



**PENYUSUNAN BUKU RESEP MP-ASI PANGAN LOKAL
TINGGI PROTEIN HEWANI DALAM PENCEGAHAN
STUNTING PADA BALITA USIA 6 – 23 BULAN
DI KECAMATAN SUTERA TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan Ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Poltekkkes Kemenkes Padang Sebagai Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Pendidikan Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang*

Oleh :

DWIKE RAHMADINI
NIM. 202210571

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6-23 Bulan Di Kecamatan Sutera Tahun 2024
Nama : Dwiki Rahmadini
NIM : 202210571

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui oleh pembimbing dan diseminarkan dihadapan tim penguji Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Padang pada tanggal

Padang, Juni 2024
Menyetujui

Pembimbing Utama



Dr. Gusnedi S.T.P. MPH
NIP : 197110530 1994031 001

Pembimbing Pendamping



Marni Handayani S. SiT, M.Kes
NIP : 19750309 1998032 001

Ketua Prodi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Marni Handayani S. SiT, M.Kes
NIP : 19750309 1998032 001

PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6-23 Bulan Di Kecamatan Sutera Tahun 2024
Nama : Dwiki Rahmadini
NIM : 202210571

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui, dan diseminarkan dihadapan Dewan Penguji Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang pada tanggal

Padang, Juni 2024

Ketua Dewan Penguji



Andrafikar SKM, M.Kes
NIP: 19660612 1989031 003

Anggota Dewan Penguji



Elsvie Yuniarti SKM, MM
NIP: 19810628 2006042 001

**PADANG MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
NUTRITION DEPARTMENT**

Thesis, June 2024

Dwike Rahmadini

Compilation of High Animal Protein Local Food Complementary Feeding Recipes for the Prevention of Stunting in Children Aged 6-23 Months in Sutera District in 2024

vii + 54 pages + 11 tables + 10 appendices

ABSTRACT

Stunting is a condition of growth failure where the height of toddlers does not correspond to their age, expressed by a height-for-age (HAZ) z-score less than two standard deviations below the median. The growth standard is set by the World Health Organization (WHO). This research aims to compile a recipe book of high animal protein local food complementary feeding (MP-ASI) as educational material to change food consumption to prevent stunting in toddlers.

This qualitative research was conducted through literature review and observation. The literature review was done by searching online media, while the observation was conducted through Focus Group Discussions (FGD). The collected recipes were identified and analyzed for their nutrient composition, followed by a recipe trial. A draft recipe book was then prepared and subjected to validity testing for its content and media. The recipe book is presented descriptively, including food ingredients, preparation methods, nutrient content, photos of the ingredients, and the final food photos.

This study found 23 complementary feeding (MP-ASI) recipes for children aged 6-23 months. Among these recipes, those with the highest protein content are Quail Egg Carrot Soup Porridge, Catfish Tim Rice, and Quail Egg Carrot Soup.

There are variations in the nutritional content of recipes for different age groups of toddlers, with varying percentages of energy fulfillment according to the recommendations of the Indonesian Pediatric Society (IDAI). This study has produced a draft menu that needs to be tested on the target group.

Keywords : Stunting, MP-ASI, Animal Protein,

Bibliography: 31(2018-2023)

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juni 2024
Dwike Rahmadini**

**Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani
Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6-23 Kecamatan Sutera Tahun
2024**

vii + 54 halaman + 11 tabel + 10 lampiran

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu kondisi kegagalan dalam pertumbuhan, di mana tinggi badan balita tidak sejalan dengan usianya, yang dinyatakan dengan z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) lebih rendah dari dua standar deviasi dari median. Penelitian bertujuan untuk menyusun buku resep makanan pendamping ASI (MP-ASI) pangan lokal tinggi protein hewani sebagai edukasi perubahan konsumsi makanan untuk pencegahan stunting pada balita.

Jenis penelitian kualitatif dengan melakukan kajian literatur dan observasi. Kajian literatur dilakukan dengan penelusuran media online sedangkan pengamatan dilakukan dengan cara melakukan *Focus Group Discussion* (FGD). Resep yang terkumpul diidentifikasi dan dianalisis komposisi zat gizi lalu dilakukan uji coba pengolahan resep selanjutnya dilakukan penyusunan draft buku resep, kemudian dilakukan uji validitas terhadap materi dan media pada buku resep. Buku resep ditampilkan secara deskriptif yang terdiri dari bahan makanan, cara pengolahan, kandungan zat gizi, foto bahan makanan dan hasil akhir foto makanan.

Penelitian ini menemukan 23 resep makanan pendamping ASI (MP-ASI) anak usia 6 – 23 bulan. Berdasarkan 23 resep masakan pendamping ASI diperoleh kandungan zat gizi protein yang tinggi adalah resep masakan Bubur Sup Telur Puyuh Wortel, Nasi Tim Ikan Lele, Sup Telur Puyuh Wortel. Selanjutnya dari hasil uji validitas yang dilakukan oleh ahli media dapat disimpulkan bahwa media dapat digunakan dengan revisi sesuai saran dari ahli media, sedangkan uji validitas materi didapatkan rata-rata skor penilaian adalah 3,4 dengan kategori cukup.

Terdapat variasi dalam kandungan nutrisi resep masakan untuk berbagai kelompok usia balita, dengan presentase pemenuhan energi yang bervariasi sesuai dengan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Penelitian ini sudah menghasilkan satu draft menu dan perlu diuji coba kepada sasaran.

Kata Kunci : *Stunting*, MP-ASI, Protein Hewani

Daftar Pustaka : 31 (2018-2023)

RIWAYAT HIDUP PENULIS



IDENTITAS

Nama : Dwiki Rahmadini
NIM : 202210571
Tempat/Tanggal Lahir : Rantau Batu Pasar/ 21 Desember 2000
Anak Ke- : 3 (Tiga)
Jumlah Bersaudara : 4 (Empat)
Agama : Islam
Alamat : Singkaring Rimbo Panjang, Pesisir Selatan

NAMA ORANG TUA

Ayah : Darwin S.Pd
Pekerjaan : Guru
Ibu : Hendrawati
Pekerjaan : Wiraswasta

RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Pendidikan	Tahun
1	TK AISYAH	2006 -2007
2	SDN 29 RANTAU BATU PASAR	2007 -2013
3	SMPN 1 LINGGO SARI BAGANTI	2013 -2016
4	SMAN 2 PAINAN	2016 -2019
5	POLTEKKES KEMENKES PADANG	2020 -2024

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama Lengkap : Dwiki Rahmadini
NIM : 202210571
Tanggal Lahir : 21 Desember 2000
Tahun Masuk : 2020
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Nama Pembimbing Akademik : Edmon SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping : Marni Handayani S.SiT, M.Kes
Nama Pembimbing Utama : Dr. Gusnedi STP, MPH
Nama Ketua Dewan Penguji : Andrafikar SKM, M.kes
Nama Anggota Dewan Penguji : Elsyie Yuniarti SKM, MM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penilaian hasil skripsi saya yang berjudul **“Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6-23 Kecamatan Sutera Tahun 2024”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2024



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6-23 Kecamatan Sutera Tahun 2024”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah skripsi di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang Jurusan Gizi.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih atas segala bimbingan, pengarahan dan tuntunan dari Bapak Dr. Gusnedi, S.TP, MPH selaku pembimbing utama, Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing pendamping, Bapak Andrafikar, SKM, M.Kes, selaku ketua dewan penguji dan Ibu Elsyie Yuniarti, SKM, MM selaku anggota dewan penguji. Ucapan terima kasih juga penulis ajukan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp. Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Bapak Edmon, SKM. M.Kes selaku Pembimbing Akademik
5. Bapak Rapitos Sidiq, SKM, M.PH selaku Ahli Media
6. Ibu Sri Darningsih, S.Pd, M.Pd selaku ahli materi
7. Bapak dan Ibu dosen sebagai Pengajar di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang yang telah memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Terutama kepada Papa dan Mama yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Kakak Tercinta (Kak Wira, Nang Wenda, Kak Elsa, Bg Izil), Saudara Kembarku (Dwiki Rahmazen) dan Keponakan Kesayangan Utii (Uni Ifa, Adek Oyin).

10. Teruntuk Acik (Muhammad Amirul Syafiq A.Md. T) yang selalu memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah Penulis, serta sering memberikan asupan makanan kepada penulis semasa perkuliahan hehehe.
11. Teman-teman Gizi Angkatan 2020.
12. Serta semua pihak yang telah membantu dalam perkuliahan dan proses penulis Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki, sehingga penulis masih memiliki kekurangan baik dalam isi maupun dalam penulisan. Untuk itu penulis selalu terbuka untuk menerima kritikan dan saran yang membangun guna kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih dan semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca dan terutama bagi penulis sendiri. Aamiin.

Padang, Juni 2024

Dwike Rahmadini

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Stunting Pada Balita	7
1. Pengertian	7
2. Faktor Resiko Penyebab Stunting Pada Balita	8
3. Dampak Stunting pada Balita.....	9
B. Hubungan Pola Makan Dengan Stunting	10
C. Pola Makan Balita usia 6-23 bulan.....	12
1. Pengertian Pola Makan.....	12
2. Pola makan balita	12
D. Prinsip dasar pemberian makanan pendamping ASI	14
1. Standar emas pemberian makan Balita:.....	14
2. Prinsip dasar pemberiam makan pendamping ASI :	15
E. Pangan Lokal Pesisir Selatan Tinggi Protein Hewani	16
F. Penyusunan Resep.....	20
G. Kerangka Teori	22
H. Kerangka Konsep	22
I. Definisi Operasional.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain penelitian.....	25
B. Alur Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu penelitian.....	26
D. Informan Penelitian	26
E. Jenis dan Teknik Pengolahan Data	27
F. Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. HASIL.....	29
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
2. Penelusuran Resep MP-ASI Pangan Lokal	29
3. Analisis Komposisi Zat Gizi Resep Masakan MP-ASI	34
4. Pemilihan Resep MP-ASI Tinggi Protein Hewani Untuk Pencegahan <i>Stunting</i> ..	37
5. Uji Coba Pengolahan Resep MP-ASI.....	37
6. Rancangan Buku Resep dan Penilaian Tenaga Ahli	38
B. PEMBAHASAN	44
1. Identifikasi Jenis Makanan Lokal Tinggi Protein Hewani	44
2. Analisis Komposisi Zat Gizi Masakan Lokal.....	45
3. Uji Coba Pengolahan Resep Terpilih Menjadi Hidangan Makanan	47
4. Rancangan Buku Resep dan Penilaian Tenaga Ahli.....	50
5. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V PENUTUP	53
A. KESIMPULAN.....	53
B. SARAN.....	54
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi Balita Berdasarkan TB/U	8
Tabel 2	Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Yang Dianjurkan Dalam Satu Hari.....	11
Tabel 3	Pola Makan Balita Usia 6 – 23 Bulan.....	14
Tabel 4	Kandungan Zat Gizi Beberapa Jenis Ikan Per 100 Gram	17
Tabel 5	Identifikasi resep makanan.....	31
Tabel 6	Distribusi Masakan Berdasarkan Sumber Pencarian dan cara pengolahan masakan.....	32
Tabel 7	Distribusi masakan berdasarkan jenis protein hewani	33
Tabel 8	Distribusi masakan berdasarkan kelompok usia	33
Tabel 9	Analisis komposisi zat gizi resep olahan per satu porsi.....	35
Tabel 10	Nilai rata rata penerimaan panelis terhadap mutu organoleptic masakan MP-ASI.....	38
Tabel 11	Penilaian Ahli Materi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dfaft Buku Resep MP-ASI Penilaian Ahli Media	42
Gambar 2 Dfaft Buku Resep MP-ASI Penilaian Ahli Materi.	44

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Lembar Persetujuan Responden	57
LAMPIRAN 2	Formulir Identifikasi Pangan Lokal	59
LAMPIRAN 3	Formulir Uji Organoleptik Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani	60
LAMPIRAN 4	Format Penilaian Buku Resep Oleh Tenaga Ahli Materi	61
LAMPIRAN 5	Format Penilaian Buku Oleh Tenaga Ahli Media	63
LAMPIRAN 6	Pedoman <i>Focus Group Discussion</i>	65
LAMPIRAN 7	Output Identifikasi Resep.....	68
LAMPIRAN 8	Uji Organoleptik.....	70
LAMPIRAN 9	Surat Izin Penelitian	70
LAMPIRAN 10	Surat Penilaian Tenaga Ahli.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Stunting didefinisikan sebagai suatu kondisi terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulus psikososial, yang ditandai oleh nilai Z-score indeks TB/U < -2 SD¹. Stunting atau kekurangan gizi kronis merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi fokus *Sustainable Development Goals* (SDGs).

Pemerintah Indonesia berusaha mencapai tujuan SDGs ke-2 dengan meningkatkan ketahanan pangan dan nutrisi, memperkuat pertanian yang berkelanjutan, serta mengurangi masalah stunting pada anak-anak di bawah usia lima tahun dengan target penurunan angka kejadian stunting dari 27,6% (2019) menjadi 14,0% pada tahun 2025². Masalah stunting yang terjadi pada anak di bawah usia lima tahun perlu mendapat perhatian khusus, karena dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kesehatan anak di bawah usia lima tahun³.

Berdasarkan data *World Health Organization* (2021), angka kejadian stunting di dunia mencapai 22,0% atau sebanyak 149,2 juta pada tahun 2020⁴. Berdasarkan data SSGI 2021 prevalensi stunting secara nasional adalah 24,4% dan mengalami penurunan angka stunting nasional berdasarkan data SSGI 2022 menjadi 21,6 %.⁵ Propinsi Sumatera Barat berdasarkan SSGI 2022 prevalensi stunting sebesar 23,3%, sedangkan Kabupaten Pesisir Selatan 29,8%⁶. Berdasarkan profil dinas kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2021 sebanyak 31.471 anak balita usia 0 – 59 bulan yang diukur tinggi badan, sebanyak

3.871 atau 24,5% balita status gizi berdasarkan tinggi badan menurut umur dengan status gizi pendek. Kecamatan Sutera merupakan Kecamatan dengan angka stunting tertinggi di Pesisir Selatan dengan jumlah 744 atau 24,0% balita status gizi pendek dari 3.031 anak balita usia 0 – 59 bulan yang diukur tinggi badanya⁷.

