

## **Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun**

(Increasing the ability of mother in structuring healthy menus of children under five to achieve prime health status in Rejowinangun)

by:Badraningsih L,Kokom K,Siti Hamidah,Sugiyono,Endang M.

badra@uny.ac.id

### **Summary:**

The purpose of this activity is 1 ) to improve the mother in healthy menu draw based on the program piringku balita.2 ) improved the skills to mother in processed vegetable process and presenting for toddlers .3 ) improved the skills mother in process and presenting fruit to meal balita.4 ).Improved the skills mother in process and presenting an pauk for toddlers.

Method used is lectures, activities integration, demonstration, and training ( both the individual practice ), and and discussion.Lectures and integration used to describe hygiene and environment; individual knowledge and healthy menu, processing and presentation of.activities used to practice behavior, tackling , food handling waste held, processing techniques, and presentationn of food, a discussion used to understand the problems faced by partner

The results of the activities of practice which can be done with practice ten culinary menu that includes: takoyaki, vegetables tempe, rolade vegetables the nuggets teme, tempe, sticks ,rice omerice, vegetables broil, fruit miscellaneous, fruit pudding ,vegetable croquet cassava sentiling and madusari.The results were applied as follows: activity increase arrangement toddlers, healthy menu through drawing up a menu for one round in 10 days for toddlers healthy achieved 80 % processed .cooking culinary menu for toddlers healthy with indicator tilling practices some herrings, for toddlers Cultivate processed fruits and vegetables achieved 80 % .presentation toddlers reorganize and provides healthy food eating with beautiful, Healthy and interesting achieved 80 % Based on the response of participants benefit to evaluate the performance of material about the techniques draw up the menu healthy for toddlers 3,9 very beneficial , a vegetable processing 3,8 very useful for toddlers , process and presenting side dish 3,8 very useful for toddlers , manner of presenting a fruit for toddlers 3,8 very useful and knowledge on the contents 3,9 . Inctructur matter by this very very well , used either training strategy , the speakers very well .

Keywords: increased,the mother ability,toddler menu arragemen

### **Pendahuluan**

Pemenuhan gizi dimasa balita sebagai modal untuk membangun hidup sehat, cerdas, dan produktif bagi generasi mendatang harus menjadi perhatian. Kekurangan dan kelebihan gizi pada balita sama-sama dapat berdampak negatif.Kekurangan gizi pada balita berhubungan erat dengan keterlambatan pertumbuhan tubuh, dayatahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit (terutama penyakit infeksi), dan menurunnya tingkat kecerdasan serta gangguan mental.Sebaliknya kelebihan kesehatan gizi pada balita yang ditandai dengan berat badan berlebih dan kegemukan berisiko terkena penyakit-penyakit

kronis-degeneratif seperti diabetes,hipertensi dan lain lain. Kedua masalah tersebut menurunkan kualitas sumber daya manusia.Oleh sebab itu pembangunan dibidang kesehatan gizi merupakan investasi pembangunan bangsa.

Bila dilihat dari data profil kesehatan DIY 2018 masih ada 968 anak yang mengalami kurang gizi dimana sebanyak 214 berstatus gizi buruk yang saat ini ada dalam perawatan. Penyebab kondisi ini ada kemungkinan adalah kurangnya pemahaman perihal pemberian asupan gizi ,selain itu ada factor non medis yang dapat memicu terjadinya kurang gizi pada anak misalnya

masalah ekonomi dan kdrt. Selain itu bisa juga disebabkan Ibu tidak tahu bagaimana memberikan asupan gizi pada anak untuk mencapai status kesehatan yang prima bagi anak balitanya. Pada umumnya dikelompok usia balita anak akan mengalami masalah makan, kesukaan khusus terhadap makanan tertentu merupakan hal yang biasa terjadi secara periodik. Nafsu makan anak tidak menentu dan tidak bisa diduga.

Penanganan secara khusus perlu dilakukan pada balita yang mempunyai masalah gizi dalam bentuk memperbaiki kebiasaan pola makan dengan gizi seimbang. Yaitu solusinya yang dapat dilakukan adalah setiap orang tua memberi contoh dengan mengajak makan bersama keluarga, memperkenalkan makanan secara bertahap terus mencoba makanan yang baru dan tetap tenang apabila balita menolak makan. Pastikan anak cukup makan untuk memenuhi kebutuhan gizinya, perhatikan jenis, jumlah dan jadwal makan.

