

# LAPORAN KKN

(KULIAH KERJA NYATA)



**PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA BAYI DAN BALITA  
UMUR 0-6 TAHUN DI RT 02/RW 04 KELURAHAN  
SEPANJANG JAYA**

**Ketua Pelaksana :**

**Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam**

**Anggota :**

**Rupdi, SST., M.Kes**

**Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp**

**Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**Friska Junita, SST.,M.KM**

**Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep**

Annisa Triani	191560111001
Apriliani	191560111002
Feby Darisa	191560111009
Sindi	191560111024
Adfa Reza Safitri	191560111038
Angga Prayuda	191560111004
Dadang Sutrisna	191560111045
Fatimah Cahya Utami	191560111013
Ida Setya Ningsih	191560111052
Linda Ayu Endangsari	191560111020
Novi Pangestuti	191560111059
Rika Alfian	191560111028
Siti Nur Hana	191560111067
Tiara Sandia	191560111036
Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011

Dea Fitri Ananda	201560111007
Dewi Rahman Oktavia	201560111055
Deya Restu Millah	201560111008
Fazriatun Nisa	201560111061
Fitria Nurkholipah	201560111013
Mellysa	201560111021
Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
Siti Nur Kholifah	201560111080
Siti Padila	201560111035
Yolanda Sukma	201560111041

**PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN (S1) KEBIDANAN (S1)  
DAN FARMASI (S1)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MEDISTRA INDONESIA TAHUN  
AJARAN 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

### LAPORAN KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA

1. Judul  
Efektivitas Penatalaksanaan Diet Dan Terapi Kompres Jahe Hangat Pada Penderita Asam Urat
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam
  - b. NIDN : 0315079302
  - c. Jabatan : Dosen
  - d. Program studi : Farmasi
  - e. No tlp/Hp : 0857-7309-3303
3. Anggota pelaksana

Rupdi, SST., M.Kes	0315107501
Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp	0326067902
Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep	0307126804
Friska Junita, SST.,M.KM	0329068610
Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep	0020057201
Annisa Triani	191560111001
Apriliani	191560111002
Feby Darisa	191560111009
Sindi	191560111024
Adfa Reza Safitri	191560111038
Angga Prayuda	191560111004
Dadang Sutrisna	191560111045
Fatimah Cahya Utami	191560111013
Ida Setya Ningsih	191560111052
Linda Ayu Endangsari	191560111020
Novi Pangestuti	191560111059
Rika Alfian	191560111028
Siti Nur Hana	191560111067
Tiara Sandia	191560111036
Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011
Dea Fitri Ananda	201560111007
Dewi Rahman Oktavia	201560111055
Deya Restu Millah	201560111008
Fazriatun Nisa	201560111061
Fitria Nurkholipah	201560111013
Mellysa	201560111021
Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
Siti Nur Kholifah	201560111080
Siti Padila	201560111035
Yolanda Sukma	201560111041
4. Jangka Waktu Kegiatan : 3 hari
5. Bentuk Kegiatan : Mewarnai, Senam dan Pengabdian Masyarakat

6. Jumlah Peserta Kegiatan : 35 Peserta  
7. Biaya yang diperlukan : Rp.932.000.-

Bekasi, 12 juli 2023

Mengetahui,

**Ketua DPL KKN**



**Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam**

**NIDN. 0315079302**

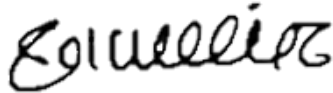
**Ketua Mahasiswa KKN**



**Dadang Sutrisna**

**NPM. 19.156.01.11.045**

**Mengetahui,  
Wakil Ketua I Bidang Akademik**



**Puri Kresnawati, SST., M.KM**

**NIDN. 0309049001**

**Menyetujui,  
Kepala LPPM**



**Rotua Suriany S. SKM., M.Kes**

**NIDN. 0315018401**

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami telah diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan melaporkan kegiatan KKNM “Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun Di RT 02/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu, S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., MKM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Sinda Ompusunggu, SE
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainun Nisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
7. Ketua Program Studi Kebidanan Ibu Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
8. Ketua Program Studi Farmasi Bapak Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm
9. Ketua LPPM Ibu Rotua Suriany S, SKM.,M.Kes
10. Ketua DPL KKNM Apt. annyasa Ellycornia Silvyana, M.Farm
11. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Rupdi, SST., M.Kes
12. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp
13. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep
14. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Friska Junita, SST.,M.KM
15. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 12 Juli 2023

## DAFTAR ISI

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Status gizi (nutrition status) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variable tertentu (I Dewa Nyoman Supariasa, 2012). status gizi sebagai tanda- tanda atau penampilan yang dikaitkan oleh keadaan keseimbangan gizi disatu pihak dan pengeluaran organisme dipihak lain yang terlihat melalui variabel gizi (Surajuddin. 2013). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Surajuddin. 2013).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan.<sup>1</sup> Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition).

Malnutrition ini mencakup kelebihan gizi disebut gizi lebih (over nutrition), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (undernutrition) yang merupakan masalah yang terjadi di Indonesia yang sampai saat ini belum dapat teratasi. Faktor pencetus masalah gizi dapat berbeda beda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat bahkan masalah ini akan berbeda antar kelompok untuk usia balita. Pola asuh adalah sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal memberikan makan, kebersihan, memberi kasih sayang, dan sebagainya. Faktor- faktor tersebut sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga.

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke

dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang (Surajuddin. 2013).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu. Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi kecukupan energi yang dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk (Surajuddin. 2013).

Berdasarkan dari hasil observasi yang sudah dilakukan dari tanggal ... pada ibu yang memiliki bayi dan balita di RT.02/RW.04 didapatkan hasil dari sikap ibu terhadap gizi seimbang kepada bayi dan balita di RT.02/RW.04 kelompok sikap kurang baik yaitu 15 orang (57,7%) sedangkan kelompok sikap baik yaitu 11 orang (42,3%). Dengan demikian kelompok 2 tertarik untuk memberikan implementasi edukasi kesehatan terkait “ Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun di RT.02/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi”.

## **B. Masalah Mitra**

Pada situasi saat ini, mengingat dimana dari hasil pengkajian terdapat banyak Ibu yang memiliki bayi dan balita sebanyak 35 Warga ,Maka dari itu kami melakukan Edukasi Kesehatan terkait Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun di RT 02/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya.

### 1. Identifikasi Masalah

- a) Ibu di RT 02 RW 04 masih kurang paham tentang gizi seimbang untuk bayi dan balita.
- b) Ibu di RT 02 RW 04 masih kurang memperhatikan pola makan yang sehat untuk bayi dan balita.
- c) Ibu di RT 02 RW 04 masih kurang paham tentang perilaku pemberian makanan pada Bayi dan Balita.
- d) Ibu di RT 02 RW 04 masih sedikit yang mau datang ke pelayanan kesehatan (Puskesmas) untuk pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangan Bayi dan Balita.

## **BAB II**

### **SOLUSI TARGET DAN LUARAN**

#### **A. Pengertian Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan.<sup>1</sup> Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition).

Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok umur. Tingginya kasus malnutrisi di Indonesia menunjukkan masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai gizi. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Pengetahuan gizi yang kurang berdampak kurangnya pengetahuan atau informasi tentang gizi untuk menerapkan informasi tersebut di kehidupan sehari-hari

#### **B. Masalah Gizi Pada Bayi, Balita dan Anak Prasekolah**

##### **1. Masalah Gizi Kurang**

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Gizi kurang merupakan suatu keadaan yang terjadi akibat tidak terpenuhinya asupan makanan. Gizi kurang dapat terjadi karena seseorang mengalami kekurangan salah satu zat gizi atau lebih di dalam tubuh. Akibat yang terjadi apabila kekurangan gizi antara lain menurunnya kekebalan tubuh (mudah terkena penyakit infeksi), terjadinya gangguan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, kekurangan energi yang dapat menurunkan produktivitas tenaga

kerja, dan sulitnya seseorang dalam menerima pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012).

Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi oleh negara-negara yang sedang berkembang. Hal ini dapat terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan perilaku belum sadar akan status gizi. Contoh masalah kekurangan gizi, antara lain KEP (Kekurangan Energi Protein), GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium), Anemia Gizi Besi (AGB) (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012)

## 2. Masalah Gizi Lebih

Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012).

Masalah gizi lebih ada dua jenis yaitu overweight dan obesitas. Batas IMT untuk dikategorikan overweight adalah antara 25,1 – 27,0 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan obesitas adalah  $\geq 27,0$  kg/m<sup>2</sup>. Kegemukan (obesitas) dapat terjadi mulai dari masa bayi, anak-anak, sampai pada usia dewasa. Kegemukan pada masa bayi terjadi karena adanya penimbunan lemak selama dua tahun pertama kehidupan bayi. Bayi yang menderita kegemukan maka ketika menjadi dewasa akan mengalami kegemukan pula. Kegemukan pada masa anak-anak terjadi sejak anak tersebut berumur dua tahun sampai menginjak usia remaja dan secara bertahap akan terus mengalami kegemukan sampai usia dewasa. Kegemukan pada usia dewasa terjadi karena seseorang telah mengalami kegemukan dari masa anak-anak (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012).

## C. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh

### a. Zat Gizi Makro

#### 1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber penghasil energi utama yang diperlukan tubuh. Karbohidrat terbentuk atas susunan unsur Carbon (C), Hidrogen (H), serta Oksigen (O). Struktur utama dari karbohidrat yakni monosakarida yang bisa bergabung menjadi disakarida serta polisakarida.

Fungsi karbohidrat yakni;

- a) Menjadi sumber energi, 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori
- b) Memberikan rasa manis untuk makanan
- c) Menghemat protein, yakni apabila kandungan karbohidrat pada makanan kurang tercukupi, maka protein dipakai dalam rangka pemenuhan energi
- d) Sebagai pengatur metabolisme lemak
- e) Melancarkan buang air besar dengan jalan mengatur peristaltik usus serta membentuk feses.

Almatsier (2009), mengemukakan fungsi karbohidrat yaitu;

- a) Sebagai sumber energi yang utama dalam mendukung gerak tubuh
- b) Membentuk cadangan sumber energi
- c) Memberikan perasaan kenyang, karbohidrat memiliki volume besar karena terdapat selulosa sehingga dapat menghasilkan rasa kenyang diperut (Supardi & dkk, 2023).

## 2. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yaitu “proteios” bermakna pertama atau utama. Protein merupakan suatu makromolekul yang terbentuk dari susunan lebih dari setengah bagian dari sel. Protein menjadi penentu ukuran dan struktur sel, sebagai komponen utama sistem komunikasi antar sel serta menjadi katalis dari berbagai reaksi biokimia pada sel. Oleh sebab itu mayoritas kegiatan penelitian biokimia terfokus kepada protein khususnya hormon, antibodi, serta enzim (Fatchiyah, E.L., Arumingtyas S., Widyarti, 2011).

Protein adalah biomolekul raksasa, disamping polisakarida, lemak, serta polinukleotida, yang menjadi zat penyusun utama dari makhluk hidup.

Fungsi protein adalah sebagai berikut;

- a. Zat penyusun enzim-enzim, hormone, serta pengangkut zat gizi
- b. Perlindungan terhadap asam dan basa
- c. Pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan serta sel tubuh
- d. Membentuk ikatan esensial tubuh dan hormon
- e. Mengatur keseimbangan air dan cairan tubuh
- f. Menjaga netralitas tubuh
- g. Membentuk imunitas
- h. Pengangkut zat-zat gizi

i. Menjadi sumber energi serta menghasilkan kalori

### 3. Lemak

Lemak diartikan sebagai senyawa organik yang terbentuk dari unsur C, H, serta O menyerupai karbohidrat. Kandungan oksigen pada lemak lebih sedikit, serta kalori yang dihasilkan 2x lebih banyak daripada karbohidrat (1 gram lemak = 9,3 kalori).

Fungsi lemak sebagai berikut;

- a. Menjadi sumber energi yang paling padat. Sebagai sumber asam lemak esensial, asam linoleat serta linolinat.
- b. Menjadi pengangkut vitamin yang larut dalam lemak yakni memaksimalkan distribusi serta penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
- c. Membantu menghemat pemakaian protein dalam rangka sintesa protein.
- d. Memberikan rasa kenyang serta lezat.
- e. Menjadi pelumas serta membantu pengeluaran sisa-sisa pencernaan
- f. Menjaga suhu tubuh serta mencegah tubuh kehilangan panas dengan cepat.
- g. Menjadi pelindung bagi organ. Lapisan lemak melindungi organ contohnya jantung, hati, serta ginjal. Menjaga organ-organ tersebut tetap pada posisinya serta memproteksi dari cedera.
- j. Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro terdiri atas;

#### 1. Vitamin

Vitamin adalah mikonutrien yang ada pada makanan, serta menjadi bagian krusial yang mempunyai impact besar pada status kesehatan. Kekurangan asupan vitamin pada masa balita dapat mengakibatkan munculnya penyakit kronis pada saat dewasa. Kekurangan mikonutrien menjadi masalah utama di dunia serta lebih dari 2 miliar orang diprediksi menderita kekurangan vitamin dan mineral. Vitamin menjadi senyawa organik kompleks yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang kecil. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil, vitamin memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan. Vitamin berfungsi dalam menjaga kesehatan serta proses metabolisme di dalam tubuh (Paramashanti, 2021).

### a. Ragam Vitamin

Vitamin terbagi atas 2 yakni vitamin yang larut dalam lemak dan vitamin yang larut dalam air.

- 1) Vitamin yang larut dalam lemak yaitu: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K
- 2) Vitamin yang larut dalam air yaitu: Vitamin B kompleks (Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin B7, Vitamin B9, Vitamin B12) dan Vitamin C.

