

LAPORAN PPM



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

Diusulkan Oleh:

Dr. Badraningsih L, M.Kes	/ NIP.196006251986012001
Dr. Siti Hamidah, M.Pd	/ NIP 51809530820189
Dr. Kokom Komariah, M.Pd.	/ NIP.196008081984032002
Dr. Ir. Sugiyono, M.Kes	/ NIP 51809530412181
Dra. Endang Mulyatiningsih, Nirmalasari	/ NIP.19630111198812201
Ummi Noor Mushliihah	/ NIM. 15511244015
	/ NIM. 15511241056

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN

2019

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPM KELOMPOK DOSEN
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

1. Judul : Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap dengan Gelar : Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.
 - b. N I P : 19600625 198601 2 001
 - c. Pangkat / Golongan : IV/a, Pembina
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 - e. Fakultas / Jurusan : Fakultas Teknik / Pend. Teknik Boga - S1
 - f. Bidang Keahlian :
 - g. Alamat Rumah : Purwanggan PA I/551 Yogyakarta 55112
 - h. No. Telp. Rumah/ HP : +628122736337
3. Personalia :
 - a. Jumlah Anggota Pelaksana: 4 orang
 - b. Jumlah Pembantu Pelaksana : 1 orang
 - c. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
4. Jangka Waktu Penelitian : 6.00 bulan
5. Bentuk Kegiatan : Pelatihan & Pendampingan
6. Sifat Kegiatan :
7. Anggaran Biaya yang Diusulkan :
 - a. Sumber dari DIPA FT UNY 2019 - FT : Rp. 7.500.000,00
 - b. Sumber Lain (.....) : Rp.
 - Jumlah : Rp.

Mengetahui,
Dekan FT,



Dr. Ir. Widarto, M.Pd.
NIP 19631230 198812 1 001

Yogyakarta, 30 Juli 2019
Ketua Pelaksana



Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.
NIP 19600625 198601 2 001

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji syukur kepada Allah Swt, yang telah memberikan anugerah, rahmat dan hidayah serta kekuatan sehingga laporan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diselesaikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaporkan merupakan .Kegiatan Pelatihan dan pendampingan Peningkatan Kemampuan Ibu dalam Penataan Menu Sehat Balita untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun. Hasil yang diharapkan adalah Meningkatkan kemampuan IBU dalam menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita.

Akhirnya TIM Pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan hingga selesainya kegiatan ini. TIM menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam laporan ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan laporan sangat kami harapkan.

Hormat kami,
Tim Pengabdi
Dr. Badraningsih, M.Kes
Dr. Kokom Komariah, M.Pd.
Dr. Siti Hamidah, M.Pd
Dr. Endang Mulyatiningsih, M.Pd
Dr. Ir. Sugiyono, M.Pd

Mahasiswa : Nirmala dan Ummi,Nisa

Peningkatan Kemampuan Ibu dalam Penataan Menu Sehat Balita untuk Mencapai Status Kesehatan Prima di Rejowinangun

Ringkasan

Tujuan dari kegiatan ini adalah 1) Meningkatkan kemampuan IBU dalam menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita. 2) Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan olahan sayur untuk balita. 3) Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan buah untuk sajian balita. 4) Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita.

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

Hasil kegiatan praktek yang bisa terlaksana dengan mempraktekkan sepuluh menu masakan yang meliputi: Takoyaki sayuran, rolade sayuran tempe, nugget tempe, stik tempe, nasi sayuran omerice, sate buah, pudding aneka buah, kroket singkong isi sayur, sentiling dan madusari. Berdasarkan hasil evaluasi yang diterapkan sebagai berikut: Kegiatan Peningkatan pengetahuan penataan menu balita Sehat, melalui menyusun menu untuk satu kali putaran dalam 10 hari untuk balita sehat tercapai 80%. Pengolahan olahan menu masakan untuk balita sehat dengan indikator praktik mengolah lauk pauk untuk balita, Mengolah olahan sayur dan buah tercapai 80%. Penyajian makanan balita sehat Menata dan menyajikan makan dengan indah, sehat dan menarik tercapai 80%. Evaluasi pelaksanaan berdasarkan respon peserta kemanfaatan materi tentang teknik menyusun menu sehat bagi balita 3,9 sangat bermanfaat, mengolah hidangan sayur untuk balita 3,8 sangat bermanfaat, mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita 3,8 sangat bermanfaat, cara menyajikan hidangan buah bagi balita 3,8 sangat bermanfaat dan pengetahuan tentang program Isi piringku 3,9 sangat bermanfaat. Untuk penyampaian materi oleh instruktur sangat baik, strategi pelatihan yang digunakan baik, pemilihan narasumber sangat baik.

