

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Dindha Amelia. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 21(1)*, 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Effendy. (2019). Penyuluhan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Hombing, W. O. B. (2015). Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Laki-laki di SMK Negeri 4 Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta Tentang Antibiotika Dengan Metode CBIA (Cara Belajar Insan Aktif). *Fakl Farmasi*; 2(6), 26. [https://repository.usd.ac.id/1708/2/118114134\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/1708/2/118114134_full.pdf)
- Ii, B. (2004). *Bab II Pustaka Diskripsi Teori, Kajian A.* 12–42. [https://eprints.uny.ac.id/13270/3/Bab II.pdf](https://eprints.uny.ac.id/13270/3/Bab%20II.pdf)
- Iii, B. A. B. (2019). *Rumus Paired Sample.* 25–32.
- Jago, F. (2019). Pengetahuan Ibu, Pola Makan Balita, dan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Danga Kecamatan Aesesa Kabupaten Nagekeo. *Lontar : Journal of Community Health*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.35508/ljch.v1i1.2153>
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Martyastuti, N. E., Mastuti, D. N. R., & Nugroho, S. T. (2020). Edubuzi: Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita. *Ojs.Unud.Ac.Id*, 8(April 2020), 97–104. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/59663/35959>
- Nuzuliyah, I. (2019). BAB II Pola Konsumsi. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Konsumsi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Manyar Kabupaten Gresik*, 7–45.

[http://eprints.umg.ac.id/3216/3/BAB II.pdf](http://eprints.umg.ac.id/3216/3/BAB%20II.pdf)

- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka-Koma, L., Szwerc, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Molecules*, 2(1), 1–12. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Putra, I. B. (2015). Teori Metode Peneitian. *Jurnal Keperawatan*, 5(6), 71–86.
- Rinda Kusumaningrum, A. P. (2018). KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP IBU, POLA MAKAN SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN BALITA GIZI KURANG Nutrition Counseling on Mother's Nutrition Knowledge and Attitude, Eating Pattern and Consumption Level of Energy and Protein o. *Mei*, 4(1), 53–63.
- Sayid, Q. (2011). Sumber-Sumber Ilmu Pengetahuan dalam Al-Qur'an dan Hadist. *Humaniora*, 2(9), 1339–1350.
- Setiyawan, Y. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 1–14.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). 済無No Title No Title No Title. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*

## LAMPIRAN

### 1. KUESIONER PENGETAHUAN

2. Makanan yang bergizi adalah...
  - a. Makanan yang mengandung sumber energy, protein, vitamin,dan lemak
  - b. Makanan yang porsinya banyak
  - c. Makanan yang rasanya enak dan mahal
3. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - d. Makanlah makanan yang banyak mengandung serat dan lemak
  - e. Makanlah makanan yang beragam dan seimbang
  - f. Makanlah makanan yang sudah diawetkan dan bervariasi
4. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
  - g. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
  - h. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - i. Melengkapi kekurangan zat pembangun
5. Apakah yang ibu ketahui tentang Tri Guna Makanan....
  - j. Makanan sebagai zat tenaga, pembangun, dan pengatur
  - k. Makanan bergizi berguna bagi tubuh
  - l. Makanan yang tidak sehat
6. Makanan yang baik bagi balita harus memenuhi sumber....
  - m. Vitamin
  - n. Karbohidrat, protein dan lemak
  - o. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
7. Menurut ibu bahan makanan apa yang menjadi sumber protein...
  - p. Tahu, tempe, ikan, dan daging
  - q. Beras, singkong, jagung
  - r. Bayam, wortel,dan kankung
2. Menurut ibu bahan makanan pokok selain nasi adalah....
  - a. Tempe dan tahu
  - b. Singkong, jagung, kentang
  - c. Mie dan daging
3. Apakah yang dimaksud dengan penyusunan menu....
  - a. Cara pengolahan makanan
  - b. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai menu
  - c. Urutan nama bahan makanan
4. Menurut ibu penyusunan menu yang baik bagi balita adalah....

