

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S, (2017). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Awaluddin, & Dkk. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 Sd Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2).
- Damayanti Diana. 2013. Latih Anak Mengatur Makanannya : Tips Biasakan Anak Berpola Makan Baik. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Daryanti, M. S., & Puspitasari, E. (2020). Pelatihan pembuatan makan bento pada ibu-ibu pkk di Botokenceng Wirokerten Banguntapan Bantul. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (JIAK)*, 1(1), 28-31.
- Destiyani, Cahya. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Fingerpuppets Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur pada Anak Kelompok A di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat. *Jurnal Edukasi*. Vol 4(2). 1-72
- Dwijayanti, Linda. (2018). Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Antara Bayi Dengan Pemberian ASI Eksklusif dan Non ASI Eksklusif'. *Media Gizi Indonesia Unair*.
- Fadlillah . M. Dkk. 2020. Penyuluhan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini Bagi Orang Tua Dan Guru Pada Masa Covid-19. *Jurnal : Pengabdian Masyarakat*. Vol 2. No 4.
- Fatonah Nurul. 2019. Peran Orang Tua Dalam Literasi Anak. Garut : Cahaya Smart Nusantara.
- Indraswari, S. H. (2019). Pengaruh pendidikan gizi dengan poster dan kartu gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang di SDN Ploso I-172 surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(2), 216-227.
- Kemenkes RI , (2019). Profil kesehatan Indonesia tahun . Jakarta: Kemenkes RI
- Lestari, N. D. A. (2018). Gambaran Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Komplikasi Gangre. *Skripsi*, 5-29
- Maulana, Heri D. J. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.

- Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Rachmawati, E., Mufidah, L., & Sulistiyan, T. (2020). Pelatihan Pengolahan Bento untuk Meningkatkan Kreativitas Menciptakan Bekal Makanan. *Abdimas Dewantara*, 3(1), 22-28.
- Rerung R Riantho. 2022. Kebutuhan Gizi Berbagai Usia. Bandung : Media Sains Indonesia
- Sediaoetama, A.D. (2017). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia. Dian Rakyat. Jakarta.
- Sulistiyowati, M., Herawati, N., & Nuryati, N. (2022). PELATIHAN TEKNIK KREATIVITAS PEMBUATAN BEKAL ANAK SECARA PRAKTIS, EKONOMIS DAN HIGIENIS BAGI IBU-IBU PKK DI KOTA SURAKARTA. *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 4(1).
- Supriasa, I Dewa Nyoman. 2012. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Utaminings, F., & Muji Lestari, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 40–47.
- Wulandari, N., Anggia, V., & Wiyati, T. (2019). Pelatihan Pembuatan Nutrisi Sehat dan Menarik sebagai Bekal Anak Sekolah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(3), 381-386.

LAMPIRAN

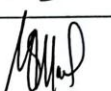
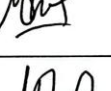
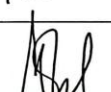
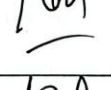
Lampiran 1. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Yulia Zhafira
 NIM : P01031219160
 Judul : Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Tentang Bekal Makanan Anak Prasekolah Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan Anak Prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan

Dosen Pembimbing : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

No.	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tanda Pembimbing
1.	11 April 2022	Memperkenalkan diri, Bertemu dosen pembimbingan, Membahas Topik Skripsi		
2.	22 April 2022	Membahas Usulan Judul Skripsi		
3.	20 Mei 2022	Membahas Usulan Skripsi		
4.	25 Mei 2022	ACC judul ke I		
5.	1 Juli 2022	ACC judul ke II		
6.	13 Juli 2022	Bimbingan BAB I		
7.	14 Juli 2022	Revisi BAB I		
8.	19 Juli 2022	Revisi BAB I sampai BAB III		
9.	1 Agustus 2022	Revisi BAB I sampai BAB III		
10.	2 Agustus 2022	Revisi BAB I sampai BAB III		

