

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Bambang W. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi. Ed. 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arsyad, A. 2002. *Media Pembelajaran*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- A, W Van den Ban and H.S. Hawkins, 1999. *Penyuluhan Pertanian*. Yogyakarta: Kanisius
- Bahri Djamarah, Syaiful. dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baliwati, Y. F. dan Euis S. 1995. *Diktat Penyuluhan Gizi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. *Pusat Promosi Kesehatan, Pengembangan Media Promosi Kesehatan*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Pusat Promosi Kesehatan, Panduan Pelatihan Komunikasi Perubahan Perilaku, Untuk KIBBLA*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>. Diakses tanggal 30 Juli 2015.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. *Pusat Promosi Kesehatan, Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka.
- Dirjen Bina [Kesehatan](#) Masyarakat. 2002. *Buku Panduan 13 [Pesan](#) Dasar [Gizi Seimbang](#)*. Jakarta.
- Effendy. 2004. *Dasar-Dasar Kepewatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Istiany, A dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: Rosda Karya.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Mardikanto, T. 1993. *Penyuluhan Pembangunan Pertanian*. Surakarta: Sebelas Maret.
- Munadi, Y. 2010. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Nisfiannoor, M. 2009. *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Notoadmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadianto, A. Y. 2008. *Membuat Gambar Vektor dan Animasi Atraktif dengan Flash Professional 8*. Bandung: Yrama Widya.
- Ramayanti, G. 2014. *Pengembangan Program Flash (Dalam Bentuk DVD) Tentang Makanan Sehat Seimbang Untuk Balita*. [skripsi]. Jakarta: Program Studi Tata Boga, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
- Sadiman, A. S. 2003. *Media Pendidikan (Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya)*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sadiman, A. S. dkk. 1993. *Media Pendidikan (Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siswanto, H. 2003. *Kamus Populer Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC.
- Solihin, P. 2003. *Ilmu Kesehatan Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Suhardjo. 2005. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto. 2010. *Kader Posyandu. Pelaksanaan Program Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita di Posyandu*.
<http://dr.suparyanto.blogspot.com/2010/09/kader-posyandu.html>. Diakses tanggal 5 Mei 2015.
- Yulianti, Yeni. 2015. *Analisis Efektivitas Media Audio Visual Tentang Makanan Bergizi Seimbang Untuk Balita Dengan Metode Drill Dan Stad (Student Team Achievement Divisions)*. [tesis]. Jakarta: Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Jakarta.
- Zeembry. 2006. *12 Jurus Pamungkas Animasi Kartun dengan Flash 8*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
GIZI BALITA

Tempat Penelitian	: Posyandu Soka Rt. 03 Rw. 013 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1x120 menit
Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita
Media Pembelajaran	: DVD (<i>Flash</i>)
Metode Pembelajaran	: a. Ceramah b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka ibu balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media DVD (*Flash*) dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan pengertian gizi balita.
2. Menjelaskan konsep tentang gizi seimbang.

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan a. Pengajar (Kader) memberikan motivasi kepada peserta didik (ibu balita) berupa pertanyaan Seputar gizi balita dan konsep gizi seimbang. b. Memberikan <i>Pre test</i> . c. Mengemukakan tujuan pembelajaran d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi gizi balita dan konsep gizi seimbang	Rasa ingin tahu Hasil tes	5 menit 15 menit 5 menit 5 menit
2.	Kegiatan Inti a. Ekplorasi :		10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang - Menggunakan media DVD (<i>flash</i>) <p>b. Elaborasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita dengan media DVD (<i>flash</i>)</p> <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar (kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi tentang pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang - Ibu balita memberikan kesimpulan - memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu 	<p>1 tim = 5 orang/kelompok</p> <p>Rasa ingin tahu</p> <p>Rasa ingin tahu Kreativitas</p> <p>Interaktif kelompok</p>	30 menit
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <p>a. Pengajar Menyimpulkan materi.</p> <p>b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang dengan media DVD (<i>flash</i>)</p> <p>c. Memberikan <i>Post test</i>.</p>	<p>Pengetahuan Keterampilan</p>	<p>15 menit</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>
Jumlah			120 menit

D. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

1. LCD
2. Laptop

b. Sumber Belajar

1. DVD (*Flash*) Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

III. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
JENIS MAKANAN YANG DIBERIKAN PADA BALITA.**

Tempat Penelitian	: Posyandu Soka Rt. 03 Rw. 013 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
Pertemuan Ke	: 2
Alokasi Waktu	: 1x120 menit
Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita
Media Pembelajaran	: DVD (<i>Flash</i>)
Metode Pembelajaran	: a. Ceramah b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka ibu balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media DVD (*Flash*) dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan jenis makanan yang diberikan pada balita.
2. Menjelaskan pola pemberian makanan pada balita.

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan a. Pengajar (Kader) memberikan motivasi kepada peserta didik (ibu balita) berupa pertanyaan jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita b. Memberikan <i>Pre test</i> . c. Mengemukakan tujuan pembelajaran d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi makanan bergizi seimbang balita	Rasa ingin tahu Hasil tes	5 menit 15 menit 5 menit 5 menit

	e. Apersepsi		
2.	Kegiatan Inti a. Ekploasi : - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang materi jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita b. Elaborasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita dengan media DVD (<i>Flash</i>) c. Konfirmasi - Pengajar (peneliti dan kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi tentang jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita - Ibu balita memberikan kesimpulan - memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu	1 tim = 5 orang/kelompok	10 menit
		Rasa ingin tahu Kreativitas	30 menit
3.	Kegiatan Akhir a. Pengajar Menyimpulkan materi. b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita dengan media DVD (<i>flash</i>) c. Memberikan <i>Post test</i> .	Pengetahuan Keterampilan	15 menit
			20 menit
			15 menit
Jumlah			120 menit

D. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

1. LCD
2. Laptop
3. DVD

b. Sumber Belajar

1. DVD (*Flash*) Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita.

III. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENGATURAN DAN PENGOLAHAN MAKANAN ANAK USIA 1-5
TAHUN

Tempat Penelitian : Posyandu Soka Rt. 03 Rw. 013
Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur

Pertemuan Ke : 3

Alokasi Waktu : 1x120 menit

Pokok Bahasan : Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita

Media Pembelajaran : DVD (*Flash*)

Metode Pembelajaran : a. Ceramah
b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka ibu balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media DVD (*Flash*) dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun.

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan a. Pengajar (Kader) memberikan motivasi kepada peserta didik (ibu balita) berupa pertanyaan Seputar pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun. b. Memberikan <i>Pre test</i> . c. Mengemukakan tujuan pembelajaran d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi makanan bergizi seimbang balita e. Apersepsi	Rasa ingin tahu Hasil tes	5 menit 15 menit 5 menit 5 menit
2.	Kegiatan Inti		

	<p>a. Ekplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang materi pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun - media pembelajaran, : DVD (<i>Flash</i>) <p>b. Elaborasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita dengan media DVD (<i>Flash</i>)</p> <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar (peneliti dan kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun - Ibu balita memberikan kesimpulan - memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu 	<p>1 tim = 5 orang/kelompok</p> <p>Rasa ingin tahu Kreativitas</p> <p>Interaktif kelompok</p>	<p>10 menit</p> <p>30 menit</p>
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <p>a. Pengajar Menyimpulkan materi.</p> <p>b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun dengan media DVD (<i>flash</i>)</p> <p>c. Memberikan <i>Post test</i>.</p>	<p>Pengetahuan keterampilan</p>	<p>15 menit</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p>
Jumlah			120 menit

C. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

1. LCD
2. Laptop
3. DVD

D. Sumber Belajar

DVD (*Flash*) Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

III. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

GIZI BALITA

Tempat Penelitian	: Posyandu Cempaka Rt. 003 Rw. 03 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1x120 menit
Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita
Media Pembelajaran	: <i>Handout</i>
Metode Pembelajaran	: a. Ceramah b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka Ibu Balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media *handout* tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan pengertian gizi balita.
2. Menjelaskan konsep tentang gizi seimbang.

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan		
	a. Pengajar memberikan motivasi kepada peserta didik (Ibu balita) berupa pertanyaan pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang.	Rasa ingin tahu	5 menit
	b. Memberikan <i>Pre test</i> .	Hasil tes	15 menit
	c. Mengemukakan tujuan pembelajaran		5 menit
	d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi makanan bergizi seimbang balita		5 menit

2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Ekplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang materi pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang - Menggunakan media pembelajaran: <i>Handout</i> tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita <p>b. Elaborasi</p> <p>Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita dengan <i>handout</i></p> <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar (peneliti dan ketua kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang - memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu 	<p>1 tim = 5 orang/kelompok</p> <p>Rasa ingin tahu Kreativitas</p> <p>Interaktif kelompok</p>	<p>10 menit</p> <p>30 menit</p>
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <p>a. Pengajar Menyimpulkan materi.</p> <p>b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang pengertian gizi balita dan konsep tentang gizi seimbang</p> <p>c. Memberikan <i>Post test</i>.</p>	<p>Pengetahuan Keterampilan</p>	<p>15 menit 20 menit</p> <p>15 menit</p>
Jumlah			120 menit

C. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

b. Sumber Belajar

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

D. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
JENIS MAKANAN YANG DIBERIKAN PADA BALITA.**

Tempat Penelitian	: Posyandu Cempaka Rt. 003 Rw. 03 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
Pertemuan Ke	: 2
Alokasi Waktu	: 1x120 menit
Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita
Media Pembelajaran	: <i>Handout</i>
Metode Pembelajaran	: a. Ceramah b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka Ibu Balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media *Handout* dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan jenis makanan yang diberikan pada balita.
2. Menjelaskan pola pemberian makanan pada balita.