Kata Kunci: peningkatan, kemampuan Ibu, penataan menu balita

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

Summary

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

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

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

Keywords: increased , the mother ability,toddler menu arrangement

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Kepustakaan	2
C. Identifikasi dan Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Kegiatan dari kegiatan PPM yang diajukan adalah sebagai berikut:	7
E. Manfaat Kegiatan	7
BAB II METODE	8
A. Kerangka Pemecahan Masalah	8
B. Khalayak Sasaran	8
C. Metode Kegiatan	9
BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	10
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM	10
B. Evaluasi Pelaksanaan PPM	11
C. Pembahasan.....	12
D. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan	13
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	14
A. Kesimpulan	14
B. Saran	14
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran - Lampiran	16

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pemenuhan gizi dimasa balita sebagai modal untuk membangun hidup sehat, cerdas, dan produktif bagi generasi mendatang harus menjadi perhatian. Pemenuhan gizi di Indonesiamasih sangat rendah. Bahkan masih ditemukan kondisi defisiensi pada beberapa zat gizi, yaitu protein, asam lemak esensial, zat besi, kalsium, yodium, zink, vitamin A, vitamin D, dan Asam Folat. Kekurangan dan kelebihan gizi pada balita sama-sama dapat berdampak negatif. Kekurangan gizi pada balita berhubungan erat dengan keterlambatan pertumbuhan tubuh, daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit (terutama penyakit infeksi), dan menurunnya tingkat kecerdasan serta gangguan mental. Sebaliknya kelebihan kesehatan gizi pada balita yang ditandai dengan berat badan berlebih dan kegemukan berisiko terkena penyakit-penyakit kronis-degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke dan jenis kanker tertentu. Kedua masalah tersebut menurunkan kualitas sumber daya manusia. Oleh sebab itu pembangunan dibidang kesehatan gizi merupakan investasi pembangunan bangsa.

Bila dilihat dari data diprofil kesehatan DIY 2018 masih ada 968 anak yang mengalami kurang gizi dimana sebanyak 214 berstatus gizi buruk yang saat ini ada dalam perawatan. Penyebab kondisi ini ada kemungkinan adalah kurangnya pemahaman perihal pemberian asupan gizi ,selain itu ada factor non medis yang dapat memicu terjadinya kurang gizi pada anak misalnya masalah ekonomi dan kdrt. Selain itu bias juga disebabkan Ibu tidak tahu bagaimana memberikan asupan gizi pada anak untuk mencapai status kesehatan yang prima bagi anak balitanya. Pada umumnya dikelompok usia balita anak akan mengalami masalah makan, kesukaan khusus terhadap makanan tertentu merupakan hal yang biasa terjadi secara periodik. Nafsu makan anak tidak menentu dan tidak bisa diduga. Penanganan secara khusus perlu dilakukan pada balita yang mempunyai masalah gizi dalam bentuk memperbaiki kebiasaan pola makan dengan gizi seimbang. Yaitu solusinya yang dapat dilakukan adalah setiap orang tua memberi contoh dengan mengajak makan bersama keluarga, memper-kenalkan makanan secara bertahap terus mencoba makanan yang baru dan tetap tenang apabila balita menolak makan. Pastikan anak cukup makan untuk memenuhi kebutuhan gizinya, perhatikan jenis, jumlah dan jadwal makan.

Penataan menu yang menarik dan tertata dengan dasar pemenuhan zat gizi seimbang berdasarkan program ISI PIRINGKU yang saat ini menjdi program dari kememtrian kesehatan diharapkan dapat menjadikan para ibu yang memiliki Balita tidak akan mengalami kesulitan dalam mengatur menu sehat untuk para putra putri balitanya di Rejowinangun Kota Gede Yogyakarta. Kelurahan Rejowinangun yang pernah menjadi salahsatu kelurahan yang mewakili

Kota Yogyakarta dalam Lomba Desa dan Kelurahan Tingkat DIY 2015, Jumlah KK ada 3591. Selama kelurahan Rejowinangun dikenal dengan potensi wisata kebun binatang Gambiraloka.