Faktor yang dapat mempengaruhi meningkatnya kejadian stunting pada balita, diantaranya faktor keluarga dan rumah tangga meliputi status gizi ibu selama kehamilan, pendidikan orang tua, dan kondisi sanitasi di lingkungan tempat tinggal anak. Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak adekuat juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama jika tidak disesuaikan dengan usia dan kebutuhan gizi anak⁸.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan dengan observasi terhadap ibu yang memiliki balita usia 6-24 bulan, terdapat bahwa kurangnya keterampilan ibu dalam pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Adanya keterbatasan Ibu dalam pengolahan makanan pendamping ASI, dimana sebagian ibu balita hanya memberikan makanan pendamping ASI dengan menambahkan sayur dan kuahnya untuk makan balita, sehingga pemberian makanan pendamping ASI kepada balita tersebut tidak adekuat. Selain itu ibu balita dalam pemberian makanan pendamping ASI tidak mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, dan variasi makanan yang diberikan kepada balita.

Menurut buku *Global Startegi For Infant and Young Child Feeding*, pada periode transisi, saat bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI usia 6 bulan, bayi tersebut sangat rentan terhadap berbagai risiko dan masalah kesehatan⁹.

Makan makanan yang bersumber dari protein hewani cukup penting untuk membantu mengatasi berbagai masalah gizi, termasuk stunting. Sebuah studi yang dilakukan oleh Indri dan kawan-kawan menemukan bahwa kekurangan konsumsi protein hewani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stunting pada anak-anak³. Hal ini dapat terjadi dikarenakan protein mempunyai banyak fungsi, di antaranya membentuk jaringan tubuh baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara jaringan tubuh, memperbaiki serta mengganti jaringan yang rusak atau mati, menyediakan asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme³. Sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Thomas et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tinggi badan anak sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian makan protein hewani¹⁰.

Kabupaten Pesisir Selatan memiliki beragam pangan lokal yang tinggi akan sumber protein hewani, seperti ikan, daging ayam, hati ayam, telur, belut, dan lain sebagainya. Konsumsi pangan lokal yang tinggi protein hewani dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi bayi serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat membantu mengatasi masalah stunting.

Untuk membantu mengatasi masalah stunting di Indonesia, diperlukan usaha untuk meningkatkan perilaku sehat, termasuk perilaku konsumsi. Fokus utama adalah memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan protein hewani yang cukup untuk mengurangi prevalensi stunting. Upaya yang dilakukan termasuk program-program berbasis pangan dan edukasi masyarakat tentang pentingnya makan makanan yang sehat dan gizi seimbang¹¹.

Melihat tingginya kasus stunting di Indonesia, khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan dan rendahnya tingkat keterampilan ibu dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) kepada anak. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti telah melakukan penelitian tentang buku resep pangan lokal berbasis protein hewani yang berjudul “Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita umur 6 – 23 Bulan Di Kecamatan Sutera Pada Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penyusunan buku resep MP-ASI pangan lokal tinggi protein hewani dalam pencegahan stunting pada balita usia 6-23 bulan di Kecamatan Sutera tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penyusunan buku resep MP-ASI pangan lokal tinggi protein hewani sebagai edukasi perubahan konsumsi makanan untuk pencegahan stunting pada balita.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui jenis pangan lokal protein hewani yang biasa digunakan untuk makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada balita usia 6 – 23 bulan
- b) Diperoleh hasil analisis zat gizi makanan pangan lokal Kecamatan Sutera tinggi protein hewani yang biasa digunakan untuk makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada balita usia 6– 23 bulan

- c) Didapatkan resep makanan pendamping ASI (MP-ASI) pangan lokal tinggi protein hewani yang memiliki komposisi zat gizi yang sesuai untuk pencegahan stunting pada balita usia 6 -23 bulan
- d) Dilakukan penyusunan buku resep makanan pendamping ASI (MP-ASI) pangan lokal tinggi protein hewani untuk pencegahan stunting pada balita usia 6 – 23 bulan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman penulis serta mengembangkan kemampuan dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari sangat penting untuk bidang gizi masyarakat. Selain itu, dengan menambah wawasan dalam bidang tersebut, penulis dapat mengumpulkan informasi yang berguna sebagai data untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memanfaatkan macam resep yang telah diuji coba dan sebagai informasi untuk pencegahan stunting pada balita khususnya masyarakat Kecamatan Sutera, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat.

3. Bagi Tempat Peneliti

Sebagai tambahan sumber informasi oleh tenaga kesehatan dalam upaya mengurangi kejadian stunting pada balita.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi dan masukan tentang pengolahan pangan lokal tinggi protein hewani dalam penyusunan buku resep terhadap perubahan pola makan balita Sumatera Barat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani sebagai edukasi perubahan konsumsi makanan untuk pencegahan stunting pada balita usia 6-23 Bulan di Kecamatan Sutera. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode eksploratif dengan melakukan observasi, *focus group discussion* studi literatur, dan menggali informasi pada ibu balita usia 6-23 bulan. Penelitian dilakukan di Kecamatan Sutera pada bulan januari 2024.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stunting Pada Balita

1. Pengertian

Balita adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan anak yang berusia antara 0-5 tahun. Masa balita adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia, di mana perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi di masa ini dapat menentukan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan pada periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang pada usia balita berlangsung sangat cepat dan tidak dapat diulang kembali, sehingga masa ini sering disebut sebagai masa keemasan atau *golden age*. Pada masa ini, anak perlu mendapatkan stimulasi yang menyeluruh untuk mendukung kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikan¹².

Stunting merupakan suatu kondisi kegagalan dalam pertumbuhan, di mana tinggi badan balita tidak sejalan dengan usianya, yang dinyatakan dengan z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) lebih rendah dari dua standar deviasi dari median Standar Pertumbuhan Anak yang ditetapkan oleh WHO¹³. Stunting pada masa balita merupakan masalah yang serius karena dapat menyebabkan keterlambatan dalam perkembangan motorik dan penurunan tingkat kecerdasan pada anak. Hal ini memperlihatkan bahwa stunting pada usia balita sangat berdampak pada kualitas hidup anak di kemudian hari.

Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi Balita Berdasarkan TB/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
TB/U (Stunting)	Sangat Pendek	Z-Score < -3
	Pendek	-3 < Z-Score < -2
	Normal	-2 < Z-Score < 2
	Tinggi	Z-Score > 2

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020¹⁴

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 prevalensi stunting di Indonesia adalah 24,4% dan mengalami penurunan angka stunting nasional berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menjadi 21,6%. Propinsi Sumatera Barat berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi stunting sebesar 23,3% sedangkan Kabupaten Pesisir Selatan 29,8%⁶.

2. Faktor Resiko Penyebab Stunting Pada Balita

Stunting atau terhambatnya pertumbuhan pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling mempengaruhi. Menurut penelitian dari Tufts University pada tahun 2001, kejadian stunting pada balita disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang memengaruhi stunting secara langsung adalah konsumsi makanan yang tidak mencukupi atau tidak seimbang, terutama pada zat gizi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti protein, zat besi, dan vitamin A, berat lahir rendah, di mana bayi yang lahir dengan berat rendah cenderung memiliki pertumbuhan yang lebih lambat dan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan, status kesehatan yang buruk, seperti infeksi kronis, diare, dan penyakit menular lainnya. Anak yang sering sakit atau menderita penyakit kronis cenderung memiliki pertumbuhan yang lebih lambat¹⁵.

Peran ibu hamil sangat penting dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. Ibu yang kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi sejak hamil sampai melahirkan, seperti tidak memperhatikan asupan nutrisi yang cukup dan tidak memeriksakan kehamilan secara teratur, berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah dan berisiko mengalami stunting. Selain itu, ibu yang kurang gizi atau menderita infeksi saat hamil juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, sehingga meningkatkan risiko stunting pada anak.

Selain faktor ibu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi terjadinya stunting pada anak. Lingkungan yang tidak sehat, seperti sanitasi yang buruk, akses air bersih yang terbatas, dan paparan zat berbahaya dapat mempengaruhi kesehatan anak dan menyebabkan stunting².

Menurut kerangka Unicef penyebab langsung masalah stunting adalah asupan makanan yang tidak memadai baik dalam segi kualitas maupun kuantitas dapat menyebabkan masalah stunting pada anak. Kualitas gizi makanan sangat penting dalam mendorong proses biologi yang mengatur pertumbuhan dan perkembangan syaraf pada anak. Penyebab tidak langsung masalah stunting adalah pola asuh dan praktik pemberian makanan yang salah dapat menjadi salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi pada anak.

3. Dampak Stunting pada Balita

Menurut WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa anak yang mengalami stunting, selain mengalami gangguan pertumbuhan, juga mengalami keterlambatan perkembangan fisik dan kognitif. Stunting adalah kondisi ketika anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dari rata-rata anak seumurannya

akibat kurang gizi kronis. Keterlambatan perkembangan fisik dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak, sedangkan keterlambatan perkembangan kognitif dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan kognitif anak di masa depan.⁸

Anak-anak yang mengalami stunting, akibat dari kekurangan gizi kronis, berisiko mengalami perkembangan kognitif yang sub-optimal dibandingkan dengan anak-anak yang tercukupi gizinya. Hal ini disebabkan karena kekurangan gizi kronis memengaruhi perkembangan otak, yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif. Studi telah menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami stunting memiliki skor *Intelligence Quotient* (IQ) yang lebih rendah dan berkinerja lebih buruk dalam tugas-tugas kognitif dibandingkan dengan anak-anak yang tercukupi gizinya.

Studi yang dilakukan di Nigeria juga melaporkan adanya hubungan negatif antara stunting dan perkembangan kognitif pada anak-anak. Studi tersebut menemukan bahwa anak-anak yang mengalami stunting memiliki skor yang lebih rendah dalam tes kognitif dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami stunting, yang menunjukkan bahwa stunting merupakan faktor risiko bagi gangguan kognitif pada anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah stunting pada anak-anak untuk memastikan perkembangan kognitif yang optimal dan mencegah konsekuensi jangka panjang dari kekurangan gizi¹⁶.

B. Hubungan Pola Makan Dengan Stunting

Menurut Harper et al. (1986) pola makan adalah susunan beragam pangan dan hasil olahannya yang biasa dikonsumsi oleh seseorang dalam jumlah, jenis,

frekuensi, dan sumber bahan makanan. Pola makan mencakup kombinasi dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman yang berbeda dalam jangka waktu tertentu. Pola makan yang baik dan seimbang adalah suatu hal yang penting bagi kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Salah satunya adalah stunting.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting adalah kebiasaan makan yang kurang tepat, dan salah satu penyebabnya adalah cara orang tua memberikan makanan kepada anak yang belum beragam dan seimbang. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat menyebabkan kekurangan gizi dan nutrisi penting yang diperlukan oleh anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan¹⁷.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh J. Tanaka dkk menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan stunting pada anak-anak prasekolah di Kwale, Kenya. Anak-anak yang memiliki pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, lebih cenderung mengalami stunting dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola makan yang seimbang¹⁸.

Menurut Angka Kecukupan Gizi rata-rata zat gizi pada tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat yang harus dipenuhi setiap hari oleh balita 0-7 tahun yang dianjurkan.

Tabel 2 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Yang Dianjurkan Dalam Satu Hari

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak			Karbohidrat (gr)
			Total (gr)	Omega-3 (gr)	Omega-6 (gr)	
0-5 bulan	550	19	31	0.5	4.4	59
6-11 bulan	800	15	35	0.5	4.4	105
1-3 tahun	1350	20	45	0.7	7	215
4-6 tahun	1400	25	50	0.9	10	220

Sumber: Permenkes Nomor 28 Tahun 2019¹⁹.

C. Pola Makan Balita usia 6-23 bulan

1. Pengertian Pola Makan

Menurut *Infant Young Child Feeding (IYCF)*, pola makan adalah cara atau kebiasaan seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu. Pola makan yang baik dan seimbang adalah pola makan yang mencakup semua jenis makanan yang diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat serta mencegah terjadinya penyakit. Dalam *Infant Young Child Feeding (IYCF)*, pola makan yang baik untuk bayi dan anak kecil adalah pola makan yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang tepat dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Pola makan yang baik dan sehat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan anak, serta mencegah terjadinya penyakit kronis pada masa dewasa²⁰.

2. Pola makan balita

a. Balita usia 6-8 bulan

Pada usia 6-8 bulan, bayi memasuki masa transisi dari ASI eksklusif ke MP-ASI. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada usia ini harus memenuhi kebutuhan gizi bayi dan harus disesuaikan dengan kesiapan bayi dalam mengonsumsi makanan padat. Bentuk makanan yang disarankan untuk bayi usia 6-8 bulan menurut *Infant and Young Child Feeding (IYCF)*.

1) Bubur Bayi

Bubur bayi dapat diberikan sebagai MP-ASI karena mudah dicerna dan mengandung karbohidrat yang cukup. Bubur bayi biasanya terdiri dari

bahan-bahan seperti beras, jagung, gandum atau kentang yang dihaluskan dan dicampur dengan air atau ASI.

2) Telur

Pada usia 6-8 bulan, bayi dapat diberikan telur yang sudah dimasak dan dihaluskan. Telur mengandung protein yang sangat baik untuk pertumbuhan bayi.