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan a. Pengajar memberikan motivasi kepada peserta didik (Ibu balita) berupa pertanyaan seputar jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita. b. Memberikan <i>Pre test</i> . c. Mengemukakan tujuan pembelajaran d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita e. Apersepsi	Rasa ingin tahu Hasil tes	5 menit 15 menit 5 menit 5 menit
2.	Kegiatan Inti a. Ekplorasi :		10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang materi jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita - menggunakan media pembelajaran <i>Handout</i> Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita <p>b. Elaborasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balitadengan media <i>handout</i></p> <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar (peneliti dan ketua kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi tentang jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita - memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu 	<p>1 tim = 5 orang/kelompok</p> <p>Rasa ingin tahu Kreativitas</p> <p>Interaktif kelompok</p>	<p>30 menit</p>
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <p>a. Pengajar Menyimpulkan materi.</p> <p>b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang jenis makanan yang diberikan pada balita dan pola pemberian makanan pada balita</p> <p>c. Memberikan <i>Post test</i>.</p>	<p>Pengetahuan Keterampilan</p>	<p>15 menit 20 menit</p> <p>15 menit</p>
Jumlah			120 menit

D. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

b. Sumber Belajar

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

E. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENGATURAN DAN PENGOLAHAN MAKANAN ANAK USIA 1-5
TAHUN**

Tempat Penelitian	: Posyandu Cempaka Rt. 003 Rw. 03 Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
Pertemuan Ke	: 3
Alokasi Waktu	: 1x120 menit
Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita
Media Pembelajaran	: <i>Handout</i>
Metode Pembelajaran	: a. Ceramah b. Tanya jawab

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran maka Ibu Balita mampu memahami tentang makanan bergizi seimbang balita dan terampil dalam melakukan penyuluhan gizi menggunakan media *Handout* Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita dengan baik.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita selama 3 kali pertemuan dalam alokasi waktu 1x120 menit, ibu balita mampu :

1. Menjelaskan pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun

C. Langkah Pembelajaran

No.	Langkah Pembelajaran	Hasil yang ingin dicapai	Waktu
1.	Kegiatan Awal/ Pendahuluan a. Pengajar memberikan motivasi kepada peserta didik (Ibu balita) berupa pertanyaan Seputar Makanan bergizi seimbang balita. b. Memberikan <i>Pre test</i> . c. Mengemukakan tujuan pembelajaran d. Mengemukakan model pembelajaran yang akan dilaksanakan pada kompetensi makanan bergizi seimbang balita e. Apersepsi	Rasa ingin tahu Hasil tes	5 menit 15 menit 5 menit 5 menit
2.	Kegiatan Inti		

	<p>a. Ekplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membagi kelompok dan menunjuk 1 ibu balita sebagai ketua tim dalam kelompok - Memberikan deksripsi awal tentang materi pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun - media pembelajaran, <i>handout</i> Makanan Bergizi Seimbang Balita <p>b. Elaborasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi seimbang balita dengan media <i>handout</i></p> <p>c. Konfirmasi</p> <p>d. Pengajar (peneliti dan kader) berperan sebagai fasilitator/pendamping untuk mengajarkan materi tentang pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun</p> <p>e. memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan kader posyandu</p>	<p>1 tim = 5 orang/kelompok</p> <p>Rasa ingin tahu Kreativitas</p> <p>Interaktif</p>	<p>10 menit</p> <p>30 menit</p>
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengajar Menyimpulkan materi. b. Ibu balita kelompok perlakuan ditunjuk untuk maju ke depan menyuluhkan kembali tentang pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun c. Memberikan <i>Post test</i>. 	<p>Pengetahuan Keterampilan</p>	<p>5 menit 20 menit</p> <p>15 menit</p>
Jumlah			120 menit

D. Alat dan Bahan, Sumber Belajar

a. Alat dan bahan

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

b. Sumber Belajar

Handout Tentang Makanan Bergizi Seimbang Balita

E. Penilaian Evaluasi

1. *Pre test* (Terlampir dalam instrumen)
2. *Post test* (Terlampir dalam instrumen)

Lampiran 2

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Tes Pengetahuan (*Pre Test*)

Kompetensi Dasar	Indikator	Butir Soal		Ket.
		Positif (+)	Negatif (-)	
Menganalisis Pengetahuan kader Posyandu tentang makanan bergizi seimbang untuk balita	– Masalah Gizi pada Balita		3, 4	hari 1
	– Pengertian dan Pesan	1, 6	5	
	– Gizi Seimbang	2		
tentang makanan bergizi seimbang untuk balita	– Manfaat Gizi Seimbang	2		hari 2
	– Kebutuhan Gizi Bagi Balita	2, 6, 7		
	– Sumber Zat Gizi Bagi Balita	4		
	– Faktor–Faktor yang Dapat Mempengaruhi Gizi Balita	1, 3	5	
	– Penyusunan dan Pengolahan Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita	2, 3	1	hari 3

Kisi-Kisi Tes Pengetahuan (*Post Test*)

Kompetensi Dasar	Indikator	Butir Soal		Ket.
		Positif (+)	Negatif (-)	
Menganalisis Pengetahuan kader Posyandu tentang makanan bergizi seimbang untuk balita	– Masalah Gizi pada Balita	2, 5		hari 1
	– Pengertian dan Pesan Gizi Seimbang	1, 6, 7		
	– Manfaat Gizi Seimbang	3, 4		
tentang makanan bergizi seimbang untuk balita	– Kebutuhan Gizi Bagi Balita	1, 4, 5, 6		hari 2
	– Sumber Zat Gizi Bagi Balita		2	
	– Faktor–Faktor yang Dapat Mempengaruhi Gizi Balita	3		
	– Penyusunan dan Pengolahan Makanan Bergizi Seimbang untuk Balita	2, 3	1	
				hari 3

Lampiran 3

PETUNJUK PENGISIAN *PRE TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh		
2.	Balita memerlukan zat gizi seimbang untuk pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, dan pemeliharaan kesehatan.		
3.	Dampak yang akan terjadi bila balita tidak mengkonsumsi makanan sehat seimbang adalah akan sehat dan pintar.		
4.	Ciri-ciri balita yang sehat adalah bibir dan lidah tampak pucat		
5.	Pesan gizi seimbang ke 5 : Biasakan makan pagi untuk balita.		
6.	Pesan gizi seimbang ke 13 : Bacalah label pada makanan yang dikemas untuk balita		

.....

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN *PRE TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Makanan sangat berpengaruh terhadap sehat atau tidaknya kondisi balita.		
2.	Pemberian makan pada tiap balita berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin dan usia balita		
3.	Seorang ibu harus dapat menyajikan makanan dengan menarik, sehingga balita akan merasa senang dan akan meningkatkan selera makan.		
4.	Zat pengatur : buah dan sayuran		
5.	Pola asuh makan pada usia balita meliputi pemanfaatan ASI dan makanan yang bergizi seimbang setelah usia 2 tahun		
6.	Jumlah sayur rata-rata sehari untuk balita usia 4-5 tahun berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah 2 porsi		
7.	Angka Kecukupan Protein (AKG, 2004) yang dianjurkan untuk balita usia 1-3 tahun adalah 25 gram dan 4-5 tahun adalah 39 gram.		

.....

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN *PRE TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Strategi memberi makanan sehat adalah biasakan memberi makanan yang mahal dan <i>junk food</i> (makanan siap saji)		
2.	<i>Steaming</i> (mengukus), <i>Frying</i> (Menggoreng), <i>Baking</i> (Membakar) adalah teknik pengolahan yang tepat untuk makanan balita		
3.	Keuntungan dari menyusun menu untuk balita salah satunya memperkenalkan berbagai jenis makanan yang disajikan kepada balita.		

.....

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN *POST TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Pada usia balita dibutuhkan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sesuai umur		
2.	Balita merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit akibat kekurangan gizi		
3.	Balita memerlukan zat gizi seimbang untuk mendidik kebiasaan yang baik tentang memakan, menyukai dan menentukan makanan yang diperlukan		
4.	Ciri-ciri balita yang sehat adalah berbadan gemuk		
5.	Balita termasuk ke dalam golongan usia rawan gizi, sehingga perlu mendapat perhatian khusus dalam hal pemberian makan		
6.	Pesan gizi seimbang ke 2 : Makanlah aneka ragam makanan untuk balita		
7.	Pesan gizi seimbang ke 9 : Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya untuk balita		

.....

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN *POST TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Pemberian makan pada tiap balita berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin dan usia balita		
2.	Zat pengatur : buah, beras, jagung, kentang.		
3.	Zat pembangun dan pengganti sel-sel atau jaringan yang rusak : kacang-kacangan, ikan, ayam, daging, susu		
4.	Angka kecukupan energi pada usia 1-3 tahun, yakni 1250 KKal		
5.	Pola asuh makan pada usia balita meliputi pemanfaatan ASI dan makanan yang bergizi seimbang setelah usia 2 tahun		
6.	Angka Kecukupan Protein (AKG, 2004) yang dianjurkan untuk balita usia 1-3 tahun adalah 25 gram dan 4-5 tahun adalah 39 gram.		

.....

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN *POST TEST*

1. Bacalah baik – baik pernyataan dibawah ini sebelum mengisinya
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut anda :
 - a. Untuk identitas responden, isilah titik-titik dengan jawaban yang sesuai dengan identitas diri yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap benar.

No. Kuesioner :

Tanggal :

A. Identitas Responden

Nama :
 Usia : tahun
 Jenis kelamin : :
 Pendidikan terakhir :
 Kelompok :

B. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan yang Saudara miliki !

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Syarat yang perlu diperhatikan dalam menyusun menu untuk balita harus menimbulkan selera makan balitanya dan tidak mengandung gizi		
2.	Seorang ibu harus dapat menyusun menu berdasarkan zat-zat gizi utama yang meliputi 5 komponen dasar yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin, termasuk air dalam jumlah yang cukup		
3.	<i>Steaming</i> (mengukus), <i>Frying</i> (Menggoreng), <i>Baking</i> (Membakar) adalah teknik pengolahan yang tepat untuk makanan balita		

.....

(.....)

HANDOUT

MAKANAN BERGIZI

SEIMBANG UNTUK

BALITA



Tujuan :

1. Memahami pengertian gizi balita.
2. Memahami konsep tentang gizi seimbang.
3. Menentukan jenis makanan yang diberikan pada balita.
4. Menguraikan pola pemberian makanan pada balita.
5. Menjelaskan pengaturan dan pengolahan makanan anak usia 1-5 tahun.
6. Membuat menu makanan untuk balita dengan prinsip gizi seimbang.

A. Kebutuhan Gizi Balita**a. Komposisi Makanan**

Gizi merupakan asupan yang teramat penting bagi tumbuh kembang bayi. Kecukupan gizi untuk bayi akan mendorong perkembangan bayi secara optimal. Sebaliknya kekurangan gizi atau malnutrisi akan menimbulkan berbagai resiko bagi kesehatan anak, diantaranya hambatan pertumbuhan tulang, lemah otot, degeneratif otak serta gangguan mental. Orang tua harus memahami standar kebutuhan gizi bayi yang harus terpenuhi. Di usia 0 hingga 6 bulan, sumber gizi bayi adalah air susu ibu (ASI)

ASI mengandung gizi yang sangat lengkap, sehingga sudah mencukupi standar kebutuhan gizi bayi. Sementara bagi bayi di usia lebih dari 6 bulan memerlukan asupan makanan pendamping ASI, sebagai tambahan sumber gizi bayi. Ada tiga komponen pokok dalam pemenuhan kebutuhan gizi bayi, yaitu sumber kalori, vitamin dan mineral. Kalori merupakan gizi untuk bayi yang sangat vital di masa ini. Kalori sangat diperlukan oleh tubuh bayi sebagai tenaga untuk melakukan aktivitas hariannya juga untuk menjaga metabolisme tubuhnya.