11.	3 Agustus 2022	Revisi BAB I sampai BAB III	#Rp	
12.	4 Agustus 2022	Revisi BAB I sampai BAB III	#Rp	
13.	7 Agustus 2022	Finishing Usulan Skripsi	#Rp	
14.	15 Juni 2023	Revisi BAB IV dan BAB V	#Rp	
15.	16 Juni 2023	Revisi BAB IV dan BAB V	#Rp	
16.	20 Juni 2023	Seminar Hasil	#Rp	
17.	30 Agustus 2023	Revisi Skripsi Ke Pembimbing	#Rp	
18.	12 September 2023	Revisi Skripsi Ke Penguji I	#Rp	
19.	18 September 2023	Revisi Skripsi Ke Penguji II	#Rp	
20.	22 September 2023	Revisi Skripsi Ke Pembimbing	#Rp	
21.	26 September 2023	Revisi Skripsi dan Abstrak Ke Pembimbing	#Rp	
22.	27 September 2023	ACC Skripsi dan Abstrak	#Rp	

Lampiran 2. Lembar Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(INFORMEN CONSENT)

Saya Yulia Zhafira, Mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, bermaksud melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Tentang Bekal Makanan Anak Prasekolah Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan Anak Prasekolah TK Az-Zikri Perbaungan”. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam penyelesaian studi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Saya berharap kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Telp/Hp :

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya dan apabila dalam penelitian ini ada perubahan dan keberatan menjadi responden dapat mengajukan pengunduran diri. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Perbaungan,

2023

Responden

(Yulia Zhafira)

()

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

a. Kuesiner Pengetahuan (*pre-test*)

Nama :

Pendidikan :

Status Pekerjaan :

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap benar.

1. Makanan bergizi adalah makanan yang
 - a. Porsi yang banyak
 - b. Makanan yang harganya mahal dan bervariasi
 - c. Makanan yang bervariasi, harganya murah, dan menarik
 - d. Makanan yang lengkap dan beraneka ragam mulai dari nasi, sayur, buah, dan lauk
 - e. Makanan yang enak, beragam, mulai dari nasi, lauk, dan sayur
2. Dibawah ini yang merupakan contoh susunan menu makanan yang paling seimbang adalah..
 - a. Nasi putih, mie goreng, tumis sawi, jeruk
 - b. Nasi putih, ayam goreng, perkedel kentang, kecap
 - c. Nasi kuning, tumis bihun, oseng hati ayam, es sirup
 - d. Nasi putih, telur ceplok, tahu goreng, sayur bayam, pisang
 - e. Nasi kuning, mie goreng, telur rebus, sambal petis, kerupuk
3. Fungsi protein dalam lauk pauk yang paling benar adalah...
 - a. Untuk kebutuhan tenaga
 - b. Untuk mengatur pencernaan
 - c. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh
 - d. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar
 - e. Untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak
4. Contoh makanan paling banyak mengandung sumber protein nabati adalah...
 - a. Ayam
 - b. Tempe

- c. Jagung
 - d. Kentang
 - e. Kacang tanah
5. Di bawah ini yang paling banyak mengandung vitamin A dan baik untuk mata yaitu...
- a. Susu
 - b. Jeruk
 - c. Wortel
 - d. Papaya
 - e. Strawberry
6. Di bawah ini yang merupakan contoh bahan makanan sumber karbohidrat paling tinggi adalah..
- a. Beras
 - b. Jagung
 - c. Singkong
 - d. Kacang hijau
 - e. Kacang kedelai
7. Akibat dari tidak sarapan yang paling benar adalah...
- a. Diare
 - b. Lemas
 - c. Badan mengigil
 - d. Mual dan muntah
 - e. Konsentrasi belajar terganggu
8. Anjuran minimal minum air putih yang benar dalam sehari sebanyak...
- a. 5 gelas
 - b. 9 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. 7 gelas
 - e. 6 gelas
9. Kekurangan konsumsi air dapat mengakibatkan dehidrasi, dibawah ini yang merupakan gejala dehidrasi yang paling benar adalah...
- a. Sakit perut, mual dan muntah
 - b. Haus, mata sembab, perut lapar

