DAFTAR PUSTAKA

Afriana., Kurniawati, E., & Mardiah, A. (2022). Peran Serta Kader dalam Pemberian Asupan Zat Gizi untuk Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Desa Tumbo Baro Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, *4*(2), 113–120.

Akbar, H., & Mauliadi Ramli. (2022). Faktor Sosial Ekonomi dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6-59 Bulan di Kota Kotamobagu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(2), 200–204. https://doi.org/10.56338/mppki.v5i2.2053

Apriyani, P., Dikananda, A. R., & Ali, I. (2023). Penerapan Algoritma K-Means dalam Klasterisasi Kasus Stunting Balita Desa Tegalwangi. *Hello World Jurnal Ilmu Komputer*, *2*(1), 20–33. https://doi.org/10.56211/helloworld.v2i1.230

Chairunnisa, E. (2021). Inadekuat Asupan Vitamin D , Kalsium dan Fosfor Pada Anak Stunting Usia 12-24 Bulan. In *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Devi, D., & Effendy, S. (2025). Gambaran Keragaman Makan dan Tingkat Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui Pada Wilayah LokasiI Stunting Kecamatan Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2024. *5*, 95–100.

Dewi Sariyani, M., & Pebriana Santi Ady, N. K. (2021). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, *1*(1). https://doi.org/10.54107/medikausada.v1i1.12

Dwiantini, F., Pamungkasari, E. P., & Adriani, R. B. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif : Literature Review Tinjauan Pustaka Tujuan Penelitian. *Jurnal Kebidanan*, *10*(2), 1–6.

Dwidyaniti Wira, I. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita. *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian*, *2*(2), 213. https://doi.org/10.55115/jp.v2i2.2723

Fajri, F. F., (2022). Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dan Tingkat Pendidikan Ibu Sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita usia 24-59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung. In *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 33*(1), 1–12.

Heriawita, & Sulastri, D. (2023). Analisis Faktor Genetik Terhadap Stunting: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Journal of Social and Economics Research*, *5*(2), 44–52. https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.101

Hutabarat, E. N. (2023). Journal of Health and Medical Science Volume 2, Nomor 1, Januari 2023 https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Of Health and Medical Science*,

2(1), 158–163.

Januarisna, H., Kesehatan, F., & Mulia, S. (2024). KAPAS Untuk Meningkatkan Peran Keluarga Dalam Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif KAPAS For Increase The Role Of The Family In Supporting The Success Of Exclusive ASI. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, *3*(1), 59–65.

Komala Sari, I., yanti, E., Aisyah Nur, S., & Diana Morika, H. (2023). *Hubungan Perawatan Payudara Dan FrekuensiMenyusui Dengan Kelancaran Produksi AsiPada Ibu Menyusui Di WilayahKerja Puskesmas Lubuk Buaya*. https://jurnal.syedzasaintika.ac.id

Labatjo, R., Tumenggung, I., & Bami, M. (2022). Pelatihan Proses Asuhan Gizi Terstandar Bagi Petugas Puskesmas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *6*(1), 359. https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6375

Lehan, A. V., Utami, T. A., & Ningsih, P. W. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *13*(1), 104–116. https://doi.org/10.31539/jks.v612.4856

Leni, R. S., Nursyifa, M. R., Fildzah, B., & Muhib, R. (2022). *Gizi Klinik Komprehensif Kajian Integratif Ilmu Gizi dan Islam*. Gramasurya.

Lestari, W., Samidah, I., & Diniarti, F. (2022). Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Kejadian Stunting di Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6 Nomor 1*(2614–3097), 3273–3279.

Marsellinda, E., & Ferilda, S. (2023). Hubungan Asupan Kalsium Dan Vitamin D Pada Anak Stunting Dan Tidak Stunting Usia 12-59 Bulan Di Kabupaten Sijunjung. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, *12*(2), 202–208. https://doi.org/10.48191/medfarm.v12i2.240

Masitah.R. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan dengan Stunting, ASI Ekslusif dan MPASI. *Jurnal of Ultrasound in Medicine & Biology*, *32*(5), P137–P138. https://doi.org/10.1016/j.ultrasmedbio.2006.02.535

Nugraheni, D., Nuryanto, N., Wijayanti, H. S., Panunggal, B., & Syauqy, A. (2020). Asi Eksklusif Dan Asupan Energi Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Usia 6 – 24 Bulan Di Jawa Tengah. *Journal of Nutrition College*, *9*(2), 106–113. https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.27126

Nurul Asikin, Agrina, A., & Rismadefi Woferst. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *3*(1), 13–27. https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1010

Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2023). Promosi Pelayanan Kebidanan Sebagai Layanan Primer Pencegahan Stunting Melalui Status Gizi dan Pendidikan Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(6), 600–605. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.213

Prakoso, A. D., Azmiardi, A., Febriani, G. A., & Anulus, A. (2021). Studi Case Control : Pemantauan Pertumbuhan, Pemberian Makan Dan Hubungannya Dengan Stunting Pada Anak Panti Asuhan Di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *12*(2), 160–172. https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.336

Pratama, M. R., & Irwandi, S. (2021). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Stunting Di Puskesmas Hinai Kiri, Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *4*(1), 17–25. https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.65

Pujiati, W., Nirnasari, M., & Rozalita. (2021). Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting pada Anak Umur 1-36 Bulan. *Jurnal Menara Medika*, *4*(1), 28–35.

Rahayu, Y. D., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2022). Gambaran Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding Tuban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 156–162. https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32271

Rifandy, M. R., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2022). Hubungan Perilaku Ibu dalam Pemberian Asi Eksklusif dan Pemberian MP-ASI terhadap Kejadian Stunting di Kelurahan Naioni Kota Kupang. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *16*(3), 320–326. https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1524

Roziana, & Hayati, A. W. (2023). Training and Application of Nutritional Care Process for Nutritionist at the Puskesmas Pelatihan dan Penerapan Nutritional Care Process (NCP) bagi Ahli Gizi di Puskesmas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 287–294. https://doi.org/10.31849/di

Sari, O. H., & Prihartini, A. R. (2023). Pengaruh Asuhan Gizi terhadap Kondisi Stunting Balita di Puskesmas Cilongok II Kabupaten Banyumas. *Bidan Prada*, 40–49. https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/600

Sari, R. N., & Azis, L. (2023). *Science and Technology* Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui Eksklusif Dengan Metode 24 H Recall Di Kecamatan Sumbawa. *7*(2), 8–17.

Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 598–604. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.660

Sholihah, S. C. (2023). Hubungan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Terhadap Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Dradah. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 135–140. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/10859

Simanjuntak, Betty Yosephin, Yunita Yunita, Arie Krisnasary, Anisa Anisa, and Novriza Sukmawati. 2024. “Food Intake of Breastfeeding Mothers versus Protein Content of Breastmilk in the Coastal Area of Bengkulu, Indonesia.” *African Journal of Reproductive Health* 28(5): 22–29. doi:10.29063/ajrh2024/v28i5.3.

Sufiati, B., Yuliana, U. S. N., Annisa, A., & Zahra, L. M. (2021). *Kepaniteraan gizi klinik*. Unimus Press.

The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, *5*(2), 208. https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213

Tidar, M. F., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Asupan Makronutrien dengan Kejadian Stunting di Desa Kluwut. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, *5*(1), 29–34. http://e-kkn.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1263

Toaha, A., & Sari, R. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui Pada Suku Dayak Kenyah Di Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Ners Indonesia*, *12*(2), 104. https://doi.org/10.31258/jni.12.2.104-113

Wahyuni, T., & Diansabila, J. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *1*(2), 54. https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.54-59

Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Gizi Indonesia*, *44*(1), 65–76. https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.456

Wati, R. W. (2021). Hubungan Riwayat Bblr, Asupan Protein, Kalsium, Dan Seng Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, *1*(2), 1–12. https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.50071

Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, *9*(2), 51. https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60

Yaneli, N., Fikawati, S., Syafiq, A., & Gemily, S. C. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui di Kecamatan Cipayung, Kota Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, *5*(1), 84. https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.84-90

Yolahumaroh, Y., & Afrida, A. (2022). Hubungan Pola Hidup Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar diKecamatan Kampa Kabupaten Kampar,

Riau. *GHIZAI : Jurnal Gizi Dan Keluarga*, *1*(2), 20–29. https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai

Yuliantini, E., Kamsiah, K., Maigoda, T. C., & Ahmad, A. (2022). Asupan makanan dengan kejadian stunting pada keluarga nelayan di Kota Bengkulu. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *7*(1), 79. https://doi.org/10.30867/action.v7i1.579

Yulnefia, & Sutia, M. (2022). Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar. *Medical Journal : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *10*(1), 154–163.

Zainal, N., A, A., & Patimah, S. (2021). Analisis Program Intervensi Gizi Spesifik pada Ibu Menyusui terhadap Kejadian Stunting Anak Usia 25-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, *1*(02), 142–154. https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.57

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L A M P I R A N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rika

Umur : 37 tahun

Alamat : Kel. Kampung Kelawi

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Vera Risnawati Mahasiswi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul **"ASUHAN GIZI PADA IBU MENYUSUI YANG MEMPUNYAI BALITA STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU TAHUN 2025"** dan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan terkait dengan penelitian ini.

Dengan ini saya memutuskan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini atas khendak saya sendiri dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian pernyataan ini saya setujui untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Juni 2025

Responden,

(.....)

Rika

Lampiran 2 Pedoman Pengumpulan Data

PEDOMAN PENGUMPULAN DATA

ASUHAN GIZI PADA IBU MENYUSUI YANG MEMPUNYAI BALITA STUNTING DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Tanggal wawancara : Selasa, 1 - Juli - 2025
Nama responden : Rika krisnawati
Alamat responden : Kel. kampung kelawi

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Rika krisnawati
Tanggal lahir : Palembang, 24 April 1988
Agama : Islam
Berat badan : 37,5 kg
Tinggi badan : 154 cm
LILA : 20,5 cm
Pendidikan
a. Menengah pertama
(b) Menengah akhir
c. Pendidikan tinggi
d. Tidak sekolah
Pekerjaan
(a) IRT
b. Karyawan
c. Wiraswasta

B. IDENTITAS BALITA

Nama : Alfarizky
Jenis kelamin : laki - laki
Tanggal lahir : Bengkulu, 28 - 05 - 2024
Berat lahir : 2,9 kg
Panjang lahir : 49 cm
Status kelahiran
(a) Cukup bulan
b. Tidak cukup bulan
Anak ke : 3 dari 3 saudara
Berat badan : 7,4 kg
Tinggi badan : 71 cm
Lingkar kepala :

Dipindai dengan CamScanner

Usia

a. 6-12 bulan

(b) 12-24 bulan

Riwayat penyakit anak

a. Ada, sebutkan :

(b) Tidak ada

Apakah anak dalam satu bulan terakhir pernah menderita

(a) Batuk

b. Pilek

c. Alergi

d. Lainnya

Apakah anak memiliki alergi

(a.) Ada, sebutkan : ikan tongkol

b. Tidak ada

Apakah anak diberikan ASI Eksklusif?

a. Ya

(b) Tidak

Apakah anak masih diberikan ASI?

(a.) Ya

b. Tidak

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Ibu

A. KUESIONER ASI EKSKLUSIF

1. Pengetahuan Tentang Asi Eksklusif

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	IMD (meletakkan bayi di dekat dada ibu) memacu produksi ASI	✓	
2.	IMD hanya dapat dilakukan oleh ibu yang melahirkan normal	✓	
3.	Sebelum melakukan IMD bayi harus ditimbang dan dibersihkan terlebih dahulu	✓	
4.	ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan lain atau makanan padat sampai usia 2 tahun		✓
5.	Pemberian ASI 6-8 kali perhari	✓	
6.	Pemberian susu formula dapat membuat bayi menjadi lebih cerdas	✓	
7.	PelaksanaanASI Ekslusif dapat membantu menurunkan berat badan ibu dan sebagai KB alami	✓	
8.	Pemberian air putih setelah menyusui kepada anak dianjurkan		✓
9.	Pemberian ASI Eksklusif dengan susu formula lebih baik untuk gizi anak	✓	
10.	Dengan memberikan ASI Eksklusif dapat melindungi anak dari serangan alergi	✓	

2. Sikap Tentang ASI Eksklusif

No.	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Memberikan ASI saja pada bayi selama 6 bulan wajib dilakukan oleh ibu	✓	
2.	Dengan pemberian ASI ibu dapat menghemat pengeluaran keluarga	✓	
3.	Bila dalam perjalanan sebaiknya ibu tidak menyusui bayinya karena malu		✓
4.	Bila ibu sedang bekerja ASI dapat diganti dengan susu formula	✓	
5.	Ibu boleh memberikan tambahan air putih selama pemberian ASI pada bayi 0-6 bulan	✓	