Menurut AKG 2004, kecukupan energi yang dianjurkan untuk balita termasuk dalam dua kelompok umur dengan kecukupan energi yang berbeda, yaitu 1) Kelompok umur 1 sampai 3 tahun membutuhkan kecukupan energi 1000 kkal, dan 2) umur 4 sampai 6 tahun dengan kecukupan energi yang dianjurkan sebesar 1550 kkal. Kecukupan energi ini tidak dibedakan atas jenis kelamin, tetapi kebutuhan kalori tadi dapat dipenuhi melalui sumber gizi balita berupa

karbohidrat, protein dan lemak. Berikut ini daftar standar kebutuhan gizi balita untuk memenuhi angka kecukupan kalori tersebut.

- 1) Karbohidrat yang diperlukan tubuh balita berkisar antara 40% dari kebutuhan kalori tadi
- 2) Protein yang diperlukan sebesar 10% dari jumlah kebutuhan kalori balita per hari
- 3) Lemak yang diperlukan sebanyak 20 sampai 30% dari total kebutuhan kalori

b. Kebutuhan Gizi yang Diperlukan Per Hari untuk Balita (AKG 2004)

Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Vitamin A (RE)	Besi/Fe
0-6 Bulan	5,5	60	560	12	350	3
7-12 bulan	8,5	71	800	15	350	5
1-3 tahun	12	90	1250	23	350	8
4-5 tahun	18	110	1750	32	460	9

Sumber: WHO-NCHS 1983 dan AKG 2004

c. Faktor yang Mempengaruhi Penyusunan Gizi Seimbang

- 1) Ekonomi (terjangkau dengan keuangan keluarga)
- 2) Sosial budaya (tidak bertentangan)
- 3) Kondisi kesehatan
- 4) Umur
- 5) Berat badan
- 6) Aktivitas
- 7) Kebiasaan makan
- 8) Ketersediaan pangan setempat

a. Pesan-Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

Pesan-pesan PGS Lama	Pesan-pesan PGS 2014	Pesan-pesan PGS Baru
Makanlah aneka ragam makanan	Mengonsumsi makanan beragam	Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi	Membiasakan perilaku hidup bersih	Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi	Melakukan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan pengeluaran energi memasukkan zat gizi ke dalam tubuh	Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energy	Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) dalam batas normal	Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
Gunakanlah garam beryodium Makanlah makanan sumber zat besi	-	Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP ASI sesudahnya	-	Biasakan sarapan pagi
Biasakanlah makan pagi Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya	-	Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
Lakukan aktivitas fisik secara teratur	-	Biasakan membaca label pada kemasan pangan
Hindari minuman yang beralkohol	-	Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan	-	Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
Bacalah label pada makanan yang dikemas	-	-

b. Pesan Visualisasi untuk Konsumsi Sehari-hari



Gambar 1. Pesan Visualisasi untuk Konsumsi Sehari-hari

Piramida makanan adalah piramida yang menggambarkan jumlah berat dan energi mulai dari produsen sampai konsumen puncak. Piramida ini dibuat dengan asumsi bahwa pada saat terjadi peristiwa makan dan dimakan telah terjadi perpindahan energi dari makhluk hidup yang dimakan ke makhluk hidup pemakannya.



Gambar 2. Piramida Makanan

Keterangan Gambar:

a. Zat tenaga (padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan)

Contohnya seperti nasi, mie, bihun, roti, jagung, kentang dan umbi-umbian. Sumber energi yang berasal dari karbohidrat seperti adalah sumber energi yang paling mudah ditemui karena merupakan makanan pokok.

b. Zat pembangun (kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan)

Contohnya seperti susu, daging, ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan. Sumber energi berasal dari protein ini adalah sumber protein yang paling mudah ditemui di kehidupan sehari-hari.

c. Zat Pengatur (sayuran dan buah-buahan)

Contohnya seperti jeruk, kiwi, paprika, wortel, mangga, pepaya, alpukat, sayuran berdaun hijau tua, asparagus. Sumber energi berasal dari vitamin dan mineral seperti ini adalah sumber vitamin dan mineral yang mudah ditemui di kehidupan sehari-hari

B. Jenis Bahan Makanan untuk Memenuhi Gizi Balita

a. Sayuran

Sayuran merupakan makanan kaya nutrisi yang baik untuk balita. sangatlah beragam. Setiap sayuran untuk balita tersebut, memiliki kelebihan dan kandungan zat masing-masing yang saling menunjang antara sayuran satu dengan yang lainnya. Dari keberagaman sayuran untuk bayi, maka tugas ibu adalah untuk memilih sayuran yang cocok untuk buah hatinya. Berikut ini adalah beberapa jenis bahan makanan yang baik untuk balita

1) Kacang Hijau



Gambar 3. Kacang Hijau

Kacang hijau adalah jenis sayuran yang kecil namun mereka dikemas penuh dengan nutrisi yang akan membuat bayi anda tumbuh sehat dan kuat. Kacang hijau memiliki serat yang tinggi dan juga dapat membuat bayi lebih tahan terhadap penyakit.

2) Brokoli



Gambar 4. Brokoli

Brokoli adalah anggota dari keluarga kubis. Brokoli memiliki hubungan keluarga dengan kembang kol namun berbeda warna. Brokoli tumbuh di daerah dingin, ia tidak dapat tumbuh di daerah panas. Sayuran ini sangat tinggi vitamin C dan merupakan sumber serat larut, serat larut yang membantu melancarkan buang air besar dan juga pencernaan.

3) Wortel



Gambar 5. Wortel

Wortel mengandung vitamin A yang tinggi dan dapat dicerna dengan baik oleh tubuh dan diserap guna pertumbuhan tubuh.

4) Tomat



Gambar 6. Tomat

Tomat termasuk sayur-sayuran meskipun berbentuk seperti buah-buahan. Sebagai sayur yang memiliki rasa dan dapat dikonsumsi tanpa diolah terlebih dahulu tomat

memiliki kandungan antioksidan dan vitamin C yang tinggi. Jika dikonsumsi secara teratur, tomat dapat mencegah kanker prostat pada balita dikemudian hari.

5) Pisang



Gambar 7. Pisang

Pisang merupakan bahan makanan yang sudah sangat umum. Pisang banyak mengandung karbohidrat yang menyediakan energi serat untuk mendukung sistem pencernaan yang sehat. Pisang juga bisa disebut makanan bayi *portable* yang sempurna, karena pisang hadir dengan kemasan sendiri dan sangat mudah untuk dikupas sehingga dijamin higienis dan bersih.

6) Ubi Jalar



Gambar 8. Ubi Jalar

Ubi jalar merupakan sumber potasium yang baik, vitamin C, serat dan sumber beta karoten yang sangat baik. Beta karoten adalah antioksidan yang membantu mencegah beberapa jenis kanker dan radikal bebas. Kebanyakan bayi lebih menyukai ubi jalar dibandingkan sayuran lain karena rasa alaminya yang manis. Ketika dimasak dan matang, ubi jalar bisa dijadikan *puree*.

7) Alpukat



Gambar 9. Alpukat

Alpukat mengandung lebih banyak nutrisi daripada makanan lain dalam kelompok kerabatnya, alpukat memiliki kandungan protein tertinggi dibandingkan buah apapun dan kaya akan lemak tak jenuh tunggal. Jenis lemak yang baik untuk membantu mencegah penyakit jantung, pastikan hanya menyajikan alpukat matang, karena tinggi lemak, alpukat bisa membuat bayi merasa kenyang lebih cepat, tapi sebaliknya berikan dalam porsi yang sedikit disamping makanan lain seperti daging atau ayam.

8) Telur



Gambar 10. Telur

Telur dikemas dalam berbagai kebaikan. Putih telur penuh dengan protein dan kuning telur memberikan tambahan seng, vitamin A,D,E dan B12, kuning telur juga memiliki kolin, dimana penelitian menunjukkan bahwa at ini sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan otak.

9) *Yoghurt*



Gambar 11. *Yoghurt*

Yoghurt memberikan berbagai zat seperti kalsium, protein dan fosfor yang penting untuk kesehatan dan kekuatan tulang dan gigi. *Yoghurt* juga memiliki probiotik, tipe bakteri baik yang membantu pencernaan dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Bayi memerlukan lemak dalam makanan mereka, sehingga pilihlah varietas *whole-milk* yogurt dibandingkan varietas lain seperti *yoghurt* rendah lemak atau bebas lemak dan *yoghurt* tanpa rasa.

10) Keju



Gambar 12. Keju

Keju merupakan sumber protein yang baik dan kalsium untuk membangun tulang dan gigi yang kuat. Keju juga mengandung praboflavin (Vitamin B2) yang membantu mengubah protein, lemak dan karbohidrat menjadi energi.

11) Daging ayam



Gambar 13. Daging Ayam

Daging ayam mengandung protein dan merupakan sumber vitamin B6 yang digunakan untuk membantu mengeluarkan energi dari makanan.

12) Daging Merah



Gambar 14. Daging Merah

Daging merah memberikan zat besi yang mudah diserap oleh tubuh bayi. Zat besi membantu sel darah merah membawa oksigen ke sel-sel seluruh tubuh dan penting untuk perkembangan otak.

13) Jeruk



Gambar 15. Jeruk

Jeruk merupakan sumber protein vitamin C yang baik, yang membantu membuat kolagen yang ditemukan dalam otot, tulang dan jaringan tubuh lainnya. Vitamin C

juga membantu menyembuhkan luka dan dengan penyerapan zat besi dari makanan lain.

14) Ikan



Gambar 16. Ikan

Ikan merupakan sumber protein yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, ikan menyediakan vitamin larut lemak yang memberikan dukungan pada otak, perkembangan mata dan sistem kekebalan tubuh yang sehat.