## 2. Mineral

Mineral merupakan faktor penting dari berbagai enzim yang memiliki peranan pada proses metabolisme. Mineral berperan pada proses pemeliharaan fungsi pada tubuh. Mineral merupakan suatu unsur kimia yang tidak bisa dirusak. Komposisi mineral pada makanan umumnya dinamakan dengan istilah abu. Istilah ini dipakai sebab mineral menjadi produk sisa setelah makanan itu dihancurkan pada suhu yang tinggi ataupun pada proses degradasi bahan kimia. Di dalam tubuh, mineral membentuk berat badan orang dewasa sekitar 4%.

### a. Fungsi Mineral

- 1) Memelihara kesehatan otot, jantung, serta saraf
- 2) Sebagai pengatur tekanan osmotik pada tubuh.
- 3) Penghasil enzim.
- 4) Memelihara kesehatan tulang.
- 5) Menjaga kontraksi otot serta respon saraf.
- 6) Pembentuk struktur serta jaringan lunak dan keras.
- 7) Pembentukan kekebalan tubuh.
- 8) Memelihara serta mengatur keseimbangan air dan asam basa darah.
- 9) Menyusun kerangka tubuh, otot, dan gigi.
- 10) Menjadi aktivator dalam fungsi enzim dan hormon.

### b. Jenis Mineral

- 1) Kalsium
- 2) Fosfor
- 3) Kalium

- 4) Sodium
- 5) Zat besi
- 6) Magnesium

#### **D. Prinsip Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Pada prinsipnya gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Supardi & dkk, 2023).

Menurut Eka Dian Y (2022) adapun 4 (empat) pilar gizi seimbang tersebut, adalah:

- 1) Konsumsi makanan dengan beraneka ragam;
- 2) Pola hidup aktif dan berolah raga;
- 3) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan
- 4) Menjaga berat badan ideal

#### **E. Gizi Seimbang Pada Bayi**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak dimanfaatkan oleh tubuh. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 (lima) kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dengan prinsip tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Gizi seimbang adalah keadaan yang menjamin tubuh memperoleh makanan yang cukup dan mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang dibutuhkan. Khusus untuk bayi dan balita gizi seimbang didapat dari protein 9-15%, karbohidrat 45-55%, dan lemak 35-45%.

WHO (2003) merekomendasikan prinsip pemberian MP-ASI yang sesuai, sebagai berikut:

1. Menyusui tetap dilanjutkan secara on demand sampai anak berusia 2 tahun atau lebih;
2. Pemberian MP-ASI dengan memperhatikan prinsip responsive feeding (tidak memaksa anak makan, berbicara dengan anak, serta adanya eye contact);
3. Menerapkan higienitas dan persiapan makanan yang sesuai;

4. MP-ASI mulai diberikan saat usia 6 bulan dengan jumlah makanan yang sedikit dan ditingkatkan seiring bertambahnya usia;
5. Secara bertahap ditingkatkan konsistensi dan varietas makanan Bayi dapat mengonsumsi puree, mashed, dan makanan semi solid pada awal usia 6 bulan. Pada usia 8 bulan, bayi dapat diberikan finger food, yaitu makanan yang dapat dimakan sendiri oleh bayi. Bayi usia 12 bulan dapat diberikan makanan dengan tipe yang sama dengan makanan yang dikonsumsi keluarganya. Hindari pemberian makanan yang dapat menyebabkan tersedak seperti kacang, anggur, dan sebagainya;
6. Tingkatkan frekuensi makan anak secara bertahap Frekuensi makan anak tergantung pada densitas energi makanan yang diberikan dan jumlah yang dikonsumsi setiap kali makan. Anak usia 6-8 bulan dapat diberikan makanan utama sebanyak 2-3 kali per hari dan anak usia 9-23 bulan dapat diberikan makanan utama sebanyak 3-4 kali per hari dengan tambahan 1-2 kali camilan jika dibutuhkan;
7. Berikan makanan yang bergizi Pemberian makanan yang beragam dapat membantu terpenuhinya kebutuhan gizi anak. Daging, unggas, ikan dan telur sebaiknya dikonsumsi harian atau sesering mungkin. Sayuran dan buah-buahan kaya vitamin A sebaiknya diberikan setiap hari. Hindari pemberian minuman dengan kandungan gizi yang rendah seperti teh, kopi, dan minuman manis. Batasi jumlah pemberian jus karena dapat memberikan rasa kenyang yang lama sehingga menggantikan peran makanan bergizi;
8. Tambahkan MP-ASI terfortifikasi dan suplemen vitamin dan mineral jika diperlukan MP-ASI yang tidak terfortifikasi umumnya berasal dari tanaman (plant-based) dengan kandungan zat gizi yang terbatas, utamanya zat besi, zink, dan kalsium;
9. Selama sakit, tingkatkan asupan cairan dengan memperbanyak menyusui. (Supardi & dkk, 2023)

#### **F. Gizi Seimbang Pada Balita**

Anak balita merupakan anak berusia di bawah lima tahun dan dikelompokkan menjadi 2 kelompok besar, yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun) (Pritasari Damayanti D dkk, 2017). Kebutuhan zat gizi balita mengalami peningkatan karena masih berada pada masa pertumbuhan dan terjadinya peningkatan aktivitas fisik. Anak usia 2-5 tahun sudah mempunyai kemampuan memilih makanan yang disukai. Selain itu, anak balita sudah mulai sering keluar rumah sehingga rentan terkena penyakit infeksi (Ernawati Naya dkk, 2022).

Kebutuhan zat gizi anak usia 2-5 tahun terus meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitas fisik yang tinggi. Balita adalah kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Pada masa ini balita memerlukan nutrisi yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mencapai tahapan tumbuh kembang yang maksimal. Namun di sisi lain sistem pencernaan pada balita belum sempurna mengalami perkembangan hingga anak usia ini membutuhkan penanganan dan pengolahan makanan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangannya baik secara kualitas dan kuantitas (Supardi & dkk, 2023).

### **G. Definisi Melukis**

Melukis bagi anak adalah bermain mengekspresikan imajinasi dengan bahasa visual dengan elemen seperti garis dan warna sesuai dengan perkembangan psikologis mereka. Melukis merupakan ekspresi imajinasi anak, seperti yang diungkapkan Soesatyo (1994) melukis adalah menceritakan atau mengekspresikan sesuatu yang ada dalam dirinya secara intuitif dan spontan lewat media seni lukis (Martono, 2017).

### **H. Manfaat Melukis**

#### **1. Meningkatkan Kreativitas**

Dampak positif pertama dari kegiatan melukis adalah dapat meningkatkan kreativitas anak.

#### **2. Meningkatkan Imajinasi**

Saat melukis anak-anak akan memvisualisasikan hasil dari imajinasi mereka kedalam sebuah hasil karya.

#### **3. Melatih Otak**

Ketika melakukan kegiatan kreatif seperti melukis, anak akan menggunakan bagian otak kanan yang menjadi tempat kreativitas tersebut berasal.

#### **4. Membangun kepercayaan diri**

Setiap lukisan mempunyai makna masing-masing. Mungkin lukisan anak akan terlihat berantakan, namun itu bukan hal yang harus kita khawatirkan.

#### **5. Keterampilan Sensorik**

Ketika melukis, anak akan menggerakkan jari jemarinya untuk memegang kuas, melukis media lukis dan lainnya.