3. Praktek ASI Eksklusif

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Berapa durasi ibu menyusui dalam sehari ? a. <10 menit ⓑ 10-30 menit c. >30 menit		
2.	Berapa kali dalam sehari ibu memberikan ASI? a. <8 kali b. 8-12 kali		

Dipindai dengan CamScanner

	c. >12 kali (d) Sesuai permintaan bayi		
3.	Apakah ibu menyusui dengan 2 payudara secara bergantian?	✓	
4.	Apakah ibu menyimpan ASI di dalam kulkas sebagai persediaan ?		✓
5.	Apakah ASI yang disimpan di dalam kulkas di hangatkan dahulu sebelum diberikan kepada bayi?		✓
6.	Apakah ibu melakukan perawatan payudara ? Jika Ya, bagaimana perawatan yang dilakukan ?		✓
7.	Apabila ibu bekerja, apakah ada pihak keluarga yang membantu menjalankan ASI Eksklusif, misalnya ayah memberikan/menyediakan ASI dalam botol di rumah ?		✓
8.	Apakah keluarga mendukung ibu untuk melaksanakan ASI Eksklusif?		✓
9.	Apakah ibu menepuk punggung bayi setelah menyusuinya ?		✓
10.	Apakah ibu berhenti memberikan ASI pada bayi saat ibu sakit?	✓	
11.	Apakah ibu memberikan ASI jika bayi meminta setiap saat, termasuk pada malam hari?	✓	

B. KUESIONER IBU MENYUSUI

1. Pengetahuan Gizi Ibu Menyusui

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Ibu menyusui dapat melakukan program penurunan berat badan setelah melahirkan		✓
2.	Pemenuhan gizi yang cukup bagi ibu menyusui mempengaruhi kesehatan dan status gizi bayi	✓	
3.	Porsi makan ibu selama menyusui lebih banyak dari sebelum menyusui		✓
4.	Selama menyusui, ibu dilarang mengkonsumsi suus, kacang-kacangan, dan telur		✓
5.	Sebagai pengganti nasi, ibu dapat mengkonsumsi jagung, ubi jalar, dan roti-roti gandum		✓
6.	Selama menyusui, ibu makan tempe, tahu, daging, dan ikan sebagai sumber protein	✓	
7.	Untuk mencukupi kebutuhan akan vitamin dan mineral, ibu mengkonsumsi buah buahan dan sayuran selama menyusui	✓	
8.	Ibu menyusui disarankan mengkonsumsi sumber makanan tinggi kalsium (susu, youghurt, keju, teri)	✓	
9.	Pemenuhan asupan zat besi pada ibu menyusui sama pentingnya dengan pemenuhan asupan zat besi ibu selama hamil		✓
10.	Ibu yang mengkonsumsi makanan pedas dapat menyebabkan bayi diare	✓	

CS Dipindai dengan CamScanner

11.	Ibu menyusui dilarang mengkonsumsi makanan tinggi lemak untuk menghindari kegemukan	✓	
12.	Minum 8 gelas air putih setiap hari akan mengganggu proses pembentukan ASI	✓	
13.	Banyaknya produksi ASI dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi ibu	✓	
14.	Kualitas ASI dipengaruhi oleh status gizi ibu		✓
15.	Mengkonsumsi jamu-jamuan dapat mempengaruhi produksi ASI	✓	
16.	Mengkonsumsi udang dan telur merupakan makanan yang dilarang selama menyusui		✓
17.	Sarapan pagi penting bagi ibu menyusui	✓	
18.	Ketika ibu sakit, ibu tidak boleh memberikan ASI kepada bayinya	✓	
19.	Konsumsi kopi dan teh yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas ASI	✓	
20.	Ketika putting ibu lecet, sebaiknya ibu berhenti menyusui sementara	✓	

2. Sikap Ibu Menyusui

No.	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Memberikan ASI dapat sebagai KB alami		✓
2.	Seorang ibu yang sedang menyusui harus sangat memperhatikan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsinya	✓	
3.	Seorang ibu yang sedang menyusui harus banyak makan untuk dapat memproduksi ASI yang cukup	✓	
4.	Persiapan untuk laktasi dimulai setelah bayi lahir dengan mempersiapkan cadangan zat-zat secara optimal	✓	
5.	Memberikan ASI saja tidak dapat mencukupi zat-zat gizi bayi selama 0-6 bulan pertama kehidupan	✓	
6.	Memberikan ASI secara langsung sesering mungkin dapat membantu peningkatan produksi ASI	✓	
7.	Menyusui dapat membantu menurunkan berat badan ibu	✓	
8.	Konsumsi banyak cairan tidak mempengaruhi produksi ASI		✓
9.	Konsumsi suplemen zat besi bertujuan untuk menambah kadar zat besi dalam ASI	✓	
10.	Mengkonsumsi jenis makanan tertentu tidak mempengaruhi kualitas ASI		✓

Dipindai dengan CamScanner

3. Praktek Ibu Menyusui

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Apakah ibu melakukan perawatan khusus pada payudara untuk memperlancar ASI?		✓
2.	Apakah ibu melakukan IMD?	✓	
3.	Apakah ibu memberikan makanan atau minuman (susu formula) selain ASI untuk bayi setelah melahirkan	✓	
4.	Apakah ibu memberikan ASI yang pertama kali keluar pada bayi?	✓	
5.	Bila anak demam atau diare apakah ibu tetap memberikan ASI?	✓	
6.	Apakah ibu mengikuti pantangan makanan atau diet selama menyusui? Jika Ya, sebutkan…… Frekuensi ⓐ Tidak pernah konsumsi b. 1 kali seminggu c. 3 kali seminggu d. > 3 kali seminggu		✓
7.	Apakah ibu memberikan ASI secara langsung?	✓	
8.	Apakah ibu mengkonsumsi suplemen vitamin dan mineral tertentu saat menyusui		✓
9.	Apakah ibu melanjutkan pemberian ASI sampai bayi berusia 2 tahun?	✓	
10.	Apakah ibu menghentikan pemberian ASI saat ibu sakit?		✓