Meskipun demikian kelurahan ini terus berupaya mengembangkan potensi lain yang unik dan belum dijumpai di tempat lain. Di bidang kesehatan lingkungan, kelurahan Rejowinangun telah merintis Kampung Hijau.

B. Kepustakaan

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

Risikesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (wasting) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (stunting) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (underweight) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja. Risikesdas 2010 sebesar 28,5% [Kemenkes, 2007, 2010, 2013]. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes.

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya. Anak pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi Faktor Ekonomi Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi.

Pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik.

Faktor Sosial Budaya Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh factor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun menjadi kebiasaan/ adat. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya serta untuk siapa dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi. Agama Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Perayaan hari besar agama juga mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang disajikan Pendidikan Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

Prinsip yang dimiliki seseorang yang pendidikannya rendah biasanya adalah “yang penting mengenyangkan” sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak daripada kelompok bahan makanan lain, sebaliknya, ibu yang memiliki pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Menurut Santoso (2009:88) kebutuhan makan pada seseorang diperlukan secukupnya, yang berarti kurang atau lebih dari cukup, terlebih dalam waktu yang lama akan berdampak buruk pada kesehatan. Faktor-faktor Penyulit: Kelainan NeuroMotorik, Kelainan Kongenital, Kelainan gigi - geligi, Penyakit Infeksi akut dan menahun, Psikologik. Penanganan Gangguan Pola Makan Anak ,Upaya perbaikan keadaan gizi anak sekolah dinegara maju dilakukan dengan melibatkan peran serta sekolah yang berkerja sama dengan orang tua murid. Bentuk upaya yang dilakukan adalah melakukan pengawasan terhadap warung atau penjual makanan yang berada disekitar sekolah, persatuan orang tua murid membuat makan warung makanan yang sehat disekolah (Sulistyoningsih, 2011:196).

Pemberian makanan disekolah (school feeding), Salah satu bentuk school feeding yang dilakukan diluar negeri adalah program pemberian makan siang disekolah. (Sulistyoningsih, 2011:197) Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Pemilihan Rasa Makanan Ummushofiyya (2013) menyatakan bahwa anak-anak kecil yang baru belajar berjalan (usia antara 1-3 tahun) mengalami transisi dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makan. Mereka mulai menggunakan pola-pola makanan orang dewasa. Karena kesukaan pada makanan terbentuk sejak dini dalam kehidupan, bantulah anak Anda mengembangkan selera terhadap makanan sehat. Usia 1-3 tahun dikelompokkan sebagai konsumen pasif di mana makanan yang dikonsumsi tergantung dari yang disajikan ibu sehingga peran ibu sangat besar dalam menentukan makanan yang bergizi seimbang. Pada usia ini, rasa ingin tahu anak sangat tinggi sehingga ibu harus bisa memanfaatkan kesempatan ini untuk memperkenalkan makananan yang bervariasi dalam rasa, warna, dan tekstur. Nutrisi yang baik sangat dibutuhkan karena pertumbuhan otak masih

berlangsung dan biasanya anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan kekurangan gizi pada usia ini (Ummushofiyya, 2013).

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

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

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

Asupan makanan balita yang kurang dankebiasaan keluarga yang kurang sehat dalam memberi asupan makanan pada balita dapat mempengaruhi pemenuhan gizi balita (Hidayati, 2011). Pengetahuan gizi orang tua mengenai bahan makanan akan berpengaruh terhadap hidangan yang disajikan oleh keluarga, dengan pengetahuan yang memadai seorang ibu akan menyediakan makanan yang baik untuk keluarganya terutama anak balita. Basuki (2008) yang menyebabkan gizi kurang salah satunya adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi sehingga balita menjadi kurang diperhatikan akhirnya berat badan pun di bawah standar. Peran keluarga dalam memenuhi gizi seimbang pada balita sangat diperlukan melalui upaya pendidikan kesehatan mengenai triguna makanan (listyani, 2014).

