

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. F. (2020). Hubungan Ketepatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Dan Pola Asuh Dengan Status Gizi Balita Kurus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Pariaman Kota Pariaman Tahun 2020. *Jurnal Untuk Masyarakat*, 11 (2), 5570
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. (2020). Laporan Status Gizi Balita Di Desa Daluh Sepuluh A. Retrieved From <https://www.dinkes.deliserdang.co.id>
- Efriani SK, Witradharma TW, Natan O, Krisnasary A, Simbolon D.(2022) Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Asupan Gizi Pada Balita Stunting: Studi Literatur. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu Repository*; Available From: <https://repo.poltekkesbengkulu.ac.id/eprint/1857>
- Florensia, C., Khairunnisa, & Kristiyanti. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Sebagai Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 4560 <https://doi.org/10.2345/jpkm.v10i1.10123>
- Haryanto, A., & Rahayu, S. (2021). Peran Pengetahuan Ibu Dalam Menurunkan Risiko Stunting Pada Balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 27(3), 130-139. <https://doi.org/10.56789/jgi.v27i3.13567>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pemberian Makanan Tambahan Untuk Balita Berbahan Pangan Lokal. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved From <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pemberian Makanan Tambahan Untuk Balita Berbahan Pangan Lokal. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Perilaku. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2023.
- Kusumawati, T., & Iskandar, B. (2021). Efektivitas PMT Berbasis Pangan Lokal Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 155-165. Retrieved From <https://www.jurnalpemberdayaanmasyarakat.ac.id>
- Lestari, P., Anwar, C., & Ulhaq, M. Z. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Hasil Pangan Lokal Dengan Pengembangan Menu MP-ASI Sebagai Upaya Penurunan Angka Balita Stunting Di Candimulyo, Magelang. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(10), 2125–2133. <https://doi.org/10.36418/comserva.v2i10.607>
- Oktavia C, Ekawaty F, Aryanty N (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Tentang Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita Di Posyandu Kenanga.
- Pratiwi, W. D., & Muhlisin, A. (2025). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan, Dan Pola Asuh Ibu Dengan Status Gizi Pada Balita: Literature Review. *Jurnal Ners*, 9(2), 2607-2611. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Wahyuni, A., Tanberika, F. S., Lisviarose, & Fitria, N. (2025). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang Di UPT Puskesmas Enok Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 5794-5804. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44153>

- Purbaningsih, H., & Syafiq, A. (2023). Efektivitas pemberian makanan tambahan (PMT) berbahan pangan lokal terhadap kenaikan berat badan balita. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(12), 2550-2554. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4206>
- Abbas, D. S., Mudiah, N., Nursyelah, Putri, A. M. S., Aprilya, D., & R, M. (2025). Edukasi dan pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal (daun kelor) pada balita stunting di Desa Lipukasi. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 24-30. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.304>
- Rahmadinda, F., & Amelia, A. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Sari, D., & Setiawati, M. (2021). Edukasi Gizi Dan Media Digital: Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 28(2), 120-130. <https://doi.org/10.12345/Jkm.V28i2.12345>
- Wiliyanarti, P. F., Nasruallah, D., Salam, R., & Cholic, I. (2022). Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Bahan Lokal Untuk Balita Stunting Dengan Media Animasi. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 17(SP1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/Mgi.V17i1sp.104-111>
- Wiliyanarti PFW, Nasrullah D, Salam R, Cholic I. Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Bahan Lokal Untuk Balita Stunting Dengan Media Animasi. *Media Gizi Indonesia*. 2022;17(1SP):104–111. Available From: https://ejournal.undip.ac.id/index.php/Media_Gizi/Article/View/41937
- Wulandari, M., & Kurniawan, D. (2022). Pemberian Makanan Tambahan Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 18(2), 100-108. <https://doi.org/10.12345/Jpg.V18i2.12345>
- Djaafar, T., Amsal, & Novianti. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Dengan Media Leaflet Tentang Stunting. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(2), 205-210.
- Johari, A., Agrina, & Putri, S. A. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita Di Wilayah Pesisir Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 99-120.
- Nurmalasari, Y., Anggunan, & Febriany, T. W. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-59 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 205-211.
- Rahayu, T. B., & Nurindahsari, Y. A. W. (2018). Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 87-91.
- Rany, F. H. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Status Pekerjaan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Kutai Kelapa Dua Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8 (3), 97-61
- Safitri, S. G. (2021). Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Anak: Literature Review (Naskah Publikasi). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Tiara. (2022). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur (Skripsi). Universitas Binawan.
- Toby, Y. R., Anggraeni, L. D., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(2), 92-101.
- Ulfah, H. R., & Nugroho, F. S. (2020). Hubungan Usia, Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 1-10.
- Yulianto, B. J., Prasetyo, D., Pratama, Y., Firmansyah, & Andini, T. N. (2019). Hubungan Pendidikan, Pengetahuan Dan Status Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(3), 205-210.