### **I. Definisi Senam**

Senam pada dasarnya merupakan gerakan yang dilakukan oleh setiap orang pada kegiatan sehari-hari seperti merentangkan tangan, mendorong atau gerakan lain

yang menjadi aktivitas sehari-hari atau rutin. Aktivitas fisik juga dapat dikatakan dengan senam. Senam dapat diartikan sebagai gerakan yang dirancang secara sengaja dengan tujuan tertentu. Senam adalah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh setiap orang baik anak-anak, remaja maupun dewasa.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga ataupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Menurut Sudarno senam adalah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana untuk memelihara kesegaran jasmani. Menurut Peter H. Werner senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat yang sengaja dipersiapkan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Azizah, n.d.).

#### **J. Tujuan Senam**

Tujuan senam sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu. Mahmud Sholeh ada tujuh tujuan dari senam yaitu:

- 1) Dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh
- 2) Dapat mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang dinamakan senam pembentukan
- 3) Memberikan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat
- 4) Untuk mengembangkan rasa keberanian dan percaya diri
- 5) Dapat meningkatkan prestasi
- 6) Meningkatkan prestasi ahli gerak senam

#### **K. Manfaat Senam**

Menurut Agus Mohendra manfaat senam mempunyai dua manfaat yaitu manfaat fisi dan manfaat mental dan sosial. Yaitu sebagai berikut:

##### **1) Manfaat Fisik**

Senam adalah kegiatan yang utama yang bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan fisik serta kemampuan gerak. Anak yang melakukan

senam akan melibatkan gerakan otot besar yang optimal, akan menunjukkan kekuatan powernya, kelincahan dalam melakukan senam, koordinasi, kelenturan serta keseimbangan. Aktivitas senam sangat mempengaruhi aktivitas gerak anak. Tujuan senam sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik anak, pelurusan tubuh dan keterampilan-keterampilan lainnya.

## 2) Manfaat Mental

Ketika senam berlangsung anak akan dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Anak akan menggunakan pola pikirnya secara kreatif untuk memecahkan gerakan yang dilakukan dan gerakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Dengan pemecahan masalah tersebut anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

## 3) Manfaat Sosial

Aktivitas senam biasanya dilakukan ditempat terbuka dan dengan beberapa kelompok atau dilakukan secara bersama-sama hal ini akan mengakibatkan terjadinya interaksi sosial. Kegiatan ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinannya yang membantunya membentuk konsep diri (Azizah, n.d.).

## BAB III

### METODE PELAKSANAAN

#### A. Jumlah Sasaran, Tempat dan Waktu dalam Pengkajian dan Capaiannya

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Tempat	Evaluasi
1.	Mewarnai Pot Bersama anak-anak	Anak-anak Rt 002/ Rw 004	Sabtu, 08 – juli - 2023	Rt 002/ Rw 004	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Seluruh anak-anak yang hadir mampu mengikuti kegiatan melukis pot dengan baik dan tertib</li><li>2. Seluruh anak-anak antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan</li><li>3. Seluruh peserta hadir dan tidak meninggalkan kegiatan sampai acara selesai</li></ol>
2.	Senam Bersama anak-anak	Anak-anak Rt 002/ Rw 004	Senin, 10 – juli-2023	Rt 002/ Rw 004	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kegiatan selesai sesuai dengan yang direncanakan</li><li>2. Anak anak melakukan senam dengan baik dan tertib</li><li>3. Seluruh anak anak antusias dan ceria dengan kegiatan senam yang dilaksanakan</li></ol>
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukasi pengmas tentang gizi seimbang</li></ul>	Ibu bayi dan balita Rt 002/ Rw 004	Rabu, 12-juli-2023	Rt 002/ Rw 004	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Seluruh masyarakat yang hadir mampu memahami</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi pembuatan bubur tim</li> <li>• Pengecekan BB, TB, LL, dan LK</li> <li>• Pengisian pre-test dan post-test</li> </ul>				<p>materi yang disampaikan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Seluruh peserta antusias dengan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan, seperti pemaparan materi tentang gizi seimbang yang dapat diterapkan pada bayi dan balita.</li> <li>3. Seluruh peserta dapat mengetahui makanan yang mengandung gizi seimbang contohnya seperti bubur tim</li> <li>4. Seluruh peserta hadir dan tidak meninggalkan kegiatan sampai acara selesai</li> </ol>
--	--	--	--	--	---

**B. Keterlibatan Pihak Lain Dalam Pelaksanaan**

Kegiatan dilakukan dengan kordinasi dari pihak Rw, Rt, dan Kader di Rt 002/ Rw 004 desa sepanjang jaya

**C. Perorganisasian**

Ketua pelaksana

f. Nama : Apt.Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam

g. NIDN : 0315079302

h. Jabatan : Dosen

- i. Program studi : Farmasi
- j. No tlp/Hp : 0857-7309-3303

Personalia anggota Dosen S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, dan S1 farmasi

- a. Rupdi, SST., M.Kes
- b. Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp
- c. Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep
- d. Friska Junita, SST.,M.KM

Mahasiswa:

Annisa Triani	191560111001
Apriliani	191560111002
Feby Darisa	191560111009
Sindi	191560111024
Adfa Reza Safitri	191560111038
Angga Prayuda	191560111004
Dadang Sutrisna	191560111045
Fatimah Cahya Utami	191560111013
Ida Setya Ningsih	191560111052
Linda Ayu Endangsari	191560111020
Novi Pangestuti	191560111059
Rika Alfian	191560111028
Siti Nur Hana	191560111067
Tiara Sandia	191560111036
Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011
Dea Fitri Ananda	201560111007
Dewi Rahman Oktavia	201560111055
Deya Restu Millah	201560111008
Fazriatun Nisa	201560111061
Fitria Nurkholipah	201560111013
Mellysa	201560111021
Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
Siti Nur Kholifah	201560111080
Siti Padila	201560111035

Yolanda Sukma

201560111041

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini Ketua RW, Ketua RT, Kader dan seluruh masyarakat RT 02/ RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi, pada pendidikan kesehatan mengenai **“Penerapan Gizi Seimbang Melalui Media Bubur Tim dan Puding Buah Mangga Pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun di RT.02/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya “**

#### B. Ringkasan Hasil Kegiatan

##### 1. Evaluasi Struktur

- Pretest
- Penyampaian materi
- Demonstrasi bahan dan cara pembuatan bubur tim
- Tanya jawab
- Posttest
- Evaluasi

##### 2. Evaluasi proses

Pada proses penyuluhan diharapkan dapat berlangsung dengan lancar dan kondusif terlihat dari peserta dapat memperhatikan materi yang diberikan dengan baik, selama proses penyuluhan terjadi interaksi antara penyuluh dan sasaran. Kehadiran peserta diharapkan 100 % dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat kegiatan berlangsung sehingga peserta dapat memahami materi penyuluhan yang diberikan dan dapat mempraktekan pembuatan bubur tim dan pudding mangga mandiri dirumah.