Marimbi (2010:95) menambahkan, secara garis besar kebutuhan gizi ditentukan oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan. Pada umumnya anak usia 3-5 tahun mengalami gizi kurang. Waryono (2010:8) menyebutkan penyebab langsung gizi kurang Menurut yaitu makanan anak, pola makan yang tidak seimbang kandungan nutrisinya, dan Penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Tirtawinata (2006:84) menambahkan penyebab gizi kurang yaitu kemiskinan dan ketidaktahuan. Menurut Widodo (2008: 98) variasi menu makanan perlu dilakukan untuk menumbuhkan rasa ngin tahu anak. Tentu saja variasi menu harus tetap memperhatikan tingkat perkembangan makan anak dan kandungan nutrisinya sesuai kebutuhan anak. Santoso (2009) menambahkan bahwa variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, disetup, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya dihindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu. Santoso (2009:70) menjelaskan bahwa kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Menurut Urip (2004:53), standar kebutuhan energi sehari prasekolah adalah 67-75 kalori per kg berat badan, sedangkan kebutuhan proteinnya adalah 10%-20% dari total energi. Menurut Apriadi (2009:14) setiap anak adalah unik, banyak sedikitnya jumlah makanan per porsi bisa disesuaikan dengan kemampuan makan balita prasekolah. Porsi yang dianjurkan perhari untuk sayuran 3 porsi, buah 2 porsi, makanan pokok 3 porsi, makanan tinggi kalsium 3 porsi dan makanan kaya protein dua porsi. Dari segi usia anak, kebutuhan gizi anak berbeda dengan kebutuhan zat gizi orang dewasa karena balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat, nafsu makan anak bergantung juga dengan aktifitas dan kondisi kesehatannya.

Menurut pendapat Sulistyoningsih (2011: 56), kebutuhan zat gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, semakin bertambahnya umur, kebutuhan zat gizi seseorang relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya. Anak usia 3 tahun tidak bisa diharapkan makan sebanyak saat mereka bayi ataupun dipaksa mengikuti pola makan orang dewasa, nafsu makan anak bergantung juga dengan aktivitas dan kondisi kesehatan. Dilihat dari sosial budaya, budaya mempengaruhi status gizi anak karena melibatkan pemilihan makanan didalamnya, padahal semua jenis makanan itu baik dan aman untuk dikonsumsi, tetapi ada beberapa adat/ budaya di masyarakat yang memang mengharuskan untuk menghindari beberapa makanan yang dianggapnya merupakan pantangan dan sebenarnya memang baik untuk dikonsumsi dan dibutuhkan oleh tubuh. Sesuai dengan pendapat Sulistyoningsih (2011:53) yang menyatakan bahwa pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/ kepercayaan. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi.

Ditinjau dari segi pola pengasuhan anak, balita sangat tergantung pada ibu atau pengasuhnya dalam memenuhi kebutuhannya, peran pengasuhan anak sangat berpengaruh dengan status gizi anak, sebagian anak yang menderita gizi buruk ternyata diasuh oleh nenek atau pengasuh yang mempunyai pendidikan rendah. Sesuai dengan pendapat Suhardjo (2003:14) bahwa pada masa bayi dan balita, orang tua harus selalu memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak dengan membiasakan pola makan yang seimbang dan teratur setiap hari, sesuai dengan tingkat kecukupannya. Balita masih belum bisa mengurus diri sendiri dengan baik dan belum bisa berusaha mendapatkan sendiri apa yang diperlukan untuk makanannya.

C. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Identifikasi permasalahan kesehatan gizi pada balita yang sering timbul pada anak usia 1-5 tahun atau balita diantaranya adalah:

1. Penolakan terhadap makan, anak sulit makan, hanya sedikit makanan yang dimakan atau memilih-milih makanan, belum lagi makanan yang dikemut, susah/rewel saat makan dan minta makanan yang sama setiap makan sehingga kebutuhan gizi tidak memenuhi gizi seimbang.
2. Terlalu sering makan cemilan diantara waktu makan utama dapat mengurangi nafsu makan, perlu pengaturan jadwal makanan lengkap dan selingan secara teratur dengan menjaga jarak makan antara keduanya.
3. Mengonsumsi jus buah/makanan snack terlalu sering/terlalu tinggi
4. Sering mengonsumsi cemilan kue antara lain: biskuit, kue, permen yang terlalu sering dan yang mengandung manis.
5. Ketidaktahuan ibu mengenai pemberian asupan gizi yang baik bagi balita
6. Masih minimnya pengetahuan ibu untuk menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita
7. Belum beragamnya bagaimana mengolah dan menyajikan sayur untuk balita
8. Belum beragamnya bagaimana mengolah dan menyajikan buah untuk sajian balita
9. Belum beragamnya bagaimana mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita

Perumusan masalah pada PPM Peningkatan Kemampuan IBU dalam Penataan Menu Sehat Balita untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun adalah :

1. Bagaimana menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita
2. Bagaimana mengolah dan menyajikan olahan sayur untuk balita
3. Bagaimana mengolah dan menyajikan olahan buah untuk sajian balita
4. Bagaimana mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita

D. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan PPM yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan IBU dalam menyusun menu sehat yang menarik berdasarkan program ISI PIRINGKU untuk balita
2. Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan olahan sayur untuk balita
3. Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan buah untuk sajian balita.
4. Meningkatkan keterampilan IBU dalam mengolah dan menyajikan lauk pauk untuk balita.

E. Manfaat Kegiatan

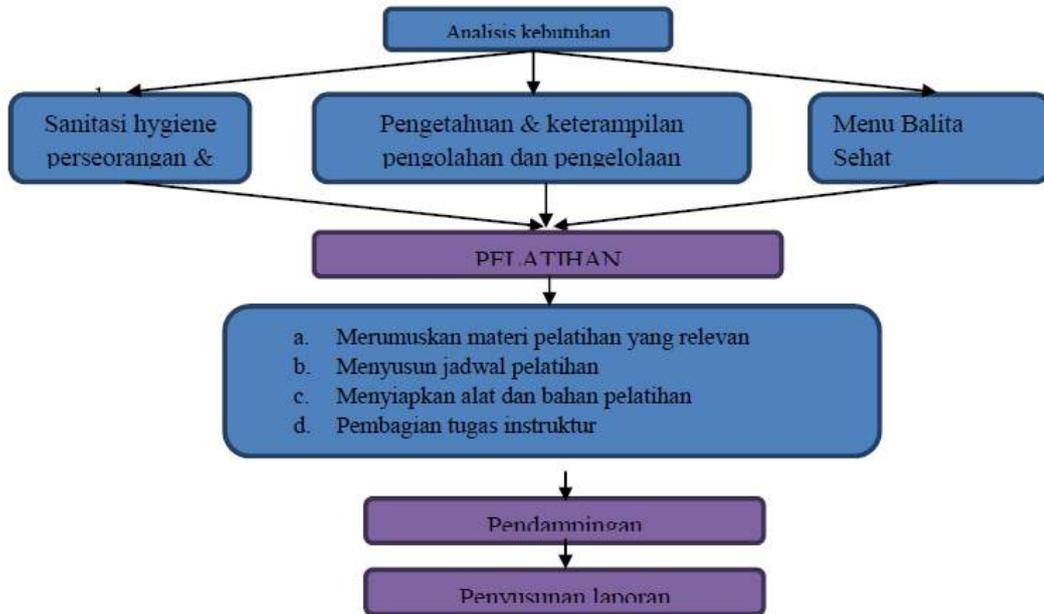
Manfaat kegiatan pelatihan ini antara lain:

1. Peningkatan pengetahuan Menu Balita Sehat dan sanitasi hygiene
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengolahan olahan untuk makanan Balita Sehat serta
3. Peningkatan keterampilan penyajian makanan Balita Selain itu, dampak kegiatan PPM ini adalah untuk meningkatkan kualitas asupan gizi bagi balita dan meningkatkan penerapan PHBS di wilayah Rejowinangun.

BAB II METODE KEGIATAN

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah pada kegiatan PPM adalah:



Gambar : Kerangka pemecahan masalah PPM peningkatan Penyusunan menu Balita sehat

B. Khalayak Sasaran

Pelaksanaan kegiatan PPM ini bermitra dengan Tim penggerak KK kelurahan Rejowinangun, sangat potensial dalam mengupayakan semua kegiatan yang berhubungan dengan status kesehatan balita yang prima. Sasaran program kegiatan adalah para ibu yang memiliki balita sejumlah 25 personal, dalam hal ini diwakili oleh para ibu kader posyandu untuk mewakili seluruh wilayah kerja PKK di kalurahan Rejowinangun. Dengan adanya pendampingan dan pelatihan mengenai peningkatan penyusunan menu balita, manfaat utama adalah meningkatkan status kesehatan balita dan mendukung Ketahanan Fisik secara menyeluruh pada ketahanan keluarga.