3) Daging atau Ikan

Daging atau ikan yang sudah dimasak dan dihaluskan juga dapat diberikan pada bayi usia 6-8 bulan. Keduanya mengandung protein dan zat besi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi.

b. Pola makan balita usia 9-11 bulan

Pada usia 9-11 bulan, balita sebaiknya diberikan makanan padat sebanyak 3-4 kali sehari, ditambah dengan ASI atau susu formula minimal 3-4 kali sehari.

c. Pola makan balita usia 12-23 bulan

1) ASI dan makanan pendamping ASI

Pemberian ASI masih sangat dianjurkan pada usia ini, tetapi bayi juga diperkenankan untuk mulai diberikan makanan pendamping ASI seperti bubur, sayur, buah, daging, ikan, dan telur.

2) Frekuensi pemberian makanan

Balita usia 12-23 bulan sebaiknya diberikan makan sebanyak 3-4 kali sehari dengan porsi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi mereka²¹.

Tabel 3 Pola Makan Balita Usia 6 – 23 Bulan

Jumlah energi yang dibutuhkan dari MP ASI dalam sehari	Konsistensi/tesktur	Frekuensi	Jumlah tiap kali makan
200 kkal (Usia 6 – 8 bulan)	Mulai dengan bubur kental, dan makanan lumat	2 – 3 kali sehari menu utama. 1 – 2 kali/ hari selingan	Mulai dengan 2 -3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga ½ mangkok(125 ml)
300 kkal 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	½ - ¾ mangkok ukuran 2500 ml (125 -200 ml)
550 kkal Usia 12 – 23 bulan	Makanan keluarga	3 -4 kali /hari menu utama 1 – 2 kali/ hari selingan	¾ - 1 mangkok ukuran 250 ml
Tekstur / konsistensi sesuai dengan kelompok usia Jika tidak mendapat ASI(6 – 23 bulan)		Frekuensi sesuai dengan kelompok usia dan tambahkan 1 -2 kali makanan ekstra 1 – 2 kali selingan	Jumlah setiap kali makan sesuai dengan kelompok umur, dengan penambahan 1 -2 gelas susu / hari 250 ml dan 2 -3 kali cairan (air putih, kuah sayur, dll)

Sumber : Kementerian Kesehatan 2022²²

D. Prinsip dasar pemberian makanan pendamping ASI

Pemberian makanan pendamping ASI adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

1. Standar emas pemberian makan Balita:
 - a. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Memberikan ASI kepada bayi dalam waktu kurang dari satu jam setelah kelahiran.

b. Pemberian ASI eksklusif

Memberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama 6 bulan pertama kehidupan bayi.

c. Pemberian makanan pendamping ASI

Memberikan makanan tambahan yang tepat dan cukup gizi mulai usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI.

d. Melanjutkan pemberian makanan pendamping ASI hingga anak berusia 2 tahun atau lebih, sambil terus memberikan ASI sampai kapan pun anak masih menyusu⁹.

2. Prinsip dasar pemberian makan pendamping ASI :

a. Tepat waktu

Tepat waktu pada prinsip dasar makanan pendamping ASI adalah makanan diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi yaitu pada usia 6 bulan.

b. Adekuat

Adekuat adalah Pemberian makanan pendamping ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, dan variasi makanan.

c. Aman

Makanan pendamping ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih.

d. Diberikan dengan cara yang benar

Makan diberikan dengan cara yang benar seperti terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut setelah makan selesai²².

E. Pangan Lokal Pesisir Selatan Tinggi Protein Hewani

Pangan lokal adalah bahan makanan atau produk pertanian yang berasal dari daerah atau wilayah tertentu. Pangan lokal biasanya ditanam dan diproduksi oleh petani atau produsen lokal dengan menggunakan teknologi yang sesuai dengan kondisi lingkungan dan budaya setempat. Contoh pangan lokal di Indonesia antara lain padi, jagung, ubi kayu, singkong, kacang-kacangan, ikan, daging, sayuran, dan buah-buahan yang ditanam dan diproduksi di daerah-daerah tertentu seperti Jawa, Sumatera, Bali, Sulawesi, dan Papua²³. Beberapa jenis pangan lokal sumber protein hewani yang ada di wilayah Sumatera Barat :

1. Ikan

Ikan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu ikan air laut dan ikan air tawar, berdasarkan tempat hidupnya. Makanan yang dikonsumsi oleh ikan dipengaruhi oleh habitatnya dan hal ini mempengaruhi kandungan nutrisi pada ikan tersebut. Biasanya, ikan air tawar lebih banyak mengandung karbohidrat dan protein, sementara ikan laut lebih kaya akan lemak, vitamin, dan mineral. Namun, kandungan nutrisi pada ikan juga tergantung pada jenis ikan, ukuran ikan, dan jenis makanan yang dikonsumsinya. Oleh karena itu, beberapa jenis ikan air tawar juga bisa mengandung lemak yang tinggi²⁴.

Ikan mengandung protein dengan kualitas yang baik, yang memenuhi kebutuhan asam amino esensial dalam tubuh. Selain itu, nilai biologisnya mencapai 90%, dan jaringan pengikatnya yang sedikit membuat ikan lebih mudah dicerna sebagai bahan makanan.

Salah satu jenis pangan lokal ikan yang di temukan di Sumatera Barat adalah ikan bilih (*Mystacoleuseus padangensis*). Ikan bilih mengandung protein yang cukup tinggi dan beberapa vitamin dan mineral penting seperti vitamin B12, selenium, dan fosfor. Kandungan omega-3 dalam ikan bilih juga relatif tinggi, meskipun tidak sebanyak ikan laut. Karena kandungan gizinya yang cukup lengkap, ikan bilih dapat menjadi bahan pangan lokal yang baik untuk dijadikan suplemen makanan.²⁵

Tabel 4 Kandungan Zat Gizi Beberapa Jenis Ikan Per 100 Gram

Jenis Ikan	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Ikan Air				
Tawar				
Bandeng	123	20.0	4.8	0.0
Bawal	91	19.0	1.7	0.0
Belida	80	14.7	14	2.2
Gabus	80	16.2	0.5	2.6
segar				
Mas	86	16.0	2.0	0.0
Mujair	89	18.7	1.0	0.0
Patin	132	17.0	6.6	1.1
Ikan Laut				
Ekor	108	22.3	1.2	2.1
Kuning				
Kakap	92	20.0	0.7	0.0
Layang	109	22.0	1.7	0.0
Lemuru	112	20.0	3.0	0.0
Sarden	109	19.9	1.8	3.4
segar				
Selar	100	18.8	2.2	0.0
Teri segar	74	10.3	1.4	4.1
Tongkol	100	13.7	1.5	8.0

Ikan Kering				
Cakalang	204	34.2	5.6	1.9
Asap				
Gabus	268	58.8	4.0	0.0
Kering				
Ikan pindang	153	30.0	2.8	0.0
selar				
Peda Banjar	156	28.0	4.0	2.0
Selar	194	38.0	3.5	
kuning,cue				
Sepat	289	38.0	14.0	0.0
Teri Asin	170	33.4	3.0	0.0

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2017²⁶.

2. Daging ayam

Daging ayam merupakan sumber protein hewani yang baik. Kandungan protein dalam daging ayam dapat bervariasi tergantung pada jenis dan bagian daging yang dikonsumsi. Sebagai contoh, kandungan protein pada dada ayam yang tanpa kulit dapat mencapai sekitar 24 gram per 100 gram, sedangkan pada paha ayam yang tanpa kulit dapat mencapai sekitar 22 gram per 100 gram²⁶

3. Hati ayam

Hati ayam adalah sumber protein hewani yang baik. Kandungan protein pada hati ayam dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, seperti usia ayam, jenis makanan yang diberikan, serta ukuran dan bagian hati yang dikonsumsi. Secara umum, kandungan protein pada hati ayam dapat mencapai sekitar 20-25 gram per 100 gram. Namun, hati ayam juga mengandung lemak, kolesterol, dan nutrisi lainnya seperti zat besi dan vitamin A dalam jumlah yang cukup tinggi.²⁷

4. Belut

Belut adalah salah satu jenis ikan air tawar yang mengandung protein hewani yang baik. Kandungan protein pada belut cukup tinggi, mencapai sekitar 16-18 gram per 100 gram²⁸. Selain sebagai sumber protein, belut juga mengandung nutrisi penting lainnya seperti vitamin B12, vitamin D, omega-3, dan mineral seperti fosfor dan selenium. Oleh karena itu, belut dapat memberikan manfaat untuk kesehatan, termasuk membantu mencegah dan mengatasi masalah stunting.

Pemberian makanan yang kaya akan protein, seperti belut, dapat membantu memenuhi kebutuhan protein anak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang dan otot. Selain itu, kandungan vitamin dan mineral pada belut juga dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan mengoptimalkan proses pertumbuhan anak.

5. Telur Ayam

Telur adalah salah satu sumber protein hewani yang baik dan mudah didapatkan. Kandungan protein pada telur cukup tinggi, mencapai sekitar 6 gram per butir telur ukuran sedang²⁶. Selain protein, telur juga mengandung nutrisi penting lainnya seperti lemak sehat, vitamin D, vitamin B12, dan mineral seperti selenium dan zat besi. Oleh karena itu, telur dapat memberikan manfaat untuk kesehatan, termasuk membantu penanganan masalah stunting.

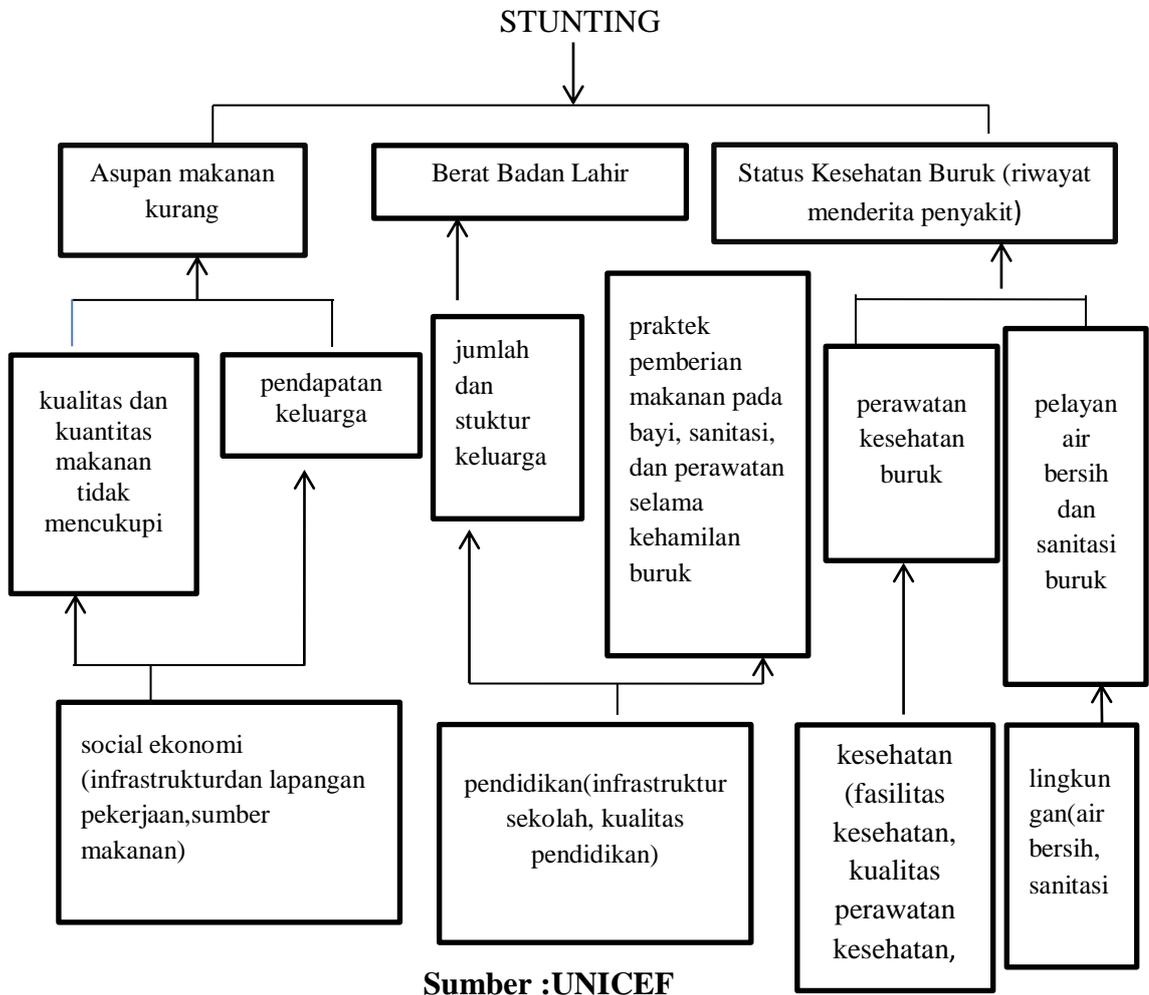
F. Penyusunan Resep

Dalam penyusunan buku resep makanan, struktur yang tepat sangatlah penting agar pembaca dapat dengan mudah menemukan informasi yang dibutuhkan. Beberapa informasi yang perlu disertakan dalam struktur buku resep meliputi :²⁹

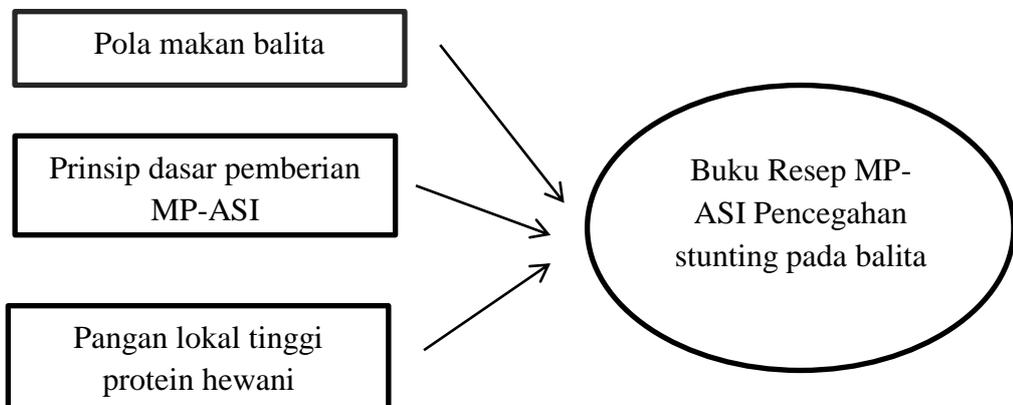
1. Nama resep yang mencakup takaran dan olahan makanan yang akan dimasak.
2. Jumlah porsi yang berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi.
3. Bahan-bahan yang digunakan, termasuk bahan baku dengan bumbu pelengkap.
4. Alat khusus dan lingkungan yang perlu dipersiapkan untuk memasak.
5. Prosedur kerja yang menjelaskan cara memasak resep makanan sesuai tata urutan proses.
6. Uji organoleptik dilakukan oleh panelis tidak terlatih yaitu sebanyak 25 ibu yang memiliki balita usia 6 – 23, yang mencakup pengujian cita rasa, aroma, tekstur, dan warna masakan untuk mengukur daya penerimaan resep makanan yang telah diolah panelis
7. Komposisi zat gizi yang mencakup kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zink, zat besi yang sesuai dengan kebutuhan.
8. Foto hasil akhir yang akan ditampilkan pada tahap akhir penyusunan draft buku resep.
9. Bentuk akhir buku adalah buku resep yang dicetak dalam bentuk fisik menggunakan kertas

Dengan menyertakan informasi tersebut dalam struktur buku resep makanan, pembaca dapat dengan mudah memahami dan mengikuti resep yang disajikan.