Lampiran 1. Kuisioner Penelitian**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 :

KUESIONER PENGETAHUAN

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?



a. 1/2



b. 1/3



c. 1/4



d. Semua

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
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
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 2. Materi Edukasi Gizi

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

- Pokok pembahasan** : Program Pemberian Makanan Pendamping ASI yang tepat (MPASI) untuk balita
- Sasaran** : Ibu Balita
- Konselor** : Bunga Mariska Siregar
- Tujuan** :
- a) Tujuan Umum : Setelah mendapatkan edukasi tentang MPASI, ibu balita diharapkan dapat memahami pentingnya pemberian makanan yang tepat bagi perkembangan balita, serta mengetahui bahan makanan yang sesuai untuk usia balita
 - b) Tujuan Khusus :
 - a) ibu balita dapat mengetahui waktu yang tepat untuk mulai memberikan MPASI (dimulai pada usia 6 bulan)
 - b) Ibu balita mampu memilih bahan makanan yang bergizi untuk balita sesuai dengan tahapan usia dan kebutuhan gizi.
 - c) Ibu balita dapat menyebutkan cara pengolahan MPASI yang sehat dan aman untuk balita.
 - d) Ibu dapat mengenal tanda-tanda alergi makanan pada balita dan cara mengatasinya.

A. Penatalaksanaan Kegiatan

- a) Topik : Pemberian MPASI yang tepat
- b) Sasaran : Ibu yang memiliki balita Usia 12-23 bulan
- c) Tempat : Daluh Sepuluh A
- d) Waktu : 30 menit
- e) Metode : Edukasi Gizi
- f) Media : Leaflet
- g) Materi :
 1. Apa itu MPASI?
 2. Syarat Pemenuhan Gizi Balita
 3. Syarat Pemenuhan Gizi Balita

4. Tekstur Makanan Usia 12-23 Bulan
5. Cara Membuat MPASI dari Makanan Keluarga
6. Cara Membuat MPASI dari Bahan Mentah

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. Apa itu MPASI? 2. Kapan Waktu yang Tepat Memulai MPASI? 3. Syarat Pemenuhan Gizi Balita 4. Tekstur Makanan Usia 12-23 Bulan 5. Cara Membuat MPASI dari Makanan Keluarga 6. Cara Membuat MPASI dari Bahan Mentah	Memperhatikan serta Merespon	25 Menit

Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan 3. Memberikan Salam Penutup	Memperhatikan dan Menjawab salam	5 Menit
---------	---	----------------------------------	---------

C. Materi Edukasi Gizi

Materi 1 Pemberian MPASI Yang Tepat

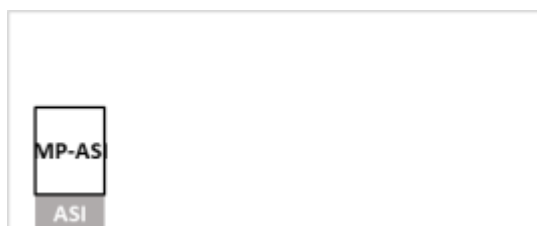
1. Apa Itu MPASI?

MP-ASI adalah singkatan dari Makanan Pendamping Air Susu Ibu. 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.

2. Kapan Waktu yang Tepat Memulai MP-ASI

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

1/3 bagian



3. Syarat Pemenuhan Gizi Balita

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, 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

4. Tekstur Makanan Usia 12-23 Bulan

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 200ml 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

5. Cara Membuat MP-ASI dari Makanan Keluarga

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)

6. 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
4. sajikan

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

- Pokok pembahasan** : Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat
- Sasaran** : Ibu Balita
- Konselor** : Bunga Mariska Siregar
- Tujuan** :
- a) Tujuan Umum : Setelah mengikuti penyuluhan, ibu balita dapat memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal.
- b) Tujuan Khusus :
- a) Ibu balita dapat menyebutkan pengertian gizi seimbang.
 - b) Ibu balita mengetahui kelompok makanan yang termasuk dalam gizi seimbang (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air).
 - c) Ibu balita mampu menyusun menu seimbang harian untuk balita dengan bahan lokal yang mudah diperoleh.
 - d) Ibu balita dapat menjelaskan pentingnya kebersihan dalam penyajian makanan untuk mencegah penyakit.