C. Menu Bergizi Seimbang Untuk Balita

Hari I	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Bubur Sup : Udang Goreng Kentang : Nasi Tim Ikan : Salad madu
Hari II	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Spaghetti Saus Seafood : Roti Goreng Rogout Ikan : Nasi Aroma : Puding Pepaya
Hari III	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Nasi Tim Teri : Jus Pelangi : Martabak Bihun : <i>Chicken Stick</i>
Hari IV	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: <i>Macaroni and Cheese</i> : Krim Avokad : Tim Jagung Tuna : <i>Fish Nugget</i>
Hari V	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Bubur Manado : Martabak Bihun : Pastel Panggang Ikan Bawal : Bola-bola Tahu Telur
Hari VI	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Pizza Roti : Satai Buah : Schotel Nasi Istimewa : Krokot Brokoli
Hari VII	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Lapis Dadar Rogout Udang : Jus Hula-hula : Steak Cincang Pure Kentang : Puding Wortel
Hari VIII	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Bihun Goreng : Melon Gundu : Nasi Putih Kacang Hijau + Soto Udang Sayuran : Nugget Tahu
Hari IX	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Omelet Mie Ayam Keju : Jus Jeruk Semangka : <i>Cassava Cordon Bleu</i> : Puding Kacang Polong
Hari X	Makan Pagi Selingan Pagi Makan Siang dan Makan Malam Selingan Sore	: Nasi Bakar : Martabak Sayuran : Nasi Bumbu : Jus Apel Wortel

Berikut adalah Resep hari VI

1. Makan Pagi : Roti Pizza



Gambar 17. Roti Pizza

Bahan :	Cara Membuat :
<ul style="list-style-type: none"> • 4 lembar Roti tawar tanpa pinggiran, terutama roti <i>whole wheat</i> • 50 gram Daging sapi giling, tumis tanpa minyak hingga masak • 50 gram Paprika merah/ kuning, iris tipis • 50 gram Brokoli, potong menurut kuntum terkecil, rebus • 50 gram Mozarella, potong 6cm x 1cm x ½ cm <p>Saus olesan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sdm Minyak goreng • 1 siung Bawang putih, cincang • 25 gram Bawang bombay, cincang • 100 gram Tomat merah, cincang • 2 sdt Gula pasir • ½ sdt Air jeruk lemon/ nipis, jika perlu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saus olesan : tumis bawang putih dan bawang bombay di atas api sedang hingga layu. Masukkan tomat, tumis hingga tomat empuk dan kesat. Tambahkan gula pasir dan air jeruk lemon nipis, aduk, lalu angkat. 2. Potong roti tawar jadi 2. Ratakan saus olesan di atas roti, tabur daging, paprika, dan brokoli. Atur potongan keju mozarella saling-silang di atasnya. 3. Panggang pizza dalam oven 180°C hingga keju mozarella meleleh (10 menit), angkat. Sajikan hangat.

2. Selingan Pagi : Satai Buah



Gambar 18. Satai Buah

Bahan :	Cara Membuat :
<ul style="list-style-type: none"> • 150 gram Pepaya manis, potong dadu 1 ½ cm • 100 gram Melon, potong bulat sebesar kelereng • 10 buah Anggur hijau/ merah/ ungu • 10 buah Strawberry, buang daunnya • 2 sdm Madu alam murni • 1 sdt Air jeruk limau 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Campur rata madu dan air jeruk limau. 2) Tusuk strawberry, pepaya, melon, dan anggur berselang-seling. Atur satai buah dalam piring, siram dengan campuran madu-jeruk limau. Sajikan segera.

3. Makan siang dan makan malam : Schotel Nasi Istimewa



Gambar 19. Schotel Nasi Istimewa

Bahan :	Cara Membuat :
<ul style="list-style-type: none"> • 2 sdm Margarin • 1 buah Bawang bombay ukuran kecil, cincang • 50 gram Daging giling • 25 gram Hati sapi, rebus, cincang • ½ sdt Garam • 3 butir Telur, kocok lepas • 250 ml Susu cair • 200 gram Nasi pulen • 50 gram Keju parut 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Panaskan margarin, tumis bawang bombay hingga matang. 2. Masukkan daging giling dan hati sapi rebus, aduk-aduk. Tambahkan garam, aduk, angkat. 3. Campurkan tumisan tadi dengan telur, susu cair, dan nasi. Aduk rata. 4. Masukkan adonan ke dalam pinggan tahan panas, taburi dengan keju parut. Panggang dalam oven hingga matang (dengan suhu 180°C selama 15 menit).

4. Selingan Sore: Kroket brokoli



Gambar 20. Kroket Brokoli

Bahan :	Cara Membuat :
<ul style="list-style-type: none"> • 50 gram Brokoli, potong menurut kuntum terkecil, rebus, cincang • 2 sdm Daging sapi giling, tumis sebentar • 50 gram Tepung terigu • 1 butir Telur, kocok rata, ambil separuhnya, sisihkan sisanya untuk celupan • 2 sdm bawang bombay, cincang • 2 sdm keju <i>cheddar</i> serut • 50 gram Tepung panir • Minyak goreng secukupnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tumis bawang bombay dalam 1 sdm minyak goreng hingga harum, angkat. 2. Campur rata brokoli dengan daging giling, tepung terigu, telur, bawang bombay tumis, dan keju. Bentuk bulat lonjong (panjang 7cm dan diameter 3cm). 3. Celupkan ke telur kocok, lapiasi tepung panir. Goreng hingga kecokelatan, angkat dan tiriskan. Sajikan hangat.

Tips

Membekukan makanan untuk MPASI merupakan sebuah metode yang cukup umum, cara ini praktis dan hemat waktu bagi para ibu yang bekerja karena semua bahan sebetulnya sudah dalam keadaan matang dan siap disajikan, namun ada kemungkinan kandungan gizi seperti vitamin dan mineral berkurang.

a. Beberapa makanan yang dibekukan antara lain:

- 1) *Puree*: wortel, kentang, brokoli, bunga kol, bayam, ubi, apel, *pear*, mangga
- 2) Roti tawar, nasi, bubur beras kental.
- 3) Macam-macam kaldu.
- 4) *Puree* daging dan ikan yang sudah matang.

b. Peraturan penting MPASI dalam bentuk *frozen*

- 1) Makanan yang sudah dilelehkan tidak boleh dibekukan ulang
- 2) Beberapa bahan makanan dan makanan yang sudah dimasak bisa rusak teksturnya apabila dibekukan. Contoh: tahu, belimbing, melon, bubur beras yang cair.
- 3) Bila ingin maksimal proses penyimpanannya, ada baiknya berinvestasi alat vakum makanan, karena makanan menjadi matang dan kering serta kehilangan tekstur karena terbakar suhu *frozen*.
- 4) *Freezer* yang digunakan untuk metode ini haruslah memiliki suhu yang stabil.
- 5) Jika menggunakan freezer rumah tangga, sebaiknya tidak menyimpan MPASI ini lebih dari 3 minggu karena *freezer* sering dibuka-tutup yang mengakibatkan suhu tidak stabil.

c. Metode pengolahan yang umum dilakukan

1) Kukus

Bahan yang cocok dikukus seperti kentang, wortel, labu siam, apel, bayam, ubi, labu, brokoli, kentang, kol, buncis.

- Kelebihannya: vitamin-vitamin (terutama yang larut dalam air) tidak banyak berkurang, tekstur bagus.
- Kekurangannya: bahan yang dikukus harus dalam bentuk potongan kecil agar cepat matang.

2) Rebus

Bahan yang cocok direbus seperti telur, daging, labu siam, kacang polong, kacang merah, kacang hijau, kedelai.

- Kelebihannya: relatif cepat matang.
- Kekurangannya: vitamin yang larut dalam air jadi terbuang, jadi sebaiknya untuk sayuran memakai metode kukus lebih baik.

3) Tumis

Bahan yang cocok ditumis seperti bayam, kangkung, labu siam, kacang panjang, sawi putih, sawi hijau, brokoli.

- Kelebihannya: sayuran tetap renyah dan segar.

- Kekurangannya: untuk anak yang baru belajar makan, menumis sayuran membuat sayuran kurang lembut.

4) Panggang

Bahan yang cocok dipanggang seperti kentang, terong, daging, pir, apel, pisang, telur, ayam.

- Kelebihannya: metode ini memberikan cita rasa yang lebih enak dan mempertahankan tekstur, selama dilakukan dengan benar (bungkus dengan aluminium foil pada saat memanggang makanan, letakkan bahan makanan pada wadah tahan panas dan tutup wadah agar sari patinya tidak menguap.
- Kekurangannya: menentukan waktu lama untuk memanggang hingga matang, memerlukan perangkat dan peralatan khusus.

Tips Pemilihan Bahan Makanan

Sumber Karbohidrat

- a) Beras yang baik adalah beras yang tidak digiling secara sempurna, dimana selaput ari masih melekat sehingga kandungan vitamin B tetap utuh.
- b) Singkong, ubi, talas dan lain-lain pilihlah bahan makanan yang berwarna asli sebab yang sudah berubah warna rasanya akan berbeda.
- c) Tepung-tepungan. Pilihlah yang bersih dan masih dalam kemasan plastik karena kebersihannya relatif lebih terjamin.

Sumber Protein

- a) Daging. Umumnya yang sering digunakan yaitu daging sapi. Dianjurkan untuk memilih daging sapi yang masih segar. Cirinya berwarna merah segar, tidak kebiruan, lunak dan seratnya masih halus.
- b) Ikan. Memilih ikan yang digunakan harus dalam keadaan segar. Cirinya insang berwarna merah dan ditekan dengan jari terasa kenyal. Ciri ikan yang busuk bila ditekan pada permukaan daging akan terjadi lekukan dan mengeluarkan bau yang tidak sedap.
- c) Ayam. Pilihlah ayam yang dagingnya berwarna putih dan tidak kehitaman serta masih segar. Untuk ayam kampung pilihlah yang masih muda agar daging tidak keras bila dimasak.

- d) Hati. Pilihlah yang warnanya merah hati segar dan tidak berurat. Untuk hati ayam, pilihlah yang masih segar dan utuh dibagian empedunya.
- e) Telur. Pilih telur dengan cara meneropong bagian kuningnya. Jika kuning telur masih berada ditengah maka telur tersebut masih dalam keadaan baik dan segar.
- f) Tahu dan tempe. Pilih yang terlihat segar dan tidak berubah warna

Sumber Vitamin dan Mineral.

- a) Sayuran daun. Pilih yang masih segar, daunnya muda, tidak layu dan tidak berurat atau berlubang. Contohnya daun bayam, daun katuk, kangkung dan sebagainya.
- b) Sayuran buah antara lain wortel, labu siam, tomat dan sebagainya. Pilih yang masih segar, tidak kering dan keriput atau busuk. Buah-buahan, pilihlah yang masih segar dan tidak terlalu matang karena buah yang terlalu matang rasanya akan berbeda.

