran butir pertanyaan keterampilan

sebelum

sesudah

No	Aspek Keterampilan	Indikator Penelitian	Benar	salah	Benar	Salah
A. persiapan MP-ASI	Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan	Menggunakan sabun & air mengalir minimal 20 detik	30	11	33	8
	Menyiapkan peralatan bersih & aman	Piring, sendok, gelas, pisau, talenan higienis	37	4	39	2
	Menyiapkan bahan makanan sesuai menu	Memilih bahan segar, sesuai gizi seimbang untuk balita wasting	31	10	34	7
B. proses pembuatan MP-ASI	Mengolah makanan dengan metode yang aman	Dikukus, direbus, atau ditumis dengan sedikit minyak	27	14	36	5
	Mengatur tekstur sesuai usia anak	6–8 bln: lumat/halus; 9–11 bln: cincang lembut; 12 bln ke atas: makanan keluarga	26	15	39	2
	Memberikan porsi sesuai kebutuhan	Sesuai umur & status gizi anak wasting (lebih padat energi/protein)	28	13	38	3

C. penyajian MP-ASI	Menyajikan MP-ASI dalam keadaan hangat	Tidak terlalu panas/dingin	31	10	39	2
	Menggunakan peralatan makan khusus anak	Sendok & piring anak, bersih & aman	22	13	37	4
D. pemberian MP-ASI	Mencuci tangan anak sebelum makan	Menggunakan sabun & air mengalir	22	19	30	11
E. kebersihan setelah makan	Membersihkan mulut & tangan anak setelah makan	Menggunakan kain bersih/tisu basah/air mengalir	26	15	32	9

Lampiran 15. Perencanaan Anggaran Biaya Penelitian

kegiatan	Jumlah	Harga Satuan	Total
Bahan Habis Pakai			Rp.50.000
Print Jurnal	10	Rp. 5.000	Rp.25.000
Fotocopy	5	Rp. 5.000	Rp. 80.000
Print Proposal	4	Rp. 20.000	Rp. 16.000
Jilid	4	Rp. 4.000	Rp.36.000
Perbaikan Proposal	4	Rp. 9.000	Rp.150.000
Biaya Transportasi	2	Rp.75.000	Rp. 100.000
Paket Internet	2	Rp.50.000	
Bahan Pendukung			
Roti Unibis	41	Rp. 8.500	Rp. 348.500
Gula Pasir $\frac{1}{4}$	41	Rp. 4000	Rp. 164.000
Teh celup kotak	41	Rp. 5.500	Rp. 225.500
Jumlah			Rp. 1.195.000

Lampiran 14. Matriks Kegiatan

Intervensi	Materi	Hasil	Jumlah yang bertanya	Pertanyaan
Peretemuan 1	1. Konsep gizi seimbang 2. Pengenalan isi piring 3. Komposisi isi piringku	Peningkatan Pengetahuan - Ibu mampu menjelaskan pengertian gizi seimbang dengan benar. - Ibu memahami bahwa gizi seimbang tidak hanya berfokus pada makanan, tetapi juga mencakup kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan status gizi. Partisipasi Peserta - Peserta aktif mengikuti diskusi dan menyimak materi dengan baik. - Beberapa ibu menyampaikan pengalaman terkait pola makan anak di rumah	5 responden	1. Apakah anak harus makan lengkap empat sehat setiap hari? 2. Jika anak susah makan, apakah masih bisa dikatakan gizi seimbang? 3. Seberapa sering berat badan anak harus ditimbang? 4. Apakah jajanan anak termasuk dalam gizi seimbang? 5. Bagaimana jika anak hanya mau makan nasi saja?

Pertemuan 2	1. Pemeberian makan anak usia 6-8 bulan 2. MP-ASI untuk usia 6-8 bulan 3. tekstur makanan 4. contoh menu MP-ASI	Peningkatan Pengetahuan - Ibu memahami waktu yang tepat memulai MP-ASI (usia 6 bulan). - Ibu mengetahui perbedaan tekstur MP-ASI usia 6–8 - Ibu memahami pentingnya protein hewani dan lemak dalam MP-ASI. Peningkatan Keterampilan - Ibu mampu menyusun menu MP-ASI sesuai usia anak. - Ibu dapat menyesuaikan tekstur makanan agar aman dan mudah dikonsumsi bayi. - Ibu memahami cara pengolahan MP-ASI yang benar.	2 responden	1. Bagaimana ciri tekstur yang aman agar bayi tidak tersedak 2. Bolehkah MP-ASI diberi garam 3. “Berapa kali MP-ASI diberikan dalam sehari
Pertemuan 3	1. Pemeberian makan	Peningkatan Pengetahuan	3 responden	1. Bagaimana jika