- c. Mata berkunang-kunang, sakit kepala
 - d. Lesu, bibir pecah-pecah dan mulut kering
 - e. Kulit kering, sakit tenggorokan, dan mual muntah
10. Contoh makanan dibawah ini yang paling banyak mengandung sumber protein hewani adalah...
- a. Susu
 - b. Daging
 - c. Tempe
 - d. Kentang
 - e. Kacang tanah
11. Manfaat garam beryodium yang paling benar adalah...
- a. Untuk mencegah kebutaan
 - b. Untuk mencegah penyakit kulit
 - c. Untuk mencegah penyakit mata
 - d. Untuk mencegah penyakit gondok
 - e. Untuk mencegah adanya peradangan
12. Pola makan yang sehat untuk anak adalah...
- a. Makan tepat waktu dengan gizi cukup dan seimbang
 - b. Memilih makanan *fastfood* (makanan cepat saji)
 - c. Tidak tahu
 - d. Membiasakan sarapan
 - e. Hanya membawa bekal ke sekolah
13. Ikan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani, salah satu kandungan gizi pada ikan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan penting bagi otak adalah...
- a. Omega 3
 - b. Kalium
 - c. Natrium
 - d. Zat besi
 - e. Kalsium
14. Yang merupakan contoh makanan sehat di bawah ini adalah....
- a. Bekal nasi dengan dengan lauk sayur, tempe dan buah
 - b. Indomie

- c. Burger
- d. Minuman boba
- e. Tape

15. Selain protein, zat gizi yang terdapat pada daging dan unggas yang bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan yang paling benar adalah...

- a. Karbohidrat
- b. Natrium
- c. Kalsium
- d. Zat besi
- e. Kalium

b. Kuesioner Skor Keterampilan Bekal

Identitas Orang Tua

Nama :
 Usia :
 Pendidikan :
 Status Pekerjaan :
 Alamat :

Identitas Siswa

Nama :
 Usia :

Hari Ke-	Jenis Bahan Makanan	Cara Penyajian	Kandungan Zat Gizi	Cara Pengolahan
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Lampiran 4. Modul Pembelajaran

RENCANA MATERI PEMBELAJARAN PENYULUHAN BEKAL

1. Capaian Pembelajaran

- a. Mampu memahami konsep makanan sehat
- b. Mampu memahami komponen makanan sehat
- c. Mampu mengkreasikan bentuk bekal
- d. Mampu memahami manfaat membawa bekal
- e. Mampu melakukan praktek pembuatan bekal

2. Materi Pembelajaran

- a. Makanan Sehat
- b. Komponen Makanan Sehat
- c. Bekal
- d. Tips Agar Bekal Disukai Oleh Anak
- e. Manfaat Anak Membawa Bekal

3. Metode Pembelajaran

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab
- c. Diskusi
- d. Praktik

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN

Pertemuan	Kompetensi dasar/Tujuan	Materi	Metode pembelajaran
1.	Mampu memahami ruang lingkup makanan sehat.	a. Deskripsi makanan sehat. b. Komponen makanan sehat. c. Deskripsi bekal. d. Tips agar bekal disukai oleh anak. e. Manfaat anak membawa bekal ke sekolah.	Ceramah, tanya jawab dan diskusi
Perte	Kompetensi	Materi	Metode

muan	dasar/Tujuan		pembelajaran
2.	Mampu memahami ruang lingkup makanan sehat.	a. Deskripsi makanan sehat. b. Komponen makanan sehat. c. Deskripsi bekal. d. Tips agar bekal disukai oleh anak. e. Manfaat anak membawa bekal ke sekolah.	Ceramah, tanya jawab dan diskusi
3.	Mampu mempraktikkan penyajian konsep bekal yang beragam	Pelatihan pembuatan bekal dengan jenis bentuk yang beragam	Praktik
4.	Mampu mempraktikkan penyajian konsep bekal yang beragam	Pelatihan pembuatan bekal dengan jenis bentuk yang beragam	Praktik

PELAJARAN 1. APA ITU MAKANAN SEHAT?