G. Kerangka Teori



H. Kerangka Konsep



I. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Metode	Hasil ukur
Identifikasi resep MP- ASI pangan lokal tinggi protein	Kegiatan untuk mencari resep hidangan makanan pendamping ASI tinggi protein hewani pada balita usia 6-23 bulan dari kebiasaan makannya	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	Mendapatkan informasi mengenai resep MP-ASI dari bahan makanan tinggi protein hewani
Menganalisis komposisi zat gizi makanan pendamping ASI olahan Pangan tinggi protein hewani dengan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) dan Nutrisurvey	Kegiatan menghitung nilai gizi suatu resep dari hasil pencarian menggunakan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) dan Nutrisurvey	Dengan Memasukkan data bahan makanan ke dalam aplikasi Nutrisurvey	Mendapatkan komposisi nilai gizi dari bahan makanan
Pemilihan resep yang sesuai untuk pencegahan stunting pada balita	Kegiatan memilih resep MP-ASI pangan lokal tinggi protein hewani yang sesuai dengan kebutuhan balita untuk pencegahan stunting	Melihat kandungan zat gizi makro dan mikro	Mendapatkan resep tinggi protein hewani agar dipedomani dalam pemberian makanan pendamping ASI pada balita usia 6-23 bulan untuk pencegahan stunting
Uji coba pengolahan resep	Proses pengujian resep makanan yang telah disusun untuk mengevaluasi kualitas dan kemungkinan keberhasilannya	Pengolahan makanan	Karakteristik resep masakan pendamping ASI
Rancangan buku resep	Dokumen yang memuat daftar resep makanan yang akan diusulkan untuk disertakan dalam buku resep yang akan dibuat.	Menyusun buku resep sesuai konsep	Draft Buku Resep

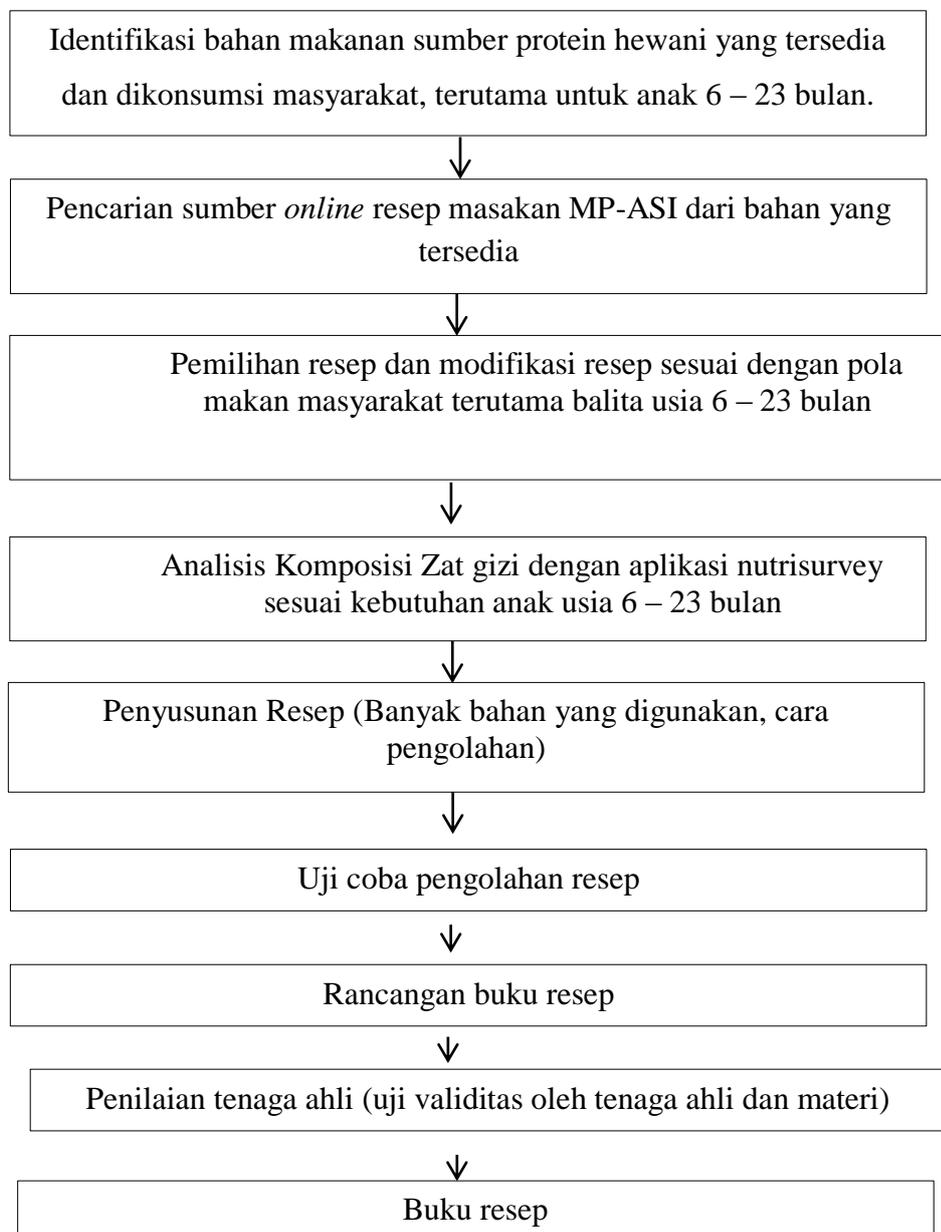
Penilaian Tenaga Ahli	Proses mengevaluasi kualitas rancangan buku resep MPASI yang telah dibuat	Pengisian format penilaian draft buku resep	Masukan dari tenaga ahli terkait format, tata letak, dan isi Buku Resep pangan lokal yang disusun
Finalisasi Buku Resep MP-ASI	Kumpulan beberapa resep hidangan makanan pendamping ASI pangan lokal tinggi protein hewani yang disatukan dalam bentuk buku resep dengan tahap proses finalisasi buku resep sesuai masukan tenaga ahli	Revisi dan Finalisasi buku resep	Buku Resep

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang resep makanan yang dapat dikonsumsi atau diberikan untuk anak umur 6 – 23 bulan.

B. Alur Penelitian



C. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dimulai pada bulan Januari 2023 – April 2024.

D. Informan Penelitian

Informan penelitian yang dibutuhkan adalah ibu yang memiliki balita usia 6 – 23 bulan di Kecamatan Sutera. Informan penelitian berjumlah 8 orang. Teknik Pemilihan informan pada penelitian ini adalah dengan cara *snowball sampling* dimana pemilihan informan dilakukan dengan informan kunci yaitu bidan desa yang memiliki pengalaman tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kemudian informan kunci tersebut merekomendasikan ibu yang memiliki balita serta pengalam dengan balita usia 6 – 23 bulan.

F. Cara Pengumpulan data

1. *Focus Grup Diskusion* (FGD)

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara *Focus Grup Diskusion* (FGD) dengan masyarakat setempat terutama ibu yang memiliki balita usia 6 -23 bulan sebanyak 8 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan pedoman *Focus Grup Diskusion* (FGD) dimana peserta diberikan beberapa pertanyaan panduan tentang pengalaman dalam pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kepada balita usia 6 – 23 bulan. Berdasarkan dari hasil kegiatan maka dilakukan reduksi atau ringkasan dari kegiatan tersebut bertujuan untuk menentukan fokus penelitian sehingga dapat membuat kesimpulan untuk memaparkan hasil penelitian.

2. Literatur

Pengumpulan data menggunakan kajian literatur dengan menggunakan kata kunci makanan pendamping ASI jenis protein hewani yang tersedia dari hasil *Focus group Discussion* (FGD).

G. Instrument penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Melakukan studi literatur dengan menggunakan media *online*.
2. Menggunakan formulir identifikasi pangan lokal untuk mencatat semua jenis pangan lokal tinggi protein hewani di Sumatera Barat yang ditemukan melalui proses observasi dan pencarian literatur. Formulir ini mencakup nama masakan, bahan yang digunakan, dan cara mengolah bahan pangan lokal tinggi protein hewani.
3. Form uji organoleptik penilaian masakan
4. Form masukan dari tenaga ahli terkait format, tata letak, dan isi buku resep pangan lokal yang disusun

E. Jenis dan Teknik Pengolahan Data

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dari informan. Untuk melakukan pengolahan data dalam penelitian ini, hasil dari *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan akan dijadikan dasar. Beberapa yang dilakukan antara lain:

1. Dalam proses identifikasi resep makanan pendamping ASI pangan lokal tinggi protein, informan ibu yang memiliki balita usia 6-23 bulan, dan sumber *online* seperti pencarian *Google* digunakan untuk mengumpulkan data.

2. Setelah data awal mengenai resep Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pangan lokal tinggi protein hewani diperoleh pada langkah pertama, dilakukan proses penyusunan resep. Komposisi zat gizi dianalisis menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*.
3. Tahap uji coba dilakukan dengan memasak tiga resep masakan yang paling tinggi protein hewani dari resepp masakan berdasarkan kelompok usia.
4. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:
 - a. Bahan dasar utama yang digunakan adalah bahan pangan lokal tinggi protein hewani.
 - b. Alat-alat masak seperti kuali, panci, kompor, blender, baskom, pisau, talenan, dan sendok digunakan dalam proses penelitian ini. Formulir penilaian tenaga ahli juga digunakan untuk mendapatkan data terkait format, tata letak, dan isi buku resep pangan lokal tinggi yang disusun.

F. Analisis Data

Pada penelitian ini, digunakan analisis deskriptif untuk memeriksa tanggapan dan penilaian dari tenaga ahli mengenai draft buku resep makanan pendamping ASI pangan lokal tinggi protein hewani dalam pencegahan stunting pada balita usia 6-23 bulan, termasuk masukan tentang format, tata letak, dan isi buku tersebut. Data yang dikumpulkan telah disusun setelah pengembangan resep protein hewani dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

1. Karakteristik buku resep Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pangan lokal tinggi protein hewani untuk pencegahan *stunting* pada balita usia 6-23 bulan

dapat dijelaskan melalui tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.

2. Identifikasi resep dilakukan melalui media online dan wawancara dengan informan, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel.
3. Tabel distribusi menunjukkan bagaimana masakan didistribusikan berdasarkan sumber pencarian, cara pengolahan, dan jenis pangan lokal tinggi protein hewani yang digunakan.
4. Resep terpilih ditentukan berdasarkan rata-rata dari seluruh resep yang memenuhi kriteria tinggi protein disajikan dalam bentuk tabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Data Geografi

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Kecamatan Sutera memiliki luas wilayah 569,81 Km² dengan batasan daerah sebelah utara Kecamatan Sutera berbatasan dengan Batang Kapas, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Lengayang, sebelah barat berbatasan dengan Samudera Indonesia, dan sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Solok.

b. Data Demografi

Secara administrasi Kecamatan Sutera terdiri dari 14 nagari dengan sebagian besar penduduk Kecamatan Sutera bermukim di sepanjang pantai yang membujur dari utara sampai selatan dengan sebagian mata pencaharian sebagai petani dan nelayan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Pesisir Selatan produksi perikanan pada Kecamatan Sutera pada Tahun 2021 adalah sebanyak 1182.35 Ton. Produksi Ayam Ras Petelur sebanyak 77.100 Kg. Produksi daging Sapi sebanyak 97.664 Kg.

