

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, Hariza, and Kiki KR. (2023). "Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Dan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita." *Health Sciences and Pharmacy Journal* 7(1): 167–74. doi:10.32504/hspj.v7i1.784.
- Anastasia, Tamara, Ditinjau Oleh, and Tim Medis. (2021). "Ciri-Ciri Si Kecil Sudah Menjadi Balita."
- Anggraeni, Lina D, Yohana RT, and Sada R. (2021). "Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita." *Faletehan Health Journal* 8(02): 92–101. doi:10.33746/fhj.v8i02.191.
- Anwar, Sugianan. (2023). "Pemberian Makanan Tambahan (PMT)."
- Anyndie, Aurelia R, Hidayat N, and Siswati T. (2020). "Aplikasi Android 'Ibu Sehati' Untuk Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil." *Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* 01: 1–23.
- Atik, Nursri, and Rina S. (2020). "Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Dengan Perilaku Kunjungan Balita Ke Posyandu." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11(2): 236. doi:10.26751/jikk.v11i2.820.
- Diniyyah, Shafira R, and Triska SN. (2020). "Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci, Gresik." *Amerta Nutrition* 1(4): 341. doi:10.20473/amnt.v1i4.7139.
- Dinkes. (2022). "Status Gizi Balita." *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara 2020*.
- Emmaria, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi Penanganan Dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309–1314.
- Fajriani, Evawany, Zuraidah. (2020). "Pengetahuan, Hubungan Gizi, Tindakan Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat." : 1–11.
- Febry, Fatmalina, Asmaripa A, Iwan SB, and Dian S. (2022). "Pencegahan Stunting Balita Melalui Refreshing Kader Posyandu Dengan Pelatihan Pemantauan Pertumbuhan Dan Pengisian KMS Adanya Gangguan Pertumbuhan (Growth Faltering) Secara Dini . Untuk Mengetahui." 3(1): 14–23. doi:10.32539/Hummed.V3I1.75.
- Firdausi, NI. (2020). Kebutuhan Zat Gizi. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Fitriyah, N. and Setyaningtyas, S.W. (2021) Hubungan Asupan Energi, Makronutrien, Zink Dan Fe Dengan Underweight Pada Ibu Dan Balita Di Desa Suwari Bawean, Gresik, *Media Gizi Kesmas*, 10(1), p. 56.
- Istiqomah, Cahya N, and . Sugiatmi. (2022). "Provision of Education To Mothers With Nutritional Children At Posyandu Mekar Jaya 6." *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)* 2(1): 6–10. doi:10.35451/jpk.v2i1.929.
- Kadita. (2021). "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight." *Journal of*

- Nutrition* 4(Jilid 5): 360–67.
- Kemendes.RI. (2020). “Pedoman Pemberian Makanan Tambahan Pada Balita.” (Ssgi).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Karimah, S., Nurhamidi, N. and Sajiman, S. (2024) Hubungan pengetahuan ibu, tingkat pendapatan, pola asuh makan, dan ketersediaan pangan dengan kejadian balita underweight umur 24-59 bulan, *Jr-Panji*, 6(2), pp. 179–192
- Mardiana, Fachruddin, P., & Hardinsyah. (2023). Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*
- Mashar, S. A., Suhartono, S., & Budiono, B. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak: Studi Literatur. *Jurnal Serambi Engineering*, 6(3), 2076–2084.
- Mulyaningrum, P., Wahyani, A.D. and Ratnasari, D. (2025) Hubungan pengetahuan ibu tentang MP-ASI, riwayat ASI eksklusif dan asupan makan terhadap status gizi pada balita usia 1-5 tahun di Desa Klampok, *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*
- Novita A, and Henny S. (2021). “Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Di Bagan Percut.” *Jurnal Keperawatan Priority* 4(1): 135–45. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/1402/861>.
- Nurhastuti, Ria F, and Risye EP. (2023). “Gambaran Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI Bayi Usia 6-24 Bulan.” 13(1): 21–30.
- Permenkes. (2023). “JUKNIS PMT LOKAL 2023.” 31: 1–23. https://dinaspmk.benermeriahkab.go.id/media/2024.08/perdirjen_juknis_pmt_lokal_v25_20240130_ed_revisi_20241.pdf.
- Pibriyanti, K., Ariefianto, A. T., Santoso, L. M., P. (2024). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Modifikasi pada Balita Gizi Kurang dan Peningkatan Pengetahuan Ibu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 678–689
- Prastia, Tika N, and Rahma L. (2020). “Keragaman Panganberhubungan Denganstuntingpada Anak Usia 6-24 Bulan.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 33–40.
- Putri. RH, Apriliya, Betty YS, and Ayu PS. (2024). “Pola Konsumsi Makan Dan Kejadian Underweight Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu.” *Gema Kesehatan* 16(1): 15–22. doi:10.47539/gk.v16i1.436.
- Putri, Eka MS, and Bambang BR. (2021). “Program Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Pada Balita Gizi Kurang.” *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 1(3): 337–45.
- Putri, Resvita N. (2020). “Gambaran Status Gizi Balita Usia 12-60 Bulan (BB/U) Di Wilayah Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Tampan (Data Sekunder) Data PPG Tahun 2019.” : 10–11. <http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/1053%0A>.
- Rahmi. (2021). “Panduan Penyelenggaraan PMT.” *Galang Tanjung* (2504): 1–9.

- Ramadhani, Nayla, Dwikani OA, and Milliyantri E. (2025). “Pengaruh Media Edukasi Leaflet Dalam Program ‘ N Utriquet ’ Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Ibu Balita Dengan Permasalahan Gizi Lebih.” 4(5): 227–32.
- Sanggalorang, Yulianty, Kaisar R, Lafita G, Valenia K, Marcella M, C, Jelsy A, (2023). “Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Untuk Balita : Pengalaman Pengabdian Masyarakat Di Kabupaten Minahasa Utara.”
- Siska. (2023). Hubungan, I B U Tentang, Pemenuhan Gizi, Dengan Perilaku, Pencegahan Stunting, and Pada Balita. 2022. “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita.” 13(1): 15–22.
- Sudarman, Sumardi, Aswadi A, Muharti S, and Margareta G. (2021). “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar.” *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL* 5(1): 1–15. doi:10.24252/algizzai.v1i1.19078.
- Tiurma ST. (2024). “PENGARUH EDUKASI Gizi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Program Studi S1 Gizi , Fakultas Kesehatan , Universitas Mohammad Husni Thamrin.
- Trisnawati, Elly. (2024). “Pengaruh Edukasi Pmt Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Di Dusun Madani.” 8: 7349–55.
- Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 1(2), 16–27.
- Yazia, V., & Suryan, U. (2024). Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI berhubungan dengan Status Gizi Balita Usia Diatas 24 Bulan. Jurnal Keperawatan, 16, 95–106.
- Zacky, M., & Sholihah, R. A. (n.d.). Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Kesempatan Berkarir (Studi Kasus Pada Masyarakat Kabupaten Batang). 2(1), 111–116.