- a. Menu makanan seimbang dan sehat
  - b. Daftar makanan yang murah dan aman
  - c. Susunan menu makanan yang enak dan mahal
5. Cara menyusun menu makanan balita yang baik terdiri dari....
- a. Sumber makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah, dan makanan selingan
  - b. Sehat dan 5 sempurna
  - c. Makanan pokok, lauk nabati, dan susu
6. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun menu balita yang baik, kecuali....
- a. Menyajikan jenis makanan yang beragam
  - b. Memilih bahan makanan yang mengandung unsur gizi
  - c. Memilih bahan makanan yang mahal
7. Tujuan penyusunan menu seimbang bagi balita adalah....
- a. Menjamin terpenuhinya kecukupan gizi balita
  - b. Tercipta keanekaragaman dan kombinasi makanan
  - c. Alokasi keuangan untuk pembelian bahan makanan teratur
8. Menu makanan yang tepat untuk anak balita adalah....
- a. Bubur/ nasi, ikan/daging, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu
  - b. Roti, ikan, dan susu
  - c. Nasi, ikan, dan sayur
9. Menu makanan balita harus diatur berdasarkan....
- a. Keinginan anak
  - b. Kebutuhan gizi anak
  - c. Kesukaan anak
10. Manfaat dari makan makanan beraneka ragam pada anak balita adalah....
- a. Melengkapi kekurangan zat gizi dari berbagai makanan yang menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur
  - b. Melengkapi kekurangan zat tenaga
  - c. Melengkapi kekurangan zat pembangun
11. Menurut ibu apa tujuan dari pemberian nutrisi pada balita....
- a. Membina kebiasaan makan yang teratur
  - b. Menjamin tumbuh kembang dan mempertahankan status gizi balita dalam keadaan baik
  - c. Mencapai berat badan yang bertambah
12. Pemberian makanan selingan pada balita berguna untuk.....
- a. Melengkapi komposisi gizi seimbang
  - b. Menambah selera makan balita

- c. Menarik perhatian anak
13. Menurut ibu, makanan selingan yang baik untuk balita adalah...
- a. Kue, biskuit, dan jus buah
  - b. Es krim, permen, dan coklat
  - c. Roti, coklat, dan bubur
14. Menurut ibu, kebutuhan energi pada makanan balita dapat dipenuhi dari konsumsi...
- a. Makanan pokok, seperti nasi, singkong, kentang, dan ubi
  - b. Makanan sumber protein seperti ikan, daging, dan telur
  - c. Makanan sumber vitamin dan mineral seperti sayur mayur dan buah
15. Menurut ibu, hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam menyusun menu balita.....
- a. Variasi menu makanan, komposisi zat gizi, dan besar porsi makanan
  - b. Jenis makanan kesukaan anak
  - c. Tampilan dan kebersihan makanan



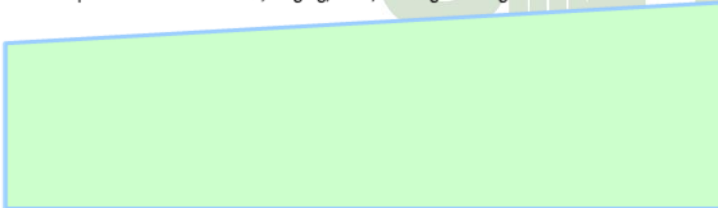
## 1. LEAFLET

- c. Manfaatkanlah bahan makanan sumber protein hewani setempat yang ada dan mungkin di dapat seperti ikan laut dsb.
- d. Berikan makanan 5-6 kali sehari dalam porsi kecil. Hindari memberikan jajanan dari warung, jika ingin memberikan makanan selingan usahakan membuat makanan selingan sendiri dengan variasi yang menarik perhatian anak.
- e. Kurangi makanan/ minuman lemak secara bertahap dan meningkatkan asupan sereal, sayuran, dan buah-buahan.