C. KUESIONER MP-ASI

1. Pengetahuan Tentang MP-ASI

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	MPASI merupakan makanan pertama yang diberikan kepada bayi sebagai pendamping ASI	✓	
2.	MPASI diberikan ketika bayi berusia 4 bulan		✓
3.	MPASI yang pertama kali yang diberikan berupa nasi tim	✓	
4.	MPASI yang pertma kali diberikan lebih baik dibuat dari 2 atau lebih jenis makanan	✓	
5.	Susu formula adalah MPASI yang paing baik	✓	
6.	Pemberian MPASI sudah mencukupi kebutuhan bayi tanpa tambahan ASI lagi		✓
7.	MPASI yang diberikan terlalu dini menyebabkan kegemukan pada anak	✓	
8.	Buah-buahan adalah salah satu jenis bahan MPASI yang baik	✓	
9.	Terlambat memberikan MPASI dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan bayi	✓	
10.	MPASI yang pertama kali diberikan dapat ditambahkan gula atau garam sebagai perasa	✓	

Dipindai dengan CamScanner

11.	Zat gizi pada MPASI berperan sebagai pelengkap zat gizi yang berkurang dalam ASI	✓	
12.	Susu formula diberikan setelah usia 1 tahun		✓
13.	Pemberian MPASI berupa makanan keluarga mulai diberikan saat usia diatas 1 tahun	✓	

2. Sikap Tentang MPASI

No.	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	MPASI yang diberikan kepada bayi pertama kali sebaiknya bertekstur sangat cair	✓	
2.	Bayi yang sudah mengenal MPASI, tidak perlu lagi diberikan ASI		✓
3.	Susu formula merupakan salah satu jenis MPASI yang boleh diberikan untuk bayi	✓	
4.	Pengolahan MPASI sebaiknya dilakukan dengan dikukus, direbus, dan tim	✓	
5.	Cara pengolahan MPASI boleh dilakukan dengan cara digoreng	✓	
6.	Pada awal pemeberian MPASI, lebih baik diberikan 1 jenis bahan makanan		✓
7.	Nasi tim sebaiknya diberikan pada pemberian MPASI pertama kali	✓	
8.	Sebaiknya anak mulai makan makanan keluarga ketika berusia diatas 1 tahun	✓	
9.	Sebaiknya MPASI diberikan pada pemberian MPASI pertama kali	✓	
10.	Santan boleh diberikan sebagai perasa pada MPASI untuk bayi dibawah 1 tahun		✓

3. Praktek Tentang MPASI

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Apakah ibu memberikan MPASI ketika bayi masuk usia 6 bulan?	✓	
2.	Apakah ibu memberikan MPASI dalam bentuk susu formula?	✓	
3.	Apakah ASI tetap diberikan selama pemberian MPASI	✓	
4.	Apakah MPASI yang pertama kali diberikan hanya berasal dari 1 jenis bahan makanan?		✓
5.	Apakah perubahan tekstur (cair, lunak, padat) MPASI yang diberikan ibu dilakukan secara bertahap berdasarkan usia?	✓	
6.	Apakah ibu memberikan MPASI dengan menu yang berganti-ganti setiap hari?	✓	
7.	Apakah ibu memberikan MPASI dengan cara digoreng?	✓	
8.	Apakah ada bahan makanan tertentu yang dijadikan pantangan untuk bayi?	✓	

CS Dipindai dengan CamScanner

9.	Apakah ibu memaksakan satu porsi MPASI harus dihabiskan?		✓
10.	Apakah makanan yang diberikan kepada bayi dalam kondisi hangat		✓

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Hasil FFQ

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN	FORM *FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	TANGGAL BERLAKU
D.III/F.SKP/GZ.403		01 APRIL 2024

IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Vera Risnawati NIM : P01730122095

Tingkat.Kelas : (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode Hari, : Usia : 37 Tahun Jenis Kelamin : L / P

tanggal Alamat : Senin , Tgl 3 0 Bulan 0 5 Tahun 2 0 2 5

Lengkap : Kel. Kampung Kelawi, Kec. Sungai Serut, Kota Bengkulu

KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI						SKORING	KET.
		>1 kali per hari	1 kali per hari	4-6 kali per minggu	1-3 kali per minggu	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah		
KARBOHIDRAT	Beras	3						90	
	singkong						1	0	
	kentang				2			10	
	Bihun				1			10	
	Mie				2			10	
	Jagung				1			10	
	Biskuit			3				15	
	ubi					1		5	
	Jumlah							110	
	Rata-rata Skor							13,75	
PROTEIN HEWANI	Ayam					3		5	
	Ikan			5				15	
	Telur Ayam			4				15	
	udang					1		5	
	cumi - cumi					1		5	
	Hati Ayam				2			10	
	Daging sapi					1		5	
	Daging kambing					1		5	
	Jumlah							65	
	Rata-rata Skor							8,125	
PROTEIN NABATI	Tempe			5				15	
	Tahu			4				15	
	Kacang hijau				1			10	
	Jumlah							40	
	Rata-rata Skor							13,3	
AN MINYAK	Minyak kelapa sawit	3						60	
	santan				1			10	
	Mentega						1	0	
	Jumlah							60	
	Rata - Rata Skor							30	

SAYURAN	Ayam				3			10	
	Buncis				3			10	
	Kangkung				3			10	
	Terong				1			10	
	kol				2			10	
	kembang kol				2			10	
	labu siam			4				15	
	Oyong				3			10	
	sawi				3			10	
	pakis				2			10	
	Wortel			4				15	
	Jumlah							120	
	Rata-rata Skor							10,90	
BUAH	Apel					3		5	
	semangka				1			10	
	Jeruk				2			10	
	Pisang				3			10	
	Pepaya				3			10	
	salak				1			10	
	Mangga					1		5	
	Anggur					1		5	
	Nanas					1		5	
	Jumlah							70	
	Rata-rata Skor							7,77	
MUINUMAN	Teh Manis				3			10	
	KOPI					2		5	
	susu				2			10	
	Jumlah							25	
	Rata-rata Skor							0,33	
LAIN-LAIN	Pudding				1			10	
	Bubur kacang hijau				1			10	
	Bubur sum-sum					1		5	
	Risol				2			10	
	Brownies					1		5	
	Rakwan			4				15	
	Jumlah							55	
	Rata-rata Skor							7	

Lampiran 5 Hasil *Recall* 24 Jam Sebelum Intervensi

Kemenkes — Kementerian Kesehatan

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR.GK.GM.	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PSG-SKP-PPG-PIGM	FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM	25 JULI 2024

IDENTITASNRESPONDEN

Nama :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)
Hari :
Tanggal :