Lampiran 1 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Penyuluhan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan Materi Penyuluhan

Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Pembahasan : Pemberian MP-ASI Yang Tepat

Sasaran : Ibu Balita

Konselor : Chyntia Angelin Sagala

Tujuan

a) Tujuan Umum : setelah dilakukan edukasi gizi ibu balita dapat mengetahui tentang Program Pemberian MP-ASI Yang tepat untuk balita.

b) Tujuan Khusus

- Ibu balita mampu memahami arti MP-ASI Yang tepat
- Ibu mampu memahami kapan waktu yang tepat memulai MP-ASI
- Ibu mampu memahami syar pemenuhan gizi balita
- Ibu mampu mengetahui tekstur makanan balita yang tepat

A. Penatalaksanaan Kegiatan

- a. Topik : Pemberian MP-ASI Yang Tepat
- b. Sasaran : Ibu Balita Usia 12-23 bulan penerima PMT Lokal
- c. Tempat : Puskesmas Pembantu
- d. Waktu : 30 menit
- e. Metode : Edukasi Gizi
- f. Media : Leafleat
- g. Materi :
 1. Apa itu MP-ASI?
 2. Syarat pemenuhan gizi balita
 3. Tekstur makanan umur 12-23 bulan
 4. Cara membuat MP-ASI umur 12-23 bulan

B. Kegiatan Penyuluhan (SAP)

	Kegiatan	Sasaran	Waktu
Pendahuluan	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik 2. Menyampaikan tujuan	Menjawab salam dan memperhatikan	5 Menit
Proses	Memberikan Penjelasan Tentang: 1. Apa itu MP-ASI? 2. Syarat pemenuhan gizi balita 3. Tekstur makanan umur 12-23 bulan 4. Cara membuat MP-ASI umur 12-23 bulan	Memperhatikan serta Merespon	25 Menit
Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan	Memperhatikan dan Menjawab salam	5 Menit

Materi 1 Penyuluhan

Judul: Pemberian MP-ASI Yang Tepat

1. Apa itu MP-ASI?

MP-ASI adalah singkatan dari Makanan Pendamping Air Susu Ibu. Berdasarkan Buku KIA, MP-ASI diberikan pada bayi saat berusia 6 bulan, ketika kebutuhan gizinya sudah tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. MP-ASI berfungsi melengkapi energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. MP-ASI juga membantu anak belajar mengenal semua makanan yang ada disekitar kita.

Kapan Waktu yang Tepat Memulai MP-ASI?



Menurut buku KIA, pemberian MPASI sebaiknya dimulai saat bayi berusia 6 bulan. ASI eksklusif sudah mencukupi kebutuhan zat gizi bayi sebelum usia tersebut.

Pemberian MPASI terlalu dini (sebelum 6 bulan) dapat meningkatkan risiko alergi, gangguan pencernaan, bahkan obesitas. Setelah usia 6 bulan, untuk usia balita 12-23 bulan sekitar 2/3 bagian isi piringku makanan berasal dari makanan keluarga dan 1/3 bagian masih dibutuhkan ASI, 2/3 bagian isi piringku terdapat makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sedangkan 1/3 bagian isi piringku masih terdapat kebutuhan ASI yang diperlukan balita dalam satu hari. (Buku KIA Baru hal.64)

2. Syarat Pemenuhan Gizi Balita (Buku KIA baru hal. 58)

Pemenuhan gizi balita dan disertai dengan MP-ASI yang baik harus sesuai dengan 4 Syarat seperti:

1. Tepat waktu

Mulai diberikan saat bayi berusia 6 bulan karena ASI saja sudah tidak cukup memenuhi kebutuhan gizi.

2. Cukup sesuai kebutuhan (adekuat)

MPASI diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, tekstur, dan variasi makanan. Variasi makanan MPASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, talas dan lain-lain.
- Makanan yang bersumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu, dan hasil olahannya. Selain itu protein nabati juga mulai diperkenalkan yang terdiri dari kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lainnya
- Lemak diperoleh dari proses dari proses pengolahan misalnya penambahan minyak dan santan
- Mulai perkenalkan buah dan sayur yang mengandung vitamin A dan C seperti jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lainnya.

3. Aman

- Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan
- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak

4. Diberikan dengan cara yang benar

- MPASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit

- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton tv)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas

3. Tekstur Makanan Umur 12-23 Bulan (Buku KIA Baru hal. 58)

Kemampuan mengunyah dan menelan balita berkembang secara bertahap. Oleh karena itu tekstur MP-ASI harus disesuaikan dengan umur seperti:

Masak biasa : bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan, kebutuhan cairan anak 1.300 ml/hari (6 gelas air mineral ukuran 220ml)



- Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih
- $\frac{3}{4}$ -1 mangkok ukuran 250ml setiap kali makan
- Berikan 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan(snack) setiap hari
- Jumlah energi dari MP-ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal

4. Cara Membuat MP-ASI dari Makanan Keluarga (matang) Umur 12-23 Bulan ((Buku KIA Baru hal. 59)

Contoh Bahan:

- Nasi putih 55g atau 1 centong rice cooker
- Semur hati ayam 45g atau 1 pt hati ayam
- Bening/opor bayam 20g atau 1 sendok sayur

Cara membuat:

MP-ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga(dicincang agak terlalu besar jika diperlukan)

5. Cara Membuat MP-ASI dari Bahan Mentah Umur 12-23 Bulan

1. memasak beras sampai menjadi nasi
2. membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
3. membuat sayur bayam dan sajikan.

Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Pembahasan : Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat

Sasaran : Ibu Balita

Konselor : Chyntia Angelin Sagala

Tujuan

c) Tujuan Umum : setelah dilakukan edukasi gizi ibu balita dapat mengetahui tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk balita sehat

d) Tujuan Khusus

- Ibu balita mampu memahami pentingnya makanan keluarga yang bervariasi dan bergizi seimbang
- Ibu mampu memahami keragaman makanan untuk usia 12-23 bulan
- Ibu dapat memahami dan menerapkan kebiasaan yang sehat untuk balita
- Ibu mengetahui tanda anak sehat

A. Penatalaksanaan Kegiatan

a. Topik : Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat

b. Sasaran : Ibu Balita Usia 12-23 bulan penerima PMT Lokal

c. Tempat : Puskesmas Pembantu

d. Waktu : 30 menit

e. Metode : Edukasi Gizi

f. Media : Leaflet

g. Materi :

1. Pentingnya pemenuhan gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi dan bergizi seimbang
2. Keragaman makanan untuk usia 12-23 bulan
3. Hal yang harus dilakukan untuk memenuhi kebiasaan yang sehat untuk balita
4. Pastikan si kecil memiliki tanda anak sehat

B. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan		Sasaran	Waktu
Pendahuluan	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik 2. Menyampaikan tujuan	Menjawab salam dan memperhatikan	5 Menit
Proses	Memberikan Penjelasan Tentang: 1. Pemberian MP-ASI yang tepat 2. Pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk usia 12-24 bulan 3. Pemantauan pertumbuhan dan pencegahan masalah gizi	Memperhatikan serta Merespon	25 Menit
Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan	Memperhatikan dan Menjawab salam	5 Menit