##### 3. Evaluasi hasil

Seluruh ibu yang hadir mampu memahami materi yang disampaikan, dan mereka yang belum mengerti dari beberapa materi yang disampaikan ada kesempatan untuk bertanya, untuk demonstrasi pembuatan bubur tim dan puding mangga seluruh ibu menyimak dan mengerti dengan langkah-langkah cara pembuatannya. Kesimpulan yang didapatkan dari olah data yang dilakukan dari hasil pretest dan posttest pengetahuan gizi seimbang kepada ibu bayi dan balita bahwa di dapatkan hasil pretest kelompok pengetahuan kurang 19 orang (73,1%)

dan kelompok pengetahuan baik 1 orang (3,8%) serta hasil posttest kelompok pengetahuan baik 13 orang (50%) dan kelompok pengetahuan kurang 8 orang (30,8%). Dari hasil olah data tersebut bisa di simpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu terhadap gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan.

### C. Rencana Tindak Lanjut

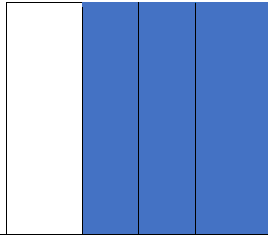
Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sectoral dengan pihak Ketua RT dan Kader di RT 002 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Jika memungkinkan akan dibuatkan MOU kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut agar tetap terminator dan terpantau untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

### D. Jadwal Kegiatan

Kegiatan KKNM ini dilaksanakan pada :

No	Nama Kegiatan	Juni	Juli		
		4	1	2	3
1	<b>Persiapan</b>				
	• Koordinasi lokasi				
	• Membuat surat permohonan untuk kegiatan				
	• Menyiapkan proposal dan media untuk pendidikan kesehatan				
2	<b>Kegiatan penyuluhan</b>				
	• Materi gizi seimbang				
	• Pembuatan bubur tim				
	• Pembuatan pudding mangga				
3	<b>Pelaporan</b>				

- Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir
- Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan



## E. Anggaran Biaya

BALITA DAN ANAK			
NO	KETERANGAN	JUMLAH BARANG	HARGA
1.	Proposal	1	
2.	Surat undangan	2	6.000
3.	Berita acara	2	6.000
4.	Daftar hadir	2	6.000
5.	Kuisisioner	30	54.000
6.	Leaflet	30	110.000
7.	Kardus snack	60	51.000
8.	Doorprize - Botol minum - Kertas kado	10	DONASI
9.	Balon	3	30.000
10.	Stik balon	1	29.000
11.	Dosen 6, RT 1, Kader1 @17k	8	136.000
12.	Bubur tim - Beras - Kembang kol - Tahun - Ayam - Kangkung - Wortel - Sawi - Brokoli - Tomat - Tahu - Tempe	30	119.000
13.	Puding Jelly	2	17.000
14.	Buah mangga	½ kg	DONASI
15.	Cup jelly	50	24.000
16.	Gula	1 kg	14.500
17.	Sendok	100	6.000
18.	Agar plain	3	13.500
19.	Box snack	10	5.000
20.	Telur puyuh	2kg	75.000
21.	Snack	60	180.000
22.	Plastik	1	10.000

23.	Air botol dosen	10	25.000
24.	Aqua dus	1	15.000
Total			932.000

Pemasukan :

100 X 25 mahasiswa = 2.500.000

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT 002 RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT dan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui “Penerapan Gizi Seimbang Pada bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun” di RT 002/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting terhadap Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun dan Demonstrasi sample serta cara pembuatan bubur tim dan pudding mangga di RT 002/ RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalannya acara sangat membuat kami sebagai anggota kelompok yang menyelenggarakan demonstrasi menjadi lebih semangat dalam memberikan edukasi. Warga sangat aktif dalam melakukan kegiatan penyuluhan di RT 002/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Kegiatan seperti ini sangat diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat di RT 002/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

#### **B. Saran**

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita ini. Peran pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan warga tentang Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita.

## **LAMPIRAN**

1. Berita Acara MMD (terlampir)
2. Daftar Hadir Panitia MMD (terlampir)
3. Daftar Hadir Peserta MMD (terlampir)
4. Daftar Hadir Mewarnai Pot (terlampir)
5. Daftar Hadir Senam (terlampir)
6. Berita Acara Penyuluhan Kesehatan (terlampir)
7. Daftar Hadir Panitia Penyuluhan Kesehatan (terlampir)
8. Daftar Hadir Peserta Penyuluhan Kesehatan (terlampir)
9. Daftar Hadir Bimbingan Implementasi (terlampir)
10. Foto Kegiatan (terlampir)
11. Banner Penyuluhan (terlampir)
12. Print Out Materi (terlampir)
13. Lembar Pre-test dan Post-test (terlampir)
14. Penghargaan (terlampir).
15. Stand Banner (terlampir)

# 1. Berita Acara MMD



**BERITA ACARA  
MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA (MMD)  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – KEBIDANAN (S1) – FARMASI (S1)  
STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Jumat tanggal 7 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)  
Tema Kegiatan : Penentuan prioritas Masalah

Bentuk Kegiatan : 1. Mengampaikan hasil pengkajian  
2. Perencanaan untuk kegiatan implementasi  
3.

Jumlah peserta yang hadir : 6 Orang  
Jumlah panitia pelaksana : 20 Orang  
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

' Penyampaian laporan hasil pengkajian, skoring masalah dan implementasi '

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Mengetahui,  
Dosen Pendamping

(.....)

Bekasi,..... Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

(..Dadang Sutrisna.....)

Ketua RT....

(.....)

## 2. Daftar hadir panitia MMD



ABSENSI PANITIA MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA R1 02 / Rw 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : Penentuan Prioritas masalah  
Pelaksanaan : 08.00 s/d Selesai  
Tanggal : Jumat, 7 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm	Dosen	1
2	Rupdi, SST.,M.Kes	Dosen	2
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp	Dosen	3
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep	Dosen	4
5	Friska Junita, SST.,M.KM	Dosen	5
6	Ernauli Melyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep	Dosen	6
7	Dadang Sutrisna	Ketua	7
8	Siti Nur Hana		8
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9
10	Fitria Nurkholipah		10
11	Tiara Sandia		11
12	Dewi Rahman Oktavia		12
13	Fazriatun Nisa		13
14	Adfa Reza Safitri		14
15	Ida Setya Ningsih		15
16	Siti Fathimah Muzhaffarah		16
17	Siti Padila		17
18	Irliana Alfiani Indiaringsih		18
19	Apriliani		19
20	Rika Alfian		20
21	Mellysa		21
22	Feby Darisa		22
23	Deya Restu Millah		23
24	Linda Ayu Endangsari		24

25	Siti Nur Kholifah		25
26	Yolanda Sukma		26
27	Dea Fitri Ananda		27
28	Novi Pangestuti		28
29	Fatimah Cahya Utami		29
30	Angga Prayuda		30
31	Annisa Triani		31
32	Sindi		32

Ketua Mahasiswa KKN

( Dadang Sutrisna )

Ketua Dosen Pelaksana

( apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm )

### 3. Daftar hadir peserta MMD



ABSENSI PESERTA MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA Rt 02 / Rw 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : Penentuan prioritas Masalah

Pelaksanaan : 08.00 s/d Selesai

Tanggal : Jumat, 7 Juli 2023

NO	NAMA	TTD
1	Koby Afahni (Rw)	1 [Signature]
2	DANI L (wakil RT)	2 [Signature]
3	nimih (kader)	3 [Signature]
4	SUNARTI (kader)	4 [Signature]
5	KIPH (kader)	5 [Signature]
6	MARDIANI (kader)	6 [Signature]
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24

Ketua Mahasiswa KKN

( Dadang Sutrisna )

Ketua Dosen Pelaksana

( apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm )

#### 4. Daftar Hadir Melukis Pot



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Kegiatan Melukis Bersama Anak-Anak Untuk Mengurangi Waktu Bermain Gadget"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai  
Tanggal : Sabtu, 8 Juli 2023

NO	NAMA ANAK	USIA ANAK	TTD	
1	Rasya	3	1	2
2	Inata	4	1	2
3	Satira	4	3	4/10
4	Zahra	11		
5	ELSA	5	5	6
6	Alisa	6	✓	
7	Safira	6	7	8
8	Sahla	11		
9	Rizky Hidayat	7	9	10
10	Bungo	5	✓	✓
11	Dafi	5	11	12
12	Ardayana	7	✓	✓
13	ridho	8	13	14
14	Arfan	6	✓	✓
15	Akmal	5	15	16
16	Atanut	4	✓	✓
17	Rehan	7	17	18
18	Alfa	5	✓	✓
19	hafaf	10	19	20
20	Ica	8	✓	✓
21	Arstan	4	21	22
22	Nita	5	✓	✓

23	Dea	6	23	24
24	Alval	4	✓	✓
25	Tuna	7	25	26
26	Kaila	4	✓	✓
27	Dara	8	27	28
28	qibran	7	✓	✓
29	Amat	8	29	30
30	Ketty	7	✓	✓
31	cahya	6	31	32
32	Nandung	5	✓	✓
33	saprah	11	33	34
34	Nisa	3	✓	✓
35	Koko	7	35	36
36	Denis	7	✓	✓
37	AL	8	37	38
38	Paca	26	✓	✓
39	Abi	7	39	40
40	Aliq	5	✓	✓
41	Alfa	5	41	42
42	Rena	7	✓	✓
43	Reni	7	43	44
44	Kenzi	4	✓	✓
45	Zidan	5	45	46
46	Keyza	6	✓	✓
47	Bian	4	47	48
48	Putra	6	✓	✓
49	ara	4	49	50
50	Reza	6	✓	✓

## 5. Daftar Hadir Senam



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Senam Bersama Anak-Anak Untuk Mengurangi Waktu Bermain Gadget"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Senin, 10 Juli 2023

NO	NAMA ANAK	USIA ANAK	TID	
			1	2
1	Pesya	3	✓	✓
2	Inda	9		
3	Sakira	7	✓	✓
4	Zahira	11		
5	elca	5	✓	✓
6	Rizki Hafidya	7	✓	
7	Syafira	5	✓	✓
8	Sahla	11		✓
9	Bunga	5	✓	✓
10	Davi	5		
11	Akmal	5	✓	✓
12	Mahmut	9		
13	Ridho	3	✓	✓
14	Ardayana	7	✓	✓
15	Arpan	6	✓	✓
16	Rahani	7		
17	Alifa	5	✓	✓
18	Bunga	5		
19	Pipit	10	✓	✓
20	Ichu	8	✓	✓
21	Assuan	11	✓	✓
22	Nita	5		
23	Dela	6	✓	✓
24	Maulana	7		

25	Xuna	7	✓	✓
26	Keila	7		
27	Dara	4	✓	✓
28	Gibran	7		
29	Ahmad	8	✓	✓
30	Ketay	7		
31	Calya	6	✓	✓
32	Mendung	5		
33	Sapiah	11	✓	✓
34	Nita	3		
35	Kuloy	7	✓	✓
36	Denis	7		
37	Al	8	✓	✓
38	Abi	7		
39	Paca	6	✓	✓
40	Alif	5		
41	Alfa	4	✓	✓
42	Rena	7		
43	Reni	7	✓	✓
44	Karay	9		
45	Zidra	5	✓	✓
46	Kaira	6		
47	Bian	4	✓	✓
48	Putra	6		
49	Arn	4	✓	✓
50	Reza	6		

## 6. Berita Acara Penyuluhan Kesehatan



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – KEBIDANAN (S1) – FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Rabu tanggal 12 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat  
Tema Kegiatan : Pengembangan dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi dan Balita  
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan Kesehatan  
2. ....  
3. ....

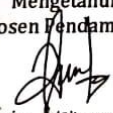
Jumlah peserta yang hadir : .....

Jumlah panitia pelaksana : .....


Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :  
Mengelaskan tentang Menu Gizi Seimbang dan cara pengolahan Bahan pangan lokal untuk meningkatkan Status Gizi Bayi dan Balita di RT 02 / RW. 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Mengetahui,  
Dosen Pendamping

  
Apt. Annisa Ellycornia Silviana, M. Farm

Bekasi, 12 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

  
(Dadang Sutrisno.....)










## 7. Daftar Hadir Panitia Penyuluhan Kesehatan



ABSENSI PANITIA MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA Rt 02 / Rw 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : Penentuan Prioritas Masalah  
Pelaksanaan : 08.00 s/d Selesai  
Tanggal : Jumat, 7 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycomia Silvyana, M.Farm	Dosen	1	
2	Rupdi, SST.,M.Kes	Dosen	2	
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp	Dosen	3	
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep	Dosen	4	
5	Friska Junita, SST.,M.KM	Dosen	5	
6	Ermauli Melyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep	Dosen	6	
7	Dadang Sutrisna	Kelua	7	
8	Siti Nur Hana		8	
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah		10	
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia		12	
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri		14	
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah		16	
17	Siti Padila		17	
18	Irliana Alfiani Indiarningsih		18	
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian		20	
21	Mellysa		21	
22	Feby Darisa		22	
23	Deya Restu Millah		23	
24	Linda Ayu Endangsari		24	

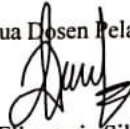
25	Siti Nur Kholifah		25		
26	Yolanda Sukma				
27	Dea Fitri Ananda		27		
28	Novi Pangestuti				
29	Fatimah Cahya Utami		29		
30	Angga Prayuda				30
31	Annisa Triani		31		
32	Sindi				32 

Ketua Mahasiswa KKN



( Dadang Sutrisna )

Ketua Dosen Pelaksana



( apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm )

## 8. Daftar Hadir Peserta Penyuluhan Kesehatan



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan

Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita "

Pelaksanaan : 08.00 s/d selesai

Tanggal : Rabu, 12 Juli 2023

NO	NAMA IBU	NAMA ANAK	USIA ANAK	TB	BB	LL	LK	TTD	
1	Marnasari	Ziva	1 th	105	15	16	-	1	2
2	Wulan	Ramadhan	2 th	89	10	14	47,5		
3	Nesinda	Al Hafiz	10 bln	79	8	14,6	42	3	4
4	Furda	Alifia	3 bln	62	5,6	9,2	40,5		
5	Juju	Nasida	18 bln	85	9	12	46	5	6
6	Dede	Santika	1 th	80	7,5	14,6	42		
7	Sera	Saka	20 bln	70	12	15,5	44	7	8
8	Yuli	enyelina	2,5 th	96	11	17	-		
9	Pita	Kiana	3 th	107	11	15	-	9	10
10	Yunnu	Nanda	1 th	110	16	16,5	-		
11	Siti Anina	Alfina	6 th	117	20	20	-	11	12
12	Rini	Syahna	2 th	87	11	14	48		
13	Yani	Gani	1 bln	63	4,9	11	39	13	14
14	Ika	Jindan	1 bln	64	7	15	42		
15	Uah	Arfan	6 th	117	19	17	-	15	16
16	Sima	Juan abdullah	6 bln	63	7,8	13	39		
17	Siti Fatimah	Khaliceena	3 bln	61	6,5	14	39	17	18
18	Atika	Faizan	3 th	106	12	14,5	-		
19	Maryati	Alisya	6 th	113	16	16,3	-	19	20
20	Siti Nurleeni	Ahtar	2,8 th	98	11	17	-		
21	Warsinah	putri	5 bln	62	8	14	42	21	22
22	Dian	Ali	4 bln	64	6,1	13	41		
23	Karmilahani	Kanan	4 th	109	14	15	-	23	24
24	Rasita	Rania	4 th	101	11	15	-		



## 9. Daftar Hadir Bimbingan Implementasi



ABSENSI PANITIA KKNM R1 02 / R1 04.  
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : "Bimbingan terkait Implementasi"

Pelaksanaan : 09 00 s/d selesai

Tanggal : Senin, 03 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm		1	
2	Rupdi, SST.,M.Kes			2
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Spa		3	
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep			4
5	Friska Junita, SST.,M.KM		5	
6	Ernauli Meliyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep	DPL		6
7	Dadang Sutrisna		7	
8	Siti Nur Hana			8
9	Abyan Ajurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah			10
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia			12
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri			14
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			16
17	Siti Padila		17	
18	Irlana Alfiani Indiamingsih			18
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian			20
21	Mellysa		21	
22	Feby Darisa			22

23	Deya Restu Millah		23	
24	Linda Ayu Endangsari			24
25	Siti Nur Kholifah		25	
26	Yolanda Sukma			26
27	Dea Fitri Ananda		27	
28	Novi Pangestuti			28
29	Fatimah Cahya Utami		29	
30	Angga Prayuda			30
31	Annisa Triani		31	
32	Sindi			32

Ketua Mahasiswa KKN

  
( Dadang Sutrisna )

Ketua Dosen Pelaksana

( apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm )

## **10. Foto Kegiatan**

## 11. Banner Penyuluhan



The banner features a light blue and pink background with a white cloud-like shape at the top. At the top center, there are several logos: the Medistra Indonesia logo, the 'Kampus Merdeka Indonesia Jaya' logo, the PNI logo, the IAI logo, and the KREASI logo. Below the logos, the text reads: 'PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN, KEBIDANAN DAN FARMASI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA'. The main title 'PENGABDIAN MASYARAKAT' is in large, bold, blue letters with a white outline. Below it, the text 'KULIAH KERJA NYATA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA KELOMPOK 2' is in smaller blue letters. The location 'RT 02 / RW 04, KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI' is in blue letters. The date 'SELASA-RABU, 11-12 JULI 2023' is in white letters on a red rounded rectangle. At the bottom, there are social media handles '@kknm\_kreasi\_2' and '@excelent\_two'. On the left, there is an illustration of a family (mother, father, and child) sitting at a table with food. On the right, there is an illustration of a female nurse in blue scrubs holding a clipboard, with a magnifying glass over a knee joint.

**Kampus Merdeka**  
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN, KEBIDANAN DAN FARMASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

# PENGABDIAN MASYARAKAT

## KULIAH KERJA NYATA MAHASISWA

### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

#### KELOMPOK 2

RT 02 / RW 04, KEL. SEPANJANG JAYA,  
KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI

**SELASA-RABU, 11-12 JULI 2023**

@kknm\_kreasi\_2 @excelent\_two

## 12. Print Out Materi

### GIZI SEIMBANG

**APA ITU GIZI SEIMBANG?**  
Gizi : suatu kebutuhan dalam tubuh - seimbang

**BAGAIMANA CARA UNTUK MENCAPAI GIZI SEIMBANG?**  
Konsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna

### 4 Sehat 5 Sempurna

- 01 Karbohidrat
- 02 Protein
- 03 Lemak
- 04 Vitamin
- 05 Mineral

### LEMAK

Sumber energi dan mengoptimalkan perkembangan otak

↓

Daging, ikan, kuning telur, mentega, minyak sawit, kacang tanah, santan.

### KARBOHIDRAT

Untuk menghasilkan energi guna pertumbuhan otak dan tubuh anak.

↓

Nasi, jagung, roti, kentang, mie, buncis, dan umbi-umbian

### VITAMIN

Meningkatkan daya tahan tubuh

↓

Sayuran : brokoli, bayam, wortel, lada dan Buah : apel, jeruk, semangka, pepaya, pisang, melon, jambu Biji-bijian, kacang kedelai, dan singkong.

### PROTEIN

Meningkatkan kekebalan tubuh, dan pertumbuhan anak

↓

Protein hewani ( daging, ikan, ayam, hati, telur, dan susu)  
Protein nabati ( kacang-kacangan, biji-bijian, tahu dan tempe)

### MINERAL

Mineral	Sumber Makanan
Natrium	Garam, roti, makanan olahan
Kalsium	Guram
Fosfor	Susu, yogurt, susu tanpa lemak, ayam
Kalsium	Produk susu dan turunan, sayuran berdaun hijau, brokoli
Kalsium	Pisang, mangga, kentang, kacang, kacang, bayam, jeruk, air kelapa.

Mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh bayi.

### BAGAIMANA JIKA GIZI TIDAK TERPENUHI PADA ANAK?

↓

Akan terjadinya stunting

↓

Terganggunya perkembangan otak, metabolisme, dan pertumbuhan fisik pada anak

### PORSI GIZI SEIMBANG UNTUK USIA 6-59 BULAN

- 01 Usia 0-6 Bulan : Hanya ASI saja
- 02 Usia 6-9 Bulan : 2-3 sendok hingga ½ mangkuk ukuran 250 ml.



### PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK USIA 6-59 BULAN

- 01 Menyusapi langsung atau membantu anak makan sendiri
- 02 Memberikan makan secara perlahan
- 03 Menerima penolakan makan dari anak
- 04 Memberikan makan di lingkungan yang aman dan nyaman
- 05 Ciptakan kualitas kebersamaan dengan anak

### GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK BATITA DAN PRA SEKOLAH

Gizi memang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang 98% terjadi pada anak usia batita. Orang tua sangat berperan untuk memperhatikan masalah gizi sang anak.