Makanan sehat adalah kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dimakan setiap hari pasti memenuhi kebutuhan gizi sesuai standar kesehatan, karena pertumbuhan nutrisi yang cukup membuat kecerdasan meningkat dan hidup sehat. Makan makanan sehat itu sangat penting terutama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Makanan yang kita makan setiap hari seharusnya tidak hanya sehat, tetapi juga mengandung semua unsur nutrisi dalam jumlah yang cukup. Agar makanan yang akan kita makan memiliki komposisi yang lengkap yang terdiri dari karbohidrat, lemak,

protein, vitamin, mineral dan air, kita perlu menyesuaikan komposisi komponen makanan tersebut. Di Indonesia, komposisi makanan tersebut dikenal dengan nama “Isi Piringku”. Bahan makanan isi piringku adalah sebagai berikut



Sebelum adanya Isi Piringku, komposisi makanan tersebut dikenal dengan nama 4 Sehat 5 Sempurna. Secara umum, isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50% buah dan sayur dan 50% lainnya terdiri dari karbohidrat dan protein. Kampanye Isi Piringku juga menekankan pembatasan penggunaan garam, gula dan lemak dalam konsumsi sehari-hari.

Dari gambar di atas terlihat ada empat prinsip yaitu membiasakan makan beragam makanan dengan pola hidup bersih, pola hidup aktif (dengan berolahraga secara teratur) dan memantau berat badan secara teratur, selain itu minum minimal 2 liter/8 gelas setiap hari, konsumsi makanan pokok berupa sumber karbohidrat seperti nasi, jagung, umbi ubi, roti, tepung terigu, bihun, mie sebanyak 3-8 porsi. Konsumsi sumber vitamin, mineral, serat, seperti sayuran untuk 3-5 porsi. Sumber protein nabati (kacang, tahu, tempe, oncom, dll) dan protein hewani (ikan, daging, ayam, susu, dan produk turunannya) sebanyak 2-3 porsi. Adapun minyak, gula dan garam secukupnya.

PELAJARAN 2. KOMPONEN MAKANAN SEHAT

Makanan sehat bergizi mengandung komponen atau zat yang dibutuhkan oleh tubuh karena makanan merupakan zat gizi utama untuk kebutuhan tubuh. Zat gizi adalah ikatan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan air, yang berfungsi sebagai penghasil energi untuk kelangsungan hidup dan metabolisme dalam tubuh, sebagai pembentuk sel-sel dalam jaringan tubuh dan berfungsi untuk memelihara sel-sel tersebut.

Unsur Unsur Makanan Sehat

Jenis	Definisi	Contoh
Karbohidrat 	Karbohidrat adalah sumber energi atau energi pertama untuk tubuh manusia. Sebagai penghasil kalori. Karbohidrat selain sebagai sumber energi pertama juga membentuk karbohidrat cadangan energi sebagai bahan penyusun dasar lemak dan protein. Kekurangan karbohidrat juga bisa menyebabkan tubuh menjadi lemas, dan berat badan turun. Jika kurang berlarut-larut maka bisa menyebabkan gangguan pencernaan.	a. Jenis biji-bijian: beras, jagung, gandum, dan produk olahannya (tepung, roti, mie, bihun). b. Jenis umbi-umbian: singkong, ubi jalar, kentang, talas dan gandum. c. Sagu. d. Bahan pemanis: aneka gula dengan hasil olahannya, seperti dodol,

		sirup, dan kembang gula.
Lemak 	Lemak merupakan sumber energi kedua setelah karbohidrat. Selain sebagai sumber energi, lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K dalam tubuh, serta sebagai pelindung organ-organ halus seperti otak dan ginjal dari gangguan mekanis. Lemak juga berfungsi untuk memberi rasa pada kulit makanan, sehingga gurih dan harum.	Sumber lemak dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu: a. Lemak nabati adalah lemak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, seperti minyak kelapa, minyak kacang tanah, minyak jagung, minyak wijen, margarin, kemiri, santan, dan kelapa. b. Lemak hewani adalah lemak yang berasal dari hewan, seperti: lemak sapi,