B. Penatalaksanaan Kegiatan

- a) Topik : Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat
- b) Sasaran : Ibu yang memiliki balita Usia 12-23 bulan
- c) Tempat : Daluh Sepuluh A
- 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

5. Pentingnya Suplemen Vitamin A dan Obat Cacing pada Balita

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. 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 5. Pentingnya Suplemen Vitamin	Memperhatikan serta Merespon	30 Menit

	A dan Obat Cacing pada Balita		
Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan 3. Memberikan Salam Penutup	Memperhatikan dan Menjawab salam	6 Menit

C. Materi Edukasi Gizi

Materi 2 Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Balita Sehat

1. Pentingnya pemenuhan gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi dan bergizi seimbang yang terdiri:

- 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 cukup 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 mengonsumsi sayur 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

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

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 (SAP)

- Pokok pembahasan** : Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi Pada Balita
- Sasaran** : Ibu Balita
- Konselor** : Bunga Mariska Siregar
- Tujuan** :
- a) Tujuan Umum : Setelah mengikuti penyuluhan, ibu balita dapat memahami pentingnya pemantauan pertumbuhan balita secara rutin dan mengetahui cara mencegah masalah gizi sejak dini.
 - b) Tujuan Khusus :
 - a) Ibu balita memahami pentingnya memantau pertumbuhan (berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala) secara rutin.
 - b) Ibu balita dapat membaca dan memahami Kartu Menuju Sehat (KMS).
 - c) Ibu balita mengetahui langkah pencegahan stunting, gizi kurang, dan gizi lebih pada balita.
 - d) Ibu dapat menyebutkan tanda-tanda awal gangguan pertumbuhan dan gizi pada anak.

D. Penatalaksanaan Kegiatan

- a) Topik : Pola makan, jadwal makan, dan porsi sesuai usia balita
- b) Sasaran : Ibu yang memiliki balita Usia 12-23 bulan
- c) Tempat : Daluh Sepuluh A
- d) Waktu : 30 menit
- e) Metode : Edukasi Gizi
- f) Media : Leaflet
- g) Materi :
 1. Pemantauan Pertumbuhan Balita
 2. Tanda Anak 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 Anak Mengalami Masalah Gizi 3. Peran Keluarga	Memperhatikan serta Merespon	25 Menit
Penutup	1. Memberikan Kesimpulan 2. Menutup Pertemuan 3. Memberikan Salam Penutup	Memperhatikan dan Menjawab salam	5 Menit

A. Materi Edukasi Gizi

Materi 3 Pemantauan Pertumbuhan dan Pencegahan Masalah Gizi

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 dilengan kiri dengan hasil pengukuran LiLA < 12,5 cm (11,5-12,4 cm), anak terdeteksi awal beresiko gizi kurang, dan normal LiLA > 12,5 cm

2. Tanda Anak Mengalami Masalah Gizi

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

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

4. Isi Piring Gizi Seimbang

- 1/3 nasi/ubi/singkong
- 1/3 telur/ikan/tempe
- 1/3 sayur & buah

5. Tips untuk Ibu:

- Gunakan bahan lokal, masak sendiri
- Hindari gorengan & instan
- Variasi menu agar anak tidak bosan

6. Mengatur pola makan dan porsi makan bayi dan balita penting karena:

- Memastikan kebutuhan gizi tercukupi untuk tumbuh kembang optimal.
- Mencegah kekurangan atau kelebihan gizi (seperti stunting atau obesitas).
- Membiasakan anak makan teratur dan mengenal aneka makanan sehat sejak dini.
- Ajak anak makan sambil duduk, bukan sambil main.

7. Cara merealisasikan jadwal, porsi, dan pola makan balita:

- Buat jadwal makan teratur.
- Siapkan menu variatif & sesuai usia.
- Atur porsi kecil & tekstur lembut.
- Ajak anak makan sambil duduk.
- Libatkan keluarga agar konsisten

Lampiran 3. Leaflet

MEDIA LEAFLET

PEMENUHAN MPASI YANG BAIK HARUS SESUAI SYARAT BERIKUT:

TEPAT WAKTU

MPASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MPASI diberikan mulai usia 6 bulan

ADEKUAT

MPASI ADEKUAT Perhatikan jumlah, frekuensi, tekstur, dan variasi makanan.

- Makanan Pokok: beras, jagung, gandum, kentang, umbi,
- Protein Hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu/alahan,
- Protein Nabati: kacang hijau, kedelai, kacang polong, kacang tanah,
- Lemak: minyak, santan, margarin.