Materi 2 Penyuluhan

Judul: Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat

Memasuki usia 1 tahun keatas pada balita kebutuhan energi dan protein sikecil semakin bertambah. Ibu perlu mendukungnya dengan memberikan kecukupan gizi, terutama protein hewani yang mengandung asam amino esensial untuk mendukung pertumbuhan otak dan sel-sel tubuh lainnya. Dientang usia ini anak sudah tahu apa yang ia suka dan tidak suka, serta mulai memilih-milih makanan. Frekuensi makanan si kecil biasanya 3-4 kali dalam sehari, yaitu 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan/ cemilan diantara waktu makan utama. Hal itu pentingnya pemenuhan gizi yang bervariasi dan bergizi seimbang dikarenakan melengkapi kebutuhan zat gizi anak

1. Pentingnya pemenuhan gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi dan bergizi seimbang yang terdiri:((Buku KIA Lama hal. 92)

- Makanan pokok : Nasi, roti, jagung, singkong, kentang, ubi
- Protein Hewani : Daging, ikan, telur
- Protein Nabati : Tempe, tahu, kacang hijau, kacang tanah
- Lemak : Minyak

- Buah : Pisang, semangka, alpukat, pepaya , apel, manggis, jambu merah, salak, kelengkeng
- Sayur : brokoli, wortel, sawi hijau, timun, terong, tomat, kangkung, bayam, labu siam

2. Keragaman makanan untuk usia 12-23 bulan

Pola makan yang kurang beragam dapat meningkatkan risiko tidak cukupan zat gizi yang dapat memiliki efek pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Di Indonesia untuk mengukur keberhasilan pengaruhnya edukasi pemberian MP-ASI.

Ada delapan jenis kelompok makanan yang digunakan mengukur keberhasilan pemberian MP-ASI.

1. ASI
2. Makanan pokok (kelompok sereal; beras, jagung, singkong, roti, kentang)
3. Kacang-kacangan (kacang polong, kacang tanah, kacang kedelai, dll), produk kacang-kacangan (tempe, tahu, dll), dan biji-bijian
4. Produk susu hewani dan turunannya (susu, susu formula, yogurt, keju, dll)
5. Daging-dagingan (daging merah, unggas, ikan, makanan laut, jeroan, dll)
6. Telur
7. Buah dan sayuran kaya vitamin A
8. Buah dan sayuran lainnya

3. Hal yang harus dilakukan untuk memenuhi kebiasaan yang sehat untuk balita yaitu:

- Membiasakan anak makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- Penuhi gizi anak dengan makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu, dan tahu
- Penuhi gizi anak dengan mengkonsumsi sayuram dan buah-buahan
- Hindari pemberian anak makanan atau jajanan yang terlalu manis, asin, pedas, asam, berlemak, berpengawet dan pemanis buatan
- Pastikan anak minum air putih sesuai kebutuhan
- Biasakan bermain bersama anak dan melakukan aktivitas fisik setiap hari
- Berikan makanan beragam dan menarik (Buku KIA Baru hal. 64)

- Tetap berikan ASI hingga 2 tahun
- Ajari anak untuk belajar makan sendiri

4. Pastikan Si Kecil Memiliki Tanda Anak Sehat (Buku KIA Baru hal. 71-72 dan lama hal. 87)

Ibu balita wajib mengetahui tanda anak sehat seperti dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial anak berkembang pesat agar si kecil memiliki tanda anak sehat. Ibu bisa mendukungnya dengan:

- Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan, mengikuti pita hijau di KMS atau naik ke pita warna di atasnya
- Anak bertambah tinggi
- Kemampuan gerak, bicara, sosialisasi bertambah sesuai usia
- Jarang sakit
- Ceria, aktif, lincah
- Memberikan gizi seimbang dengan cara penuhi gizi anak dalam pemberian makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, dan nabati, dilengkapi dengan sayur dan buah-buahan
- Ajak anak mulai melibatkan diri dalam kegiatan bersama
- Kembangkan kreativitas anak dan kemampuan bergaul
- Mengutamakan kebersihan makanan yang diberikan

Hal ini juga ibu harus memastikan anak memiliki kondisi yang sehat, status gizi dan perkembangan terbaik sesuai usianya dan sesuai garis pertumbuhan pada KMS

5. Pentingnya Suplemen Vitamin A dan Obat Cacing pada Balita (Buku KIA Baru hal. 62)

Suplemen vitamin A memiliki manfaat yang baik untuk balita salah satunya untuk meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak.

Untuk mengingat vitamin A bayangi kebun penuh daun hijau dan sayur atau buah warna cerah. Cari yang warnanya hijau segar atau orange mencolok, contohnya: bayam, kangkung, wortel, labu kuning, pepaya, mangga

Pada saat diposyandu ibu balita juga harus pastikan anak mendapatkan suplementasi vitamin A kapsul merah didapatkan pada bulan februari atau agustus dan obat cacing sebanyak 2 kali dalam setahun. Sedangkan pemberian obat cacing

pada anak bermanfaat dalam pencegahan dan pengobatan infeksi cacingan pada tubuh dapat dicegah. Selain itu PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dapat menjaga anak terhindar dari infeksi cacingan.

Satuan Acara Penyuluhan

Pokok Pembahasan : Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi

Sasaran : Ibu Balita

Konselor : Chyntia Angelin Sagala

Tujuan

e) Tujuan Umum : setelah dilakukan edukasi gizi ibu balita dapat mengetahui tentang pemantauan pertumbuhan dan pencegahan masalah gizi

f) Tujuan Khusus

- Ibu balita mampu memantau pertumbuhan balita
- Ibu mampu mengetahui tanda anak mengalami masalah gizi
- Ibu mampu mengajak keluarga untuk mengetahui perkembangan anak

A. Penatalaksanaan Kegiatan

a. Topik : Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi

b. Sasaran : Ibu Balita Usia 12-23 bulan penerima PMT Lokal

c. Tempat : Puskesmas Pembantu

d. Waktu : 30 menit

e. Metode : Edukasi Gizi

f. Media : Leaflet

g. Materi :

1. Pemantauan Pertumbuhan Balita
2. Tanda Anal Mengalami Masalah Gizi
3. Peran Keluarga

B. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan		Sasaran	Waktu
Pendahuluan	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri dengan baik 2. Menyampaikan tujuan	Menjawab salam dan memperhatikan	5 Menit
Proses	Memberikan Penjelasan Tentang: 1. Pemantauan Pertumbuhan Balita 2. Tanda Anal Mengalami Masalah Gizi 3. Peran Keluarga	Memperhatikan serta Merespon	25 Menit
Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan 3. Memberikan salam Pentup	Memperhatikan dan Menjawab salam	5 Menit

Materi 3 Penyuluhan

Judul: Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi (Buku KIA Baru hal. 64 dan lama hal. 87-88)

1. Pemantauan Pertumbuhan Balita

Stunting paling banyak terjadi dikelompok usia 12-23 bulan timbang, ukur dan cek perkembangan anak setiap bulan dan tetap lanjutkan pemantauan tumbuh kembang anak diposyandu atau fasilitas kesehatan lainnya untuk memastikan anak memiliki kondisi yang sehat, status gizi dan perkembangannya terbaik sesuai usianya.