2. Penelusuran Resep MP-ASI Pangan Lokal

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan jenis pengolahan makanan lokal protein hewani yang biasa diolah ibu di Kecamatan Sutera yang memiliki balita usia 6 -23 bulan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 5 Identifikasi resep makanan

Cara Pencarian	Cara pengolahan	Nama Resep Masakan
Masyarakat	Meliwet	Bubur soto ayam santan
Masyarakat	Meliwet	Bubur saring ati ayam
Masyarakat	Meliwet	Bubur sup telur puyuh wortel
Masyarakat	Meliwet	Bubur telur puyuh tahu tomat
Masyarakat	Meliwet	Bubur Pepes Ikan Kembang
Masyarakat	Meliwet	Bubur Gulai Ikan Kembang
Masyarakat	Meliwet	Bubur Udang Buncis
Masyarakat	Meliwet	Bubur Sup Udang
Masyarakat	Tim	Nasi Tim Udang Brokoli
Masyarakat	Tim	Nasi tim ikan tuna
Masyarakat	Tim	Nasi tim kentang telur
Masyarakat	Menyetup	Sup telur puyuh wortel
Masyarakat	Menyetup	Ayam kecap pakcoy
Masyarakat	Direbus	Sup bihun ikan kembang
Online	Mengetim	Nasi tim lele cincang
Online	Dikukus	Mie kukus telur puyuh
Online	Digoreng	Bola bola nasi ikan teri daun katuk
Online	Meliwet	Bubur teri bayam
Online	Meliwet	Bubur Abon Belut
Online	Dikukus	Bola bola nasi daging ayam
Online	Dikukus	Rolade tahu telur
Online	Digoreng	Nasi ayam katsu
Online	Dibakar	Nasi bakar ikan tuna

Dari pengumpulan resep yang dilakukan dengan pencarian menggunakan sumber dari media online dan *focus Group Discussian* dengan ibu balita usia 6 – 23 bulan didapatkan 23 resep jenis Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) protein hewani dari jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi atau yang tersedia di wilayah tersebut. Berdasarkan sumber pencarian dan pengolahan resep makanan dapat dilihat :

Tabel 6 Distribusi Masakan Berdasarkan Sumber Pencarian dan cara pengolahan

	n	%
Sumber		
Pencarian		
Online	9	39,1
Masyarakat	14	60,9
Cara Pengolahan		
Meliwet	10	43,5
Mengetim	4	17,4
Menyetup	2	8,7
Menggoreng	2	8,7
Membakar	1	4,3
Mengukus	3	13,0
Merebus	1	4,3

Dari 23 resep yang telah didapatkan, maka dikelompokkan berdasarkan sumber penacarian dengan media online sebanyak 9 resep dengan persentase (39,1%) dan dari hasil wawancara dengan informan ibu balita usia 6 – 23 bulan didapatkan 14 resep dengan persentase (60,9%). Berdasarkan cara pengolahan resep dikategorikan menjadi 7 yaitu, meliwet, mengetim, menyetup, menggoreng, merebus, membakar, mengukus.

Berdasarkan jenis protein hewani yang digunakan pada resep masakan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Distribusi masakan berdasarkan jenis protein hewani

Jenis Protein Hewani	n	%
Ikan	7	30.4
Ayam	4	17.4
Hati Ayam	1	4.3
Telur ayam	3	13.0
Telur Puyuh	4	17.4
Belut	1	4.3
Udang	3	13.0
Total	23	100.0

Dari pengumpulan resep yang telah dilakukan, berdasarkan jenis protein hewani didapatkan 7 resep menggunakan olahan dari ikan atau sebanyak (30,4 %). Olahan dari jenis protein hewani daging ayam dan telur puyuh didapatkan sebanyak 4 resep masakan (17,4%). Dari 23 resep yang didapatkan olahan masakan paling banyak dikonsumsi atau yang tersedia adalah olahan dengan jenis ikan kembung.

Berdasarkan identifikasi pengumpulan resep masakan MP-ASI yang dilakukan dengan cara melakukan focus group discussion dengan ibu balita serta pencarian di media online maka dapat dikategorikan resep masakan berdasarkan usia balita dapat dilihat pada tabel 8 :

Tabel 8 Distribusi masakan berdasarkan kelompok usia

Kelompok Usia	n	%
6 - 8 bulan	10	43.5
9 - 11 bulan	7	30.4
12-23 bulan	6	26.1
Total	23	100.0

Berdasarkan pengumpulan resep yang telah dilakukan kategori resep makanan untuk kelompok usia 6 - 8 bulan didapatkan resep sebanyak 10 resep dengan presentasi 43,5 %, untuk kelompok usia 9 – 11 bulan didapatkan resep sebanyak 7 resep dengan presentasi 30,4%, sedangkan untuk kelompok usia 12- 23 bulan didapatkan resep sebanyak 6 resep atau 26,1% dengan total resep yang didapatkan sebanyak 23 resep masakan makanan pendamping ASI.

3. Analisis Komposisi Zat Gizi Resep Masakan MP-ASI

Berdasarkan hasil analisis komposisi zat gizi dari resep yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan nutrisurvey diperoleh zat gizi masakan dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 9 Analisis komposisi zat gizi resep olahan per satu porsi

Nama Resep	Nilai Zat Gizi				ZINK (mg)	FE (mg)	KALSIUM (mg)	VIT A
	E (kkal)	P (gr)	L (gr)	KH (gr)				
Usia 6 – 8 bulan								
Bubur soto ayam santan	95	5.5	5.1	6.8	0.5	0.9	18.0	98.0
Bubur saring ati ayam	92.7	6.2	3.7	8.1	0.8	1.3	8.8	1186
Bubur sup telur puyuh wortel	138.7	9.5	7.6	7.4	0.9	1.5	25.6	272.2
Bubur teri bayam	64.2	4.7	0.4	10.2	0.3	0.9	52.2	149.9
Bubur telur puyuh tahu tomat	78.2	3.5	2.9	9.4	0.4	1.1	18.2	105.9
Bubur Pepes Ikan Kembung	62.4	5.0	0.6	8.8	0.2	0.3	10.8	13.0
Bubur Gulai Ikan Kembung	79.4	5.5	2.1	9.3	0.3	0.6	16.4	8.6
Bubur Abon Belut	83.4	8.0	1.9	8.2	9.2	0.9	26.1	12.9
Bubur Udang Buncis	73.8	4.2	2.3	9.0	0.4	0.6	9.4	13.6
Bubur Sup Udang	75.9	5.0	2.3	8.3	0.5	0.6	17.7	121.6
Rata – Rata	84.37	5.71	2,89	8.55	13.5	0.93	20.32	198.17
Usia 9 -11 bulan								
Nasi tim lele cincang	175.3	12.3	7.8	18.5	0.2	0.7	27.7	99.3
Mie kukus telur puyuh	145.6	6.3	3.3	22.1	0.7	1.3	23.6	225.8
Bola bola nasi ikan teri daun katuk	162.2	6.6	1.6	15.4	0.3	0.8	28.2	78.7
Nasi Tim Udang Brokoli	105.3	5.8	1.4	16.9	0.6	1.0	18.7	259.0
Bola bola nasi daging ayam	99.3	6,7	0.5	13.3	0.4	0.4	9.6	49.2
Nasi tim ikan tuna	109.3	7.6	0.5	13.3	0.4	0.4	9.6	49.2
Tim kentang Telur	163.3	6.0	3.9	26.6	0.7	0.7	72.3	56.8
Rata –Rata	144.9	6.14	3.7	19.91	0.51	0.80	36.06	117.94
Usia 12 -23 bulan								
Rolade tahu telur	159.9	11.0	8.2	8.6	1.0	3.2	57.9	11.7

Sup telur puyuh wortel	208.3	13.1	9.6	16.4	1.3	1.8	35.5	320.0
Ayam kecap pakcoy	196.2	12.0	9.7	14.3	0.9	0.7	6.8	115.6
Sup bihun ikan gurame	238.9	8.3	1.3	46.9	0.4	1.6	33.3	160.9
Nasi ayam katsu	223.0	12.0	7.8	23.8	1.0	0.8	8.2	15.6
Nasi bakar ikan tuna	158.0	9.4	2.6	24.1	0.4	0.9	47.0	270
Rata – Rata	197.3	10.9	6.5	22,35	2,38	3,6	7.8	148.9

Berdasarkan hasil analisis zat gizi resep masakan makanan pendamping ASI didapatkan rata rata energy resep masakan anak usia 6 -8 bulan adalah 84,37 kkal, protein 5,62 gr, lemak 2,89 gr, sedangkan rata-rata karbohidrat yaitu 8,55 gr, rata rata zink 13.5 mg. Pada resep makanan usia 9 -11 bulan didapatkan rata rata energi 144,9 kkal, protein 6,14 gr, lemak 3,7 gr dan karbohidrat 19,1 gr, rata rata zink 0.51 mg. Selanjutnya untuk resep masakan usia 12-23 bulan didapatkan rata rata energi 197,3 kkal, protein 10,9 gr, lemak 6,5 gr, karbohidrat 22,35, zink 0,06 gr.

4. Pemilihan Resep MP-ASI Tinggi Protein Hewani Untuk Pencegahan *Stunting*

Berdasarkan hasil dari FGD yang dilakukan dengan masyarakat setempat terutama ibu yang memiliki balita usia 6 – 23 bulan, kemudian dilakukan pencarian media *online* dengan menggunakan kata kunci dari jenis bahan makanan yang tersedia dan yang biasa dikonsumsi balita usia 6 – 23 bulan , jenis bahan makanan sumber protein hewani yang tersedia atau digunakan untuk memasak Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pada balita usia 6 – 23 bulan adalah ikan kembung, ikan tuna, ikan lele, daging ayam, ati ayam, belut, udang, telur puyuh , telur ayam bras, maka dari jenis bahan makanan tersebut didapatkan 23 resep masakan tinggi protein hewani yang sesuai untuk pencegahan stunting pada balita.

5. Uji Coba Pengolahan Resep MP-ASI

Berdasarkan hasil uji coba pengolahan resep dilakukan dengan uji mutu organoleptik resep masakan yang dilakukan kepada 25 panelis tidak terlatih, yaitu

ibu balita yang datang keposyandu. Langkah pengujian yaitu setelah dilakukan pemilihan resep dari 23 resep masakan yang tinggi protein, kemudian menyediakan masakan tersebut kepada setiap panelis, sebelum melakukan penilaian panelis diberikan air putih untuk menetralkan indra perasa panelis. Kemudian panelis dipersilahkan memberikan penilaian kedalam formulir yang telah disediakan. Aspek penilaian yang dilakukan adalah dari segi aroma, rasa, tekstur serta warna dari masakan. Berdasarkan uji coba tiga resep masakan yang telah dilakukan dengan uji organoleptik terhadap kesukaan masakan dari segi aroma, rasa, tekstur warna dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10 Nilai rata rata penerimaan panelis terhadap mutu organoleptic masakan MP-ASI

Nama Masakan	aroma	rasa	tekstur	warna	rata rata	keterangan
Bubur Sup telur puyuh	2,84	2,96	3,12	3,08	3.0	suka
Nasi Tim Ikan Lele	2,88	2,76	3,04	2,92	2,9	suka
Sup Telur Puyuh	3,04	3,16	2,76	3,12	3,02	suka

Berdasarkan tabel 10 diperoleh penerimaan panelis terhadap mutu organoleptic Masakan Pendamping ASI (MP-ASI) berkisar antara 2,9 sampai 3,02. Dari nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa panelis suka terhadap tiga masakan pendamping ASI.

6. Rancangan Buku Resep dan Penilaian Tenaga Ahli

a. Rancangan buku resep

Berdasarkan 23 resep masakan kemudian dilakukan rancangan untuk penyusunan buku resep masakan. Model pengembangan yang digunakan untuk penelitian ini adalah model ADDIE singkatan dari *Analyze, Desain, Development*

Implementation, dan evaluation. Model ini dipilih karena memiliki langkah langkah yang sistematis dan memberikan peluang melakukan evaluasi pada setiap tahap sehingga berdampak positif pada kualitas produk yang akan dikembangkan³⁰. Hasil rancangan buku tersebut dimulai dari :

1) Judul buku

Judul dalam media buku saku dibuat menarik sesuai dengan materi yang akan dikembangkan yaitu MP-ASI. Judul yang menarik akan membuat pembaca termotivasi untuk mempelajari buku tersebut.

2) Inovasi buku

Inovasi yang digunakan pada dfrat buku resep ini guna untuk nilai tambah pada buku, pada penamaan inoovasi disesuaikan dengan tema dari penelitian, dimana inovasi pada buku ini dinamakan dengan MAPAT GEMAS (MP-ASI Tepat Untuk Generasi Emas).

3) Kata pengantar

Tujuan dari kata pengantar adalah memberikan konteks, memperkenalkan buku, atau memberikan sudut pandang tambahan kepada pembaca sebelum mereka memulai membaca buku.

4) Daftar isi

Daftar isi buku adalah bagian dari buku yang menjelaskan struktur atau susunan isi buku tersebut. Daftar isi biasanya berisi daftar judul dari setiap bagian, bab, subbab, atau bagian penting lainnya dalam buku, beserta nomor halamannya. Daftar isi membantu pembaca untuk memahami

bagaimana buku tersebut diorganisir dan memberikan gambaran umum tentang apa yang akan dibahas dalam buku tersebut.

- 5) Materi tentang pengertian dan praktek pemberian makanan pendamping ASI, daftar resep masakan MP-ASI yang terdiri dari bahan masakan, bumbu halus, cara pengolahan serta informasi nilai gizi dari resep masakan.

b. Penilaian Tenaga ahli

Setelah dilakukan perancangan buku resep maka dilakukan penilaian dari buku tersebut. Dimana penilaian buku tersebut dilakukan oleh satu orang ahli media dan satu orang oleh ahli materi.

1) Validasi dan revisi ahli media

Penilaian rancangan buku yang dilakukan oleh ahli media bertujuan untuk mengevaluasi kualitas buku. Ahli media pada penelitian ini merupakan seorang yang memiliki pengalaman yang relevan dibidang penulisan buku. Berdasarkan hasil penilaian buku yang dilakukan ahli media didapatkan beberapa aspek penilaian terhadap rancangan buku resep masakan MP-ASI yaitu :

- (a) Aspek penilaian terhadap media sudah ideal, ahli media memberikan skor penilaian dengan menyatakan setuju
- (b) Aspek penilaian terhadap ukuran huruf yang digunakan mudah dibaca, ahli media memberikan skor penilaian media menyatakan tidak setuju
- (c) Aspek penilaian jenis huruf yang digunakan mudah dibaca, ahli media memberikan skor penilaian dengan menyatakan setuju

- (d) Aspek penilaian media sangat menarik ahli media memberikan skor penilaian dengan menyatakan setuju
- (e) Aspek Penilaian kesesuaian gambar mendukung materi ahli media memberikan skor penilaian dengan menyatakan setuju
- (f) Aspek penilaian komposisi warna sesuai dengan tampilan media ahli media memberikan skor penilaian dengan menyatakan tidak setuju.