Itu adekuat ini lebih singkatnya

AMAN

Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan, mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan untuk anak

KAPAN WAKTU YANG TEPAT MEMULAI MPASI

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

MPASI

ASI

- Mulai usia 6 bulan
- Terlalu dini (<6 bulan) berisiko: alergi, gangguan pencernaan, obesitas
- 3/4 bagian MPASI atau makanan keluarga terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah sedangkan 1/3 bagian ASI

PEMBERIAN MPASI YG TEPAT

MPASI TEPAT ANAK SEHAT & CERDAS



TEKSTUR MAKANAN USIA 12-23 BULAN

- Tekstur : makanan keluarga bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa.
- kebutuhan cairan anak: 1.300 ml/hari (6 gelas air mineral ukuran 220ml)
- Jumlah setiap kali makan : ¼-1 mangkuk ukuran 250 ml setiap kali makan
- Frekuensi: Berikan 3-4 kali makanan utama dan 1-2 kali makanan selingan setiap hari
- Jumlah energi: dari MP-ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal

CARA MEMBUAT MPASI MAKANAN KELUARGA

Contoh bahan:

- Nasi putih 55g atau 1 centang 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

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
4. sajikan

DIBERIKAN DENGAN CARA YANG BENAR

- ✓ Teratur: pagi, siang, sore
- ✓ Maks. 30 menit tiap makan
- ✓ Suasana tenang (tanpa TV/bermain)
- ✓ Latih anak makan sendiri & minum dengan gelas

MATERI EDUKASI 2

ISI PIRING SEIMBANG

Isi Piring Seimbang Makanan keluarga bervariasi & bergizi seimbang:

- Makanan Pokok: nasi, jagung, singkong, kentang, ubi
- Protein Hewani: ikan, daging, ayam, telur.
- Protein Nabati: tempe, tahu, kacang hijau.
- Buah: pisang, pepaya, apel, semangka, alpukat.
- Sayur: wortel, brokoli, bayam, sawi, labu siam.
- Lemak sehat: minyak, santan, kacang

KENAPA PENTING ?

- Usia 1 tahun ke atas → kebutuhan energi & protein makin meningkat.
- Protein hewani kaya asam amino penting untuk otak & pertumbuhan sel.
- Balita mulai pilih-pilih makanan → perlu variasi & gizi seimbang.

PENTING NYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG UNTUK BALITA SEHAT

BALITA SEHAT BERAWAL DARI GIZI SEIMBANG

VARIASI MAKANAN

ASI

Makanan pokok (sereal/umbi)

Kacang-kacangan & olahannya

Susu & produk olahan

Daging, ikan, unggas, jeroan

Telur

Buah & sayur kaya vitamin A

Buah & sayur lainnya

KEBIASAAN SEHAT BALITA

- Makan 3 kali/hari + 1-2 snack bersama keluarga.
- Konsumsi ikan, telur, tempe, tahu, susu.
- Minum air putih cukup.
- Hindari jajanan terlalu manis, asin, pedas, berlemak, berpengawet.
- Tetap beri ASI hingga 2 tahun.
- Biasakan anak makan sendiri & aktif bergerak.

TANDA ANAK SEHAT

1. Berat badan naik sesuai KMS.
2. Tinggi badan bertambah.
3. Aktif, ceria, jarang sakit.
4. Perkembangan bicara & motorik sesuai usia.
5. Makan beragam: karbohidrat + lauk + sayur + buah.

VITAMIN A & OBAT CACING

Vitamin A baik untuk kesehatan mata & pertumbuhan anak.

Kapsul merah diberikan Februari & Agustus.

Obat cacing diberikan 2x setahun untuk mencegah dan pengobatan infeksi cacingan.

KENALI MASALAH GIZI SEJAK DINI

PANTAU KESEHATAN ANAK

- Pantau pertumbuhan tiap bulan
- Lihat grafik KMS di buku KIA. Jika berat badan tidak naik/turun → tanda masalah gizi.

Segera bertindak

- Bawa anak ke posyandu/puskesmas untuk pemeriksaan & makanan bergizi.

Cek kesehatan rutin

- Periksa ke fasilitas kesehatan bila sakit/tanda bahaya & lengkapi imunisasi.



Mengapa Harus Dipantau?

- Stunting sering terjadi pada usia 12–23 bulan
- Timbang & ukur anak setiap bulan
- Pantau tumbuh kembang di posyandu/fasilitas kesehatan
- Pastikan anak tumbuh sehat & gizinya sesuai usia

LANGKAH PEMANTAUAN

- Timbang berat badan
- tiap bulan. Ukur tinggi badan &
- lingkar kepala Ukur LiLA (Lingkar Lengan Atas): < 12,5 cm = risiko gizi kurang ≥ 12,5 cm = normal

MATERI EDUKASI 3

Kemendes
Kesehatan Masyarakat

PEMANTAUAN PERTUMBUHAN & PENCEGAHAN MASALAH GIZI

PANTAU TUMBUH CEGAH MASALAH GIZI



PERAN ORANG TUA & KELUARGA

- Ikut aktif dalam pemantauan di Posyandu.
- Mendukung anak dengan pola asuh sesuai usia.
- Memberi makanan bergizi seimbang & rutin imunisasi.
- Menjadi contoh perilaku hidup sehat bagi anak.