		buttermilk, minyak ikan, mentega, susu, dan keju.
Protein 	Protein merupakan zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena Protein merupakan sumber energi ketiga setelah karbohidrat dan lemak. Fungsi protein selain menghasilkan energi juga untuk menjaga keseimbangan cairan dalam jaringan tubuh dan pembuluh darah, membuat enzim dan hormon, membuat jaringan baru, dan membentuk sistem kekebalan tubuh.	Sumber protein digolongkan menjadi 2 : a. Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuhan, terdapat pada kacang-kacangan kering, seperti kedelai, kacang tanah, kacang hijau, dan produk setengah jadi, seperti tahu, tempe, oncom, kecap, dan tauco. b. Protein hewani adalah protein yang berasal

		dari hewan, seperti: daging, telur, susu, ikan, hati, udang, dan berbagai jenis kerang.
Vitamin 	Vitamin adalah makanan yang dibutuhkan tubuh pertahanan kesehatan tubuh. Jumlah vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh tidak begitu banyak, tetapi jika tubuh kita kekurangan vitamin maka tingkat kekebalan tubuh kita akan menurun dan menyebabkan penyakit defisiensi atau avitaminosis. Vitamin berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan kesehatan, dan untuk mengontrol semua yang tubuh kita lakukan.	Ada 2 vitamin kelompok: a. Vitamin yang larut dalam lemak: vitamin A, D, E, dan K. b. Vitamin yang larut dalam air: vitamin B dan C.
Air 	Air berfungsi sebagai pelarut makanan dan berbagai zat lainnya, membentuk cairan tubuh, mengatur suhu tubuh,	

	mencerna makanan, mengangkut unsur-unsur gizi, dan mengangkut sisa-sisa makanan atau sisa pembakaran yang sudah tidak berfungsi lagi di dalam tubuh.	
--	--	--

PELAJARAN 3. BEKAL

Bekal adalah makanan yang telah melalui beberapa proses memasak yang siap untuk dikonsumsi, bekal biasanya disiapkan dan dibawa oleh ibu dari rumah yang mengandung semua zat gizi dan sangat dibutuhkan untuk kebutuhan aktivitas anak. Pengoptimalan pertumbuhan anak tak lepas dari gizi yang diperoleh anak sejak dini. Asupan makanan yang baik mampu membantu memaksimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila anak mendapatkan nutrisi yang buruk saat tahun–tahun awal usia, anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi anak yang berkualitas, begitu pula sebaliknya.

PELAJARAN 4. TIPS AGAR BEKAL DISUKAI OLEH ANAK

1. Ajak anak untuk berdiskusi dan menentukan menu bekal mereka. Dengan cara ini anak menjadi bertanggung jawab dengan pilihannya. Ia puas karena merasa bekalnya sesuai dengan keinginannya.
2. Variasikan makanan agar anak terhindar dari rasa bosan. Usahakan jangan sama setiap harinya. Perbanyak pengetahuan makanan Anda dengan membaca buku resep makanan.

3. Jangan terlalu banyak membekali snack yang bercita rasa manis. Jenis makanan ini bersifat mengenyangkan sehingga anak akan tidak nafsu makan lagi ketika waktu makan tiba.
4. Anak biasanya tertarik dengan penampilan makanan yang menarik. Usahakan makanan dibentuk semenarik mgkin dan beri sentuhan garnish agar selera makan anak meningkat.

PELAJARAN 5. MANFAAT ANAK MEMBAWA BEKAL

Menyiapkan bekal makan siang sehat dari rumah tentu lebih hemat dibandingkan membelinya di kantin sekolah. Selain itu, cara ini juga dapat mencegah anak membeli makanan atau camilan yang tidak sehat. Selain tidak sehat, jajan di sekolah tentu bisa lebih boros.

1. Pilihan Makanan Lebih Sehat

Ketika menyiapkan bekal makan siang anak, tentu ibu dapat mengontrol dan memastikan anak mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuhnya. Jika anak juga perlu camilan, maka ibu bisa memilihkan camilan sehat seperti kacang-kacangan, buah kering, atau sereal sehat.

