

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Leaflet

**BALITA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG**



**Apa Itu Gizi Seimbang?**

Susunan makanan sehari-hari yang mana makanan yang mengandung zat sumber tenaga  
Zat pembangun yang terdapat di dalam isi piringku yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memperhatikan keanekaragamannya

**PESAN GIZI SEIMBANG**

- CUCI TANGAN PAKAI SABUN
- AKTIVITAS FISIK 30 MENIT PERHARI
- AKTIVITAS FISIK 30 MENIT PERHARI
- BERSARAH SARAPAN PAGI

**Fungsi Zat Gizi Dalam Isi Piringku**

- 1.Karbohidrat:Sumber energi utama untuk tubuh.
- 2.Protein:Mendukung pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan (mencegah terjadinya anak pendek)
3. Lemak: Menjadi sumber energi dan membantu penyerapan vitamin larut lemak.

**Pada Saat Tumbuh Kembang Anak Sebaiknya Berapa Kali Sih Makan?**

- 3 Kali makan + 2 kali selingan
- ( makan pagi, makan siang, makan malam )
- (selingan pagi dan selingan sore)

**Isi piringku**



**Prinsip gizi seimbang memiliki empat pilar utama**

- Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga.
- Menjaga berat badan ideal.
- Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam.
- Menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

**Komposisi Zat Gizi Lain dalam Pola Makanan Bergizi dan Seimbang**

**APA ITU GIZI SEIMBANG**

- Zat gizi penghasil energi : karbohidrat, lemak dan protein.
- Zat gizi pembangun sel : protein.
- Zat gizi pengatur : vitamin, mineral dan air.

**Apa pengaruh gizi terhadap kesehatan kita?**

**WHY?**

Gizi baik membuat berat badan sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat

**LALU BAGAIMANA JIKA TRJADI KEKURANGAN GIZI ?**

Penurunan berat badan, mudah lelah, gusi, dan mulut yang sering mengalami luka, pipi dan mata terlihat cekung, serta mudah merasa kedinginan

## Lampiran 2 : Surat izin Penelitian

### Surat Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Direktur Poltekkes  
Kemenkes Riau  
Di Pekanbaru

Dengan Hormat,  
Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Syakira Laila  
NIM : P032113411039  
No. HP : 0822-8341-7285  
Prodi : D3 Gizi  
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang  
Dengan Menggunakan Media *Leaflet*  
Tempat Penelitian : TK Insan Teladan

Dengan mengajukan surat izin pengambilan data dengan judul penelitian yang telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk memenuhi Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau Tahun 2023/2024.

Demikian surat ini saya sampaikan atas izin Bapak saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pekanbaru, 13 Mei 2024

Pembimbing I

Mahasiswa

Yessi Alza, S.ST, M.Biomed

Syakira Laila

NIP : 197711122006042016

P032113411039

### Lampiran 3: Lembar Persetujuan Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama responden :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Leaflet”. Saya telah diberi penjelasan mengenai hal tersebut dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum saya mengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa tekanan untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Pekanbaru, 13 Mei 2024

(.....)

**Lampiran 4 : Kuesioner Pre-Test dan Post-Test**

**KUESIONER PRE TEST DAN POST TEST GAMBARAN  
PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN  
MENGUNAKAN MEDIA *LEAFLET***

Tanggal Wawancara : .....

No.Responden :

**1. Data Sampel**

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin :.....

**2. Data Responden**

Nama : .....

Umur : .....

Alamat: .....

- Pendidikan Terakhir
- Tidak Sekolah
  - Tamat SD-SMP
  - Tamat SMA/Sederajat
  - Tamat Akademi/Perguruan

- Pekerjaan Responden
- Ibu Rumah Tangga
  - Karyawan
  - Pegawai Negri

## A. PENGETAHUAN

1. Menurut Ibu, gizi seimbang itu adalah?
  - a. Makanan yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun
  - b. Makanan pokok, Lauk-pauk, sayuran, buah, susu
  - c. makanan pokok, lauk-pauk dan sayur
2. Pada bahan makanan protein hewani berasal dari
  - a. Ikan laut, ikan tawar, telur
  - b. jamur
  - c. Tempe, tahu
3. Fungsi protein bagi anak balita
  - a. Membantu anak untuk tumbuh kembang
  - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
  - c. Menjaga anak supaya tidak mudah sakit
4. Sumber protein yang mengandung zat gizi yang lengkap berasal dari
  - a. Hewani dan nabati
  - b. Hewani
  - c. Nabati
5. Pada saat tumbuh kembang, anak sebaiknya diberi makan seperti apa
  - a. 3 kali + selingan
  - b. 2 kali + selingan
  - c. 1 kali + selingan
6. Anak yang pendek terjadi karena apa?
  - a. Kurang konsumsi ikan dan produk hewan lainnya
  - b. Kurang asupan zat gizi
  - c. keturunan
7. Berapa lama aktifitas fisik dalam sehari ?
  - a. 15 menit
  - b. 10 menit