PESAN UNTUK IBU INGAT, BU!

- Datang ke Posyandu tiap bulan
- Catat pertumbuhan anak di KMS
- Deteksi dini = cegah stunting
- Tumbuh kembang optimal dimulai dari rumah



"PANTAU TUMBUH KEMBANG, CEGAH STUNTING SEJAK DINI"



Lampiran 4. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama :

Tempat Tgl Lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu dan Asupan Zat Gizi Pada Balita Penerima Makanan Berbahan Pangan Lokal Di Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Bunga Mariska Siregar

Alamat : Jl. Industri no.1, simp. Tanjung Garbus Kec. Lubuk Pakam,
Kab. Deli Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan
Gizi dan Dietetika

No. HP : 081990727634

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

Lubuk Pakam, 2025

Peneliti

Responden

(Bunga Mariska siregar)

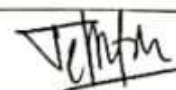
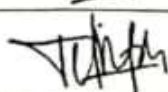
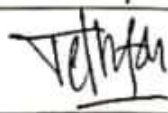
(.....)

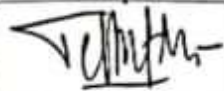
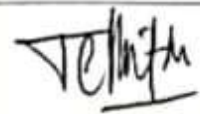
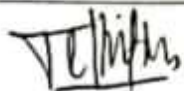
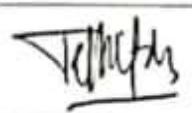
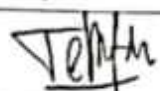
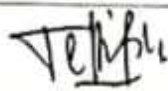
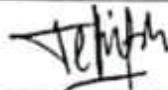
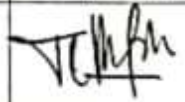
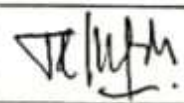
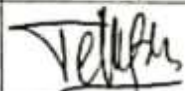
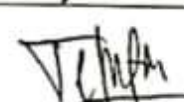
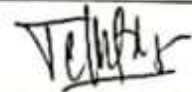
()

Lampiran 6. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bunga Mariska Siregar
 NIM : P01031222009
 Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal Di Desa Dalu Sepuluh A

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		
5.	28 Februari 2025	Diskusi mengenai topik penelitian		
6.	7 Maret 2025	Diskusi judul dan topik		
7.	25 Maret 2025	Menyepakati judul dan sasaran		
8.	8 April 2025	Revisi proposal		
10.	02 Mei 2025	Seminar proposal		
11.	12 Mei 2025	Revisi proposal ke pembimbing		

12.	25 Mei 2025	ACC dosen pembimbing		
13.	8 Juni 2025	Revisi proposal ke penguji 1		
14.	16 Juni 2025	ACC penguji 1		
15.	21 Juni 2025	Revisi proposal ke penguji 2		
16.	23 Juni 2025	ACC penguji 2		
17.	29 Januari-Maret 2026	Penelitian		
18.	24 April 2026	Revisi skripsi		
19.	13 Mei 2026	ACC dosen pembimbing		
20.	22 Mei 2026	Ujian Skripsi		
21.	25 Mei 2026	Revisi dengan pembimbing		
22.	7 Juni 2026	Revisi dengan penguji		
23.	30 Juni 2026	ACC Skripsi		
24.	21 Agustus 2026	ACC Abstrack dengan pembimbing		
25.	26 Agustus 2026	Validasi Terjemahan Abstrack		
26.	03 September 2026	ACC Turnitin		

Lampiran 7. Master Tabel Karakteristik

ID	Dusun	Umur (thn)	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir
B1	VII	27	Ibu rumah tangga	SMP
B2	VII	29	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B3	VII	42	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B4	VII	24	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B5	VII	22	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B6	VII	36	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B7	VII	26	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B8	VII	29	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B9	VII	32	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B10	VII	39	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B11	VII	36	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B12	VII	30	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B13	VII	30	Buruh pabrik	SMA/SMK
B14	VII	26	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B15	VII	30	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B16	VII	41	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B17	VII	27	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B18	VII	27	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B19	VII	45	Ibu rumah tangga	SMA/SMK
B20	VII	25	Ibu rumah tangga	SMA/SMK