	anak usia 9-12 bulan 2. MP-ASI untuk usia 9-12 bulan bulan 3. tekstur makanan 4. contoh menu MP-ASI	• Ibu memahami bahwa MP-ASI pada usia 9–12 bulan harus lebih bervariasi. • Ibu mengetahui pentingnya peningkatan tekstur makanan dari lumat ke cincang kasar. • Ibu memahami bahwa protein hewani perlu diberikan secara rutin. Peningkatan Keterampilan • Ibu mampu menyiapkan MP-ASI dengan tekstur cincang atau nasi lembek. • Ibu mampu menyajikan makanan finger food yang aman. • Ibu mampu menyesuaikan porsi dan frekuensi makan anak.		bayi sering menolak makan? 2. Berapa kali MP-ASI diberikan dalam sehari? 3. Apakah finger food aman untuk bayi?
Pertemuan 4	1. Pemeberian makan	Peningkatan Pengetahuan	3 responden	1. Bagaimana mengurangi

	anak usia 13-24 bulan 2. MP-ASI untuk usia 9-12 bulan bulan 3. tekstur makanan 4. contoh menu MP-ASI	• Ibu memahami bahwa anak masih membutuhkan ASI hingga usia 2 tahun. • Ibu mengetahui prinsip MP-ASI lanjutan usia 13–24 bulan. • Ibu memahami pentingnya protein hewani dan lemak. Peningkatan Keterampilan • Ibu mampu menyesuaikan makanan keluarga untuk anak. • Ibu mampu memberikan makanan dengan tekstur dicincang atau dipotong kecil. • Ibu mampu menerapkan pemberian makan responsif.		kebiasaan jajan anak? 2. Apakah susu masih diperlukan? 3. Bagaimana agar anak mau makan sayur?
	1. Pemeberian makan anak usia 25-60 bulan	Peningkatan Pengetahuan • Ibu memahami kebutuhan gizi anak	9 responden	1. Bagaimana cara mengatasi anak yang susah makan dan

	2. MP-ASI untuk usia 9-12 bulan bulan 3. tekstur makanan 4. contoh menu MP-ASI	usia 2–5 tahun. • Ibu mengetahui prinsip menu seimbang dan Isi Piringku. • Ibu memahami pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Peningkatan Keterampilan • Ibu mampu menyusun menu harian anak sesuai Isi Piringku. • Ibu mampu menyajikan makanan dengan tampilan menarik. • Ibu mampu menjaga kebersihan dan keamanan pangan.		memilih-milih makanan? 2. Apakah anak usia 2–5 tahun masih perlu minum susu setiap hari?” 3. Berapa porsi makan yang sesuai untuk anak usia 3–5 tahun? 4. Bagaimana membatasi jajanan yang tinggi gula dan garam? 5. Apakah camilan boleh diberikan setiap hari? 6. Bagaimana cara membuat sayur agar anak mau makan? 7. Apakah anak boleh mengonsumsi makanan cepat saji? 8. Bagaimana jadwal makan
--	---	---	--	---

				yang baik untuk anak usia 25–60 bulan? 9. Apakah buah bisa menggantikan sayur jika anak tidak mau makan sayur?
--	--	--	--	--

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian Pre-test



Intervensi



Post-test



Lampiran 16. Hasil SPSS

Usia_Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20 tahun	2	4.9	4.9	4.9
22 tahun	2	4.9	4.9	9.8
23 tahun	2	4.9	4.9	14.6
24 tahun	2	4.9	4.9	19.5
26 tahun	2	4.9	4.9	24.4
27 tahun	3	7.3	7.3	31.7
28 tahunn	1	2.4	2.4	34.1
28 tahun	2	4.9	4.9	39.0
29 tahun	4	9.8	9.8	48.8
30 tahun	3	7.3	7.3	56.1
31 tahun	3	7.3	7.3	63.4
32 tahun	1	2.4	2.4	65.9
33 tahun	1	2.4	2.4	68.3
34 tahun	1	2.4	2.4	70.7
34 tahun	3	7.3	7.3	78.0
36 tahun	3	7.3	7.3	85.4
38 tahun	3	7.3	7.3	92.7
40 tahun	2	4.9	4.9	97.6
45 tahun	1	2.4	2.4	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Pendidikan_ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D3	2	4.9	4.9	4.9
S1	4	9.8	9.8	14.6
SD	3	7.3	7.3	22.0
SMA	15	36.6	36.6	58.5
SMK	10	24.4	24.4	82.9
SMP	7	17.1	17.1	100.0
Total	41	100.0	100.0	