Berdasarkan data yang ada per April 2019 jumlah balita 403. Di bidang kesehatan lingkungan, kelurahan Rejowinangun telah merintis Kampung Hijau, Kampung Ramah Anak, dan wilayah bebas asap rokok. Prestasi lainnya yaitu pada tanggal 24 Januari 2015 berhasil memecahkan rekor MURI dengan membuat keripik daun varietas terbanyak (272 jenis daun) yang diberi nama “Ron Renyah”. Prestasi lain meraih Adhikarya Pangan Nusantara tahun 2015 yang berkaitan dalam mewujudkan ketahanan pangan, kemandirian pangan dan kedaulatan pangan.

C. Metode Kegiatan

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

BAB III
PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan kegiatan utama di kalurahan Rejowinangun ini dilaksanakan tiga kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Pelatihan dan pendampingan Peningkatan Kemampuan Ibu dalam Penataan Menu Sehat Balita untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun.

No	Materi	Narasumber	Keterangan
1	Pedoman gizi balita, pedoman isi piringku	Dr.Siti Hamidah	Terlaksana
2	Menyusun menu untuk balita berdasar pedoman isi piringku	Dr.Badraningsih L Dr.Kokom Komariah Dr.Endang Mulyatiningsih	Terlaksana
3	Mengolah masakan dengan sehat dan hygiene	Dr.Sugiyono	Terlaksana
4	Praktik menu balita olahan nasi, olahan sayur, olahan tempe	Team dan mahasiswa(Ummi, Nisa, Nirmala)	Terlaksana
5	Olahan kue untuk balita dari singkong	Team dan mahasiswa	Terlaksana

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

Tabel 2. Rencana ketercapaian pendampingan dan pelatihan

No	Kegiatan	Indikator	Capaian yang diharapkan
1	Peningkatan pengetahuan penataan menu balita sehat	Menyusun menu untuk satu kali putaran dalam 10 hari untuk balita sehat	80%
2	Pengolahan olahan menu masakan untuk balita	Mengolah lauk pauk untuk balita, mengolah olahan sayur dan buah	80%
3	Penyajian makanan balita	Menata dan menyajikan makanan dengan indah, sehat dan menarik	80%

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

Sajian menu untuk balita yang telah dipraktikan ada sepuluh aneka masakan untuk balita ,antara lain:

1. Takoyaki Sayuran
2. Rolade sayuran tempe
3. Nuget Tempe
4. Stik Tempe
5. Omerice sayuran
6. Sate buah
7. Kroket singkong isi sayuran
8. Sentiling
9. Madusari
10. Burger tofu meet vegetable

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

B. Evaluasi Pelaksanaan PPM

Evaluasi respon terhadap keberhasilan pelaksanaan pelatihan diperoleh melalui data kuantitatif. Evaluasi pelaksanaan kegiatan juga menggunakan instrumen yang dikeluarkan oleh Fakultas teknik yakni Instrumen Pengukuran Kepuasan Pelanggan. Hasil yang diperoleh dari peserta pelatihan menjawab pertanyaan sebagian besar pada skor 3,58 atau sangat baik.Data yang diungkap adalah tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan dalam skala 1 sampai 4.

Tabel 3. Hasil evaluasi kepuasan pelanggan peserta pelatihan.