**pisang, jeruk, dan lain-lain.**

- f. Berikan makanan kaya zat besi dan juga kalsium. Balita sangat membutuhkan kalsium serta vitamin D, dimana sangat penting dalam membangun tulang yang kuat. Sumber kalsium yang dapat diberikan kepada anak seperti susu, dari setidaknya dua gelas susu per hari sudah memberikan 500mg kalsium pada tubuh anak. Selain itu sumber makanan kaya zat besi yang dapat diberikan kepada anak adalah nasi, daging, ikan, kacang-kacangan dan tahu.



makanan balita yang baik adalah sebagai berikut :

a. Membiasakan menyajikan makanan yang beragam. Makanan yang beragam



b. Gunakan gabungan sumber protein nabati dan hewani terutama kacang-kacangan atau hasil olahannya seperti tahu dan tempe pada makanan anak. Hal

## Kebutuhan Gizi Balita

❖ Pertumbuhan balita tentunya sangat ditunjang dengan asupan nutrisi yang sehat dan bergizi dari berbagai makanan.

Berdampak pada penurunan pertumbuhan anak,

malnutrisi → Oleh karena itu sangat penting memperhatikan **KEBUTUHAN GIZI**

❖ Bahan makanan anak balita harus memenuhi zat gizi yang beraneka ragam dalam jumlah yang cukup. tidak



## 2. PROTEIN

Sumber Protein : ASI, susu formula, sereal atau gandum, telur, tahu, tempe, ikan, dan daging.



diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan, pemeliharaan keseimbangan cairan tubuh, mengganti sel-sel yang rusak, dan sebagai sumber energi serta untuk membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan yang bekerja untuk melindungi tubuh.

### Sumber-sumber vitamin :

1. Vit A : tomat, wortel, sayur-sayuran hijau
2. Vit B : beras merah
3. Vit C : jeruk, jambu biji
4. Vit D : buah dan sayur
5. Vit K : jambu biji

## KEBUTUHAN GIZI DAN PORSINYA

Pilihan Bahan	Porsi anak	Porsi anak
Makanan	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun
	Energi : 1000 Kkal	Energi : 1550 Kkal
Sumber Karohidrat-	3 – 4 porsi	7 – 8 porsi



<b>1 potong ikan sedang;</b>		
<b>1 potong ikan tenggiri</b>		
<b>75 gram; 2 potong</b>		
<b>tempe; dan 3 potong</b>		
<b>tahu</b>		
<b>Sayuran</b>	2 porsi	3 – 4 porsi
<b>1 porsi senilai dengan:</b>		
<b>setengah mangkuk</b>		
<b>sedang; ½ gelas</b>		
<b>belimbing</b>		
<b>Buah 1 porsi senilai</b>	2 porsi	3 porsi
<b>dengan: 1 buah jeruk</b>		
<b>sedang; pepaya</b>		
<b>potong 1 mangkuk</b>		
<b>sedang; apel setengah</b>		
<b>buah</b>		
<b>Susu : 1 gelas 200ml</b>	2 – 3 gelas	2 – 3 gelas

Sumber-sumber mineral :

1. Kalsium : Susu, tempe, tahu, ikan teri
2. Fosfor : Daging, unggas, ikan, telur, beras
3. Zat besi : Hati, daging, ikan, telur, sayuranhijau, kacang-kacangan, biji-bijian
4. Iodium : Garam beriodium, ikan dan hasil laut

## 2. ANALISIS DATA

### 1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.40357174
	Absolute	.117
Most Extreme Differences	Positive	.117
	Negative	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		.748
Asymp. Sig. (2-tailed)		.630

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



### 2. Data hasil pengetahuan responden

NO	NAMA	SKOR PRETEST	SKOR POSTTEST
1	Rosmia	65	75
2	Ade Hrp	70	80
3	Sarmilah	50	60
4	Laila	80	90
5	Fatimah	50	70
6	Pinora	65	75
7	Ummu	35	45