Pemantauan pertumbuhan balita dilakukan dengan cara:

- Pemantauan pertumbuhan (timbang berat badan(BB), ukur panjang atau tinggi badan (PB/TB), dan lingkar kepala (LK))
- Pemantauan perkembangan
- Pengukuran LiLA usia 12-23 bulan dilengan kiri dengan hasil pengukuran LiLA < 12,5 cm (11,5-12,4 cm), anak terdeteksi awal beresiko gizi kurang, dan gizi baik LiLA > 12,5 cm

2. Tanda Anak Mengalami Masalah Gizi (Buku KIA Baru hal. 64)

1. Memantau pertumbuhan setiap bulan

Ibu balita bisa melihat dari grafik KMS dibuku KIA jika berat badan anak tidak naik atau turun dari bulan sebelumnya berarti ada tanda masalah gizi.

2. Segera bertindak jika ada tanda masalah gizi

Ibu balita membawa anak keposyandu atau puskesmas untuk pemeriksaan dan pemberian makanan bergizi.

3. Cek kesehatan anak secara rutin

Ibu balita segera kefasilitas kesehatan, jika anak sakit atau ditemukan tanda bahaya serta tidak lupa untuk mendapatkan imunisasi

3. Peran Keluarga (Buku KIA Lama hal. 83)

Peran keluarga seperti Ibu, ayah, keluarga ikut kelas ibu balita, manfaat bagi ibu dan keluarga seperti berikut:

1. Memperoleh informasi penting terkait bagaimana melakukan pola asuh sesuai tahapan usia anak
2. Memperoleh informasi penting tentang tumbuh kembang, imunisasi, gizi, perawatan bayi, dan anak balita serta penyakit yang sering ditemukan
3. Mendapatkan teman berdiskusi, bertukar pendapat, tukar pengalaman akan pemenuhan pelayanan kesehatan, gizi dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan

Lampiran 2 Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama Ibu/Pengasuh :

Usia :

Alamat :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu dan asupan zat gizi balita penerima makanan tambahan berbahan pangan lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari. Yang akan dilakukan oleh Chyntia Angelin Sagala mahasiswa 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 suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Tanjung Morawa,

2026

Yang menyatakan

()

Lampiran 3 Identitas Responden dan Kuesioner Pengetahuan**KUESIONER EDUKASI GIZI BALITA**

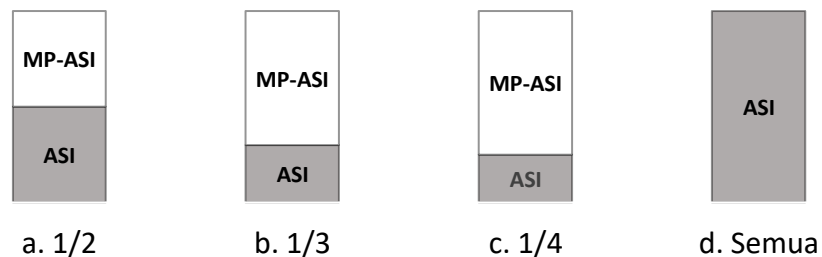
Identitas Responden (Ibu/ Pengasuh Balita)

Silahkan isi data berikut sebelum menjawab pertanyaan

1. Nama Ibu/Pengasuh :
2. Usia :
3. Pendidikan Terakhir :
☐ SD
☐ SMP
☐ SMA
☐ Perguruan Tinggi...
☐ Tidak Sekolah
4. Nomor Telpon/ WA :
5. Pekerjaan :
6. Nama Balita :
7. Tanggal Lahir :
8. Usia/ Bulan :
9. Jenis Kelamin :
10. Anak Ke :
11. Alamat :

Materi 1 Pemberian MP-ASI Yang Tepat

1. MP-ASI singkatan dari:
 - a. Makanan **Pendamping** Air Susu ibu
 - b. Makanan **Pelengkap** Air Susu Ibu
 - c. Makanan **Penambah** Air Susu Ibu
 - d. Makanan **Pengganti** Air Susu Ibu
2. **Berapa usia bayi** yang tepat untuk **mulai** diberikan MP-ASI?
 - a. 4 bulan
 - b. 5 bulan
 - c. 6 bulan
 - d. 7 bulan
3. **Berapa bagian** kebutuhan gizi usia 12-23 bulan yang dapat dipenuhi dari ASI?



4. Bagaimana **tekstur MP-ASI** untuk usia 12-23 bulan?
 - a. Makanan lumat
 - b. Makanan saring
 - c. Makanan cincang
 - d. Makanan biasa
5. **Berapa kali** sehari pemberian makanan utama untuk usia 12-23 bulan?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3-4 kali
 - c. 5-6 kali
 - d. 7-8 kali
6. Berapa **jumlah makanan utama** setiap kali makan untuk usia 12-23 bulan?
 - a. $\frac{1}{4}$ mangkok (50 ml)
 - b. $\frac{1}{4}$ - 1 mangkok (100 ml)
 - c. $\frac{3}{4}$ mangkok (150 ml)
 - d. $\frac{3}{4}$ - 1 mangkok (250 ml)
7. Berapa **waktu paling lama** yang seharusnya untuk menghabiskan makanan yang diberikan kepada usia 12-23 bulan?
 - a. 20 menit
 - b. 30 menit
 - c. 40 menit

- d. 50 menit
- 8. **Berapa kali** sehari makanan selingan diberikan untuk usia 12-23 bulan?
 - a. 1-2 kali
 - b. 3-4 kali
 - c. 5-6 kali
 - d. 7-8 kali
- 9. Berapa jumlah **kebutuhan cairan** untuk usia 12-23 bulan?
 - a. 2 gelas air mineral
 - b. 4 gelas air mineral
 - c. 6 gelas air mineral
 - d. 8 gelas air mineral

Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat

- 10. Contoh yang termasuk **makanan pokok**:
 - a. Beras, jagung, ubi, talas
 - b. Daging, ikan, telur, hati ayam
 - c. Bayam, kangkung, pisang, semangka
 - d. Kentang, ubi jalar, singkong, wortel
- 11. Contoh yang termasuk sumber **protein hewani**:
 - a. Beras, jagung, ubi, talas
 - b. Daging, ikan, telur, hati ayam
 - c. Bayam, kangkung, pisang, semangka
 - d. Kentang, ubi jalar, singkong, wortel
- 12. Dalam pembuatan MP-ASI, **sumber lemak** dapat berasal dari:
 - a. Garam dan gula
 - b. Santan dan minyak
 - c. Beras dan umbi
 - d. Brokoli dan wortel

Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi

- 13. Syarat "**Aman**" dalam pemberian MP-ASI dilakukan dengan:
 - a. Mencuci tangan sebelum memberikan makanan kepada anak
 - b. Tidak mencuci tangan sebelum memberikan makanan
 - c. Tidak mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan
 - d. Menyimpan makanan dalam keadaan terbuka
- 14. Apa manfaat pemberian Vitamin A?
 - a. Meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak
 - b. Memperkuat gigi dan tulang
 - c. Menambah tinggi badan dengan cepat
 - d. Membuat anak kehilangan nafsu makan
- 15. Jenis makanan yang dihindari untuk usia 12-23 bulan:
 - a. Makanan pedas dan asam
 - b. Makanan berupa sayur rebus
 - c. Makanan berupa buah segar