Penataan menu yang menarik dan tertata dengan dasar pemenuhan zat gizi seimbang berdasarkan program ISI PIRINGKU yang saat ini menjadi program dari kementerian kesehatan diharapkan dapat menjadikan para ibu yang memiliki Balita tidak akan mengalami kesulitan dalam mengatur menu sehat untuk para putra putri balitanya di Rejowinangun Kota Gede Yogyakarta. Kelurahan Rejowinangun yang pernah menjadi salahsatu kelurahan yang mewakili Kota Yogyakarta dalam Lomba Desa dan Kelurahan Tingkat DIY 2015, Jumlah balita saat ini 408 jiwa. Selama ini kelurahan Rejowinangun dikenal dengan potensi wisata kebun binatang Gembiraloka. Meskipun demikian kelurahan ini terus berupaya mengembangkan potensi lain yang unik dan belum dijumpai di tempat lain. Di bidang kesehatan lingkungan, kelurahan Rejowinangun telah merintis Kampung Hijau.

### **Kepustakaan**

Masa Balita merupakan penentu kehidupan selanjutnya. Agar tumbuh kembang optimal, berikan anak balita makanan dengan gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi Subdit Bina Gizi Klinik 2011). Gizi balita bertujuan: menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak; memberikan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang

optimal; memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (wasting) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (stunting) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (underweight) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja. Riskesdas 2010 sebesar 28,5% [Kemenkes, 2007, 2010, 2013]. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya. Anak pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi

Faktor Ekonomi Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Faktor Sosial Budaya Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat

dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun menjadi kebiasaan/ adat. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya serta untuk siapa dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi. Agama Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Perayaan hari besar agama juga mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang disajikan Pendidikan Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Prinsip yang dimiliki seseorang yang pendidikannya rendah biasanya adalah “yang penting mengenyangkan” sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak daripada kelompok bahan makanan lain, sebaliknya, ibu yang memiliki pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Menurut Santoso (2009:88) kebutuhan makan pada seseorang diperlukan secukupnya, yang berarti kurang atau lebih dari cukup, terlebih dalam waktu yang lama akan berdampak buruk pada kesehatan. Faktor-faktor Penyebab: Kelainan NeuroMotorik, Kelainan Kongenital, Kelainan gigi - geligi, Penyakit Infeksi akut dan menahun, Psikologik. Penanganan Gangguan Pola Makan Anak Pengawasan, Upaya perbaikan keadaan gizi anak sekolah dinegara maju dilakukan dengan melibatkan peran serta sekolah yang berkerja sama dengan orang tua murid. Bentuk upaya yang dilakukan adalah melakukan pengawasan terhadap warung atau penjual makanan yang berada disekitar sekolah, persatuan orang tua murid membuat makan warung makanan yang sehat disekolah (Sulistyoningsih, 2011:196). Pemberian makanan disekolah (school feeding), Salah satu bentuk school feeding yang dilakukan diluar negeri adalah program pemberian makan siang disekolah. (Sulistyoningsih, 2011:197) Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Pemilihan Rasa Makanan Ummushofiyya (2013) menyatakan bahwa

anak-anak kecil yang baru belajar berjalan (usia antara 1-3 tahun) mengalami transisi dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makan. Mereka mulai menggunakan pola-pola makanan orang dewasa. Karena kesukaan pada makanan terbentuk sejak dini dalam kehidupan, maka anak perlu bantuan untuk mengembangkan selera terhadap makanan sehat. Usia 1-3 tahun dikelompokkan sebagai konsumen pasif di mana makanan yang dikonsumsi tergantung dari yang disajikan ibu sehingga peran ibu sangat besar dalam menentukan makanan yang bergizi seimbang. Pada usia ini, rasa ingin tahu anak sangat tinggi sehingga ibu harus bisa memanfaatkan kesempatan ini untuk memperkenalkan makanan yang bervariasi dalam rasa, warna, dan tekstur. Nutrisi yang baik sangat dibutuhkan karena pertumbuhan otak masih berlangsung dan biasanya anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan kekurangan gizi pada usia ini (Ummushofiyya, 2013).