Lampiran 8 Master Tabel Asupan Zat Gizi Balita

ID	Usia (Thn)	AKG				SEBELUM INTERVENSI								SETELAH INTERVENSI							
		Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Energi (kkal)	%AKG	Karbohidrat (g)	%AKG	Protein (g)	%AKG	Lemak (g)	%AKG	Energi (kkal)	%AKG	Karbohidrat (g)	%AKG	Protein (g)	%AKG	Lemak (g)	%AKG
B1	12	1350	215	20	45	627,5	46%	103,1	48%	23,4	117%	12,3	27%	799,3	59%	117,2	55%	37,7	189%	19,3	43%
B2	12	1350	215	20	45	213,2	16%	30,6	14%	7,4	37%	6,7	15%	542,5	40%	63,9	30%	24,8	124%	20,9	46%
B3	16	1350	215	20	45	630,8	47%	79,2	37%	28,4	142%	21,3	47%	962,2	69%	115,9	54%	42,6	213%	35	78%
B4	16	1350	215	20	45	1016,9	75%	99	46%	50,1	251%	46,2	103%	1200,7	89%	136,3	63%	56,9	285%	49,9	111%
B5	17	1350	215	20	45	1047,1	78%	124,6	58%	46,4	232%	40	89%	951,2	70%	121	56%	30,6	153%	38,8	86%
B6	18	1350	215	20	45	502,6	37%	62,2	29%	17	85%	21,2	47%	704,1	52%	90,8	42%	30,9	155%	24,7	55%
B7	18	1350	215	20	45	1090,1	81%	117,6	55%	52,3	262%	44,8	100%	1223,1	91%	140,2	65%	57,8	289%	47,9	106%
B8	18	1350	215	20	45	981,6	73%	120	56%	45,3	227%	37,1	82%	1183,6	88%	136,7	64%	55,7	279%	46,6	104%
B9	18	1350	215	20	45	601	45%	71,8	33%	32,1	161%	19,1	42%	575,4	43%	70,6	33%	28,9	145%	20	44%
B10	19	1350	215	20	45	397,8	29%	51,3	24%	14	70%	9,6	21%	839,7	62%	109,7	51%	37,6	188%	28,3	63%
B11	19	1350	215	20	45	240,7	18%	41,9	19%	8,5	43%	4	9%	572,8	42%	72	33%	35,1	176%	17,1	38%
B12	19	1350	215	20	45	872,2	65%	123,2	57%	31,7	159%	28,9	64%	1045,5	77%	146	68%	44,3	222%	39	87%
B13	20	1350	215	20	45	1133,5	84%	137,9	64%	51,6	258%	21,6	48%	892,4	66%	104,7	49%	53,1	266%	32,6	72%
B14	20	1350	215	20	45	503,2	37%	49	23%	26,4	132%	26,2	58%	787,9	58%	86,4	40%	31,8	159%	36,3	81%
B15	21	1350	215	20	45	618,7	46%	69,7	32%	27,8	139%	21,5	48%	615,2	46%	82,8	39%	28,4	142%	19,7	44%
B16	21	1350	215	20	45	557	41%	65,8	31%	24,4	122%	25,7	57%	867,1	64%	115,3	54%	34,5	173%	31,4	70%
B17	22	1350	215	20	45	750,5	56%	100,6	47%	28,9	145%	27,7	62%	629,8	47%	87,6	41%	27,6	138%	18,2	40%
B18	22	1350	215	20	45	829,4	61%	98	46%	35,3	177%	32,4	72%	1171,1	87%	131,3	61%	52,8	264%	48,4	108%
B19	22	1350	215	20	45	695,2	51%	64,2	30%	33,6	168%	33,8	75%	1009,8	75%	104,4	49%	52,3	262%	42,1	94%
B20	23	1350	215	20	45	640,4	47%	89,4	42%	25,2	126%	19,4	43%	838,5	62%	104,5	49%	37,6	188%	25,6	57%