Dari hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli media tersebut, ahli media menjelaskan jenis kesalahan pada media yaitu warna huruf tidak kontras dengan memberikan saran perbaikan yaitu dengan merubah warna huruf kuning pada media, kemudian mencantumkan sumber gambar masakan atau referensi dari gambar masakan pada media. Dari hasil penilaian didapatkan kesimpulan dari rancangan tersebut buku layak digunakan dengan revisi sesuai saran dari ahli media. Berikut ini disajikan hasil revisi atas saran dan komentar dari ahli media :

Gambar 1 Dfaft Buku Resep MP-ASI Penilaian Ahli Media

Sebelum Revisi	Sesudah revisi								
<p>Mie Kukus Telur Puyuh 3 Porsi</p>  <p>BAHAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 85 gr mi untuk balita • 6 butir telur puyuh • 50 gr wortel • 10 gr daun bawang • 30 ml air <p>CARA MEMBUAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebus mi instan untuk balita hingga lunak • Wiskan mie yang sudah matang, kemudian masukan ke dalam wadah • Tambahkan wortel parut, daun bawang dan telur puyuh, serta bumbu halus ke secukupnya, aduk hingga merata • Masukkan adonan ke dalam wadah yang tahan panas yang sudah diolesi minyak dan masukan telur puyuh yang sudah direbus • Kukus adonan selama 15 menit <p>Nilai Gizi Per Porsi</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energi</th> <th>Protein</th> <th>Lemak</th> <th>Kt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>135 Kkal</td> <td>5.1 gr</td> <td>7.6 gr</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Energi	Protein	Lemak	Kt	135 Kkal	5.1 gr	7.6 gr		<p>Mie Kukus Telur Puyuh (3 Porsi)</p> <p>BAHAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 85 gr mi untuk balita • 6 butir telur puyuh • 50 gr wortel • 55 gr telur ayam • 10 gr daun bawang <p>BUMBU HALUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 buah bawang merah • 1 buah bawang putih • 30 ml air <p>CARA MEMBUAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebus mi instan untuk balita hingga lunak • Tiriskan mie yang sudah matang, kemudian masukan ke dalam wadah • tambahkan wortel parut, telur ayam yang sudah dikocok lepas, daun bawang serta bumbu halus secukupnya aduk hingga merata • masukan adonan ke dalam wadah yang tahan panas yang sudah diolesi minyak dan masukan telur puyuh yang sudah direbus • kukus adonan selama 15 menit 
Energi	Protein	Lemak	Kt						
135 Kkal	5.1 gr	7.6 gr							
<p>BUKU RESEP MP-ASI PANGAN LOKAL TINGGI PROTEIN HEWANI</p>    <p>UNTUK BALITA USIA 6 - 23 BULAN</p>	<p>BUKU RESEP MP-ASI PANGAN LOKAL TINGGI PROTEIN HEWANI</p>    <p>UNTUK BALITA USIA 6 - 23 BULAN</p>								

2) Ahli Materi

Ahli materi pada penelitian merupakan dosen dari mata kuliah terkait yaitu mata kuliah gizi kuliner. Aspek penilaian yang dilakukan adalah kesesuaian isi

materi dan konsep, kelengkapan isi materi manfaat Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), ketepatan isi materi, penyajian materi dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi ibu yang , memiliki balita usia 6 – 23 bulan, keterangan nilai gizi masakan, kelengkapan isi materi anjuran makan pada balita 6 -3 bulan, serta penampilan masakan dari buku resep. Penilaian dilakukan dengan cara ahli materi mengisi angket dengan memberikan skor dari skala 1 – 5. Selain penilaian tersebut ahli materi juga memberikan saran perbaikan terhadap materi dalam buku resep. Berikut ini rekapitulasi hasil penilaian dari ahli materi :

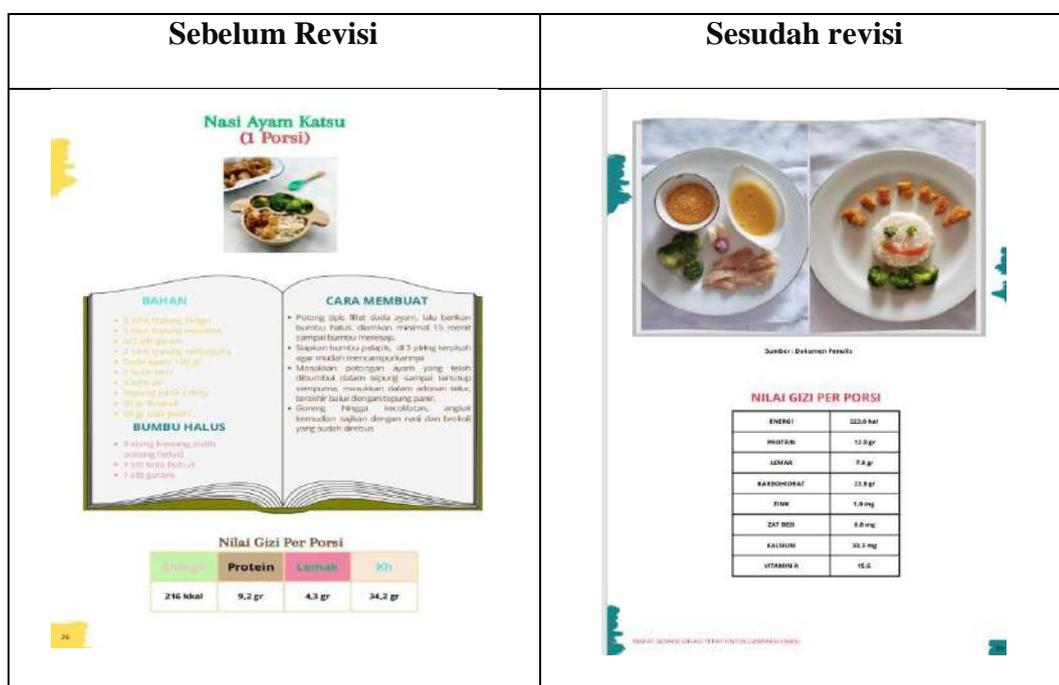
Tabel 11 Penilaian Ahli Materi

ASPEK PENILAIAN	SKOR	Keterangan
Kesuaian isi materi dan konsep	4	Isi Materi sudah sesuai dengan konsep
Kelengkapan isi materi manfaat MP-ASI	3	Materi sudah sesuai dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)
Ketepatan isi materi resep makanan pendamping ASI	3	Penggunaan santan dipertimbangkan lagi
Penyajian materi dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi ibu yang memiliki balita usia 6 -23 bulan	4	Materi sudah sesuai
Keterangan nilai gizi masakan	3	Sudah jelas
Kelengkapan isi materi anjuran makan pada balita usia 6 -23 bulan	4	Materi sudah sesuai
Penampilan masakan dari buku resep	3	Tambahkan bahan sebelum dimasak, bahan makanan yang difoto di garnish.
Jumlah skor	24	

Penilaian ahli materi terhadap buku resep didapatkan rata rata skor penilaian 3,4 dengan kategori cukup. Beberapa saran dan masukan yang diberikan ahli materi

digunakan sebagai bahan untuk memperbaiki materi buku, antara lain beberapa foto masakan kurang jelas pada buku, referrensi gambar pada buku, pemakaian ikan teri kering diganti dengan ikan teri basah, pemakaian santan pada balita dipertimbangkan. Berikut ini disajikan *draft* buku sebelum dan sesudah revisi dari ahli materi:

Gambar 2 Dfaft Buku Resep MP-ASI Penilaian Ahli Materi



B. PEMBAHASAN

1. Identifikasi Jenis Makanan Lokal Tinggi Protein Hewani

Setelah dilakukan identifikasi dengan cara melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan masyarakat terutama ibu yang memiliki balita usia 6 – 23 bulan, beberapa resep yang diperoleh menggunakan bumbu yang relative sama. Dari hasil identifikasi diperoleh 23 resep masakan dengan 7 cara pengolahan.

Berdasarkan jenis makanan lokal sumber protein hewani yang telah dikelompokkan, dapat disimpulkan bahwa pengolahan makanan dengan cara meliwet atau membuat bubur paling banyak ditemukan karena pengolahan makanan dengan cara meliwet atau membuat bubur adalah pengolahan makanan yang biasa diberikan untuk anak usia 6 – 8 bulan sebelum anak diberikan makanan keluarga. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menganjurkan bahwa memberikan makanan dengan tekstur yang sesuai dengan tahapan perkembangan bayi, mulai dari yang halus hingga bertekstur kasar.

Dari hasil identifikasi tersebut, kebiasaan ibu balita dalam memilih makanan dengan paling banyak ditemukan protein hewani jenis ikan, dikarenakan letak geografis masyarakat yang berada dipesisir pantai. Jenis ikan yang paling banyak dikonsumsi adalah ikan kembung. Kemudian dari hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan juga diperoleh alasan lain dalam pemilihan ikan dikarenakan bahan makanan jenis ikan sering dijadikan menu untuk makanan keluarga sehingga untuk lebih efisien informan juga menggunakan makanan jenis ikan untuk membuat resep makanan untuk anaknya.

Dari hasil *Focus Grup Diskusion* (FGD) dan pencarian melalui media online 23 resep yang terkumpul dan dikelompokkan diperoleh jenis protein hewani yang paling banyak adalah resep masakan menggunakan jenis protein hewani ikan kembung.

2. Analisis Komposisi Zat Gizi Masakan Lokal

Resep yang telah dianalisis berdasarkan hasil identifikasi 23 resep dapat dikategorikan berdasarkan kelompok usia. Berdasarkan kelompok usia 6 – 8 bulan

didapatkan energi, protein, lemak paling tinggi yaitu resep Bubur Sup Telur Puyuh yaitu energi 138,7 kkal, protein dengan 9,5 gr, lemak 7,6 gr serta untuk karbohidrat paling tinggi dengan masakan Bubur Teri Bayam. Untuk kelompok usia 9 -10 bulan didapatkan energi, protein, lemak paling tinggi dengan resep masakan Tim Ikan Lele Cincang yaitu 175,3 kkal, protein 12,3 gr, lemak 7,8 gr serta untuk karbohidrat paling tinggi dengan masakan Nasi Tim Kentang Telur 26,6 gr. Selanjutnya untuk kelompok usia 12- 23 bulan didapatkan energi paling tinggi adalah resep masakan Sup Bihun Ikan Gurame 238,9 kkal, untuk analisis zat gizi protein paling tinggi adalah resep masakan Sup Telur Puyuh Wortel 13,1 gr. analisis zat gizi lemak paling tinggi adalah resep masakan ayam kecap pakcoy, dan karohidrat paling tinggi adalah resep masakan sup bihun ikan gurame.

Dari hasil analisis tersebut diperoleh rata rata energi resep masakan untuk anak usia 6 – 8 bulan adalah 84,37 kkal, rata rata protein 5,71 gr, lemak 2,89 gr, karbohidrat 8,5 gr, 13.5 mg. Sedangkan kelompok usia 9 – 11 bulan diperoleh rata rata energi 144,9 kkal, rata rata protein 6,14 gr, lemak 5,04 gr, karbohidrat 11,03 gr, zink 0.51 mg. Pada resep masakan kelompok usia 12- 23 bulan didapatkan rata rata energi 189,45 kkal, rata rata protein 9,73 gr, lemak 6,5 gr, karbohidrat 22,35 gr, zink 2,38 mg.

Menurut rekomendasi jadwal pemberian makan yang dianjurkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), anak diberikan makanan pendamping ASI sebanyak 3 kali. Berdasarkan dari jumlah rata rata energi dengan frekuensi pemberian makan untuk kelompok umur 6 – 8 bulan diperoleh total jumlah rata rata energi dari MP-ASI 253,1 kkal dengan presentase pemenuhan jumlah energi

yang dibutuhkan dalam makanan pendamping ASI yaitu 117%. Selanjutnya untuk penjumlahan rata rata energi dengan frekuensi pemberian makan untuk kelompok umur 9 – 11 bulan diperoleh total jumlah energi dari Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yaitu 374,1 kkal dengan presentase pemenuhan jumlah energi yang dibutuhkan dalam makanan pendamping ASI yaitu 124,7%. Sedangkan penjumlahan rata rata energi dengan frekuensi pemberian makan untuk kelompok umur 12- 23 bulan diperoleh total jumlah energi dari Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) 568,3 kkal dengan presentase pemenuhan jumlah energi yang dibutuhkan dalam makanan pendamping ASI yaitu 103,3%. (Kementrian Kesehatan 2022). Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Rochyati (2014) menemukan bahwa 48,6% balita yang tidak mengalami stunting mendapatkan pola MP-ASI yang tepat, sedangkan hanya 8,6% balita yang mengalami stunting yang mendapat pola MP-ASI yang sesuai³¹.

Berdasarkan tabel angka kecukupan gizi anak usia 6 – 11 bulan pemenuhan protein yang dianjurkan per orang per hari adalah 15 gr, sedangkan untuk anak usia 1 – 3 tahun pemenuhan kebutuhan protein adalah sebanyak 20 gr. Dari analisis resep masakan pendamping ASI anak usia 6 – 8 bulan didapatkan rata rata nilai gizi protein pada resep masakan adalah 5,71 gr, rata rata nilai gizi protein resep masakan anak usia 9 -11 bulan 6,14 gr, sedangkan untuk anak usia 12 – 23 bulan adalah 9,73 gr.

3. Uji Coba Pengolahan Resep Terpilih Menjadi Hidangan Makanan

Uji coba pengolahan resep dilakukan dengan memasak salah satu resep yang terpilih dari hasil analisis zat gizi yang sesuai untuk bisa dipedomani oleh ibu

yang memiliki balita usia 6 – 23 bulan dalam pencegahan terjadinya stunting pada anak. Dari 3 resep yang terpilih dilakukan satu uji coba pengolahan resep makanan yaitu sup telur puyuh wortel.

a. Bubur Sup Telur Puyuh Wortel

Bubur Sup Telur Puyuh Wortel adalah jenis bubur yang dibuat dengan cara merebus telur puyuh dan wortel . Bubur ini umumnya diberikan sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk anak usia 6-8 bulan. Bubur ini kaya akan nutrisi, terutama protein dari telur puyuh dan vitamin A dari wortel, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Cara pengolahan bubur sup telur puyuh wortel adalah rebus ayam hingga mendidih, kemudian sisihkan kaldunya, tumis bawang putih, kemudian tambahkan kaldu ayam wortel, labu siam masak hingga setengah matang. Masukkan telur puyuh dan daging ayam cincang yang sudah direbus, tambahkan daun bawang, bawang merah goreng, tambahkan garam secukupnya. Kemudian tambahkan nasi putih aduk hingga rata dan saring.