Tips Membersihkan dan Penyimpanan Bahan Makanan

Cara Penyimpanan

- a) Wortel, kentang, buncis, jagung, labu siam, kol, bunga kol, dan brokoli
Biar tidak mudah busuk, setelah dicuci sayuran ini harus benar-benar kering sebelum disimpan. Untuk meyimpan di dalam kulkas bungkus dengan plastik yang berlubang. Daya tahannya kurang lebih 1 minggu.
- b) Bayam, kangkung, daun singkong dan jamur
Langsung disimpan dalam kulkas setelah sebelumnya dibungkus dengan plastik yang berlubang. Kesegaran sayuran ini hanya bertahan 2 hari.
- c) Tauge atau kecambah
Karena mudah busuk sebaiknya tauge direbus dahulu. Lalu tiriskan hingga air tidak menetes. Bungkus dengan plastik yang berlubang kemudian simpan dalam kulkas. Kalau masih dalam keadaan mentah buang saja bagian akarnya lalu simpan dalam kulkas.
- d) Daging sapi dan daging ayam
Cukup dipotong sesuai kebutuhan per porsi, taruh dalam wadah yang tertutup rapat, kemudian simpan di freezer.
- e) Seafood (ikan, cumi, udang, teri dan lain-lain)

Bersihkan (untuk udang dan teri, buang bagian kepala), bisa dibumbui dengan garam dan perasan jeruk nipis, lalu taruh dalam wadah yang tertutup rapat kemudian simpan dalam *freezer*.

f) Telur

Cuci bersih, tiriskan hingga kering, kemudian simpan dalam kulkas

g) Tahu dan tempe

Tempe bisa langsung disimpan dalam kulkas sedangkan tahu untuk amannya sebaiknya direbus dahulu dengan sedikit garam, lalu simpan dalam wadah yang tertutup rapat di dalam kulkas.

h) Keju

Bungkus dengan plastik kedap udara. Menyimpannya jangan dekat dengan makanan yang berbau tajam karena akan mempengaruhi rasa pada keju.

i) Susu dan *yoghurt*

Yoghurt dan susu pasteurisasi daya tahannya lebih pendek, simpan di kulkas. Jika sudah terbuka, sebaiknya cepat dihabiskan karena daya tahannya hanya 2-3 hari.

j) Buah-buahan

Sambil dicuci, periksa tiap buah apakah ada sisi yang busuk atau memar, pisahkan dengan yang masih bagus. Simpan dalam plastic yang berlubang, atau wadah bersih. Bisa disimpan disuhu ruangan atau kulkas.

Cara Membersihkan/Mencuci

Banyak yang mengira cara yang tepat membersihkan sayuran adalah dengan merendamnya.. yang benar adalah dicuci dibawah air mengalir, lebih efektif menghilangkan bakteri dan dicuci dalam keadaan utuh jika sudah dipotong-potong lalu dicuci akan banyak kandungan gizi yang hilang terbawa air dan merusak kualitas sayuran.

Untuk brokoli dan bunga kol, kalau ingin menghilangkan ulat yang ada dalam sela-sela batangnya rendam selama 10 menit dalam air garam, jika ada ulat akan mengapung didalam rendaman.

Lampiran 5

HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS BISERIAL, INSTRUMEN UJI COBA TES PENGETAHUAN (PRE TEST) TENTANG MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA

No Responden	Validitas Butir Soal																												Total Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	19	
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	20	
3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	15	
4	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	16	
5	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	16
6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	23
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	26
8	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19
9	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	19
10	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
11	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	24
12	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	25
13	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	11	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	23
	8	10	7	9	8	10	12	9	10	9	14	13	14	11	8	12	10	12	11	12	5	9	10	12	13	6	13	12	288	
p =	0.53	0.67	0.47	0.6	0.53	0.67	0.8	0.6	0.67	0.6	0.93	0.87	0.93	0.73	0.53	0.8	0.67	0.8	0.73	0.8	0.33	0.6	0.67	0.8	0.87	0.4	0.87	0.8		
q =	0.47	0.33	0.53	0.4	0.47	0.33	0.2	0.4	0.33	0.4	0.07	0.13	0.07	0.27	0.47	0.2	0.33	0.2	0.27	0.2	0.67	0.4	0.33	0.2	0.13	0.6	0.13	0.2		
Rerata butir (Xb)	20.9	20.2	20.6	22.1	21.3	19.8	20.3	21.3	20.4	20.9	19.8	19.8	19.2	20.1	22.1	20.2	20.8	21.1	20.9	20.4	23	21	20.2	20.4	20.7	21.2	20.4	19.9		
Rerata Total (Xt)	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2	19.2		
Simp. Baku	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25		
rhitung	0.34	0.27	0.24	0.68	0.42	0.16	0.4	0.5	0.32	0.39	0.42	0.28	0.01	0.28	0.6	0.37	0.42	0.72	0.54	0.46	0.51	0.42	0.27	0.46	0.72	0.31	0.57	0.27		
rtabel	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25		
Status Butir	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID		
kategori	R	R	R	T	S	SR	R	S	R	R	S	R	SR	R	S	R	S	T	S	S	S	S	R	S	T	R	S	R		

HASIL PERHITUNGAN VALIDITAS BISERIAL, INSTRUMEN UJI COBA TES PENGETAHUAN (POST TEST) TENTANG MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA

No Responden	Validitas Butir Soal																												Total Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20
2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	18
3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	14
4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	17
5	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	16
6	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	22
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	25
8	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20
9	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
10	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22
11	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	23
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
13	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	12
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	21
	7	10	9	8	12	9	10	9	14	13	11	8	12	9	12	11	12	5	9	10	12	6	13	12	4	14	11	11	283	
p =	0.467	0.667	0.6	0.533	0.8	0.6	0.667	0.6	0.933	0.867	0.733	0.533	0.8	0.6	0.8	0.733	0.8	0.333	0.6	0.667	0.8	0.4	0.867	0.8	0.267	0.933	0.733	0.733		
q =	0.533	0.333	0.4	0.467	0.2	0.4	0.333	0.4	0.067	0.133	0.267	0.467	0.2	0.4	0.2	0.267	0.2	0.667	0.4	0.333	0.2	0.6	0.133	0.2	0.733	0.067	0.267	0.267		
Rerata butir (Xb)	20.43	20.3	21.11	21	19.75	20.89	19.9	20.11	19.36	19.69	20.18	21.38	19.5	20.22	20.67	20.55	20	22.4	21	20.1	20.42	20.33	20.23	19.67	21.25	18.64	20.18	20.18		
Rerata Total (Xt)	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87	18.87		
Simp. Baku	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194	5.194		
rhitung	0.281	0.39	0.529	0.439	0.34	0.477	0.281	0.293	0.353	0.405	0.42	0.516	0.244	0.32	0.693	0.536	0.436	0.481	0.503	0.336	0.597	0.231	0.67	0.308	0.277	-0.16	0.42	0.42		
rtabel	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	0.246	
Status Butir	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	

HASIL PERHITUNGAN RELIABILITAS KR-20

UJI COBA INSTRUMEN TES PENGETAHUAN (POST TEST) TENTANG MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA

No Responden	Validitas Butir Soal																												Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	27	28				
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15		
2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	14		
3	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	10			
4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	14			
5	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	12			
6	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	18			
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	21			
8	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15			
9	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17			
10	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19			
11	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18			
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20			
13	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4			
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	10			
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	18			
k =	7	10	9	8	12	9	10	9	14	13	11	8	9	12	11	12	5	9	10	12	13	12	4	11	11	225			
p =	0.467	0.667	0.6	0.533	0.8	0.6	0.667	0.6	0.933	0.867	0.733	0.533	0.6	0.8	0.733	0.8	0.333	0.6	0.667	0.8	0.87	0.8	0.267	0.733	0.733				
q =	0.533	0.333	0.4	0.467	0.2	0.4	0.333	0.4	0.067	0.133	0.267	0.467	0.4	0.2	0.267	0.2	0.667	0.4	0.333	0.2	0.13	0.2	0.733	0.267	0.267				
p*q =	0.249	0.222	0.24	0.249	0.16	0.24	0.222	0.24	0.062	0.116	0.196	0.249	0.24	0.16	0.196	0.16	0.222	0.24	0.222	0.16	0.12	0.2	0.196	0.196	0.196				
Jumlah p*q	4.907																												
Simp. Baku	20.71																												
rhitung	0.795																												
rtabel	0.361																												
Status	reliabel																												

Keterangan

r tabel K= 32 (soal yang valid)
 rhitung < rtabel : Tidak Reliabilitas
 rhitung > rtabel : Reliabilitas

p : proporsi subjek yang menjawab item dengan benar
 q : proporsi subjek yang menjawab item dengan salah (q=1-p)
 pq : jumlah hasil perkalian antara p dan q
 n : banyak item

HASIL PERHITUNGAN RELIABILITAS KR-20
UJI COBA INSTRUMEN TES PENGETAHUAN (PRE TEST) TENTANG MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA

No Responden	Validitas Butir Soal																												Skor Total
	1	2	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17		
2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	17		
3	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	13			
4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	15			
5	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	14			
6	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	20			
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	23			
8	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17			
9	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	19			
10	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22			
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22			
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23			
13	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5			
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	10			
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	20			
	8	10	9	8	12	9	10	9	14	13	11	8	12	9	12	11	12	5	9	10	12	13	6	13	12	257			
k =	25																												
p =	0.533	0.67	0.6	0.53	0.8	0.6	0.67	0.6	0.93	0.87	0.73	0.73	0.53	0.8	0.6	0.8	0.73	0.8	0.33	0.6	0.67	0.8	0.87	0.4	0.87	0.8			
q =	0.467	0.33	0.4	0.47	0.2	0.4	0.33	0.4	0.07	0.13	0.27	0.27	0.47	0.2	0.4	0.2	0.27	0.2	0.67	0.4	0.33	0.2	0.13	0.6	0.13	0.2			
p*q =	0.249	0.22	0.24	0.25	0.16	0.24	0.22	0.24	0.06	0.12	0.2	0.2	0.25	0.16	0.24	0.16	0.2	0.16	0.22	0.24	0.22	0.16	0.12	0.24	0.12	0.16			
Jumlah p*q	5.03111111																												
Simp. Baku	26.1238095																												
rhitung	0.84105501																												
rtabel	0.361																												
Status	reliabel																												

Keterangan

r tabel K= 32 (soal yang valid)

rhitung < rtabel : Tidak Reliabilitas

rhitung > rtabel : Reliabilitas

p : proporsi subjek yang menjawab item dengan benar

q : proporsi subjek yang menjawab item dengan salah (q=1-p)

pq : jumlah hasil perkalian antara p dan q

n : banyak item

Lampiran 6

Tabel 5 Data Hasil Belajar Ibu Balita yang Memperoleh Pembelajaran dengan Media Program *Flash*