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	
B1	0	5	5	0	0	0	5	0	5	5	5	0	5	0	5	5	0	0	5	0	50	0	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	70
B2	5	0	0	0	5	0	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	65	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	85	
B3	0	0	0	0	0	0	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
B4	5	5	0	0	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	5	65	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	80	
B5	5	5	0	0	5	0	5	5	0	0	5	0	5	0	5	0	5	5	0	5	55	5	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	70
B6	5	5	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	65	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
B7	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	65	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95	
B8	5	0	0	0	5	0	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	65	5	5	0	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	80	
B9	5	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	55	5	5	0	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85	
B10	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	85	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	
B11	0	0	0	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	0	0	5	0	5	5	5	50	5	0	0	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	
B12	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	
B13	0	5	5	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	5	5	0	0	5	0	5	60	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
B14	5	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	5	5	5	0	0	5	0	5	45	5	5	5	0	5	0	5	5	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	75	
B15	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	55	5	0	5	5	5	0	0	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	75	
B16	5	0	0	5	0	0	0	5	0	0	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	45	5	5	5	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	
B17	0	0	0	5	0	0	5	0	5	5	5	0	5	5	0	0	5	5	5	5	55	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	80	
B18	0	5	5	0	0	0	5	0	5	5	5	0	5	0	5	5	0	0	5	0	50	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	80	
B19	5	0	0	5	5	0	0	5	0	0	0	5	5	5	5	0	0	5	0	5	50	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	80	
B20	0	5	5	0	5	0	5	0	0	5	5	5	5	0	5	5	0	0	0	5	55	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	85	
JLH	65	60	25	30	45	5	65	50	40	60	90	55	100	70	85	75	35	75	60	85		90	85	65	80	75	35	85	90	60	90	95	90	100	95	100	75	80	85	95	100	

Lampiran 10. Output Pengolahan Data

Output Pengolahan Data

1. Data Univariat

Pendidikan ibu balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4.8	4.8	4.8
SMP	1	4.8	4.8	9.5
SMA	19	90.5	90.5	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Pekerjaan ibu balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	20	95.2	95.2	95.2
Buruh Pabrik	1	4.8	4.8	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Umur balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	2	9.5	10.0	10.0
16	2	9.5	10.0	20.0
17	1	4.8	5.0	25.0
18	4	19.0	20.0	45.0
19	3	14.3	15.0	60.0
20	2	9.5	10.0	70.0
21	2	9.5	10.0	80.0
22	3	14.3	15.0	95.0
23	1	4.8	5.0	100.0
Total	20	95.2	100.0	
Missing System	1	4.8		
Total	21	100.0		

Jenis kelamin balita

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	8	38.1	40.0	40.0
Perempuan	12	57.1	60.0	100.0
Total	20	95.2	100.0	
Missing System	1	4.8		
Total	21	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	.190	20	.058	.894	20	.032
Hasil post-test pengetahuan gizi	.208	20	.023	.932	20	.170

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	.135	20	.200*	.959	20	.518
Asupan energi (kkal) setelah edukasi	.114	20	.200*	.940	20	.238
Asupan karbohidrat (g) sebelum edukasi	.115	20	.200*	.965	20	.649
Asupan karbohidrat (g) setelah edukasi	.109	20	.200*	.959	20	.524
Asupan protein (g) sebelum edukasi	.114	20	.200*	.948	20	.335
Asupan protein (g) setelah edukasi	.165	20	.158	.906	20	.053
Asupan lemak (g) sebelum edukasi	.128	20	.200*	.969	20	.728
Asupan lemak (g) setelah edukasi	.141	20	.200*	.920	20	.098

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Data Bivariat

a. Hasil Uji *Wilcoxon* Pengetahuan

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil post-test pengetahuan gizi – Hasil pre-test pengetahuan gizi	20 ^a	.00	.00
Negative Ranks	20 ^b	10.50	210.00
Positive Ranks	0 ^c		
Ties			
Total	20		

a. Hasil post-test pengetahuan gizi < Hasil pre-test pengetahuan gizi

b. Hasil post-test pengetahuan gizi > Hasil pre-test pengetahuan gizi

c. Hasil post-test pengetahuan gizi = Hasil pre-test pengetahuan gizi

Test Statistics^a

	Hasil post-test pengetahuan gizi - Hasil pre-test pengetahuan gizi
Z	-3.969 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

b. Hasil Uji *T-Test* Asupan Zat Gizi**1) Energi****Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Asupan energi (kkal) sebelum edukasi	697.470	20	267.2033	59.7485
Asupan energi (kkal) setelah edukasi	869.100	20	221.3030	49.4849

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 Asupan energi (kkal) sebelum edukasi - Asupan energi (kkal) setelah edukasi	-171.6300	181.0713	40.4888	-256.3740	-86.8860	-4.239	19	.000

2) Karbohidrat

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Asupan karbohidrat (g) sebelum edukasi	84.958	20	30.8443	6.8970
Asupan karbohidrat (g) setelah edukasi	106.915	20	24.6383	5.5093

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 (g) sebelum edukasi - Asupan karbohidrat (g) setelah edukasi	-21.9570	21.9679	4.9122	-32.2383	-11.6757	-4.470	19	.000

3) Protein

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Asupan protein (g) sebelum edukasi	30.540	20	13.4211	3.0010
Asupan protein (g) setelah edukasi	40.150	20	11.0199	2.4641