Tumbuh kembang anak yang sehat akan dapat mengoptimalkan potensinya. Sebaliknya, jika anak yang kurang sehat atau tidak sehat akan mengalami hambatan dalam mengoptimalkan dan mengoptimalkan potensinya.

### PORSI GIZI SEIMBANG UNTUK USIA 6-59 BULAN

- 03 Usia 9-12 bulan : ½ mangkuk ukuran 250 ml.
- 04 Usia 12-24 bulan : 1 mangkuk ukuran 250 ml.



### PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK USIA 6-59 BULAN

- ♥ Batasi ASI Eksklusif
- 🔊 Biasakan makan 3 kali sehari
- 🔊 Perbanyak makanan yang berprotein
- 🔊 Perbanyak konsumsi buah dan sayuran

### 5 PRINSIP PEMBERIAN MAKAN AKTIF/RESPONSIF

- ♥ Batasi makanan yang manis, asin dan berlemak
- 🔊 Minum air putih sesuai kebutuhan
- 🔊 Lath aktifitas fisik setiap hari



### 13. Lembar Pre-test dan Post-test



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM  
STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN (D3)

Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

#### IDENTITAS RESPONDEN

##### Identitas Ibu

1. Nama Ibu : .....  
2. Usia Ibu : .....  
3. Pendidikan terakhir Ibu : SD / SMP / SMA / Diploma / S1

##### Identitas Anak

4. Nama anak balita : .....  
5. Usia anak : .....  
6. BB anak : .....  
7. TB Anak : .....  
8. Lingkar Lengan anak : .....

#### INSTRUMEN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA

Pilihlah jawaban yang anda anggap paling tepat dengan memberikan tanda (X) !

- Pemberian makanan pada anak sebaiknya disesuaikan dengan ....
  - usia dan kebutuhan gizi anak
  - kesenangan anak
  - kesenangan ibu
- Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan terdiri atas ....
  - karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air
  - karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air
  - karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air
- Tubuh mendapatkan energi dari 3 jenis zat gizi, yaitu ....
  - karbohidrat, lemak dan vitamin
  - karbohidrat, protein dan vitamin
  - karbohidrat, protein dan lemak
- Bahan makanan berikut yang tidak banyak mengandung karbohidrat adalah....
  - agar-agar dan jelly
  - makaroni dan mie
  - kentang dan ubi
- Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari ....
  - makanan pokok, lauk-pauk, buah, susu, vitamin
  - makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, vitamin
  - makanan pokok, sayur, lauk-pauk, buah, susu
- Berikut ini yang bukan termasuk fungsi protein adalah.....
  - mengganti sel-sel jaringan tubuh yang rusak
  - membantu dalam proses pembekuan darah
  - memberi daya tahan tubuh terhadap penyakit
- Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan sumber .....
  - vitamin dan mineral
  - mineral dan air
  - protein dan vitamin
- Asam lemak esensial *omega-3* yang baik untuk perkembangan otak anak-anak banyak terdapat pada...
  - ikan, sayuran berwarna kuning dan merah
  - minyak ikan, kacang-kacangan dan vitamin B kompleks
  - minyak kelapa, buah-buahan dan vitamin C
- Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi hilangnya vitamin larut dalam air saat proses pengolahan adalah .....
  - mencuci bahan makanan setelah dipotong
  - memasak bahan dalam keadaan utuh lalu dipotong sesaat sebelum disajikan
  - memasukkan bahan yang akan dimasak sebelum cairan mendidih
- Kekurangan vitamin D pada anak dapat menyebabkan .....
  - tulang dan gigi keropos
  - rabun senja
  - kulit kusam

**PERILAKU PEMBERIAN MAKANAN BALITA**

**a. Perilaku Ibu**

Berilah tanda (  ) pada kolom yang telah disediakan untuk pernyataan di bawah ini sesuai dengan yang anda lakukan!

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
<b>A. Penyusunan Menu</b>					
1.	Saya menyusun menu untuk anak mengikuti pola menu keluarga				
2.	Saya memperhatikan komposisi zat gizi dan variasi menu dalam menyusun menu untuk anak				
3.	Penyusunan menu untuk anak berdasarkan pada makanan yang saya senangi				
4.	Saya mengikutsertakan anak dalam menentukan menu makanan yang hendak dimakannya				
5.	Sebelum menentukan jumlah dan jenis bahan makanan sehari yang diberikan kepada anak, saya menghitung kebutuhan zat gizi anak terlebih dahulu				
<b>B. Pengolahan</b>					
6.	Bahan makanan yang saya olah untuk anak berasal dari hasil panen sendiri				
7.	Saya menggunakan bahan makanan yang masih segar dan berkualitas baik dalam mengolah makanan untuk anak				
8.	Cara pengolahan yang saya lakukan dalam mengolah makanan untuk anak bervariasi (misal : direbus, diungkep atau dikukus)				
9.	Saya menggunakan bumbu yang merangsang dan beraroma tajam dalam mengolah makanan untuk anak				
10.	Pada waktu membuat sayur untuk anak, bahan sayur saya potong-potong terlebih dahulu sebelum dicuci kemudian saya masukkan bahan sayur yang akan dimasak tersebut sebelum kuah sayur mendidih.				
<b>C. Penyajian</b>					
11.	Dalam menyajikan makanan untuk anak, saya membentuk makanan dan memberi hiasan yang menarik				
12.	Makanan yang saya sajikan untuk anak mempunyai komposisi warna yang sama				
13.	Saya memberikan makan untuk anak langsung dalam porsi banyak				
14.	Saya menggunakan alat makan yang menarik dalam menyajikan makanan untuk anak (misal: bentuk badut, ikan dll.)				
15.	Saya membuat variasi penyajian makanan untuk anak meskipun dari bahan yang sama				
<b>D. Cara Pemberian Makanan untuk Anak</b>					
16.	Pola makan anak yang diterapkan dalam sehari terdiri dari 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makanan selingan				
17.	Pemberian makanan untuk anak dilakukan secara teratur sesuai dengan jadwal makan				
18.	Saya dibantu oleh anggota keluarga yang lain dalam memberikan makanan kepada anak				
19.	Saya memberikan makanan yang nilai gizinya baik meskipun saya tidak menyukainya				
20.	Pada waktu memberikan makanan, saya mengajaknya makan sambil bermain dan jalan-jalan di luar rumah				

## **14. Penghargaan**

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (n.d.). *Penerapan Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Di RA NU Miftahut Tholibin Mejobo Kudus.*
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Martono. (2017). Pembelajaran Seni Lukis Anak Untuk Mengembangkan Imajinasi Ekspresi dan Apresiasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 437–446.
- Supardi, N., & dkk. (2023). *Gizi pada Bayi dan Balita* (Issue March).
- Suriany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Utamingtyas, F., & Royhan Padangsidimpuan, A. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga Effectiveness of Health Education on the Level of Maternal Knowledge on Balanced Nutrition for Under-Five Children in Tingkir Lor Village, Salatiga. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171.