TABEL FORMULIR INGATAN PANGAN 24 JAM DENGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI PADA WAKTU MAKAN PAGI, MAKAN SIANG, DAN

WAKTU MAKAN (JAM)	NAMA MAKANAN	BAHAN MAKAN	GRAM	ESTIMASI NILAI			
				ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)
PAGI	Nasi	Nasi	75	131,25	3	0	30
	Ikan goreng	Ikan	40	50	7	2	0
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Tempe goreng	Tempe	50	75	5	3	7
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Bening Bayam	Bayam	50	18,5	1,8	0,1	3,6
	TOTAL			324,75	16,8	10,1	40,6
SELINGAN	-						
SIANG	Nasi	Nasi	75	131,25	3	0	30
	Ikan goreng	Ikan	40	50	7	2	0
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Tempe goreng	Tempe	50	75	5	3	7
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Bening Bayam	Bayam	50	18,5	1,8	0,1	3,6
	TOTAL			324,75	16,8	10,1	40,6
SELINGAN	Pisang goreng	Pisang	50	50	0	0	7
		tepung terigu	10	17,5	0,4	0	4
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			92,5	0,4	2,5	11
MALAM	Nasi	Nasi	75	131,25	3	0	30
	Ikan goreng	Ikan	40	50	7	2	0
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Tempe goreng	Tempe	50	75	5	3	7
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	Bening Bayam	Bayam	50	18,5	1,8	0,1	3,6
	TOTAL			324,75	16,8	10,1	40,6
SUB TOTAL				1.066,75	50,8	32,8	131,8

Lampiran 6 Hasil *Recall* Hari Ke-1 Setelah Intervensi

Kemenkes — Kementerian Kesehatan, Poltekkes Bengkulu

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR.GK.GM.	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PSG-SKP-PPG-PIGM	FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM	25 JULI 2024

IDENTITASNRESPONDEN

Nama :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)
Hari :
Tanggal :

TABEL FORMULIR INGATAN PANGAN 24 JAM DENGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI PADA WAKTU MAKAN PAGI, MAKAN SIANG, DAN

WAKTU MAKAN (JAM)	NAMA MAKANAN	BAHAN MAKAN	GRAM	ESTIMASI NILAI			
				ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)
PAGI	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	ambai ikan +	Ikan	40	50	7	2	0
	Tempe	Tempe	50	75	5	3	7
		Minyak	5	50	0	5	0
	telur rebus	telur	55	75	7	5	0
	oyong	oyong	100	20,1	0,9	0,3	4,3
	TOTAL			445,1	23,9	15,3	51,3
SELINGAN							
SIANG	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Sambai ikan +	Ikan	40	50	7	2	0
	Tempe	tempe	50	75	5	3	7
		Minyak	5	50	0	5	0
	telur rebus	telur	55	75	7	5	0
	Bening oyong	oyong	100	20,1	0,3	0,3	4,3
	TOTAL			445,1	23,9	15,3	51,3
SELINGAN							
MALAM	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	ambai ikan +	Ikan	80	100	14	4	0
	tempe	tempe	55	75	5	3	7
		Minyak	5	50	0	5	0
	Bening oyong	oyong	100	20,1	0,9	0,3	4,3
	TOTAL			376,35	22,9	12,3	51,3
	SUB TOTAL			1,266,55	70,7	42,9	153,9

Lampiran 7 Hasil *Recall* Hari Ke-2 Setelah Intervensi

Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Politeknik Kesehatan

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR.GK.GM.	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PSG-SKP-PPG-PIGM	FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM	25 JULI 2024

IDENTITASNRESPONDEN

Nama :
Umur : Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)
Hari :
Tanggal :

TABEL FORMULIR INGATAN PANGAN 24 JAM DENGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI PADA WAKTU MAKAN PAGI, MAKAN SIANG, DAN

WAKTU MAKAN (JAM)	NAMA MAKANAN	BAHAN MAKAN	GRAM	ESTIMASI NILAI			
				ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)
PAGI	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Ikan Asam pedih	Ikan	80	100	14	4	0
	tumis sawi +	sawi	100	20	1,7	2,1	0
	tahu	tahu	55	37,5	2,5	1,5	3,5
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			365,5	22,5	10,1	43,5
SELINGAN	Salak	Salak	120	100	0	0	24
	TOTAL			100	0	0	24
SIANG	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Ikan Asam pedih	Ikan	40	50	7	2	0
	tumis sawi +	sawi	100	20	1,7	2,1	0
	tahu	tahu	55	37,5	2,5	1,5	3,5
		minyak	2,5	25	0	2,5	0
	telur	telur	55	75	7	5	0
	Minyak	Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			415,5	22,2	15,6	43,5
SELINGAN							
MALAM	Nasi	Nasi	100	175	0	0	40
	Ikan Asam pedih	Ikan	40	50	7	2	0
	telur rebus	telur	55	75	7	5	0
	tumis sawi +	sawi	100	20	1,7	2,1	0
	tahu	tahu	55	37,5	2,5	1,5	3,5
		minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			390,5	16,5	13,1	43,5
	SUB TOTAL			1.281,5	60,9	38,8	140,5

Lampiran 8 Hasil *Recall* Hari ke-3 Setelah Intervensi

Kemenkes

Kementerian Kesehatan

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR.GK.GM.	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PSG-SKP-PPG-PIGM	FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM	25 JULI 2024

IDENTITASNRESPONDEN

Nama : _____ Hari : _____

Umur : _____ Tahun Tanggal : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)

TABEL FORMULIR INGATAN PANGAN 24 JAM DENGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI PADA WAKTU MAKAN PAGI, MAKAN SIANG, DAN

WAKTU MAKAN (JAM)	NAMA MAKANAN	BAHAN MAKAN	GRAM	ESTIMASI NILAI			
				ENERGI (kal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)
PAGI	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Sup Ayam + sayur	Ayam	70	300	14	20	0
		Wortel	25	4,7	0,3	0	1
		kol	25	5,5	0,3	0	1,1
		Buncis	25	8,7	0,5	0	2
	tahu goreng	tahu	55	37,5	2,5	1,5	3,5
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			556,4	21,6	24	51
SELINGAN							
SIANG	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	Sup Ayam + sayur	Ayam	70	300	14	20	0
		Wortel	25	4,7	0,3	0	1
		kol	25	5,5	0,3	0	1,1
		Buncis	25	8,7	0,5	0	2
	tahu goreng	tahu	55	37,5	2,5	1,5	3,5
		minyak	2,5	25	0	2,5	0
	TOTAL			556,4	21,6	24	51
SELINGAN							
MALAM	Nasi	Nasi	100	175	4	0	40
	telur dadar	telur	55	75	7	5	0
		Minyak	2,5	25	0	2,5	0
	kangkung tumis	kangkung	100	15,1	2,3	0	2,1
	TOTAL			290,1	13,3	7,5	42,1
	SUB TOTAL			1.398,9	56,5	55,5	144,1