8	Ainun	45	55
9	Nita	45	65
10	Riski	55	75
11	Desi	60	70
12	Yeni	80	90
13	Azizah	70	95
14	Rosma	45	75
15	Hasanah	60	90
16	Adeliana	45	75
17	Dita	65	75
18	Santi	45	55
19	Windah	65	80
20	Miftah	45	60
21	Adel	70	85
22	Anggi	70	80
23	Tania	65	95
24	Sulis	75	80
25	Wilda	30	45
26	Yuyun	60	90
27	Rahmadani	70	85
28	Melinda	55	80
29	Asro	65	90
30	Annisa	45	65

31	Handayani	65	70
32	Mery	60	90
33	Ida	60	85
34	Rosanna	55	75
35	Aulia	55	70
36	Adha	60	85
37	Anggun	50	75
38	Rindu	65	85
39	Sri	85	95
40	Radika	60	90
41	Indah	30	50

### 3. Analisis Univariat

#### Statistics

	Umur	pendidikan	Pekerjaan	Pendapatan	Pengetahuan Pretest	Pengetahuan posstest
N	Valid Missing	41 0	41 0	41 0	41 0	41 0
Mean	1.34	2.71	1.59	1.63	58.29	76.10
Median	1.00	3.00	2.00	2.00	60.00	75.00
Mode	1	3	2	2	65	75
Minimum	1	1	1	1	30	45
Maximum	2	4	2	2	85	95

#### Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	-----------------------

	19-29 tahun	27	65.9	65.9	65.9
Valid	30-39 tahun	14	34.1	34.1	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

**pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	SD	5	12.2	12.2	12.2
	SMP	10	24.4	24.4	36.6
Valid	SMA	18	43.9	43.9	80.5
	PERGURUAN TINGGI	8	19.5	19.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	



**Pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	BEKERJA	17	41.5	41.5	41.5
Valid	TIDAK BEKERJA	24	58.5	58.5	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

SUMATERA UTARA MEDAN

**Pendapatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	TINGGI	15	36.6	36.6	36.6
Valid	RENDAH	26	63.4	63.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

**Pengetahuan Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	4	9.8	9.8	9.8
	SEDANG	34	82.9	82.9	92.7

KURANG	3	7.3	7.3	100.0
Total	41	100.0	100.0	

#### Pengetahuan posstest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	28	68.3	68.3	68.3
SEDANG	13	31.7	31.7	100.0
Total	41	100.0	100.0	



#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	58.2927	41	12.87487	2.01072
posstest	76.0976	41	13.53293	2.11349

UNIVERSITAS ISLAM HEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posstest	41	.818	.000

#### Paired Samples Test

Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower			

pretest - posstest	- 17.8048 8	7.98818	1.24754	-20.32626	-15.28350	- 14.272	40	.000
-----------------------	-------------------	---------	---------	-----------	-----------	-------------	----	------



## 4. SURAT



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate 20371  
Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683

Nomor : B.1293 /Un.11/KM /KP/00/04/2022

11 April 2022

Lampiran : -

Hal : **Izin Riset**

**Yth. Bapak/Ibu Kepala Puskesmas**

*Assalamulatum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

**Nama** : Ashifa Wiryadiksi Hutabarat  
**NIM** : 0801183312  
**Tempat/Tanggal Lahir** : Padangsidempuan, 12 Januari 2000  
**Program Studi** : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
**Semester** : IX (Sembilan)  
**Alamat** : perumnas pijorkoling Kelurahan pijor koling Kecamatan padangsidempuan tenggara

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di Puskesmas Sadabuan, Jl. Sutan Sori Pada Mulia No.17, Sadabuan, Kec. Padangsidempuan Utara, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:

***Pengaruh Penyuluhan Pola Makan Balita Terhadap Status Gizi Balita***

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

Medan, 11 April 2022

a.n. DEKAN  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan



*Digitally signed*

**Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc.**  
NIP. 198008062006041003

Tembusan:

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan



## 5. DOKUMENTASI