pekerjaan_ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid buruh	1	2.4	2.4	2.4
guru	1	2.4	2.4	4.9
Guru	2	4.9	4.9	9.8
ibu rumah tangga	20	48.8	48.8	58.5
kantor	1	2.4	2.4	61.0
perawat	1	2.4	2.4	63.4
wirasuwasta	14	34.1	34.1	97.6
wirausaha	1	2.4	2.4	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Usia_Balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12 bulan	3	7.3	7.3	7.3
13 bulan	1	2.4	2.4	9.8
15 bulan	2	4.9	4.9	14.6
20 bulan	1	2.4	2.4	17.1
24 bulan	4	9.8	9.8	26.8
26 bulan	1	2.4	2.4	29.3
27 bulan	1	2.4	2.4	31.7
28 bualn	1	2.4	2.4	34.1
29 bulan	2	4.9	4.9	39.0
36 bulan	4	9.8	9.8	48.8
41 bulan	6	14.6	14.6	63.4
48 bulan	7	17.1	17.1	80.5
60 bulan	6	14.6	14.6	95.1
7 bulan	1	2.4	2.4	97.6
8 bulan	1	2.4	2.4	100.0
Total	41	100.0	100.0	

jk_balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	22	53.7	53.7	53.7
perempuan	19	46.3	46.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Statistics

	peng_sblum	peng_suesuda h
N Valid	41	41
Missing	0	0
Mean	68.78	86.59
Std. Deviation	13.910	7.369
Minimum	45	70
Maximum	90	100

kat_peng_sblm

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang baik	22	53.7	53.7	53.7
baik	19	46.3	46.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

kat_peng_sesdah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang baik	3	7.3	7.3	7.3
baik	38	92.7	92.7	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Statistics

	Ktrmpln_sebelum	Ktrmpln_sesudah
N	41	41
Valid		
Missing	0	0
Mean	44.15	68.78
Std. Deviation	12.644	9.339
Minimum	20	50
Maximum	75	85

kat_ketrapln_sblm

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang baik	38	92.7	92.7	92.7
baik	3	7.3	7.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

kat_ketrmpln_sedh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang baik	27	65.9	65.9	65.9
baik	14	34.1	34.1	100.0
Total	41	100.0	100.0	

peng_sblum * peng_suesudah Crosstabulation

Count

	peng_suesudah		Total
	kurang	baik	
peng_sblum kurang	3	22	25
baik	0	16	16
Total	3	38	41

Chi-Square Tests

	Value	Exact Sig. (2- sided)
McNemar Test		.000 ^a
N of Valid Cases	41	

a. Binomial distribution used.

Ktrmpln_sebelum * Ktrmpln_sesudah Crosstabulation

Count

	Ktrmpln_sesudah		Total
	kurang	baik	
Ktrmpln_sebelum kurang	23	14	37
baik	4	0	4
Total	27	14	41

Chi-Square Tests

	Value	Exact Sig. (2-sided)
McNemar Test		.031 ^a
N of Valid Cases	41	

a. Binomial distribution used.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

peng_sblum	.153	41	.017	.927	41	.011
peng_suesudah	.295	41	.000	.784	41	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 18 Ethical Exemption



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**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.01.26.31.25/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Rahmadina Putri
Principal Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Judul : Pengaruh Edukasi Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dalam Pemberian Makan Balita Dan Anak Wasting Di Desa Telaga Sari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang"
"The Influence of the "Contents of My Plate" Education on Mothers' Knowledge and Skills in Feeding Toddlers and Wasting Children in Telaga Sari Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency"

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 08 Juli 2026 sampai dengan tanggal 08 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 08, 2026 until July 08, 2027.




Dr. Lestari Rahmah, MKT

thical Exemption