Komposisi zat gizi pada bubur sup telur puyuh wortel adalah energy 138,7 kkal, protein 9,5 gr , 7,6 gr, karbohidrat 7,4, zink 0,9 mg, Fe 1,5 mg, kalsium 25,6 mg, vitamin A 272,2 μ .

b. Nasi Tim Ikan Lele Cincang

Nasi tim ikan lele adalah hidangan nasi yang dimasak dengan cara dikukus atau ditumis ringan bersama dengan potongan-potongan ikan lele yang sudah dimasak terlebih dahulu. Nilai gizi dari masakan pendamping ASI nasi tim ikan lele energy dalam 1 porsi masakan didapatkan energy 175,3 kkal, protein

12,3 gr , 7,8 gr, karbohidrat 18,5, zink 0,2 mg, Fe 0,7 mg, kalsium 27,7 mg, vitamin A 99,3 μ .

c. Sup Telur Puyuh Wortel

Sup telur puyuh wortel merupakan salah satu olahan yang dimasak oleh informan pada saat dilakukan penelusuran resep. Sup telur puyuh wortel adalah jenis makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang cocok untuk diberikan kepada bayi saat memasuki fase pemberian makanan pendamping ASI. Makanan ini memiliki tekstur lembut dan mudah dikonsumsi oleh anak balita terutama anak usia 12 – 23 bulan. Cara pengolahan sup telur puyuh wortel adalah rebus kaldu ayam hingga mendidih, masukan kentang, wortel, labu kuning masak hingga setengah matang, masukan telur puyuh dan gading ayam cincang yang sudah direbus, tambahkan daun bawang, tomat aduk perlahan, tambahkan garam dan merica secukupnya dan aduk hingga rata, kemudian angkat lalu sajikan dengan 50 gr nasi.

Komposisi zat gizi pada sup telur puyuh wortel energy 174 kkal , protein 16,5 gr, lemak 10,8 gr dan karbohidrat 11,8 gr. Dari hasil komposisi zat gizi tersebut berdasarkan anjuran kebutuhan energi yang dibutuhkan dalam makanan pendamping ASI usia 12 -23 bulan sudah terpenuhi dengan persentasi 94, 9 % dari kebutuhan jumlah energi dalam MP-ASI. Komposisi gizi pada protein untuk anak usia 1 -3 tahun membutuhkan 20 gr protein dalam sehari (AKG 2019).

Dari hasil uji Organoleptik yang dilakukan terhadap resep masakan diperoleh uji kesukaan panelis menyatakan suka pada aspek penilaian terhadap tekstur , rasa, aroma serta warna pada masakan.

4. Rancangan Buku Resep dan Penilaian Tenaga Ahli

a. Rancangan Buku Resep

Penyusunan buku resep pada penelitian ini dimulai dari melakukan perancangan buku resep. Rancangan pada buku ini dimulai dari menentukan judul buku hingga isi materi pada buku sesuai dengan konsep penelitian. Rancangan desain dari buku selanjutnya dibuat dalam bentuk draft buku saku. Selanjutnya draft buku resep tersebut di cetak kemudian dilakukan penilaian oleh tenaga ahli media dan tenaga ahli materi

b. Penilaian Tenaga ahli

Setelah dilakukan perancangan buku resep maka dilakukan penilaian dari buku tersebut. Dimana penilaian buku tersebut dilakukan oleh satu orang ahli media. Ahli media pada penelitian ini merupakan seorang yang memiliki pengalaman yang relevan dibidang penulisan buku, kemudian untuk penilaian ahli materi buku dilakukan satu orang dosen gizi kuliner.

1) Ahli media

Kelayakan media buku resep diketahui melalui tahap validasi oleh para ahli media. Aspek yang dinilai pada media adalah sebagai berikut:

(a) Aspek Penilaian Terhadap Ukuran Huruf yang Digunakan: Meskipun ahli media memberikan skor tidak setuju untuk aspek ini, hal ini dilakukan

revisi dengan memperbesar atau mengubah jenis huruf agar lebih mudah dibaca.

(b) Aspek Penilaian Jenis Huruf yang Digunakan:

Ahli media memberikan skor setuju, menandakan bahwa jenis huruf yang digunakan dinilai mudah dibaca dan cocok untuk media tersebut.

(c) Aspek Penilaian Media yang Sangat Menarik:

Ahli media memberikan skor setuju, menunjukkan bahwa media yang digunakan dalam buku dinilai menarik dan dapat menarik perhatian pembaca.

(d) Aspek Penilaian Kesesuaian Gambar Mendukung Materi:

Ahli media memberikan skor setuju, menandakan bahwa gambar-gambar yang digunakan dalam buku dinilai sesuai dengan materi yang disajikan dan dapat membantu pemahaman pembaca.

(e) Aspek Penilaian Komposisi Warna:

Ahli media memberikan skor tidak setuju untuk aspek ini, menunjukkan bahwa komposisi warna yang digunakan dalam buku dinilai kurang sesuai. Saran perbaikan yang diajukan adalah dengan merubah warna huruf kuning pada media dan mencantumkan sumber gambar masakan atau referensi dari gambar masakan pada media.

Dari hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli media, dapat disimpulkan bahwa meskipun secara umum buku layak digunakan, namun masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki sesuai dengan saran yang diajukan. Dengan melakukan revisi sesuai dengan saran dari ahli

media, diharapkan kualitas buku dapat ditingkatkan dan lebih baik dalam memenuhi kebutuhan pembaca.

2) Ahli Materi

Hasil validasi oleh ahli materi dilakukan untuk mengetahui kelayakan media dari segi materinya. Dari ketujuh aspek penilaian yang dilakukan oleh ahli materi didapatkan 3 aspek penilaian yang memperoleh skor penilaian tertinggi yaitu dengan skala skor 4 (baik). dari seluruh aspek penilaian didapatkan rata rata skor penilaian adalah 3,4 dimana skor tersebut dikategorikan pada kategori cukup dan dilakukan revisi pada materi buku tersebut sesuai dengan saran dari ahli materi.

5. Keterbatasan Penelitian

Waktu yang tersedia untuk penelitian ini terbatas, sehingga pemantauan jangka panjang terhadap pengaruh pemberian buku resep MP-ASI tinggi protein hewani tidak dapat dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Kecamatan Sutera memiliki potensi sumber daya alam yang relevan dengan penelitian, terutama dalam konteks pertanian dan perikanan.
2. Jenis makanan lokal yang tinggi protein hewani dominan menggunakan ikan kembung, yang sesuai dengan kondisi geografis sebagai daerah pesisir.
3. Berdasarkan analisis, terdapat variasi dalam kandungan nutrisi resep masakan untuk berbagai kelompok usia balita, dengan presentase pemenuhan energi yang bervariasi sesuai dengan rekomendasi IDAI.
4. Resep masakan yang dipilih berdasarkan analisis komposisi zat gizi yang sesuai adalah Bubur Sup Telur Puyuh Wortel untuk anak usia 6-8 bulan, Nasi Tim Ikan Lele Cincang untuk anak usia 9-11 bulan, dan Sup Telur Puyuh Wortel untuk anak usia 12-23 bulan.
5. Uji organoleptik terhadap masakan menunjukkan tingkat kesukaan yang baik dari responden terhadap aroma, rasa, dan tekstur dan warna masakan.
6. Rancangan buku resep makanan pendamping ASI untuk pencegahan stunting pada anak usia 6-23 bulan telah dilakukan uji validitas oleh tenaga ahli media dan materi, dengan hasil bahwa buku layak digunakan dengan beberapa saran perbaikan.

B. SARAN

1. Perlu dilakukan edukasi dan sosialisasi lebih lanjut kepada masyarakat terkait pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak, serta cara pengolahan yang tepat.
2. Sebaiknya dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap penerapan resep masakan dan buku resep untuk memastikan efektivitasnya dalam pencegahan stunting pada anak balita.
3. Pemilihan tenaga ahli untuk melakukan uji validitas sebaiknya dipilih berdasarkan kriteria dari ahli media.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari HP, Natalia I, Sulistyanning AR, Farida F. Hubungan Keragaman Asupan Protein Hewani, Pola Asuh Makan, Dan Higiene Sanitasi Rumah Dengan Kejadian Stunting. *J Nutr Coll.* 2022;11(1):18-25. doi:10.14710/jnc.v11i1.31960
2. Nirmalasari NO. Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam J Gend Mainstreaming.* 2020;14(1):19-28. doi:10.20414/Qawwam.v14i1.2372
3. Sholikhah A, Dewi RK. Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Ris Sains dan Teknol.* 2022;6(1):95. doi:10.30595/jrst.v6i1.12012
4. Baiq Meisha Indah Melia Kinanti, Yunita Marlina SSiT., M.Keb, Suwanti SST. MK. Pengaruh Penyuluhan menggunakan media leaflet tentang Stunting terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. *J Midwifery Updat.* 2021;4(1):9-15. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
5. BKPK Kemenkes RI. Survei Status Gizi SSGI 2021. *BKPK Kemenkes RI.* Published online 2021:1-107.
6. BKPK Kemenkes RI. Survei Status Gizi SSGI 2022. *BKPK Kemenkes RI.* Published online 2022:1-156.
7. Dinas Kesehatan Kab. Pesisir Selatan. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan. Published online 2021:100.
8. Yadika ADN, Berawi KN, Nasution SH. Pengaruh stunting terhadap perkembangan kognitif dan prestasi belajar. *J Major.* 2019;8(2):273-282.
9. WHO and UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. *Fifty-fourth world Heal Assem.* 2003;(1):1-30. <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562218/en/>
10. Usrotussachiyah U, Sari RS, Ratnasari F, Tangerang SY. Konsumsi Protein Hewani Sebagai Bentuk Pencegahan Dan Penanganan Stunting Pada anak Animal Protein Consumption as A Form of Stunting Prevention And Treatment In Children. *Nusant Hasana J.* 2022;2(3):Page.
11. Bulan AU, Gizi J, Kemenkes P. Gizi indonesia. 2017;40(1):35-44. doi:10.36457/gizindo.v45i2.665
12. Ariana R. Penerapan Teknik Pijat Tui Na Untuk Meningkatkan Nafsu Makan Pada Anak Balita Terhadap An.A di PMB Maria Suroso, S.ST, Bandar Lampung Tahun 2022. 2016;(92):1-23.

13. Permatasari TAE. Pengaruh Pola Asuh Pembrian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *J Kesehat Masy Andalas*. 2021;14(2):3. doi:10.24893/jkma.v14i2.527
14. Emmett Grames. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. 2019;(3):14. <https://all3dp.com/2/fused-deposition-modeling-fdm-3d-printing-simply-explained/>
15. Maulidah WB, Rohmawati N, Sulistiyani S. Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita di Desa Panduman Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember. *Ilmu Gizi Indones*. 2019;2(2):89. doi:10.35842/ilgi.v2i2.87
16. Ekholuenetale M, Barrow A, Ekholuenetale CE, Tudeme G. Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egypt Pediatr Assoc Gaz*. 2020;68(1). doi:10.1186/s43054-020-00043-x
17. Friyayi. A, Asthiningsih NWW. Hubungan Pola Pemberian Makan dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting Pada Balita : Literature Review. *Borneo Student Res*. 2021;3(1):391-404.
18. Tanaka J, Yoshizawa K, Hirayama K, et al. Relationship between dietary patterns and stunting in preschool children: a cohort analysis from Kwale, Kenya. *Public Health*. 2019;173:58-68. doi:10.1016/j.puhe.2019.05.013
19. Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019*. 2019;Nomor 65(879):2004-2006.
20. Guide AS by step. *Infant And Young Child Feeding Practices*.; 2010.
21. *Infant And Young Child Feeding Practices*.; 2010.
22. Kementerian Kesehatan RI. Makanan Lokal Balita Dan Ibu Hamil. Published online 2022:1-43. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku_Resep_Makanan_Lokal_Balita_dan_Ibu_Hamil.pdf
23. Saleh AS, Hasan T, Saleh UK. Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya J Pengabd Masy*. 2023;2(2):49-53. doi:10.53770/amjpm.v2i2.129
24. F, GEffenberger K. Efektivitas Penggunaan Asap Cair Arang Batok Kelapa Untuk Mempertahankan Kualitas Awetan Ikan Air Tawar. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2020;(20):8-26.
25. Eva Yuniritha dkk. Pengembangan Formula Sirup Zink Dari Ekstrak Ikan Bilih (*Mystacoleucus- padangensis*) Sebagai Alternatif Suplementasi Zink

- Organik Pada Anak Pendek (Stunted) Usia 12-36 Bulan. 2015;38(1):49-62.
26. Ir. Doddy Izwardy M. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Vol 2.; 2018. doi:10.29103/averrous.v2i2.412
 27. Putri S, Indriyani R, Novika Y. Pelatihan Pembuatan MPASI Lokal Dengan Bahan Dasar Singkong Untuk Batita Pada Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan. *J Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*. 2021;2(2):29-36. doi:10.26630/jpk.v2i2.93
 28. Laela Nur Rokhma dkk. *Pangan Dan Gizi*. (Ronald Watrianthos, ed.). Yayasan Kita Menulis; 2022.
 29. Hamidah, S. & K. *Resep Dan Menu*. Deepublish; 2018.
 30. Arini YP, Febriyatna A. Development MP-ASI Recipe Book as Nutrition Educational Media Related to PMT Recovery of Malnutrition Toddler for Posyandu Cadres. *Semin Nas Ina*. Published online 2019.
 31. Rahayu Widaryanti. MAKANAN PENDAMPING ASI MENURUNKAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA KABUPATEN SLEMAN Rahayu. *J Ilm Kesehatan Ar-Rum Salatiga*. 2019;3(2):23-28.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Responden :

Umur Responden :

Pekerjaan Responden :

Umur Anak Responden :

Nama anak responden :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Saya telah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dari penelitian atas nama Dwiki Rahmadini dengan judul “Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6 -23 Bulan Wilayah Kerja Puskesmas Surantih Tahun 2024” oleh sebab itu Saya bersedia menjadi informan.