Lampiran 9 Satuan Acara Konseling

SATUAN ACARA KONSELING (SAK)

ASUHAN GIZI PADA IBU MENYUSUI YANG MEMPUNYAI BALITA STUNTING

Topik : Asuhan gizi pada ibu menyusui yang mempunyai balita stunting
Sasaran : Ibu menyusui yang memiliki anak stunting
Hari/Tanggal : Setiap hari selama intervensi
Waktu : 30 menit
Tempat : Rumah responden
Konselor : Vera Risnawati

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan konseling diharapkan agar responden dapat memahami pentingnya asupan gizi ibu yang cukup selama masa menyusui dan menjaga pola makan yang bergizi seimbang.

2. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah konseling responden mampu :

a) Mengetahui dan memahami pentingnya memberikan ASI hingga anak berusia 24 bulan sebagai upaya pencegahan stunting.
b) Mengetahui dan memahami dampak jangka pendek dan jangka panjang stunting.
c) Mengetahui dan memahami pentingnya asupan zat gizi yang cukup pada saat sedang menyusui.
d) Mengetahui dan memahami diet yang dianjurkan untuk ibu menyusui yang mempunyai anak dengan masalah stunting.
e) Mengetahui dan memahami contoh rekomendasi menu diet TETP untuk ibu menyusui.
f) Mengetahui dan memahami contoh rekomendasi menu MPASI untuk anak usia 23 bulan.

g) Materi Konseling

(Lampiran 1.6)

h) Metode

Diskusi/Tanya Jawab

i) Media

Lembar Balik

B. Proses Pelaksanaan

No.	Waktu	Tahap Konseling	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan 5 menit	Membangun dasar-dasar konseling 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Menyampaikan maksud dan tujuan	Menjawab salam, menjawab pertanyaan
2.	Pelaksanaan 20 menit	1. Memberikan penjelasan tentang pentingnya memberikan ASI hingga anak berusia 24 bulan sebagai upaya pencegahan stunting 2. Memberikan penjelasan mengenai dampak yang ditumbulkan stunting 3. Memberikan penjelasan mengenai pentingnya asupan zat gizi ibu yang cukup pada saat masa menyusui 4. Memberikan penjelasan diet TETP yang dianjukan bagi ibu menyusi 5. Menjelaskan contoh rekomendasi menu diet TETP yang dianjurkan untuk ibu menyusui 6. Menjelaskan contoh rekomendasi menu MPASI untuk anak usia 23 bulan.	Memperhatikan penjelasan

3.	Evaluasi 4 menit	1. Memberikan pertanyaan kembali kepada responden terkait materi yang dijelaskan 2. Melakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan intervensi yang telah diberikan.	Menjawab pertanyaan, mendengarkan dan mendiskusikan
4.	Penutup 1 menit	Mengakhiri dengan memberikan kesimpulan konseling serta mengucapkan terimakasih, permohonan maaf, dan mengucapkan salam.	Mendengarkan kesimpulan dan menjawab salam

C. Rencana Evaluasi

a. Evaluasi Struktur
   a. Tersedianya media
   b. Kesepakatan dengan klien/responden

b. Evaluasi Proses
   1) Konseling dilaksanakan selama 60 menit
   2) Sasaran/target konseling berperan aktif dalam Tanya jawab
   3) Kesepakatan kontrak selanjutnya dengan responden
   4) Sasaran/target konseling mengikti kegiatan dari awal hingga selesai
   5) Konseling berupa Tanya jawab dan diskusi
   6) Evaluasi hasil konseling
   7) Setelah konseling dilakukan diharapkan target dapat memahami materi yang disampaikan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10 Materi Lembar Balik





3.KARAKTERISTIK MAKANAN BAGI IBU MENYUSUI

- Makanan seimbang : kalori, protein, lemak, dan karbohidrat
- Porsi makan lebih banyak dari porsi makan ibu hamil
- Kebutuhan air yang dibutuhkan setiap hari kurang lebih 8 gelas
- Makanan yang dikonsumsi tidak mengandung bumbu merangsang misalnya cabe
- Makanan yang mengandung sayuran hijau untuk meningkatkan produksi ASI dan memperlancar proses BAB

Manfaat ASI

- Mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi, termasuk lemak, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral
- Mengandung antibodi dan sel darah putih yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi
- Mengandung DHA dan zat-zat penting lainnya yang berperan dalam perkembangan otak dan sistem syaraf bayi
- Membantu mencegah diare dan infeksi saluran pencernaaan
- Menciptakan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi
- Membantu mengurangi risiko stunting pada bayi



Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Pengertian

Kekurangan Energi Kronis (KEK) Merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan asupan gizi, terutama energi dan protein dalam jangka waktu yang lama (kronis) yang menyebabkan gangguan kesehatan. KEK ditandai dengan ukuran lingkar lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm.

Dampak KEK Bagi Ibu Menyusui :

- Kesulitan memproduksi ASI yang cukup dan berkualitas
- Dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit pada ibu
- Ibu dengan KEK, mungkin merasa lelah dan lemah, sehingga produktivitas dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari menurun
- Kualitas ASI yang buruk dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi
- Ibu dengan KEK berisiko melahirkan bayi BBLR yang dapat menyebabkan stunting
- Bayi yang lahir dari ibu dengan KEK mungkin memilki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah

Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Gejala KEK Pada Ibu Menyusui

- Ukuran LILA kurang dari 22,5 cm
- Penurunan berat badan atau IMT dibawah 18,5 kg/m2
- Mudah lelah dan lesu
- Anemia
- Kesemutan
- Kesulitan saat melahirkan
- Produksi ASI kurang

Pencegahan KEK Pada Ibu Menyusui

- Memastikan ibu mendapatkan asupan gizi yang cukup selama hamil dam menyusui
- Memberikan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang selama menyusui
- Pemberian makanan tambahan (PMT)
- Pemantauan kesehatan ibu selama kehamilan dan menyusui juga berperan penting dalam mencegah KEK

DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN



Apakah perbedaan Diet TETP dengan makanan biasa?