- d. Makanan berupa nasi dan lauk pauk
- 16. Warna kapsul vitamin A yang diberikan untuk usia 12-23 bulan:
 - a. Biru
 - b. Merah
 - c. Kuning
 - d. Putih
- 17. Bulan apa saja pemberian kapsul vitamin A?
 - a. Februari atau Agustus
 - b. Maret atau September
 - c. April atau Oktober
 - d. Mei atau November
- 18. Apa salah satu tanda anak sehat?
 - a. Berat badan naik mengikuti pita hijau di KMS
 - b. Berat badan naik mengikuti dibawah pita hijau
 - c. Berat badan naik mengikuti pita merah
 - d. Berat badan naik dibawah pita merah
- 19. Bila ukuran LILA usia 12-23 bulan, kurang dari 12,5 cm menunjukkan kondisi:
 - a. Gizi normal
 - b. Beresiko gizi kurang
 - c. Gizi lebih
 - d. Gizi buruk
- 20. Apa manfaat pemberian obat cacing?
 - a. Mencegah dan mengobati infeksi cacing
 - b. Membuat tubuh anak kuat dan tidak mudah lelah
 - c. Menambah energi dan membuat anak aktif
 - d. Menyebabkan anak sering lemas dan mudah sakit

KUNCI JAWABAN

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. B |
| 2. C | 12. A |
| 3. B | 13. A |
| 4. D | 14. A |
| 5. B | 15. A |
| 6. D | 16. B |
| 7. B | 17. A |
| 8. A | 18. A |
| 9. C | 19. B |
| 10. A | 20. A |

Lampiran 4 From *Food Recall* 24 Jam

FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Balita :

Jenis Kelamin :

Usia :

[illegible]

Lampiran 5 Media Leaflet

Materi Edukasi 1

Tekstur Makanan Usia 12-23 Bulan

1. Tekstur makanan biasa: bahan makanan sama dengan orang dewasa, iris sesuai kemampuan anak
2. Kebutuhan cairan (air) anak 1.300ml / hari (6 gelas air mineral)



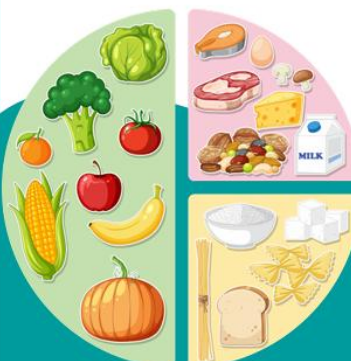
3. Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih
4. ¼ - 1 mangkuk ukuran 200ml setiap kali makan
5. Berikan 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan setiap hari
6. Energi MP-ASI: 550 kkal per hari

Cara Membuat MP-ASI Makanan Keluarga

- Nasi putih 55 gr atau 1 centong rice cooker
- Semur hati ayam 45 gr atau 1 pt hati ayam
- bening/ opor bayam 20 gr atau 1 sendok sayur

Cara membuat MP-ASI umur 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak terlalu besar jika diperlukan)

PEMBERIAN MP-ASI YANG TEPAT



Cara Membuat MP-ASI Dari Bahan Mentah

1. Memasak beras sampai menjadi nasi
2. Membuat hati ayam goreng (goreng/ tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
3. membuat sayur bayam
4. sajikan

Apa Itu MP-ASI?

MP-ASI singkatan dari Makanan Pendamping Air Susu Ibu, biasanya diberikan pada saat mulai dari 6 bulan karena ASI sudah tidak lagi cukup

Kapan Waktu Yang Tepat Memulai MP-ASI?

- Mulai usia 6 bulan.
- Terlalu dini (<6 bulan) berisiko: alergi, gangguan pencernaan, obesitas.
- ⅔ bagian MP-ASI atau makanan kelaurag yang terdiri makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah sedangkan ⅓ bagian ASI

Syarat Pemenuhan Gizi Balita

1. Tepat waktu mulai diberikan MP-ASI berusia 6 bulan, karena ASI sudah tidak cukup memenuhi kebutuhan gizi
2. Cukup sesuai kebutuhan (adekuat)
 - Pertimbangkan jumlah, frekuensi, tekstur, dan variasi.
 - Makanan pokok: nasi, jagung, kentang, singkong.
 - Protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, telur, susu.
 - Protein nabati: kacang-kacangan, kedelai.
 - Lemak: minyak, santan.
 - Buah & sayur: vitamin A & C (jeruk, mangga, wortel, bayam).

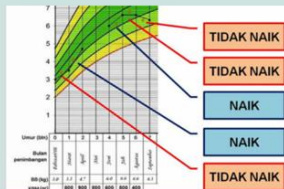
3. Aman
 - Perhatikan kebersihan dan peralatan makanan
 - mencuci tangan sebelum menyiapkan dan sebelum memberikan makanan kepada anak
4. Diberikan dengan cara yang benar
 - MP-ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam)
 - Lama pemberian makanan maksimal 30 menit
 - Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton tv)
 - Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minuman dengan gelas





Tanda Anak Sehat

1. Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan, mengikuti pita hijau di KMS atau naik kepita warna di atasnya
2. Anak bertambah tinggi
3. Kemampuan gerak, bicara, sosialisasi bertambah sesuai usia
4. Jarang sakit
5. Ceria, aktif, lincah
6. Memberikan gizi seimbang yang bervariasi
7. Ajak anak mulai melibatkan diri dalam kegiatan bersama
8. Ajari anak untuk belajar makan sendiri



Vitamin A & Obat Cacing

Suplemen Vitamin A memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak. Biasanya suplemen Vitamin A terdapat di posyandu dengan kapsul merah yang didapatkan dibulan Februari atau Agustus dan obat cacing sebanyak 2 kali dalam setahun. Manfaat pemberian obat cacing adalah untuk pencegahan dan pengobatan infeksi cacingan pada tubuh dapat dicegah, selain itu PHBS (Perilaku Hidup Bersih) dapat menjaga anak terhindar dari infeksi cacingan



PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI SEIMBAANG UNTUK BALITA SEHAT

Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Balita Sehat

Usia 1 tahun keatas kebutuhan energi dan protein pada balita semakin bertambah, terutama pada protein hewani penting untuk otak dan sel pertumbuhan. Frekuensi makanan utama sikecil yaitu 3-4 kali dan 1-2 kali makanan selingan, Hal itu variasikan makanan agar gizi tercukupi



Makanan Bergizi Seimbang

1. Makanan Pokok : Nasi, roti, jagung, singkong, kentang, ubi
2. Protein Hewani : Daging, ikan, telur
3. Protein Nabati : Tempe, tahu, kacang hijau, kacang tanah
4. lemak : Minyak
5. Buah : Pisang, semangka, alpukat, pepaya, apel, amnggis, jambu merah, salahlk, kelengkeng
6. Sayur : Brokoli, wortel, sawi hijau, timun, terong, tomat, kangkung, bayam, labu siam