- c. 30 menit
8. Menurut Ibu, dalam satu piring makan, berapa bagian makanan pokoknya ?
- a.  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring
  - b.  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring
  - c. 1 piring
9. Menurut Ibu, dalam satu piring makan, berapa bagian lauk pauknya ?
- a.  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring
  - b.  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring
  - c. 1 piring
10. Menurut Ibu, apa yang terjadi jika anak mengalami pola makan gizi yang buruk?
- a. Badan terasa lemas
  - b. Berat badan anak turun
  - c. Mudah merasa hangat

## Lampiran 5 : Ouput Hasil Penelitian

### Ouput Hasil Uji Statistik

Judul: Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan  
*Media Leaflet*

Karakteristik

#### Umur

	Frequency	Percent
Valid 19-29	6	25.0
30-49	18	75.0
Total	24	100.0

#### Pendidikan

	Frequency	Percent
Valid SD-SMP	11	45.8
SMA/SMK	9	37.5
D3/S1/S2/S3	4	16.7
Total	24	100.0

#### Pekerjaan

	Frequency	Percent
Valid Karyawan Swasta	15	62.5
Pegawai Negeri	9	37.5
Total	24	100.0

#### Hasil Pre Test Pengetahuan

	Frequency	Percent
Valid Baik	1	4.2
Cukup	23	95.8
Total	24	100.0

## Hasil Post Test Pengetahuan

		Frequency	Percent
Valid	Baik	21	87.5
	Cukup	3	12.5
	Total	24	100.0

## Lampiran 6 : Master Tabel

### Pengetahuan (Pre-Test)

No	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Pengetahuan (Pre-test)										Skor	Jumlah (X10)	Keterangan
				p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10			
1	31	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	4	40	cukup
2	31	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	40	cukup
3	29	1	2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4	40	cukup
4	33	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	30	cukup
5	27	3	3	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	4	40	cukup
6	37	3	3	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	40	cukup
7	30	2	2	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	5	50	cukup
8	29	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	30	cukup
9	36	2	3	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	4	40	cukup
10	31	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5	50	cukup
11	32	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	baik
12	28	2	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	4	40	cukup
13	34	3	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	30	cukup
14	35	3	3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	40	cukup
15	30	1	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	40	cukup
16	34	2	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	30	cukup
17	38	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	30	cukup
18	33	1	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4	40	cukup
19	33	2	3	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	5	50	cukup
20	27	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4	40	cukup
21	29	2	3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	4	40	cukup
22	38	2	3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	50	cukup
23	35	1	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5	50	cukup
24	31	2	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	4	40	cukup

### Pengetahuan (Post- Test)

No	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Pengetahuan (Post-test)										Skor	Jumlah (X10)	Keterangan
				p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10			
1	31	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	6	60	baik
2	31	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	6	60	baik
3	29	1	2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6	60	baik
4	33	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	8	80	baik
5	27	3	3	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	9	90	baik
6	37	3	3	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	40	cukup
7	30	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	70	baik
8	29	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	6	60	baik
9	36	2	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	baik
10	31	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	baik
11	32	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	baik
12	28	2	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	7	70	baik
13	34	3	2	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6	60	baik
14	35	3	3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8	80	baik
15	30	1	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	8	80	baik
16	34	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	baik
17	38	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	60	baik
18	33	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6	60	baik
19	33	2	3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6	60	baik
20	27	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80	baik
21	29	2	3	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	60	baik
22	38	2	3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	50	cukup
23	35	1	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5	50	cukup
24	31	2	2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	70	baik



**Lampiran 7 : Surat keterangan mengadakan penelitian.**

	<p><b>YAYASAN BERKAH SEJAHTERA SULUH BANGSAKU</b> <b>Taman Kanak-kanak Islam Terpadu</b> <b>INSAN TELADAN</b> Jl. Suka Karya No. 18 Kec. Tambang - Kampar HP 0853 5599 5106</p>	
---	---	---

---


**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422/TK-IT/043/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah TK-IT Insan Teladan dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Syakira Laila  
Tempat/ Tanggal Lahir : Solok, 03 Juli 2002  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Asal Kampus : Poltekkes Kemenkes Riau  
NIM : P032113411039  
Judul Tugas Akhir : Gambaran Penyuluhan Tentang Pola Makan Gizi Seimbang dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak TK Insan Teladan di Tarai Bangun.

Bahwa orang tersebut diatas telah mengadakan penelitian di TK-IT Insan Teladan dan Benar diberikan izin melakukan Riset di TK-IT Insan Teladan untuk keperluan Tugas Kuliah.  
Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya

Tarai Bangun, 03 Juni 2024  
Kepala Sekolah TK-IT Insan Teladan  
  
W. Silva, S.Pd



## LAMPIRAN 8 : Dokumentasi



Pre Test Pengisian Kusioner (Pengetahuan)



Kegiatan Penyuluhan



Post Test Pengisian Kusioner (Pengetahuan)