Pada usia ini anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga, yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Porsi makan pada usia ini setengah dari porsi orang dewasa. Memasuki usia 1 tahun pertumbuhan mulai lambat dan permasalahan mulai sulit makan muncul. Sementara itu aktivitas mulai bertambah dengan bermain sehingga makan dapat dilakukan sambil bermain. Namun selanjutnya akan lebih baik kalau makan dilakukan bersama seluruh anggota keluarga dengan mengajarkannya duduk bersama di meja makan.

Program PIRING MAKANKU,SAJIAN SEKALI MAKAN, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan

hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Kedua hal ini cukup divisualkan pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang (KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2014).

Menurut Widodo (2008: 98) variasi menu makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ingin tahu anak. Tentu saja variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak. Santoso (2009) menambahkan bahwa variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, disetup, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya dihindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu.

Santoso (2009:70) menjelaskan bahwa kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Menurut Urip (2004:53), standar kebutuhan energi sehari prasekolah adalah 67-75 kalori per kg berat badan, sedangkan kebutuhan proteinnya adalah 10%- 20% dari total energi. Menurut Apriadi (2009:14) setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makan balita prasekolah. Porsi yang dianjurkan perhari untuk sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi, makanan tinggi kalsium 3 porsi dan makanan kaya protein 2 porsi.

Dari segi usia anak, kebutuhan gizi anak berbeda dengan kebutuhan zat gizi orang dewasa karena balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat, nafsu makan anak bergantung juga dengan aktifitas dan kondisi kesehatannya. Menurut pendapat Sulistyoningsih (2011: 56), kebutuhan zat gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, semakin bertambahnya umur,

kebutuhan zat gizi seseorang relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya. Anak usia 3 tahun tidak bisa diharapkan makan sebanyak saat mereka bayi ataupun dipaksa mengikuti pola makan orang dewasa, nafsu makan anak bergantung juga dengan aktivitas dan kondisi kesehatan.

### **Perumusan masalah**

Pada kegiatan Peningkatan Kemampuan IBU dalam Penataan Menu Sehat Balita untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun adalah :a.) Bagaimana menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita . b). Bagaimana mengolah dan menyajikan olahan sayur untuk balita . c.) Bagaimana mengolah dan menyajikan olahan buah untuk sajian balita .d.) Bagaimana mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita. Berdasarkan perumusan masalah yang ada maka tujuan dari kegiatan ini adalah: 1) Meningkatkan kemampuan Ibu dalam menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita. 2) Meningkatkan keterampilan Ibu dalam mengolah dan menyajikan olahan sayur untuk balita. 3) Meningkatkan keterampilan Ibu dalam mengolah dan menyajikan buah untuk sajian balita..4) Meningkatkan keterampilan Ibu dalam mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita.

### **Metode Kegiatan**

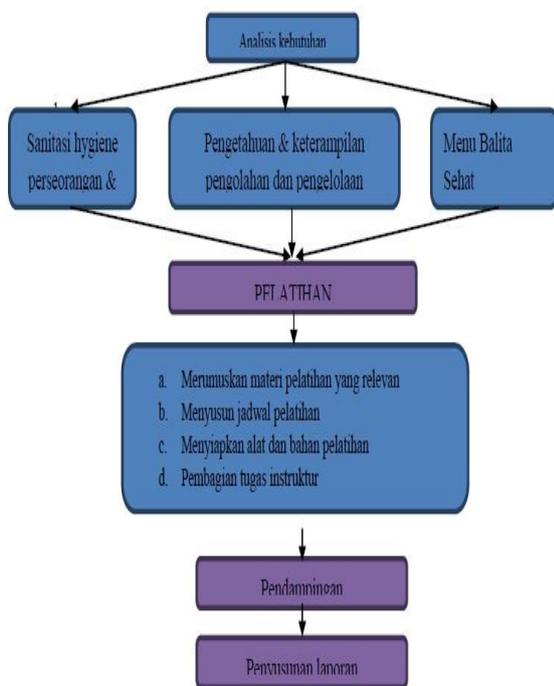
Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan latihan (praktek) baik kelompok maupun individu, dan diskusi. Ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menjelaskan hygiene perseorangan dan lingkungan; pengetahuan menu balita sehat, pengolahan dan penyajian . Kegiatan prektek digunakan untuk mempraktekkan penanganan perilaku higien penjamah makanan, penanganan limbah, teknik pengolahan, penyajian, pelayanan, Kegiatan diskusi digunakan untuk memahami permasalahan yang dihadapi mitra.