Responden	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Nilai Tengah	Selisih
1	75	75	75	0
2	68.75	81.25	75	-12.5
3	62.25	81.25	71.75	-19
4	75	81.25	78.125	-6.25
5	68.75	81.25	75	-12.5
6	75	75	75	0
7	62.5	75	68.75	-12.5
8	68.75	75	71.875	-6.25
9	81.25	87.5	84.375	-6.25
10	75	81.25	78.125	-6.25
11	75	87.5	81.25	-12.5
12	75	81.25	78.125	-6.25
13	81.25	87.5	84.375	-6.25
14	75	87.5	81.25	-12.5
15	81.25	81.25	81.25	0
16	68.75	81.25	75	-12.5
17	68.75	75	71.875	-6.25
18	75	75	75	0
19	68.75	68.75	68.75	0
20	81.25	81.25	81.25	0
21	62.5	93.75	78.125	-31.25
22	62.5	75	68.75	-12.5
23	75	81.25	78.125	-6.25
24	68.75	75	71.875	-6.25
25	68.75	81.25	75	-12.5
26	81.25	93.75	87.5	-12.5
27	68.75	87.5	78.125	-18.75
28	75	75	75	0
29	62.5	81.25	71.875	-18.75
30	75	81.25	78.125	-6.25

Lampiran 7

Tabel 6 Data hasil belajar ibu balita yang memperoleh pembelajaran dengan media *Hand out*

Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Nilai Tengah	Selisih
1	68.75	75	71.875	-6.25
2	81.25	81.25	81.25	0
3	62.5	81.25	71.875	-18.75
4	68.75	87.5	78.125	-18.75
5	62.5	81.25	71.875	-18.75
6	56.25	87.5	71.875	-31.25
7	62.5	87.5	75	-25
8	68.75	81.25	75	-12.5
9	75	75	75	0
10	75	81.25	78.125	-6.25
11	81.25	87.5	84.375	-6.25
12	75	81.25	78.125	-6.25
13	81.25	81.25	81.25	0
14	75	81.25	78.125	-6.25
15	75	81.25	78.125	-6.25
16	75	81.25	78.125	-6.25
17	62.5	75	68.75	-12.5
18	68.75	87.5	78.125	-18.75
19	62.5	81.25	71.875	-18.75
20	75	81.25	78.125	-6.25
21	56.25	68.75	62.5	-12.5
22	62.5	75	68.75	-12.5
23	75	75	75	0
24	56.25	81.25	68.75	-25
25	68.75	75	71.875	-6.25
26	68.75	62.5	65.625	6.25
27	68.75	87.5	78.125	-18.75
28	75	75	75	0
29	81.25	81.25	81.25	0
30	75	81.25	78.125	-6.25

ANALISIS DESKRIPTIF HASIL PENELITIAN

Perhitungan statistik dasar terhadap data penelitian ini menunjukkan pada ukuran sentral yang terdiri dari rerata, modus, dan median, ukuran penyebaran meliputi varians dan simpangan baku, serta penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

Rumus yang digunakan dalam perhitungan rerata, modus, median, varians, dan simpangan baku, serta penyajian tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi

Penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan range (r) yaitu dengan data terbesar dikurangi data terkecil
2. Menentukan banyaknya kelas dengan menggunakan rumus dengan menggunakan

$$K = 1 + 3,3 \log n \text{ keterangan: } n = \text{bilangan data}$$

3. Menentukan panjang kelas rumus:

$$P = \frac{\text{range (r)}}{\text{banyak kelas (k)}}$$

4. Menentukan nilai yang lebih kecil dan interval kelas dengan ketentuan nilai batas kelas yang pertama ialah nilai data yang terkecil dan dapat ambil nilai data terkecil yang sesuai (tetapi selisihnya harus kurang dari panjang kelas yang telah ditetapkan). Syarat : $k \cdot i \geq r + 1$
5. Menghitung frekuensi data bagi setiap kelas
6. Menghitung frekuensi relatif bagi setiap kelas

$$\text{Mean} = \bar{X} = \frac{\sum(f \cdot x_i)}{n}$$

Keterangan:

f = Frekuensi tiap kelas interval

x_i = Rata-rata tiap kelas

n = banyaknya sampel $\longrightarrow n = \sum f$

$$\text{Frekuensi Relatif} = \frac{f \text{ Absolut}}{n} \times 100$$

$$\text{Modus} = M_o = B + \frac{f_1}{f_1 + f_2} \times P$$

Keterangan:

M_o = Modus

B = Tepi bawah kelas modus

f_1 = Selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sebelumnya

f_2 = Selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sesudahnya

P = Panjang kelas

$$\text{Median} = M_d = B + \frac{\frac{n}{2} - F}{f} \times P$$

Keterangan

M_d = Median

B = Tepi bawah kelas median

F = Frekuensi kumulatif pada kelas sebelum kelas median

f = Frekuensi kelas median

P = Panjang kelas

Varians

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{X})^2}{n-1}$$

Keterangan:

S^2 = Kuadrat dari simpangan baku (varians)

x_i = Rerata untuk sampel

n = Ukuran sampel

Simpangan Baku

$$\text{Std. deviasi} = \sqrt{v} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

V = simpangan baku

\bar{X} = rerata untuk sampel

x_i = Rerata untuk sampel

1. Data *pre test* hasil belajar ibu balita yang menggunakan pembelajaran dengan media program *flash*

Jumlah ibu balita = n = 30

Range (r) = nilai maksimum-nilai minimum

$$= 81,25 - 56,25 = 25$$

Banyaknya kelas interval (k) = $1 + 3,3 \log n$ atau $1 + 3,3 \log (30)$

$$= 1 + 4,8745 = 5,87 \cong 6$$

Panjang kelas (p) = $r/k = 25/6 = 4,2$ Agar sesuai syarat $k.i \geq r+1$ maka p = 5

Tabel 7 Distribusi Frukuensi *Pre test* Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media Program *Flash*

Kelas	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	56.25-60.25	58.25	0	0	0 %
2	61.25-65.25	63.25	5	5	16,7 %
3	66.25-70.25	68.25	9	14	30 %
4	71.25-75.25	73.25	11	25	36,7 %
5	76.25-80.25	78.25	0	25	0 %
6	81.25-85.25	83.25	5	30	16,7 %

$$\text{Median} = 70,75 + \frac{15-14}{11} \times 5 = 71,205$$

$$\text{Modus} = 70,75 + \frac{2}{2+11} \times 5 = 71,51$$

2. Data *Post Test* Hasil Belajar Ibu Balita yang menggunakan pembelajaran dengan Media Program *Flash*

Jumlah ibu balita = n = 30

Range (r) = nilai maksimum-nilai minimum

$$= 93,75 - 68,75 = 25$$

Banyaknya kelas interval (k) = $1 + 3,3 \log n$ atau $1 + 3,3 \log (30)$

$$= 1 + 4,8745 = 5,87 \cong 6$$

Panjang kelas (p) = $r/k = 25/6 = 4,2$. Agar sesuai syarat $k \cdot i \geq r+1$ maka $p = 5$

Tabel 8 Distribusi Frekuensi *Post test* Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media Program *Flash*

Kelas	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	68.75-72.75	70.75	1	1	3,3 %
2	73.75-77.75	75.75	9	10	30 %
3	78.75-82.75	80.75	13	23	43,3 %
4	83.75-87.75	85.75	5	28	16,7 %
5	88.75-92.75	90.75	0	28	0 %
6	93.75-97.75	83.25	2	30	6,7 %

$$\text{Median} = 78,25 + \frac{15-10}{13} \times 5 = 80,173$$

$$\text{Modus} = 78,25 + \frac{4}{4+8} \times 5 = 79,91$$

3. Data Hasil Belajar Ibu Balita yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media *Hand out*

Jumlah ibu balita = n = 30

Range (r) = nilai maksimum-nilai minimum

Banyaknya kelas interval (k) = $1+3,3 \log n$ atau $1+3,3 \log (30)$

$$= 1+4,8745 = 5,87 \cong 6$$

Panjang kelas (p) = $r/k = 4,11 = 4$. Agar sesuai syarat $k.i \geq r+1$ maka $p = 5$

Tabel 9 Distribusi Frekuensi *Pre test* Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media *Hand out*

Kelas	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	56.25-60.25	58.25	3	3	10 %
2	61.25-65.25	63.25	6	9	20 %
3	66.25-70.25	68.25	7	16	23,3 %
4	71.25-75.25	73.25	10	26	33,3 %
5	76.25-80.25	78.25	0	26	0 %
6	81.25-85.25	83.25	4	30	13,3 %

$$\text{Median} = 65,75 + \frac{15-6}{7} \times 5 = 72,179$$

$$\text{Modus} = 70,75 + \frac{3}{3+10} \times 5 = 71,90$$

4. Data *Post Test* Hasil Belajar Ibu Balita yang menggunakan Pembelajaran dengan Media *Handout*

Jumlah ibu balita = $n = 30$

Range (r) = nilai maksimum-nilai minimum

$$= 81,25-56,25 = 25$$

Banyaknya kelas interval (k) = $1+3,3 \log n$ atau $1+3,3 \log (30)$

$$= 1+4,8745 = 5,87 \cong 6$$

Panjang kelas (p) = $r/k = 25/6 = 4,2$. Agar sesuai syarat $k.i \geq r+1$ maka $p = 5$

Tabel 10 Distribusi Frekuensi *Post Test* Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media *Handout*

Kelas	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	62.5-66.5	64.55	1	1	3,3 %
2	67.5-71.5	69.55	1	2	3,3 %
3	72.5-76.5	74.55	7	9	23,3 %
4	77.5-81.5	79.55	15	24	50 %
5	82.5-86.5	84.55	0	24	0 %
6	87.5-91.5	89.55	6	30	20 %

$$\text{Median} = \text{Median} = \text{Md} = B + \frac{\frac{n}{2} - F}{f} \times P = 77 + \frac{15 - 9}{15} \times 5 = 79$$

$$\text{Modus} = \text{Mo} = B + \frac{f_1}{f_1 + f_2} \times P = 77 + \frac{8}{8 + 15} \times 5 = 78,73$$

UJI NORMALITAS DATA

Pengujian normalitas data dengan uji *lilifors* dengan melakukan langkah-langkah berikut ini:

1. Merumuskan Hipotesis:

H_0 : sampel berasal dari populasi berdistribusi normal

H_1 : sampel tidak berasal dari populasi berdistribusi normal

α : taraf nyata

2. Data diurutkan dari terkecil ke terbesar
3. Mencari rata-rata, simpangan baku sampel (program SD)
4. Menentukan angka baku

$$z = \frac{x_i - \bar{X}}{s}$$

5. Menghitung peluang $F(z_i) = P(z_i)$
6. Menghitung proporsi yang lebih kecil atau sama dengan $z \rightarrow S(z)$
7. Menghitung $|F(z_i) - S(z_i)|$
8. Statistik Uji :
Nilai terbesar dari $|F(z_i) - S(z_i)|$
9. Dengan α tertentu tentukan titik kritis L
10. Kriteria uji : tolak H_0 jika $L_o \geq L_{tabel}$, terima dalam hal lainnya.