Diet TETP adalah makanan biasa yang mengandung energi dan protein yang tinggi di atas kebutuhan normal.

DIET TINGGI ENERGI TINGGI PROTEIN

Kepada siapakah diet TETP dapat diberikan ?

- Kekurangan energi protein (KEP) dan anemia
- Sebelum dan sesudah operasi tertentu
- Gagal tumbuh atau penurunan berat badan
- Selama radioterapi dan kemoterapi
- Pemulihan dari penyakit, demam/panas tinggi
- Masa kehamilan, post-partum, menyusui
- Kanker, HIV-AIDS, Hipertiroid
- Luka bakar berat
- Penyakit gastrointestinal kronik

CONTOH MENU DIET TETP

Pembagian Waktu Makan

Pagi	Snack	Siang	Snack	Malam
• Nasi • Opor ayam • Telur rebus • Tempe mendoan • Tumis buncis + wortel • Pisang	Bubur kacang hijau	• Nasi • Ayam bakar • Telur dadar • Tahu goreng • Cah kangkung • Jus jeruk	Pudding buah	• Nasi • Sup ayam + bakso • Tempe bacem • Tumis sawi • Pisang
• Nasi • Pindang ikan • Omlet telur • Pepes tahu • Tumis labu siam • Buah pepaya	Bubur sum-sum	• Nasi • Ayam kecap • Sambal tempe + udang • Sayur asem • Jus mangga	Risol ayam	• Nasi • Ikan goreng • Rolade tahu • Capcay sayur + bakso • Semangka
• Nasi • Sambal ayam + telur • Tempe orak-arik • Bening bayam + toge • Jeruk hangat	Salad buah	• Nasi • Bistik daging • Telur rebus • Tumis tahu + oyong • Semangka	Tahu rambutan	• Nasi • Udang asam manis • Perkedel tahu • Capcay + bakso • Jus apel

5. TAKARAN MENU NUTRISI IBU MENYUSUI DALAM SEHARI



Nasi : 4-5 piring



lauk hewani : 2-3 potong



lauk nabati : 4-5 potong



sayuran : 3 mangkok



buah : 2 butir



air : 8 gelas

Bahan Makanan Yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Nasi; roti, mi, makaroni dan hasil olahan tepung-tepungan lain, seperti cake, tarcis, pudding, dan pastry; dodol; ubi; karbohidrat sederhana seperti gula pasir	-
Protein hewani	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahannya, seperti keju, *yoghurt* dan es krim	Makanan yang dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Protein nabati	Semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan *pindaks*	Makanan yang dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sayuran	Semua jenis sayuran, terutama jenis B, seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam dan wortel direbus, dikukus, dan ditumis	-
Buah-buahan	Semua jenis buah segar, buah kaleng, buah kering dan jus buah	-
Lemak dan minyak	Minyak goreng, mentega, margarin, santan encer, *salad dressing*	-
Minuman	Teh, madu, sirup, minuman rendah energi dan kopi encer	-
Bumbu	Bumbu tidak tajam seperti bawang merah, bawang putih, laos, salam, dan kecap	Bumbu yang tajam, seperti cabe, merica, cuka, MSG

Stunting

Apa itu Stunting?

Stunting adalah kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan karena kekurangan zat gizi yang berkelanjutan yang menyebabkan tinggi badan mereka lebih pendek dari anak seusianya.
Anak-anak dianggap stunting jika tinggi badan atau panjang badan menurut umurnya kurang dari -2 SD (Standar Deviasi).

Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Umur 0-60 Bulan

Indeks	Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
PB/U atau TB/U Anak umur 0-60 Bulan	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan +3 SD
	Tinggi	> +3SD

Dampak Stunting

Dampak Jangka Pendek:
- Gangguan perkembangan otak
- Pertumbuhan fisik terhambat
- Gangguan metabolisme
- Mudah terserang penyakit

Dampak Jangka Panjang
- Prestasi belajar menurun
- Peningkatan risiko penyakit kronis
- Produktivitas menurun
- Masalah psikologis



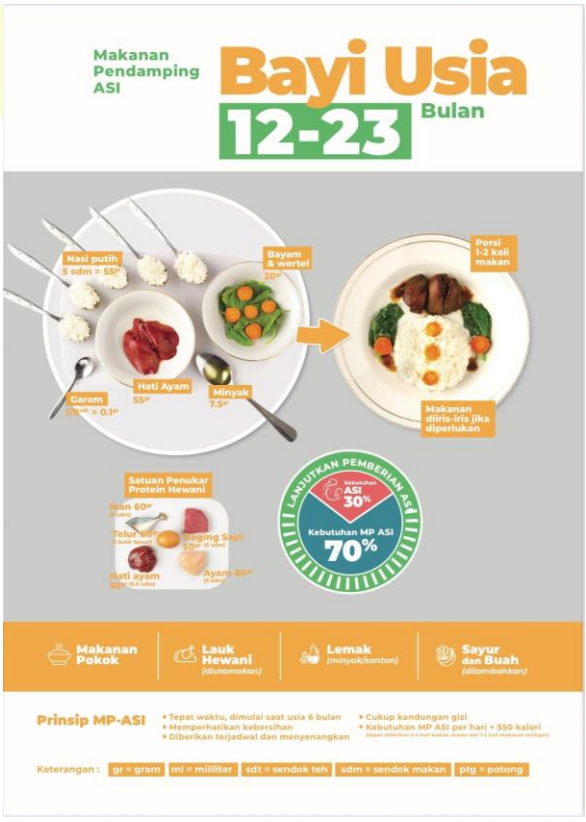
PENCEGAHAN STUNTING

- Berikan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi
- Setelah bayi berusia 6 bulan perlu diberikan makanan pendamping ASI (MPASI)
- Memberikan ASI hingga anak berusia 24 bulan
- Rutin memantau pertumbuhan dan perkembangan anak di posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya
- Pastikan anak mendapatkan imunisasi lengkap
- Jaga kebersihan lingkungan dan sekitar rumah
- Pastikan ketersediaan air bersih dan sanitasi yang baik untuk mencegah penyakit infeksi