### **Waktu dan Tempat**

Kegiatan ini memiliki bermitra dengan Tim penggerak KK kelurahan Rejowinangun, sangat potensial dalam mengupayakan semua kegiatan yang berhubungan dengan status kesehatan balita yang prima. Sasaran program kegiatan adalah para ibu yang memiliki balita

sejumlah 25 personal untuk mewakili seluruh wilayah kerja PKK di kalurahan Rejowinangun. Dengan adanya pendampingan dan pelatihan mengenai peningkatan penyusunan menu balita, manfaat utama adalah meningkatkan status kesehatan balita dan mendukung Ketahanan Fisik secara menyeluruh pada ketahanan keluarga. Jumlah balita yang terdata diakhir April 2019 di kalurahan Rejowinangun sejumlah 403 balita, (laki laki=295, perempuan=308). Di bidang kesehatan lingkungan, kalurahan Rejowinangun telah merintis Kampung Hijau, Kampung Ramah Anak, dan wilayah bebas asap rokok

### Kerangka pemecahan masalah



### Hasil dan Pembahasan

Hasil pelatihan yang terselenggara sudah sesuai dengan perencanaan yang telah disusun, dari evaluasi capaian yang ditentukan mengenai penguasaan.

Tabel 1. Rencana ketercapaian pendampingan dan pelatihan

Kegiatan	Indikator	Capaian yang diharapkan
Peningkatan pengetahuan penataan menu balita sehat	Menyusun menu untuk satu kali putaran dalam 10 hari untuk	80%

	balita sehat	
Pengolahan olahan menu masakan untuk balita	Mengolah lauk pauk untuk balita, mengolah olahan sayur dan buah	80%
Penyajian makanan balita	Menata dan menyajikan makanan dengan indah, sehat dan menarik	80%

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan PPM ini, maka hasil pelatihan yang dapat dicapai adalah peserta pelatihan mendapat pengetahuan penyusunan menu untuk balita berdasarkan pedoman isi piringku, mengolah dan menyajikan olahan nasi, sayur, olahan tempe, olahan buah dan kudapan untuk balita yang hygiene dan sehat. Dengan upaya penyusunan menu untuk balita dalam sepuluh hari, maka dalam setiap putaran akan berjalan sepuluh hari dengan pertimbangan tersebut tidak akan ada pengulangan dalam perputaran menu untuk setiap harinya. Dengan tidak ada pengulangan akan mencegah adanya kebosanan dalam mengkonsumsi makanan yang disajikan. Sajian menu untuk balita yang telah dipraktikkan ada sepuluh aneka masakan untuk balita, antara lain:

1. Takoyaki Sayuran.
2. Rolade sayuran tempe.
3. Nugget Tempe.
4. Stik Tempe
5. Omerice sayuran.
6. sate buah.
7. Krokot singkong isi sayuran.
8. sentiling.
- 9). Madusari
- 10). Puding jelly buah ceria.

Masakan yang dipraktikkan memiliki keunggulan dimana upaya kita dalam membiasakan balita untuk suka makan sayur dan buah, sayur dan buah kaya akan vitamin dan serat yang sangat dibutuhkan dalam upaya menjaga kesehatan prima bagi balita. Adapun teknik olah yang digunakan mudah dan praktis, meliputi teknik olah bakar, tumis, rebus, kukus dan goreng, dengan teknik olah ini masakan bisa diproduksi dengan menggunakan alat alat yang ada pada setiap rumah tangga.

### Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi respon terhadap keberhasilan pelaksanaan pelatihan diperoleh melalui data kuantitatif. Evaluasi pelaksanaan kegiatan juga menggunakan instrumen yang dikeluarkan

oleh Fakultas teknik yakni Instrumen Pengukuran Kepuasan Pelanggan. Hasil yang diperoleh dari peserta pelatihan menjawab pertanyaan sebagian besar pada skor 3,58 atau sangat baik. Data yang diungkap adalah tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan dalam skala 1 sampai 4.