$L_{hitung} \geq L_{tabel}$ artinya hipotesis ditolak maka data terdistribusi normal

$L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya hipotesis diterima maka data tidak terdistribusi normal

Tabel 11 Daftar Distribusi Frekuensi dari Hasil Belajar Ibu yang Mengikuti Pembelajaran dengan Media Program *Flash*

No.	X	z	F(z)	s(z)	F(z)-S(z)
1	62.25	-1.612	0.054	0.033	0.020
2	62.5	-1.571	0.058	0.067	0.009
3	62.5	-1.571	0.058	0.100	0.042
4	62.5	-1.571	0.058	0.133	0.075
5	62.5	-1.571	0.058	0.167	0.109
6	68.75	-0.545	0.293	0.200	0.093
7	68.75	-0.545	0.293	0.233	0.059
8	68.75	-0.545	0.293	0.267	0.026
9	68.75	-0.545	0.293	0.300	0.007
10	68.75	-0.545	0.293	0.333	0.041
11	68.75	-0.545	0.293	0.367	0.074
12	68.75	-0.545	0.293	0.400	0.107
13	68.75	-0.545	0.293	0.433	0.141
14	68.75	-0.545	0.293	0.467	0.174
15	75	0.480	0.684	0.500	0.184
16	75	0.480	0.684	0.533	0.151
17	75	0.480	0.684	0.567	0.118
18	75	0.480	0.684	0.600	0.084
19	75	0.480	0.684	0.633	0.051
20	75	0.480	0.684	0.667	0.018
21	75	0.480	0.684	0.700	0.016
22	75	0.480	0.684	0.733	0.049
23	75	0.480	0.684	0.767	0.082
24	75	0.480	0.684	0.800	0.116
25	75	0.480	0.684	0.833	0.149
26	81.25	1.505	0.934	0.867	0.067
27	81.25	1.505	0.934	0.900	0.034
28	81.25	1.505	0.934	0.933	0.001
29	81.25	1.505	0.934	0.967	0.033
30	81.25	1.505	0.934	1.000	0.066
Liliefors Hitung				0.184	
Derajat Kepercayaan				0.050	
Liliefors				0.886	
Liliefors Tabel				0.162	

$L_{hitung} = 0.184 > L_{tabel} = 0.162$, Data sampel berdistribusi tidak normal

Tabel 12 Daftar Distribusi Frekuensi dari Hasil Belajar Ibu yang Mengikuti Pembelajaran dengan Media Program *Hand out*

No.	X	Zi	F(z)	S(z)	F(z)-S(z)
1	56.25	-1.811	0.035	0.033	0.002
2	56.25	-1.811	0.035	0.067	0.032
3	56.25	-1.811	0.035	0.100	0.065
4	62.5	-0.988	0.162	0.133	0.028
5	62.5	-0.988	0.162	0.167	0.005
6	62.5	-0.988	0.162	0.200	0.038
7	62.5	-0.988	0.162	0.233	0.072
8	62.5	-0.988	0.162	0.267	0.105
9	62.5	-0.988	0.162	0.300	0.138
10	68.75	-0.165	0.435	0.333	0.101
11	68.75	-0.165	0.435	0.367	0.068
12	68.75	-0.165	0.435	0.400	0.035
13	68.75	-0.165	0.435	0.433	0.001
14	68.75	-0.165	0.435	0.467	0.032
15	68.75	-0.165	0.435	0.500	0.065
16	68.75	-0.165	0.435	0.533	0.099
17	75	0.659	0.745	0.567	0.178
18	75	0.659	0.745	0.600	0.145
19	75	0.659	0.745	0.633	0.112
20	75	0.659	0.745	0.667	0.078
21	75	0.659	0.745	0.700	0.045
22	75	0.659	0.745	0.733	0.012
23	75	0.659	0.745	0.767	0.022
24	75	0.659	0.745	0.800	0.055
25	75	0.659	0.745	0.833	0.088
26	75	0.659	0.745	0.867	0.122
27	81.25	1.482	0.931	0.900	0.031
28	81.25	1.482	0.931	0.933	0.003
29	81.25	1.482	0.931	0.967	0.036
30	81.25	1.482	0.931	1.000	0.069
Liliefors Hitung				0.178	
Derajat Kepercayaan				0.050	
Liliefors				0.886	
Liliefors Tabel				0.162	

$L_{hitung} = 0,178 > L_{tabel} = 0,162$, Data sampel berdistribusi tidak normal

Lampiran 9

UJI HOMOGENITAS**Tabel 13 Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	Jumlah Responden	Jumlah Skor Pengetahuan	Rata-Rata Skor	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}
Ekperimen	30	2162,25	71,75	37,16	0,6446	1,88
Kontrol	30	2100	69,91	57,65		

Hipotesis pengujian : Ho : F_{hitung} < F_{tabel} , Ho diterima

Ho : F_{hitung} > F_{tabel} , Ho ditolak

Pengujian homogenitas data dengan uji F dengan melakukan langkah-langkah berikut ini:

1. Varians dari setiap kelompok sampel :

Varians dari kelompok eksperimen; dengan $dk_1 = 30 - 1 = 29$.

Varians dari kelompok kontrol; dengan $dk_2 = 30 - 1 = 29$.

2. Menghitung nilai F, yaitu:

$$F = S_1^2 / S_2^2 = 8,23/8,46 = 0,973$$

3. Melihat nilai F_{tabel}, dengan $dk_1 = 29$ dan $dk_2 = 29$ pada $\alpha = 5\%$ yaitu: F_{tabel} (0,05; 29; 29) =

4. Karena F_{hitung} < F_{tabel} (0,05;29;29) yaitu <,maka Terima Ho.

Hal ini bermakna, bahwa varians skor data pengetahuan ibu balita kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen pada taraf kepercayaan 95%.

Lampiran 10

PENGUJIAN HIPOTESIS MENGGUNAKAN UJI WILCOXON

H_0 : Tidak terdapat pengaruh penggunaan media program *flash* tentang makanan bergizi seimbang terhadap pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita

H_1 : Terdapat pengaruh penggunaan media program *flash* tentang makanan bergizi seimbang terhadap pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita.

Tabel 14 Penolong

Media Program <i>Flash</i>		Media <i>Handout</i>	
Selisih	Rank	Selisih	Rank
-31.25	23	-31.25	24
-19	22	-25	22,5
-18.75	20,5	-25	22,5
-18.75	20,5	-18.75	-13,5
-12.5	15	-18.75	-13,5
-12.5	15	-18.75	-13,5
-12.5	15	-18.75	-13,5
-12.5	15	-18.75	-13,5
-12.5	15	-18.75	-13,5
-12.5	15	-12.5	-13,5
-12.5	15	-12.5	-13,5
-12.5	15	-12.5	-13,5
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
-6.25	5,5	-6.25	-6
0	hapus	0	hapus
0	hapus	0	hapus
0	hapus	0	hapus

0	hapus	0	hapus
0	hapus	0	hapus
0	hapus	0	hapus
0	hapus	6.25	+6

Media *Flash*

$$\mu T = \frac{n(n+1)}{4} = \frac{23(23+1)}{4} = 150$$

$$\sigma T = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}} = \sqrt{\frac{23(23+1)(2 \cdot 23+1)}{24}} = 47$$

$$z = \frac{T - \mu T}{\sigma T} = \frac{0 - 138}{47} = -4,197$$

Media *Handout*

$$\mu T = \frac{n(n+1)}{4} = \frac{24(24+1)}{4} = 150$$

$$\sigma T = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}} = \sqrt{\frac{24(24+1)(2 \cdot 24+1)}{24}} = 35$$

$$z = \frac{T - \mu T}{\sigma T} = \frac{6 - 150}{35} = -4,11429$$

Dengan $\alpha = 0.05$, daerah penolakan $z < -z_{0.05} = -1.645$. Karena z terletak di daerah penolakan ($-4.197 < -1.645$). Maka tolak H_0 artinya penggunaan media program *flash* tentang makanan bergizi seimbang berpengaruh terhadap pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita.

Lampiran 11

Tabel Z

z	0.0	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
0.0	0.0000	0.0040	0.0080	0.0120	0.0160	0.0199	0.0239	0.0279	0.0319	0.0359
0.1	0.0398	0.0438	0.0478	0.0517	0.0557	0.0596	0.0636	0.0675	0.0714	0.0753
0.2	0.0793	0.0832	0.0871	0.0910	0.0948	0.0987	0.1026	0.1064	0.1103	0.1141
0.3	0.1179	0.1217	0.1255	0.1293	0.1331	0.1368	0.1406	0.1443	0.1480	0.1517
0.4	0.1554	0.1591	0.1628	0.1664	0.1700	0.1736	0.1772	0.1808	0.1844	0.1879
0.5	0.1915	0.1950	0.1985	0.2019	0.2054	0.2088	0.2123	0.2157	0.2190	0.2224
0.6	0.2257	0.2291	0.2324	0.2357	0.2389	0.2422	0.2454	0.2486	0.2517	0.2549
0.7	0.2580	0.2611	0.2642	0.2673	0.2703	0.2734	0.2764	0.2794	0.2823	0.2852
0.8	0.2881	0.2910	0.2939	0.2967	0.2995	0.3023	0.3051	0.3078	0.3106	0.3133
0.9	0.3159	0.3186	0.3212	0.3238	0.3264	0.3289	0.3315	0.3340	0.3365	0.3389
1.0	0.3413	0.3438	0.3461	0.3485	0.3508	0.3531	0.3554	0.3577	0.3599	0.3621
1.1	0.3643	0.3665	0.3686	0.3708	0.3729	0.3749	0.3770	0.3790	0.3810	0.3830
1.2	0.3849	0.3869	0.3888	0.3907	0.3925	0.3944	0.3962	0.3980	0.3997	0.4015
1.3	0.4032	0.4049	0.4066	0.4082	0.4099	0.4115	0.4131	0.4147	0.4162	0.4177
1.4	0.4192	0.4207	0.4222	0.4236	0.4251	0.4265	0.4279	0.4292	0.4306	0.4319
1.5	0.4332	0.4345	0.4357	0.4370	0.4382	0.4394	0.4406	0.4418	0.4429	0.4441
1.6	0.4452	0.4463	0.4474	0.4484	0.4495	0.4505	0.4515	0.4525	0.4535	0.4545
1.7	0.4554	0.4564	0.4573	0.4582	0.4591	0.4599	0.4608	0.4616	0.4625	0.4633
1.8	0.4641	0.4649	0.4656	0.4664	0.4671	0.4678	0.4686	0.4693	0.4699	0.4706
1.9	0.4713	0.4719	0.4726	0.4732	0.4738	0.4744	0.4750	0.4756	0.4761	0.4767
2.0	0.4772	0.4778	0.4783	0.4788	0.4793	0.4798	0.4803	0.4808	0.4812	0.4817
2.1	0.4821	0.4826	0.4830	0.4834	0.4838	0.4842	0.4846	0.4850	0.4854	0.4857
2.2	0.4861	0.4864	0.4868	0.4871	0.4875	0.4878	0.4881	0.4884	0.4887	0.4890
2.3	0.4892	0.4896	0.4898	0.4901	0.4904	0.4906	0.4909	0.4911	0.4913	0.4916
2.4	0.4918	0.4920	0.4922	0.4925	0.4927	0.4929	0.4931	0.4932	0.4934	0.4936
2.5	0.4938	0.4940	0.4941	0.4943	0.4945	0.4946	0.4948	0.4949	0.4951	0.4952
2.6	0.4953	0.4955	0.4956	0.4957	0.4959	0.4960	0.4961	0.4962	0.4963	0.4964
2.7	0.4965	0.4944	0.4967	0.4968	0.4969	0.4970	0.4971	0.4972	0.4973	0.4974
2.8	0.4974	0.4975	0.4976	0.4977	0.4977	0.4978	0.4979	0.4979	0.4980	0.4981
2.9	0.4981	0.4982	0.4982	0.4983	0.4984	0.4984	0.4985	0.4985	0.4986	0.4986
3.0	0.4987	0.4987	0.4987	0.4988	0.4988	0.4989	0.4989	0.4989	0.4990	0.4990