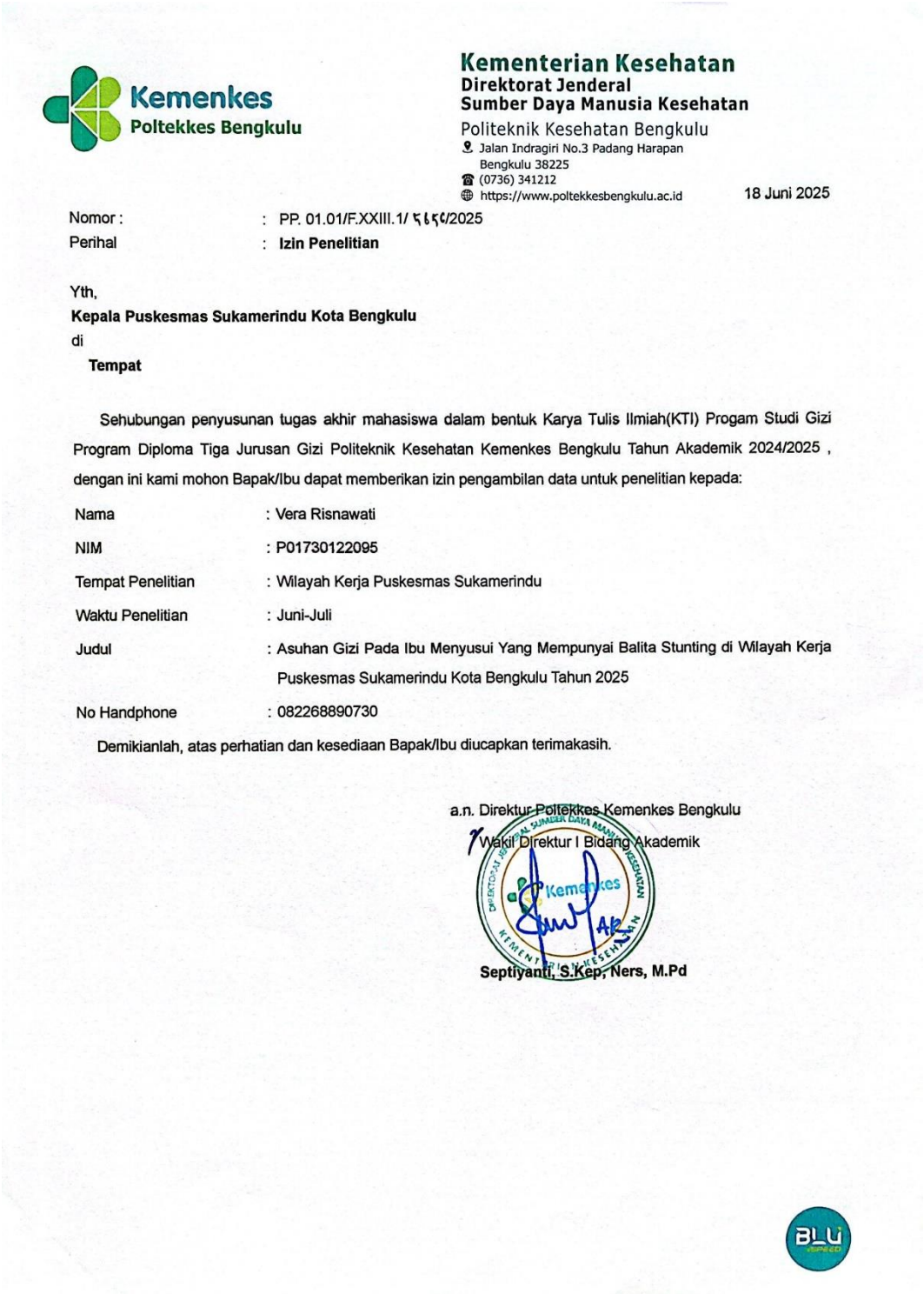
Tabel Pemberian Makan pada Bayi dan Anak

Usia Bayi	Konsistensi atau tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
Usia 6-8 Bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga 1/2 mangkok (125 ml)
Usia 9-11 Bulan	makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	1/2 - 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
Usia 12-23 Bulan	makanan keluarga	3-4 kali/hari menu utama 1-2 kali/hari selingan.	3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml





Lampiran 11 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

18 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ ٦٤٦٤/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Vera Risnawati
NIM	: P01730122095
Tempat Penelitian	: Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu
Waktu Penelitian	: Juni-Juli
Judul	: Asuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Yang Mempunyai Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082268890730

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 12 Surat Rekomendasi Kesbangpol

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/ 1407/KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/55658/2025 tanggal 18 Juni 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	VERA RISNAWATI
NPM	:	P01730122095
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	D3 Gizi
Judul Penelitian	:	Asuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Yang Mempunyai Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	24 Juni 2025 s.d 24 Juli 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 23 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/1701/D.Kes/2025

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5667/2025 Tanggal 18 Juni 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1407/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 23 Juni 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Atas Nama :

Nama	:	**Vera Risnawati**
N I M	:	P01730122095
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Gizi
Judul / Data	:	Asuhan gizi pada ibu menyusui yang mempunyai balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	24 Juni 2025 s/d 24 Juli 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,24 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

PEMERINTAH KOTA DINAS KESEHATAN BENGKULU

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Sdr. Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Kec. Sungai Serut Kota Bengkulu
Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com
Web : https://sukamerindu-pkm.bengkulukota.go.id/ Kode Pos-38119

SURAT KETERANGAN
Nomor : 445/ 18 /TU/PKM-SKM/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini **Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu :**

Nama	:	**Purwanti,S.Kep**
NIP	:	198602082010012011
Jabatan	:	Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Unit Organisasi	:	UPTD Puskesmas Sukamerindu

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama	:	**Vera Risnawati**
NIM	:	P01730122095
Program Studi	:	D-III Gizi
Tempat Pendidikan	:	Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Benar telah melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **24 Juni 2025 s.d 07 Juli 2025.** dan telah selesai dengan judul : ***"Asuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Yang Mempunyai Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu"***

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

Bengkulu, 07 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Kota Bengkulu

DINAS KESEHATAN KOTA BENGKULU
PUSKESMAS SUKAMERINDU

(Purwanti,S.Kep)
NIP. 198602082010012011

Tembusan, Yth :
1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Pertinggal

Lampiran 15 *Ethical Clearance*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.KEPK.BKL/636/06/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Vera Risnawati
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Asuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Yang Mempunyai Balita Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2025"

"Nutritional Care for Breastfeeding Mothers with Stunting Toddlers in the Sukamerindu Health Center Work Area, Bengkulu City in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Juni 2025 sampai dengan tanggal 28 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 28, 2025 until June 28, 2026.

June 28, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

