2. Menciptakan Kebiasaan Sehat untuk Jangka Panjang

Dengan anak membawa bekal ke sekolah, ia akan tumbuh dan belajar tentang nutrisi yang baik. Selain itu, anak akan memiliki kebiasaan makan yang sehat seiring bertambahnya usia.

Jika anak mulai belajar membuat dan mengemas bekal makanan setiap hari, maka ia akan mempelajari suatu keterampilan baru. Nah, hal ini merupakan kebiasaan yang baik untuk dirinya. Saat dewasa nanti pun ia akan membuat keputusan yang, dalam mengonsumsi makanan dan gaya hidup lainnya.

3. Mengajarkan Tanggung Jawab

Dengan memberi anak bekal makanan ke sekolah, orang tua juga bisa mulai mengajari anak tentang tanggung jawab. Tidak sedikit orang tua yang kesulitan untuk mengatur makan siang anak sesuai dengan jadwalnya.

Dengan membawakan bekal, anak dapat belajar tanggung jawab bahwa bekal yang ia bawa dari rumah harus di makan saat jam makan siang.

Setidaknya ia mulai bertanggung jawab tentang menjaga kesehatan diri sendiri. Selain itu, anak juga akan belajar menghargai usaha yang orang tua lakukan, untuk menyiapkan bekal makan siangnya.

4. Membangun Kedekatan Emosional dengan Orang Tua

Orang tua tentu menyiapkan bekal makan siang anak dengan penuh cinta, kasih sayang, dan perhatian. Selain mengajarkan tentang pola makan sehat, memberikan bekal makan siang juga dapat membangun kedekatan emosional, antara anak dan orang tua atau keluarga secara keseluruhan. Seiring pertumbuhannya, anak akan menyadari bahwa tindakan ibu menyiapkan bekal adalah bentuk kasih sayang yang ia terima. Selain itu, kebiasaan ini bisa menjadi kenangan yang baik untuk anak.

Lampiran 5. Master Tabel

No	Nama	umur	pendidikan	Pekerjaan	Pengetahuan					Keterampilan				
					Skor awal	Kategori	Skor akhir	Kategori	keterangan	Skor awal	Kategori	Skor akhir	Kategori	keterangan
1	ETL	27	SMA	IRT	60	Cukup	80	Baik	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
2	SA	42	SMA	IRT	53	Kurang	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	80	Baik	Meningkat
3	NA	29	SMA	IRT	66	Cukup	80	Baik	Meningkat	65	Sedang	70	Baik	Meningkat
4	WTP	26	SMA	IRT	66	Cukup	73	Cukup	Meningkat		Sedang	60	Sedang	Tidak Meningkat
5	NF	32	SMA	IRT	66	Cukup	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	75	Sedang	Meningkat
6	DP	25	SMA	IRT	46	Kurang	73	Cukup	Meningkat	65	Sedang	65	Sedang	Tidak meningkat
7	YG	43	SMA	IRT	66	Cukup	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
8	EK	34	SMA	IRT	73	Cukup	86	Baik	Meningkat	65	Sedang	80	Baik	Meningkat
9	IM	32	SMA	IRT	66	Cukup	73	Cukup	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak Meningkat
10	ID	37	SMA	IRT	60	Cukup	66	Cukup	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
11	NS	33	SMA	IRT	60	Cukup	73	Cukup	Meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat

12	DP	38	SMA	IRT	33	Kurang	66	Cukup	Meningkat	70	Sedang	65	Sedang	Meningkat
13	GS	29	SMA	IRT	66	Cukup	80	Baik	Meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat
14	RI	28	SMA	IRT	60	Cukup	73	Cukup	Meningkat	65	Sedang	60	Sedang	Meningkat
15	SL	27	SMA	IRT	73	Cukup	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	70	Sedang	Meningkat
16	IS	27	SMA	IRT	53	Kurang	80	Baik	Meningkat	65	Sedang	60	Sedang	Meningkat
17	VS	33	SMA	IRT	86	Baik	100	Baik	Meningkat	60	Sedang	70	Sedang	Meningkat
18	FI	38	SMA	IRT	66	Cukup	80	Baik	Meningkat	60	Sedang	70	Sedang	Meningkat
19	ES	41	SMP	IRT	73	Cukup	73	Cukup	Meningkat	70	Sedang	65	Sedang	Meningkat
20	HR	26	SMA	IRT	66	Cukup	80	Baik	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
21	SU	32	SMP	IRT	66	Cukup	73	Cukup	Meningkat	65	Sedang	80	Baik	Meningkat
22	SN	27	SMA	IRT	46	Cukup	66	Cukup	Meningkat	65	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
23	KU	33	SMA	IRT	73	Cukup	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
24	IS	31	SMA	IRT	60	Cukup	66	Cukup	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
25	RA	29	SMA	IRT	73	Cukup	80	Baik	Meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat
26	EN	26	SMA	IRT	60	Cukup	73	Cukup	Meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat

27	FM	30	SMA	IRT	73	Cukup	80	Baik	Meningkat	65	Sedang	60	Sedang	Meningkat
28	LD	33	SMA	IRT	66	Cukup	86	Baik	Meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat
29	SA	26	SMA	IRT	66	Cukup	73	Cukup	Meningkat	70	Sedang	75	Sedang	Meningkat
30	NC	31	SMA	IRT	60	Cukup	66	Cukup	Meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
31	SU	33	SMA	IRT	83	Baik	73	Cukup	Meningkat	60	Sedang	70	Sedang	Meningkat
32	EY	30	SMA	IRT	60	Cukup	66	Cukup	Meningkat	65	Sedang	60	Sedang	Meningkat
33	SN	27	SMA	Pedagang	73	Cukup	73	Cukup	Tidak meningkat	65	Sedang	70	Sedang	Meningkat
34	SW	29	SMA	IRT	66	Cukup	66	Cukup	Tidak meningkat	60	Sedang	60	Sedang	Tidak meningkat
35	MW	25	SMA	IRT	73	Cukup	73	Cukup	Tidak meningkat	60	Sedang	65	Sedang	Meningkat
36	IS	29	SMA	IRT	40	Cukup	66	Cukup	Meningkat	65	Sedang	65	Sedang	Tidak meningkat

Lampiran.6 Hasil Output SPSS

Uji Univariat

kategori usia ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-35 tahun	30	83.3	83.3	83.3
	>35 tahun	6	16.7	16.7	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	34	94.4	94.4	94.4
	SMP	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu rumah tangga	35	97.2	97.2	97.2
	Pedagang	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Distribusi Frekuensi

Distribusi frekuensi pretest pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	2.8	2.8	2.8
	Cukup	33	91.7	91.7	94.4
	Kurang	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi post test pengetahuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	22.2	22.2	22.2
Cukup	28	77.8	77.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi intervensi keterampilan

Jenis bahan makanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid hanya 1-2 jenis	29	80,6	80,6	80,6
3 jenis	7	19,4	19,4	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Cara Penyajian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid menyatu	24	66,7	66,7	66,7
tidak dicampur	12	33,3	33,3	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Kandungan zat gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid hanya 2 jenis	36	100,0	100,0	100,0

Cara pengolahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid semua gorengan	36	100,0	100,0	100,0

Analisis Bivariat Sebelum dan Sesudah Intervensi Pengetahuan

Descriptive Statistics pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre test	36	5	13	9.50	1.577
post test	36	10	15	11.50	1.207
Valid N (listwise)	36				

Analisis Bivariat Sebelum dan Sesudah Intervensi Keterampilan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre test	36	24	28	25.06	1.393
post tets	36	24	32	26.22	2.520
Valid N (listwise)	36				

UJI NORMALITAS

Uji normalitas pengetahuan

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pengetahuan	Pre Test	.208	36	.000	.911	36	.007
	Post Test	.216	36	.000	.889	36	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas keterampilan

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil keterampilan	pre test	.359	36	.000	.715	36	.000
	post test	.230	36	.000	.809	36	.000

UJI WILCOXON

Uji wilcoxon pengetahuan

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	32 ^b	16,50	528,00
	Ties	4 ^c		
	Total	36		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-4,983 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji wilcoxon keterampilan

	keterampilan an sesudah intervensi - sikap sebelum intervensi
Z	-2.336 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020