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 (g) sebelum edukasi - Asupan protein (g) setelah edukasi	-9.6100	10.0143	2.2393	-14.2968	-4.9232	-4.292	19	.000
--------	---	---------	---------	--------	----------	---------	--------	----	------

4) Lemak

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Asupan lemak (g) sebelum edukasi	26.775	20	11.1991	2.5042
Asupan lemak (g) setelah edukasi	32.090	20	11.1940	2.5031

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 (g) sebelum edukasi - Asupan lemak (g) setelah edukasi	-5.3150	9.4307	2.1088	-9.7287	-.9013	-2.520	19	.021

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

1. Dokumen Survei Pendahuluan



2. *Pre-test*



3. *Food recall* sebelum edukasi





4. Pelaksanaan edukasi 1



5. Pelaksanaan edukasi 2



6. Pelaksanaan edukasi 3



7. *Post-test*



8. *Food recall setelah edukasi*



Lampiran 12. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Tanggal
Pre-test	2 Februari 2026
Food recall sebelum edukasi	3 Februari 2026
Edukasi pertemuan 1	6 Februari 2026
Edukasi pertemuan 2	14 Februari 2026
Edukasi pertemuan 3	22 Februari 2026
Pos-test	27 Februari 2026
Food recall setelah edukasi	28 Februari 2026

Lampiran 13. Formulir *Food Recall* 24 Jam

Hari III FORM FOOD RECALL 24 JAM

Nama Balita : Fathan atardhan
 Jenis Kelamin : K
 Usia : 21 bulan

WAKTU	MENU/JENIS MAKANAN	BAHAN MAKANAN	BANYAK YANG DIKONSUMSI	
			URT	BERAT (gr)
7:00	Bangun			
21:00	tidur			
08:00	susu sam		1 dot kecil	60 ml.
09:00	nasi	beras putih	1 ctg	60 gr
	udang goreng	udang	3 biji	30 gr
	sawi putih	sawi putih	2 sdm	30 gr
	jagung	jagung	1 sdm	15 gr
		minyak	1 sdm	15 gr
10:00	naga potong		3 Ptg	25 gr
12:00	tempe crispy	tempe	2 Ptg	40 gr
	kentang goreng	kentang	2 biji	10 gr
		minyak	1 sdm	15 gr
14:00	nasi	beras putih	1 ctg	60 gr
	udang goreng	udang	3 biji	30 gr
	sawi putih	sawi	2 sdm	30 gr
	jagung	jagung	1 sdm	15 gr
		minyak	1 sdm	15 gr
15:00	susu sam		1 dot kecil	60 ml.
20:00	nasi	beras putih	1/2 ctg	30 gr
	udang goreng	udang	2 biji	20 gr
	tempe crispy	tempe	2 Ptg	40 gr
		minyak	1 sdm	15 gr
21:00	susu sam.		1 dot kecil	60 ml.

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
▲ Jalan Jamin Ginting KM 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 29 Januari 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/70/2026)
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa

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 Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Bunga Mariska Siregar	P01031222009	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa

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://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tse.keminfo.go.id/verifikasi>.



Lampiran 15. Surat Izin Balasan Desa Dalu Sepuluh A



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG KECAMATAN TANJUNG MORAWA DESA DALU SEPULUH –A

Alamat : Jl. Utama Dusun II Desa Dalu Sepuluh –A No. 55 Kode Pos : 20362
Telepon (061)..... Faks (061).....
Email : Website :

Dalu Sepuluh-A, 03 Februari 2026

Nomor : 470/ 145 /11/2026
Lamp :
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Ketua Jurusan
KEMENKES POLTEKKES MEDAN
Di -

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Bapak/Ibu Ketua Jurusan Kemenkes Poltekkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/70/2026 pada Tanggal 29 Januari 2026 Perihal Izin Penelitian

Berkaitan dengan perihal tersebut diatas, maka bersama dengan surat ini Kepala Desa Dalu Sepuluh-A mengizinkan kepada Mahasiswa :

No.	NAMA	NIM	JUDUL
1.	Bunga Mariska Siregar	P0103122209	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Asupan Zat Gizi Balita Penerima Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal di Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa

untuk melakukan kegiatan Penelitian dalam rangka penyusunan Diskripsi yang dilaksanakan di Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa

Demikian surat ini disampaikan, dan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 16. Surat Ethical Clearan



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.01.26.3148/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Bunga Mariska Siregar
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan 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 Desa Dalu Sepuluh A Kecamatan Tanjung Morawa"

"The Influence of Nutrition Education on Knowledge Mothers and Nutrient Intake of Toddlers Receiving Additional Food Made from Local Food Ingredients in Dalu Sepuluh A Village, Tanjung Morawa District"

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) Risk, 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