Tabel 2. Instrumen evaluasi disusun sebagai berikut:

No	Materi	Rerata	Keterangan
1	Tema pelatihan	3,8	Sangat Baik
2	Materi pelatihan menarik untuh diikuti	3,5	Sangat Baik
3	Instruktur menguasai materi yang diajarkan	3,6	Sangat Baik
4	Metode penyampaian materi cukup jelas	3,4	Baik
5	Suasana pelatihan menyenangkan	3,6	Sangat Baik
6	Rerata	3,6	Sangat Baik

Berdasarkan evaluasi respon terkait kemanfaatan materi yang bisa dipergunakan untuk beberapa kegiatan pemecahan masalah antara lain:

Tabel 3. Kemanfaatan materi Pelatihan

No	Kemanfaatan materi	Nilai respon	kriteria
1	Pengetahuan teknik menyusun menu sehat bagi balita	3,8	Sangat bermanfaat
2	Mengolah hidangan sayur untuk balita	3,8	Sangat bermanfaat
3	Menyajikan olahan sayur bagi balita	3,8	Sangat bermanfaat
4	Mengolah dan menyajikan olahan lauk untuk balita	3,8	Sangat bermanfaat
5	Menyajikan hidangan buah bagi balita	3,9	Sangat bermanfaat
6	Pengetahuan tentang program isi piringku	3,9	Sangat bermanfaat

## Pembahasan

Dari hasil evaluasi kemanfaatan materi secara nyata para peserta merasa perlu adanya pengetahuan teknik menyusun menu sehat bagi balita sangat bermanfaat dengan nilai 3,8. Dengan adanya pelatihan penyusunan menu berdasarkan program isi piringku ini bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Program PIRING MAKANKU, SAJIAN SEKALI MAKAN, dimaksudkan sebagai

panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan. Nilai respon mengenai Pengetahuan tentang program isi piringku didapat 3,9 yang artinya sangat penting. Untuk mendukung aplikasi secara nyata materi yang mendukung untuk praktek mengenai pengolahan dan penyajian olahan sayur, lauk pauk, buah untuk menu balita mendapatkan nilai kebermanfaatannya rata-rata 3,82 yang artinya sangat penting.

## Kesimpulan

1. Hasil kegiatan praktek yang bisa terlaksana dengan mempraktekan sepuluh menu masakan yang meliputi :Takoyaki sayuran,rolade sayuran tempe,nugget teme,stik tempe,nasi sayuran omerice, sate buah,pudding aneka buah,kroket singkong isi sayur,sentiling dan madusari
2. Evaluasi pelaksanaan berdasarkan respon peserta kemanfaatan materi tentang teknik menyusun menu sehat bagi balita.nilai respon mengenai Pengetahuan tentang program isi piringku didapat 3,9 yang artinya sangat penting. Untuk mendukung aplikasi secaranyata materi yang mendukung untuk praktek mengenai pengolahan dan penyajian olahan sayur,lauk pauk ,buah untuk menu balita mendaatkan nilai kebermanfaatan rata rata 3,82 yang artinya sangat penting. Untuk penyampaian materi oleh intruktur sangat baik,strategi pelatihan yang digunakan baik,pemilihan narasumber sangat baik.

## DaftarPustaka

- Basuki, U. 2003. Factor- factor yang berhubungan dengan status gizi baduta (6-23 buln) pada keluarga miskin dan keluarga tidak miskin di kota bandar lampung tahun 2013. Tesis. FKM UI, depok.
- Hidayati, nur (2011). Hubungan tugas kesehatan keluarga, karakteristik keluarga dan anak dengan status gizi balita di wilayah puskesmas kelurahan pancoran mas, kota depok. Tesis. Fik, ui.
- Listiyani, emi. 2014. Penyajian makanan yang menarik sebagai intervensi asuhan keperawatan keluarga anak dengan ketidakseimbangan nutrisi: kurang dari kebutuhan di kelurahan s, depok. Karya ilmiah akhir – ners.
- Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Widodo, R. 2008. Pemberian Makanan, Suplemen, & Obat Pada Anak. Jakarta:EGC.
- Widyastuti,P, & Erita,H.A.2008. Gizi Kesehatan.
- Marimbi, H. 2010. Tumbuh Kembang, Status Gizi & Imunisasi Dasar Pada Balita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Martina, I.Ed no.11. 2005. Warta Kesehatan Masyarakat. Dirjen Bina Kesmas.
- Santoso, S, & Ranti, A.L.2009. Kesehatan Gizi. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Soenardi. 2006. Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Suhardjo, 2003.Perencanaan Pangan Dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistyoningsih, H.2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyorini, E.2010. Perilaku Keluarga Mandiri Sadar Gizi. Jakarta:EGC Supariasa.