Surantih, 2024
Responden

()

LAMPIRAN 3 FORMULIR UJI ORGANOLEPTIK RESEP MP-ASI PANGAN LOKAL TINGGI PROTEIN HEWANI

Nama Responden :

Tanggal Pengujian :

Nama Masakan :

Proses Pengujian :

- a. Disediakan Masakan makanan pendamping ASI
- b. Responden diminta mencicipi dan mengisi formulir uji organoleptik sesuai dengan tanggapannya.
- c. Responden mengisi formulir yang telah disediakan terhadap cita rasa (rasa, warna, tekstur, dan aroma) dalam bentuk angka. Nilai tingkat kesukaan antara lain:
 - 4 = Sangat suka
 - 2 = Kurang suka
 - 3 = Suka
 - 1 = Tidak suka

Tuliskan hasil tanggapan anda pada kolom yang telah disediakan dengan menuliskan angka terhadap kesukaan.

UJI ORGANOLEPTIK			
Aroma	Rasa	Tekstur	Warna

Komentar.....
.....

LAMPIRAN 4 FORMAT PENILAIAN BUKU RESEP OLEH TENAGA AHLI MATERI

Judul Buku Resep : Penyusunan Buku Resep MP- ASI Pangan Lokal Tinggi Protein
Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6 -23 Bulan

di Kecamatan Sutera Tahun 2024

Penilaian Oleh :

Petunjuk :

1. Instrumen ini diisi oleh ahli materi
2. Instrument ini bertujuan untuk mengevaluasi materi dan kemanfaatan materi
3. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan skor 1- 4 pada tiap aspek penilaian yang disediakan di kolom yang telah disediakan.

Skor Penilaian :

- 1 = Sangat Buruk
- 2 = Buruk
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

A. Aspek Penilaian

ASPEK PENILAIAN	SKOR	KETERANGAN
Kesuaian isi materi dan konsep		
Kelengkapan isi materi manfaat MP-ASI		
Ketepatan isi materi resep makanan pendamping ASI		
Penyajian materi dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi ibu yang memiliki balita usia 6 -23 bulan		
Keterangan nilai gizi masakan		
Kelengkapan isi materi anjuran makan pada balita usia 6 -23 bulan		
Penampilan masakan dari		

buku resep		
Jumlah skor		

B. Kesimpulan

Lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan

- 1. Layak untuk digunakan
- 2. Layak Digunakan dengan revisi sesuai saran ahli materi
- 3. Tidak layak digunakan

KOMENTAR/ SARAN :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Padang Maret 2024

Ahli Materi

LAMPIRAN 5 FORMAT PENILAIAN BUKU RESEP OLEH TENAGA AHLI MEDIA

Judul Buku Resep : Penyusunan Buku Resep MP- ASI Pangan Lokal Tinggi Protein
Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6 -23 Bulan

di Kecamatan Sutera Tahun 2024

Ahli Media :

Petunjuk :

1. Instrumen ini diisi oleh ahli media
2. Instrument ini bertujuan untuk mengevaluasi media dan kemanfaatan media
3. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklist () pada kolom yang telah disediakan

Keterangan Skala :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

4. Komentar atau saran dari Bapak /Ibu mohon untuk dituliskan pada kolom yang disediakan

A. Aspek Penilaian Media

Aspek Penilaian	Skor Penilaian			
	SS	S	TS	STS
Ukuran media sudah ideal				
Ukuran huruf yang digunakan mudah dibaca				
Pemilihan jenis huruf yang digunakan mudah dibaca				
Media sangat menarik				
kesesuaian gambar mendukung materi				
Komposisi warna sesuai dengan tampilan media				

B. Kebenaran Aspek Media

1. Apabila ada kesalahan pada media, mohon untyk dituliskan jenis kesalahan pada kolom yang disediakan

Jenis Kesalahan	Saran perbaikan

C. Kesimpulan

Lingkari pada nomor sesuai dengan kesimpulan

4. Layak untuk digunakan
5. Layak Digunakan dengan revisi sesuai saran ahli media
6. Tidak layak digunakan

Padang Maret 2024

(Ahli Media)

LAMPIRAN 6 PEDOMAN FOCUS GROUP DISCUSSION

Tujuan FGD:

- Mengidentifikasi jenis-jenis resep makanan pendamping ASI berbahan protein hewani yang sering digunakan oleh ibu balita.
- Mendiskusikan cara memasak dan menyajikan makanan pendamping ASI berbahan protein hewani agar disukai dan mudah dikonsumsi oleh balita.

Peserta FGD:

- Ibu-ibu balita usia 6-23 bulan (7 orang)
- Bidan (1 orang)

Agenda FGD:

1. Pembukaan dan pengenalan.
2. Penjelasan tujuan FGD.
3. Diskusi tentang jenis-jenis resep makanan pendamping ASI berbahan protein hewani yang sering digunakan.
4. Penjelasan tentang cara memasak dan menyajikan makanan pendamping ASI berbahan protein hewani yang disukai oleh balita.
5. Tanya jawab dan diskusi terbuka.
6. Penutup dan kesimpulan

Panduan Diskusi:

1. Apa jenis-jenis resep makanan pendamping ASI berbahan protein hewani yang sering Anda buat untuk balita?
2. Bagaimana cara memasak dan menyajikan makanan pendamping ASI berbahan protein hewani agar disukai oleh balita?

3. Apakah ada kesulitan atau tantangan dalam memberikan makanan pendamping ASI berbahan protein hewani kepada balita?

Hasil Diskusi:

1. Makanan Pendamping ASI Berbahan Protein Hewani untuk Balita

- a. Ikan : ikan kembung, ikan tuna, ikan lele.
- b. Ayam
- c. Telur puyuh
- d. Udang
- e. Belut
- f. Telur ayam

2. Nama Resep Masakan MP-ASI :

- a. Bubur sup telur puyuh
- b. bubur gulai ikan kembung
- c. Telur dadar
- d. Ikan bakar
- e. Ayam goreng
- f. Gulai ikan
- g. Belut goreng

3. Cara Pengolahan :

- a. Memasak dengan cara direbus, dikukus, atau digoreng tanpa minyak berlebihan serta bubur
- b. Memotong atau menghaluskan makanan sesuai dengan kemampuan mengunyah balita.

Kesimpulan:

Berdasarkan hasil FGD, ditemukan berbagai resep makanan pendamping ASI berbahan protein hewani diantaranya ikan, ayam, telur puyuh, telur ayam, udang, belut, ati ayam. Protein hewani memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi balita, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dalam menyajikan makanan, penting untuk memperhatikan kualitas bahan, cara memasak yang tepat, serta disesuaikan dengan kemampuan mengunyah balita sesuai dengan usianya.

LAMPIRAN 7 OUTPUT IDENTIFIKASI RESEP

Sumber pencarian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Online	9	39.1	39.1	39.1
Masyarakat	14	60.9	60.9	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Cara Pengolahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid meliwet	10	43.5	43.5	43.5
mengetim	4	17.4	17.4	60.9
menyetup	2	8.7	8.7	69.6
Digoreng	2	8.7	8.7	78.3
membakar	1	4.3	4.3	82.6
mengukus	3	13.0	13.0	95.7
merebus	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Jenis Protein Hewani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ikan	7	30.4	30.4	30.4
	Ayam	4	17.4	17.4	47.8
	Hati Ayam	1	4.3	4.3	52.2
	Telur ayam	3	13.0	13.0	65.2
	Telur Puyuh	4	17.4	17.4	82.6
	Belut	1	4.3	4.3	87.0
	Udang	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Usia Balita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6-8 bulan	10	43.5	43.5	43.5
	9-11 bulan	7	30.4	30.4	73.9
	12-23 bulan	6	26.1	26.1	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

LAMPIRAN 8 UJI ORGANOLEPTIK

A. Sup Telur Puyuh Wortel

Kode Sampel	Aroma	Rasa	Tekstur	Warna
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	2	4
6	3	3	3	3
7	4	4	3	3
8	3	3	2	3
9	3	3	2	4
10	3	4	3	3
11	3	3	3	3
12	2	3	3	4
13	3	3	3	3
14	4	3	3	3
15	3	3	2	3
16	3	3	2	2
17	3	3	3	3
18	3	3	3	3
19	3	4	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	4
23	3	3	3	3
24	3	4	2	3
25	3	3	3	3
Rata Rata	3.04	3.16	2.76	3.12

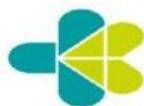
B. Nasi Tim Ikan Lele

Kode Sampel	Aroma	Rasa	Tekstur	Warna
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	2	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	4	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	2	3
9	3	2	3	2
10	3	3	3	3
11	2	2	4	3
12	3	3	3	3
13	3	2	3	3
14	3	3	2	3
15	2	2	3	2
16	3	3	3	3
17	3	2	3	3
18	3	3	3	3
19	3	2	3	3
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	3	3	3
23	3	3	3	3
24	3	3	4	3
25	3	3	3	3
Rata Rata	2.88	2.76	3.04	2.92

C. Bubur Sup Telur puyuh

Kode Sampel	Aroma	Rasa	Tekstur	Warna
1	3	3	3	3
2	3	3	3	3
3	3	3	4	3
4	3	4	3	3
5	3	3	3	3
6	2	3	4	4
7	2	3	3	2
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	4	3	3
11	2	3	3	4
12	3	3	3	3
13	3	3	3	3
14	2	3	3	3
15	3	3	3	3
16	3	2	3	3
17	3	3	3	3
18	3	3	4	3
19	3	3	3	4
20	3	3	3	3
21	3	3	3	3
22	3	2	3	3
23	3	3	3	3
24	3	2	3	3
25	3	3	3	3
Rata Rata	2.84	2.96	3.12	3.08

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
Jl. Simpang Pondok Kopi Nanggalo Padang 25146 Telepon (0751) 7058128 (*Hunting*)
Website : <http://www.poltekkes-pdg.ac.id>
Email : direktorat@poltekkes-pdg.ac.id



Nomor : PP.08.02/1807/2024
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian

Yth.

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan

Sesuai dengan Kurikulum Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang, Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika diwajibkan untuk membuat suatu penelitian berupa Skripsi, dimana lokasi penelitian mahasiswa tersebut adalah institusi yang Bapak/Ibu pimpin.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin mahasiswa kami untuk melakukan pengambilan data. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Dwiki Rahmadini
NIM : 202210571
Judul Penelitian : Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6- 23 Bulan Di Kecamatan Sutera Tahun 2024
Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Surantih

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan



Padang
RENIDAYATI, S.Kp, M.Kep,
Sp.Jiwa

NIP 197205281995032001

Tembusan:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan
2. Kepala Puskesmas Surantih
3. Arsip

Lampiran 10 Surat Penilaian Tenaga Ahli



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Padang

📍 Jalan Simpang Pondok Kopi, Nanggalo,
Padang, Sumatera Barat 25146
☎ (0751) 7058128
🌐 <https://poltekkes-pdg.ac.id>

Padang, 07 Maret 2024

Yth.

Kepada Bapak/Ibu.....
di- Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka melakukan uji validitas media untuk penelitian Skripsi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, dengan ini kami meminta ketersediaan Bapak/Ibu untuk memberikan validasi terhadap media penelitian mahasiswa sebagai informan sehingga layak diujicobakan pada penelitian atas nama (terlampir)

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas bantuan dan ketersediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

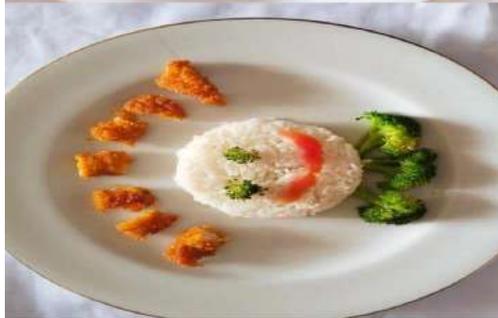
Rina Hasniyati, SKM, M.Kes
NIP. 197612112005012001

Daftar Lampiran:

Nama/NIM	Prodi	Judul Penelitian	Pembimbing
Morin Harmi Zuleka 202210615	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	Pengaruh Konseling <i>Dietary Approaches To Stop Hypertension</i> (DASH) Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024	1. Hasneli, DCN, M.Biomed 2. Irma Eva Yani, SKM, M.Si
Hana Ghivaria 202210615	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Mutu Makanan Bayi Pada Penjual Makanan Bayi Di Sumatera Barat Tahun 2024	1. Kasmiyetti, DCN, M.Biomed 2. Zurni Nurman, S.ST, M.Biomed
Dwike Rahmadini 202210571	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	Penyusunan Buku Resep MP-ASI Pangan Lokal Tinggi Protein Hewani Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 6- 23 Bulan Di Kecamatan Sutera	1. DR. Gusnedi STP.MPH 2. Marni Handayani S.SiT, M.Kes
Sagita Widya Putri/20221059 2	Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Diet DASH Terhadap Perubahan Pengetahuan, Asupan, dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2024	1. Kasmiyetti, DCN, M.Biomed 2. Defriani Dwiyaniti, S.SiT, M.Kes

DOKUMENTASI





Turnitin

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
2	www.scribd.com Internet Source	1%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	repository.stikeswiramedika.ac.id Internet Source	1%
5	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
7	repository.its.ac.id Internet Source	1%
8	docplayer.info Internet Source	1%
9	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%