Lampiran 7. Dokumentasi





Lampiran 8. Surat Izin Survey Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 27 Mei 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0361/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah TK Az-Zikri Perbaungan

di -
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes untuk melakukan Survey Pendahuluan di TK Az-Zikri Perbaungan. Adapun nama mahasiswa tersebut, sebagai berikut:

No.	Nama	NIM	Judul
1	Dwi Puspita Ayu	P01031219117	Pengaruh Pola Konsumsi Aneka Ragam Bekal Sehat dan Aktifitas Fisik pada Anak Pra-Sekolah terhadap Status Gizi Anak TK Az-Zikri Perbaungan.
2	Yulia Zhafira	P01031219160	Pengaruh Pelatihan Pembuatan Bekal Sehat dengan Media Video pada Ibu Anak Pra-Sekolah terhadap Keterampilan dan Pengetahuan Ibu di TK Az- Zikri Perbaungan.

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

Ketua Jurusan

Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Lampiran 9. *Ethical Clearance*

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com	 POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
--	---	---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.2082/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

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

“Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Tentang Bekal Makanan Anak Prasekolah Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dalam Mengolah Bekal Makanan Anak Prasekolah TK AZ-Zikri Perbaungan”

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

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

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

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

Medan, Mei 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

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

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061- 8368633 Fax : 061- 8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 20 Februari 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 0275/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah TK Az – Zikri Perbaungan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah TK Az – Zikri Perbaungan, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dwi Puspita Ayu	P01031219117	Pengaruh Makanan Bekal yang Bervariasi dan Pola Asuh terhadap Status Gizi Anak Prasekolah TK Az – Zikri Perbaungan.
2	Yulia Zhafira	P01031219160	Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi tentang Bekal Makanan Anak Prasekolah terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengolah Bekal Makanan Anak Prasekolah TK Az – Zikri Perbaungan.

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

Ketua Jurusan Gizi

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 1964031219870310003

Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN TAMAN KANAK-KANAK (TK)
“AZ-ZIKRI”
LINGKUNGAN VII KE. TUALANG KEC. PERBAUNGAN KAB. SERDANG BEDAGAI PROV.
SUMUT

Sekretariat : Jalan. Kebun kelapa Lingkungan VII Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai, 20986

Perbaungan, 20 februari 2023

Nomor : 10/TK-AZ/II/2023
Lampiran : -
Hal : Balasan izin penelitian
Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Di-

Lubuk Pakam

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, dengan nomor surat KM.03.01/00/02/03/0275/2023 tertanggal 20 februari 2023 perihal izin penelitian maka kami memberi izin dan meneri mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

No	Nama	NIM	Judul
1	Dwi Puspita Ayu	P01031219117	Pengaruh Makanan Bekal yang Bervariasi Dan Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah TK AZ-ZIKRI Perbaungan
2	Yulia Zhafira	P01031219160	Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Tentang Bekal Makanan Anak Prasekolah Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Dalam Mengola Bekal Makanan Anak Prasekolah TK AZ-ZIKRI Perbaungan

Benar telah melakukan kerja praktik dilingkungan TK AZ-ZIKRI Perbaungan yang dilaksanakan pada bulan februari.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Perbaungan, 20 Februari 2023
Kepala sekolah TK AZ-ZIKRI



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulia Zhafira

NIM : P01031219160

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (Ujian Utama saya dibatalkan).

Yang Membuat
Pernyataan



(Yulia Zhafira)

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yulia Zhafira
Tempat/Tanggal Lahir : Perbaungan / 05 Juli 2001
Jumlah Anggota Keluarga : 5 orang
Alamat Rumah : Jl. Perdamaian, Lingk. Tempel, Perbaungan
No.HP/Telp : 085761884482
Riwayat Pendidikan : 1. SDN. 101929 Perbaungan
2. MTsN Lubuk Pakam
3. MAN 2 Deli Serdang
4. Poltekkes Kemenkes Medan
Hobby : Menonton
Motto : *Work hard, play hard, be kind*