Keragaman Makanan Usia 12-23 Bulan

1. ASI
2. Makanan Pokok (sereal; beras, jagung, singkong, roti, kentang)
3. Kacang-kacangan
4. Produk Susu Hewani dan turunanya
5. Daging-dagingan
6. Telur
7. Buah dan sayuran kaya vitamin A
8. Buah dan Sayuran lainnya

Kebiasaan Sehat Balita

1. Biasakan anak makan 3 x sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga
2. Penuhi gizi dengan makan-makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu, dan tahu
3. Penuhi gizi dengan makan buah dan sayur
4. Hindari makanan atau jajanan terlalu manis, asin, pedas, asam, berlemak, berpengawet dan pemanis buatan
5. Minum air putih cukup
6. Bermain dan aktivitas fisik setiap hari
7. Tetap berikan ASI hingga 2 tahun
8. Ajari anak untuk makan sendiri



3. Mendapatkan teman berdiskusi, bertukar pendapat, tukar pengalaman akan pemenuhan pelayanan kesehatan, gizi dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan

BALITA SEHAT, BANGSA KUAT



PEMANTAUAN PERTUMBUHAN DAN PENCEGAHAN MASALAH GIZI



PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA

Stunting banyak terjadi pada balita usia 12-23 bulan. Karena itu, pemantauan tumbuh kembang perlu dilakukan rutin setiap bulan diposyandu atau fasilitas kesehatan. Pemantauan meliputi:

1. Pemantauan pertumbuhan (timbangan berat badan (BB), ukur panjang atau tinggi badan, lingkaran kepala (LK))
2. Pemantauan perkembangan
3. Pengukuran Lila dilengkapi dengan hasil pengukuran kurang 12,5 cm (11,5-12,4 cm anak terdeteksi awal beresiko gizi kurang, dan gizi baik Lila lebih dari 12,5 cm)



TANDA ANAK MENGALAMI MASALAH



1. Memantau pertumbuhan setiap bulan
Ibu balita bisa melihat dari grafik KMS dibuku KIA jika berat badan anak tidak naik atau turun dari bulan sebelumnya berarti ada tanda masalah gizi
2. Segera bertindak jika ada tanda masalah gizi
Ibu balita membawa anak keposyandu atau puskesmas untuk pemeriksaan dan pemberian makanan bergizi
3. Cek kesehatan anak secara rutin
Ibu balita segera ke fasilitas kesehatan, jika anak sakit atau ditemukan tanda bahaya serta tidak lupa untuk mendapatkan imunisasi

PERAN KELUARGA

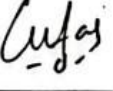
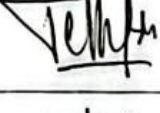
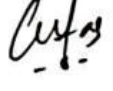
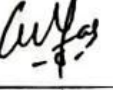
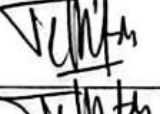
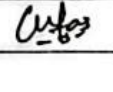
Peran keluarga seperti ibu, ayah, keluarga ikut kelas balita, manfaat bagi ibu dan keluarga seperti berikut:

1. Memperoleh informasi penting terkait bagaimana melakukan pola asuh sesuai tahapan usia anak
2. Memperoleh informasi penting tentang tumbuh kembang, imunisasi, gizi, perawatan bayi, dan anak balita serta penyakit yang sering ditemukan

Lampiran 6 Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Chyntia Angelin Sagala
 NIM : P01031222134
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	17 Februari 2025	Bertemu dengan dosen pembimbing dan mendapat pengarahan		
2.	18 Februari 2025	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
3.	19 Februari 2025	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
4.	28 Februari 2025	Diskusi mengenai topik penelitian		
5.	4 Maret 2025	Diskusi topik terbaru untuk penelitian		
6.	7 Maret 2025	Diskusi judul dan topik		
7.	13 Maret 2025	Diskusi inti topik		

8.	24 Maret 2025	Periksa hasil isi outline	Cufu -0-	
9.	24 April 2025	Pengajuan proposal	Cufu	
10.	02 Mei 2025	Seminar Proposal	Cufu	
11.	19 Mei 2025	Revisian Proposal kepada pembimbing	Cufu -0-	
12.	28 Mei 2025	ACC revisi dosen pembimbing	Cufu	
13.	13 Juni 2025	ACC dosen penguji 1	Cufu	
14.	22 Agustus 2025	ACC dosen penguji 2	Cufu	
15.	29 Januari 2026- 28 Februari 2026	Penelitian	Cufu	
16.	20 April 2026	Revisi skripsi	Cufu	
17.	18 Mei 2026	ACC dosen Pembimbing	Cufu	
18.	22 Mei 2026	Ujian Skripsi	Cufu	
19.	25 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing	Cufu -0-	
20.	26 Mei 2026	Revisi dengan penguji	Cufu -0-	
21.	10 Agustus 2026	ACC Skripsi	Cufu	
22.	21 Agustus 2026	ACC Abstrak dengan pembimbing	Cufu -0-	
23.	26 Agustus 2026	Validasi Terjemahan Abtrak	Cufu -0-	
25	03 September 2026	ACC Turnitin	Cufu -0-	

Lampiran 7 Master Tabel Karakteristik Ibu Balita

ID	DUSUN	UMUR(THN)	PEKERJAAN	PENDIDIKAN TERAKHIR
C1	VIII	29	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C2	XI	47	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C3	VII	25	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C4	VIII	31	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C5	X	34	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C6	X	28	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C7	VII	29	WIRASWASTA	SMA
C8	VIII	32	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C9	VIII	26	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C10	VII	31	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C11	VII		IBU RUMAH TANGGA	SMA
C12	XI	36	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C13	VII	38	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C14	X	25	KARYAWAN PABRIK	SMA
C15	VII	27	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C16	XI	26	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C17	XI	33	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C18	X	42	IBU RUMAH TANGGA	SMP
C19	VII	30	IBU RUMAH TANGGA	SMA
C20	VIII	29	IBU RUMAH TANGGA	SMA