DAFTAR HADIR

Pengaruh Penggunaan Media Program *Flash* tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-Ibu yang Memiliki Anak Balita

Tempat : Posyandu Soka

Tanggal : 26 Oktober 2015

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	KUDAN	00713	1
2	SINTA WULANDARI	RT.007/013	2
3	Siti Aminah	rt.007/013	3
4	Sri Wahyuningtuh	006/013	4
5	MAIMUNATI	RT 007/013	5
6	Lola	RT 008/013	6
7	ONAH	RT 008/013	7
8	SRI PUTI RESTARI	RT 007/013	8
9	JUJUT	RT 007/013	9
10	DAN HASANATI	RT 007/013	10
11	IN PAIMAN	007/013	11
12	Hikmah		12
13	fathah		13
14	Rika	RT. 008	14
15	ANIS	RT 007	15
16	FITRI	RT 008	16
17	EMAH	RT 008	17
18	TUTIK	RT 007	18
19	Tara	RT 007	19
20	Mimo	RT 006	20
21	MARHAMAH	RT 008	21
22	LINDA	RT. 006	22
23	IS	RT 006	23
24	Desi	RT 006	24
25	Robzah	RT 007	25
26	MARANI	RT 06	26
27	NEHENIC	RT 002/013	27
28	Hur	RT 007	28
29	NUTI	RT 007	29
30	SRI UTAMI	RT 007	30

Mengetahui,
Ketua Posyandu


 (Sri Haryatmi)

(Sri Haryatmi)

DAFTAR HADIR

Pengaruh Penggunaan Media Program *Flash* tentang Makanan Bergizi Seimbang
terhadap Pengetahuan Ibu-Ibu yang Memiliki Anak Balita

Tempat : Posyandu Cempaka

Tanggal : 29 Oktober 2015

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Maryam	Jl Rawamangun	1
2	FIKRI	Jl. Paktetah	2
3	Rusma	Jl. Rawamangun	3
4	Ulfa	Jl. Rawamangun	4
5	Aca	Jl. Pemuda	5
6	Mudiani	Jl Pratekan	6
7	Mei	Jl. Pemuda.	7
8	Mila	Jl. Pemuda	8
9	Miptah	Jl " 9	9
10	SITI NURFANI	Jl Rwingun	10
11	Ulan	"	11
12	TITIN	Jl Pratekan	12
13	SITI M	"	13
14	Ika	Jl. Pemuda	14
15	PATMA	Jl. Pemuda IV	15
16	Mala	Jl. Pemuda IV	16
17	Shela	"	17
18	ENAH	Jl. Pratekan	18
19	SULIS	Jl. Pemuda IV	19
20	Indra	Jl. Pemuda ASRI	20
21	MURAEHI	"	21
22	Handini	"	22
23	Indah	Rt 04 / 03	23
24	Supriyah	Rt 05 / 03	24
25	Suherni	Rt 05 / 03	25
26	Munung	Rt. 04 / 03	26
27	ifah	Rt 04 / 03	27
28	Adi	Rt: 04 / 03	28
29	FEBRI	Rt. 04 / 03	29
30	Amisah	Rt 04 / 03	30

Mengetahui,
Ketua Posyandu



Lampiran 13



Pelaksanaan Pretest di posyandu soka



Pelaksanaan Pretest di posyandu cempaka

Proses penyuluhan



Pelaksanaan penyuluhan dengan media program *flash*



Pelaksanaan penyuluhan dengan media *handout*



Pelaksanaan *Post test* di posyandu soka



Pelaksanaan *Post test* di posyandu cempaka

Lampiran 14



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Gedung L Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon : (62-21) 4751523, 29266153, 47864808 Fax. 47864808
Laman: <http://unj.ac.id/ft> email: dekanft@unj.ac.id



Certificate ID11/01792

SURAT KETERANGAN

Dalam rangka pengambilan data untuk penelitian skripsi program sarjana pendidikan tata boga dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Program Flash tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-ibu yang Memiliki Anak Balita”**, maka dengan ini peneliti memohon izin untuk melaksanakan penelitian tersebut atas nama :

Nama : Melly Luthfiyani
No. Reg : 5515117595
Prodi/Fak/Univ : S1 Pendidikan Tata Boga
Fakultas Teknik
Uanversitas Negeri Jakarta
Tanggal : 29 s/d 31 Oktober 2015
Tempat : Posyandu Cempaka Rt.003 Rw.03 Kelurahan Rawamangun-
Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur

Demikianlah surat keterangan pelaksanaan penelitian saya sampaikan. Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,
Peneliti

Melly Luthfiyani
NRM. 5515117595

Jakarta, 10 Oktober 2015

Mengetahui,
Ketua Kader Posyandu Cempaka





*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS TEKNIK



Certificate ID11/01792

Gedung L Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon : (62-21) 4751523, 29266153, 47864808 Fax. 47864808
Laman: <http://unj.ac.id/ft> email: dekanft@unj.ac.id

SURAT KETERANGAN

Dalam rangka pengambilan data untuk penelitian Skripsi Program Sarjana Pendidikan Tata Boga dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Program Flash tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-ibu yang Memiliki Anak Balita”**, maka dengan ini peneliti memohon izin untuk melaksanakan penelitian tersebut atas nama :

Nama : Melly Luthfiyani
No. Reg : 5515117595
Prodi/Fak/Univ : S1 Pendidikan Tata Boga
Fakultas Teknik
Universitas Negeri Jakarta
Tanggal : 26 s/d 28 Oktober 2015
Tempat : Posyandu Soka Rt. 01 Rw. 013 Kelurahan Rawamangun-
Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur

Demikianlah surat keterangan pelaksanaan penelitian saya sampaikan. Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,
Peneliti

Melly Luthfiyani
NRM. 5515117595

Jakarta, 10 Oktober 2015
Mengetahui,
Ketua Kader Posyandu Soka

Sri Haryatmi

Lampiran 15



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Gedung L Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon : (62-21) 4751523, 29266153, 47864808 Fax. 47864808
Laman: <http://unj.ac.id/ft> email: dekanft@unj.ac.id



Certificate ID11/01792

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Kader Posyandu Cempaka Rt.003
Rw.03 Kelurahan Rawamangun-Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur
menerangkan bahwa :

Nama lengkap : Melly Luthfiyani
No. Registrasi : 5515117595
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl Lahir : Brebes / 2 Juni 1992
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi / Fak/Univ : S1 Pendidikan Tata Boga
Teknik/Universitas Negeri Jakarta
Alamat : Jl. Jend. Sudirman no. 119 Rt: 06 / Rw: 03
Ketanggungan-Brebes

Bermaksud menerangkan bahwa yang bersangkutan telah mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Program Flash tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-ibu yang Memiliki Anak Balita”** pada tanggal 29 s/d 31 Oktober 2015 di Posyandu Cempaka Rt.003 Rw.03 Kelurahan Rawamangun-Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Oktober 2015
Ketua Kader





*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Gedung L Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon : (62-21) 4751523, 29266153, 47864808 Fax. 47864808
Laman: <http://unj.ac.id/ft> email: dekanft@unj.ac.id



Certificate ID11/01792

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Kader Posyandu Soka Rt. 01 Rw. 013 Kelurahan Rawamangun-Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur menerangkan bahwa :

Nama lengkap : Melly Luthfiyani
No. Registrasi : 5515117595
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl Lahir : Brebes/ 2 Juni 1992
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi / Fak/Univ : S1 Pendidikan Tata Boga
Teknik/Universitas Negeri Jakarta
Alamat : Jl. Jend. Sudirman no. 119 Rt 06 / Rw 03
Ketanggungan-Brebes.

Bermaksud menerangkan bahwa yang bersangkutan telah mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Program Flash tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-ibu yang Memiliki Anak Balita”** pada tanggal 26 s/d 28 Oktober 2015 di Posyandu Soka Rt. 01 Rw. 013 Kelurahan Rawamangun-Kecamatan Pulo Gadung-Jakarta Timur.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Oktober 2015
Ketua Kader



Sri Haryatmi

Lampiran 16

Daftar Riwayat Hidup

Penulis bernama lengkap Melly Luthfiyani. Anak kedua dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak Joko (alm) dan Ibu Muawanah. Penulis lahir di Brebes pada tanggal 2 Juni 1992. Bertempat tinggal di Jalan Jenderal Sudirman no. 119 Rt/Rw: 06/03 Ketanggungan-Brebes.

Riwayat Pendidikan:

Penulis memulai pendidikan di SDN 3 Ketanggungan lulus pada tahun 2005, melanjutkan di SMPN 1 Ketanggungan lulus pada tahun 2008, kemudian melanjutkan di SMA Negeri 1 Brebes lulus pada tahun 2011. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Teknik, Program Studi Pendidikan Tata Boga. Penulis telah menyelesaikan kegiatan PKM di SMK Negeri 38 dan PKL di Kiki *Catering*.