Lampiran 8. Master Tabel Asupan Zat Gizi Balita

ID	AKG				SEBELUM INTERVENSI								SETELAH INTERVENSI							
	Energi	Karbohidrat (g)	Protein	Lemak	Energi (kkal)	%AKG	Karbohidrat	%AKG	Protein	%AKG	Lemak	%AKG	Energi	%AKG	Karbohidrat	%AKG	Protein	%AKG	Lemak	%AKG
	(kkal)		(g)	(g)			(g)		(g)		(g)		(kkal)		(g)		(g)		(g)	
C1	1350	215	20	45	431,5	30,60%	70.8	32,90%	17.6	88%	8.1	18%	678	50,20%	82.9	38,50%	40.9	204,50%	20.5	45,50%
C2	1350	215	20	45	743,6	55%	73.3	34%	38.7	193,50%	31.1	69,10%	644.7	47,70%	70.8	32,90%	40.7	203,50%	23.4	52%
C3	1350	215	20	45	416,9	30,80%	44.4	20,60%	28.8	144%	14.4	32%	663.7	49,10%	79.4	36,90%	35.6	178%	23	51,10%
C4	1350	215	20	45	365	27%	42	19,50%	13.4	67%	13.7	30,40%	475.1	35,10%	46	21,30%	23.9	119,50%	22	48,80%
C5	1350	215	20	45	843,9	113,90%	54.8	25,40%	26.1	130,50%	27	60%	786.7	58,20%	85	39,50%	37.3	186,50%	37.1	82,40%
C6	1350	215	20	45	253,3	18,70%	24.1	11,20%	12.7	63,50%	11.8	26,20%	272.4	20,10%	29.8	13,80%	15.3	76,40%	9.9	22%
C7	1350	215	20	45	481,2	35,6%	59.9	27,80%	17.6	88%	19.2	42,60%	274	20,20%	30.3	14%	12.5	62,50%	11.5	25,50%
C8	1350	215	20	45	982,4	72,70%	68.3	31,70%	29.4	147%	29.8	66,20%	447.2	33,10%	53.6	24,90%	20	100%	16.9	37,50%
C9	1350	215	20	45	307	22,70%	50	23,20%	10.3	51,50%	6.8	15,10%	754.4	55,80%	91.7	42,60%	46	230%	29.4	65,30%
C10	1350	215	20	45	375,6	27,80%	47.2	21,90%	15.9	79,50%	13.7	30,40%	585.3	43,30%	75.7	35,20%	42.6	213%	12.7	28,20%
C11	1350	215	20	45	528,8	39,10%	55	25,50%	23.2	116%	23.5	52,20%	624.6	46,20%	58.6	27,20%	32.4	162%	28.4	63,10%
C12	1350	215	20	45	1196,9	88,60%	124.4	57,80%	56.2	281%	52.5	116,60%	974.9	72,20%	101.1	47%	51.5	257,50%	40.6	90,20%
C13	1350	215	20	45	310,9	23%	41.6	19,30%	16.9	84,50%	8.2	18,20%	798.7	59,10%	81.2	37,70%	45.3	226,50%	37.1	82,40%
C14	1350	215	20	45	383,7	28,40%	38.4	17,80%	54.3	271,50%	17.5	38,80%	798.3	59,10%	94.2	43,80%	41.1	205,50%	28.9	64,20%
C15	1350	215	20	45	386,1	28,60%	53.1	24,60%	18.9	94,50%	12.4	27,50%	801.5	59,30%	83.1	38,60%	40.9	204,50%	34.7	77,10%
C16	1350	215	20	45	673,7	49,90%	83.8	38,90%	31.1	155,50%	23	51,10%	934.2	69,20%	87	40,40%	39.5	197,50%	48.9	108,60%
C17	1350	215	20	45	314,6	23,30%	35.7	16,60%	17	85%	11	24,40%	896.1	66,30%	98.7	45,90%	42.9	214,50%	36.5	81,10%
C18	1350	215	20	45	565,2	41,50%	51.4	23,90%	27.7	138,50%	27.6	61,30%	891.7	66%	103.3	48%	47.8	239%	32	71,10%
C19	1350	215	20	45	408,3	30,40%	41.2	19,10%	21.1	105,50%	16.9	37,50%	901.6	66,70%	90.3	42%	46.4	232%	39.4	87,50%
C20	1350	215	20	45	1041,6	77,10%	126.5	58,80%	48.9	244,50%	37.9	84,25%	854.4	63,20%	88	40,90%	47.6	238%	35.3	78,40%

Lampiran 9. Master Tabel Skor Pengetahuan Ibu Balita

ID	PRE-TEST																				Total Skor	POST TEST																				Total Skor
	Pertanyaan Nomor :																					Pertanyaan Nomor :																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
C1	0	5	5	5	0	0	0	0	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	5	5	50	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	85		
C2	5	5	0	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	0	0	5	55	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85		
C3	5	5	0	0	5	0	0	0	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	50	5	5	0	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	75	
C4	5	5	0	0	5	0	0	0	0	5	5	0	5	5	0	5	0	0	0	0	40	0	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	65	
C5	5	5	5	0	5	0	0	5	0	5	5	0	5	0	5	5	0	0	0	5	55	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	
C6	5	0	5	0	0	0	0	5	0	5	5	0	5	0	0	0	5	0	5	5	45	5	0	0	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	55	
C7	5	5	0	5	5	0	5	0	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	55	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	65	
C8	0	5	0	5	5	0	0	0	0	5	5	0	5	0	0	0	0	0	5	5	40	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	0	5	75	
C9	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	0	0	0	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	
C10	0	5	5	0	0	0	5	0	0	5	5	0	5	5	5	0	0	0	0	5	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	90	
C11	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0	5	0	0	5	30	5	5	0	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	75	
C12	5	5	0	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	5	0	0	0	5	5	60	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	80	
C13	5	0	0	5	5	0	0	5	0	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	65	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	85
C14	0	5	5	0	0	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	0	5	0	0	5	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	
C15	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	0	0	5	40	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85	
C16	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	5	5	0	0	0	5	55	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	90	
C17	5	5	0	0	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	0	0	5	55	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	90	
C18	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	5	5	0	0	5	5	65	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	85	
C19	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	5	5	5	0	0	0	5	30	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
C20	5	0	0	5	0	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	0	5	5	50	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	5	5	80	
JLH	60	70	25	45	65	0	30	65	5	80	100	0	90	70	55	60	30	5	35	85		95	80	45	95	90	45	85	95	60	85	85	90	95	100	100	65	80	55	85	100	

No.	Pertanyaan	Pre-test				Post-test			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	MP-ASI singkatan dari:	60	6	40	4	95	9,5	5	0,5
2.	Berapa usia bayi yang tepat untuk mulai diberikan MP-ASI?	70	7	30	3	80	8	20	2
3.	Berapa bagian kebutuhan gizi usia 12-23 bulan yang dapat dipenuhi dari ASI?	25	2,5	75	7,5	45	4,5	65	6,5
4.	Bagaimana tekstur MP-ASI untuk usia 12-23 bulan?	45	4,5	55	5,5	95	9,5	5	0,5
5.	Berapa kali sehari pemberian makanan utama untuk usia 12-23 bulan?	65	6,5	35	3,5	90	9	10	1

6.	Berapa jumlah makanan utama setiap kali makan untuk usia 12-23 bulan?	0	0	100	100	45	4,5	65	6,5
7.	Berapa waktu paling lama yang seharusnya untuk menghabiskan makanan yang diberikan kepada usia 12-23 bulan?	30	3	70	7	85	8,5	15	1,5
8.	Berapa kali sehari makanan selingan diberikan untuk usia 12-23 bulan?	65	6,5	35	3,5	95	9,5	5	0,5
9.	Berapa jumlah kebutuhan cairan untuk usia 12-23 bulan?	5	0,5	95	9,5	60	6	40	4

10	Contoh yang termasuk makanan pokok:	80	8	20	2	85	8,5	15	1,5
11.	Contoh yang termasuk sumber protein hewani:	100	10	0	0	85	8,5	15	1,5
12.	Dalam pembuatan MP-ASI, sumber lemak dapat berasal dari:	0	0	100	10	90	9	10	1
13.	Syarat “Aman” dalam pemberian MP-ASI dilakukan dengan:	90	9	10	1	95	9,5	5	0,5
14.	Apa manfaat pemberian Vitamin A?	70	7	30	3	100	10	0	0
15.	Jenis makanan yang dihindari untuk usia 12-23 bulan:	55	5,5	45	4,5	100	10	0	0

16.	Warna kapsul vitamin A yang diberikan untuk usia 12-23 bulan:	60	6	40	4	65	6,5	35	3,5
17.	Bulan apa saja pemberian kapsul vitamin A?	30	3	70	7	80	8	20	2
18.	Apa salah satu tanda anak sehat?	5	0,5	95	9,5	55	5,5	45	4,5
19.	Bila ukuran LILA usia 12-23 bulan, kurang dari 12,5 cm menunjukkan kondisi:	35	3,5	65	6,5	85	8,5	15	1,5
20.	Apa manfaat pemberian obat cacing?	85	8,5	15	1,5	100	10	0	0

Lampiran 10 *Output* Pengolahan Data
***Output* Pengolahan Data**

1. Data Univariat

Pendidikan Ibu Balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMA	13	65,0	65,0	65,0
SMP	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Pekerjaan Ibu Balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IBU RUMAH TANGGA	18	90,0	90,0	90,0
KARYAWAN PABRIK	1	5,0	5,0	95,0
WIRASWASTA	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Umur Balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	5	25,0	25,0	25,0
15	2	10,0	10,0	35,0
16	3	15,0	15,0	50,0
17	2	10,0	10,0	60,0
18	5	25,0	25,0	85,0
19	2	10,0	10,0	95,0
20	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Jenis Kelamin Balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LK	12	60,0	60,0	60,0
PR	8	40,0	40,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

2. Uji Kenormalan Data

a. Pengetahuan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre-Test pengetahuan gizi	,201	20	,033	,923	20	,113
Hasil Post-Test pengetahuan gizi	,163	20	,168	,942	20	,263

a. Lilliefors Significance Correction

b. Asupan Zat Gizi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Asupan Energi (kkal) sebelum edukasi	,218	20	,013	,851	20	,006
Asupan Energi (kkal) setelah edukasi	,157	20	,200*	,915	20	,079
Asupan Karbohidrat (gr) sebelum edukasi	,214	20	,017	,832	20	,003
Asupan Karbohidrat (gr) setelah edukasi	,202	20	,032	,883	20	,020
Asupan Protein (gr) sebelum edukasi	,162	20	,180	,866	20	,010
Asupan Protein (gr) setelah edukasi	,221	20	,012	,860	20	,008
Asupan Lemak (gr) sebelum edukasi	,146	20	,200*	,898	20	,038
Asupan Lemak (gr) setelah edukasi	,122	20	,200*	,966	20	,664

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Data Bivariat

a. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Pengetahuan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1 Hasil Pre-Test pengetahuan gizi	49,75	20	9,931	2,221
Hasil Post-Test pengetahuan gizi	81,75	20	11,271	2,520

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pre-Test pengetahuan gizi - Hasil Post-Test pengetahuan gizi	32,000	13,018	2,911	-38,093	-25,907	-10,993	19	,000

b. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Asupan Zat Gizi

1. Energi

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Asupan Energi (kkal) sebelum edukasi	550,510	20	273,6062	61,1802
Asupan Energi (kkal) setelah edukasi	702,875	20	206,8091	46,2439

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Asupan Energi (kkal) sebelum edukasi Asupan Energi (kkal) setelah edukasi	-152,3650	298,0883	66,6546	-291,8746	-12,8554	-2,286	19	,034

2. Karbohidrat

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1 Asupan Karbohidrat (gr) sebelum edukasi	59,295	20	26,6865	5,9673
Asupan Karbohidrat (gr) setelah edukasi	76,535	20	21,8900	4,8948

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Asupan Karbohidrat (gr) sebelum edukasi - Asupan Karbohidrat (gr) setelah edukasi	-17,2400	29,6832	6,6374	-31,1322	-3,3478	-2,597	19	,018

3. Protein

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1 Asupan Protein (gr) sebelum edukasi	26,290	20	13,6046	3,0421
Asupan Protein (gr) setelah edukasi	37,510	20	11,1464	2,4924

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Asupan Protein (gr) sebelum edukasi - Asupan Protein (gr) setelah edukasi	-11,2200	14,1016	3,1532	-17,8198	-4,6202	-3,558	19	,002

4. Lemak

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Pair 1 Asupan Lemak (gr) sebelum edukasi	20,305	20	11,4946	2,5703
Asupan Lemak (gr) setelah edukasi	28,410	20	10,6936	2,3912

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Asupan Lemak (gr) sebelum edukasi - Asupan Lemak (gr) setelah edukasi	-8,1050	13,3114	2,9765	-14,3349	-1,8751	-2,723	19	,014

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi Survei Pendahuluan



2. Food recall sebelum edukasi



3. Pre-Test



4. Pelaksanaan Edukasi 1



5. Pelaksanaan Edukasi 2



6. Pelaksanaan Edukasi 3



7. *Food Recall* setelah edukasi



8. *Post-Test*



Lampiran 12 Jadwal Penelitian

KEGIATAN	TANGGAL
<i>Food recall</i> sebelum edukasi	31 Januari 2026
Pre-test	2 Februari 2026
Edukasi Pertemuan 1	7 Februari 2026
Edukasi Pertemuan 2	14 Februari 2026
Edukasi Pertemuan 3	21 Februari 2026
<i>Food recall</i> setelah edukasi	28 Februari 2026
Post test	2 Maret 2026

Lampiran 14 Ethical Clearance



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
'ETHICAL EXEMPTION'

No.01.26.3120/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Chyntia Angelin Sagala
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari"

"The Effect of Nutrition Education on Mothers' Knowledge and Nutrient Intake of Toddlers Receiving Supplementary Food Made from Local Ingredients at the Wonosari Village Auxiliary Health Center"

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.

July 08, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 15 Surat Izin Penelitian



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, 29 Januari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/69/2026}
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang

di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester 8 diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM untuk melakukan Penelitian di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Chyntia Angelina Sagala	P01031222134	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari

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 16 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN TANJUNG MORAWA
DESA WONOSARI

12.07.02.2021

Alamat Kantor : Jalan Desa Wonosari Dusun X - Kode Pos 20362

Nomor : 470/ 133 / II / 2026
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Pemberian Izin Penelitian

02 Februari 2026

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Gizi
Kemenkes Poltekkes Medan

Di Lubuk Pakam

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan sesungguhnya sesuai dengan surat Ketua Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/69/2026 tertanggal 29 Januari 2026 Perihal Izin Penelitian, untuk itu Kepala Desa Wonosari memberikan Izin Penelitian kepada Mahasiswa yaitu :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	CHYNTIA ANGELINA SAGALA	P01031222134	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

Demikianlah Surat Izin ini kami perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan untuk seperlunya.

Kepala Desa Wonosari
DESA WONOSARI
SUPARMAN
KEC. TB. MORAWA