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

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

Tabel. 4.Kemanfaatan materi Pelatihan

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

C. Pembahasan

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

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

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan. Nilai respon mengenai Pengetahuan tentang program isi piringku didapat 3,9 yang artinya sangat penting. Untuk mendukung alikasi secara nyata materi yang mendukung untuk praktek mengenai pengolahan dan penyajian olahan sayur, lauk pauk, buah untuk menu balita mendapatkan nilai kebermanfaatan rata-rata 3,82 yang artinya sangat penting. Evaluasi pelaksanaan berdasarkan respon peserta kemanfaatan materi tentang teknik menyusun menu sehat bagi balita 96% sangat bermanfaat, mengolah hidangan sayur untuk balita 95% sangat bermanfaat, mengolah dan menyajikan lauk-pauk untuk balita

94% sangat bermanfaat,cara menyajikan hidangan buah bagi balita 97% sangat bermanfaat dan pengetahuan tentang program Isi piringku 98% sangat bermanfaat.Untuk penyampaian materi oleh intruktur sangat baik,strategi pelatihan yang digunakan baik,pemilihan narasumber sangat baik.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Faktor Pendukung

1. Adanya kerjasama dengan team penggerak PPK Rejowinangun.
2. Motivasi para Ibu dan Para Kader Posyandu yang sangat tinggi untuk menambah pengetahuan gizi balita diRejowinangun.
3. Kompetensi Team pengabdian yang sangat mendukung mengenai bidang yang di jadikan tema pengabdian.

Faktor Penghambat

Tidak ada factor penghambat dalam keterlaksanaan PPM ini,hanya ada penataan waktu terlaksanaanya pelatihan.Untuk teori dilaksanakan di bulan April 2019,waktu praktek dilakukan pada bulan Mei 2019 sebelum bulan puasa dan awal bulan Juli 2019,karena pelaksanaan ppm tidak bisa dilakukan pada bulan puasa.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil kegiatan praktek yang bisa terlaksana dengan mempraktekan sepuluh menu masakan yang meliputi :Takoyaki sayuran,rolade sayuran tempe,nugget teme,stik tempe,nasi sayuran omerice, sate buah,pudding aneka buah,kroket singkong isi sayur,sentiling dan madusari. Hasil Kegiatan Peningkatan pengetahuanpenataan menu balita Sehat ,melalui menyusun menu untuk satu kali putaran dalam 10 hari untuk balita sehat tercapai 80 %.Pengolahan olahan menu masakan untuk balita sehat dengan indicator praktik mengolah lauk pauk untuk balita,Mengolah olahan sayur dan buah tercapai 80%.Penyajian makanan balita sehat Menata dan menyajikan makan denga indah ,sehat dan menarik tercapai 80%.
2. Evaluasi pelaksanaan berdasarkan respon peserta kemanfaatan materi tentang teknik menyusun menu sehat bagi balita 96.% sangat bermanfaat,mengolah hidangan sayur untuk balita 95% sangat bermanfaat,mengolah dan menyajikan laukpauk untuk balita 94% sangat bermanfaat,cara menyajikan hidangan buah bagi balita 97% sangat bermanfaat dan pengetahuan tentang program Isi piringku 98% sangat bermanfaat.Untuk penyampaian materi oleh intruktur sangat baik,strategi pelatihan yang digunakan baik,pemilihan narasumber sangat baik.

B. Saran

1. Hasil dari pelatihan dapat diterapkan untuk menambah variasi menu yang disajikan pada saat PMT Balita di posyandu.
2. Penataan menu makan balita dalam siklus sepuluh hari dapat diterapkan di dalam keluarga yang memiliki balita.

Daftar Pustaka

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

LAMPIRAN

**SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPM KELOMPOK DOSEN
DOSEN FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2019****Nomor : 508.29/UN34.15/PL/2019**

Pada hari ini rabu tanggal dua puluh februari tahun dua ribu sembilan belas kami yang bertandatangan di bawah ini :

1. Nama : Dr. Drs. Widarto, M.Pd.
NIP : 19631230 198812 1 001
Jabatan : Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang berkedudukan di Yogyakarta dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama UNY; Selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

2. Nama : **Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.**
NIP/GOL. : 19600625 198601 2 001/IV/a
Jabatan : Ketua Pelaksana Kegiatan PPM Kelompok Dosen, yang beralamat di Universitas Negeri Yogyakarta, selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**

Surat Perjanjian Pelaksanaan PPM Kelompok Dosen ini berdasarkan :

1. Surat Keputusan Dekan Fakultas Teknik No. 90 Tahun 2019, tentang penetapan pemenang PPM Kelompok Dosen Tahun 2019
2. DIPA UNY 2019 yang merupakan implementasi dari DIPA Sekretariat Jenderal Kemenristekdikti dengan Nomor : SP DIPA-042.01.2.400904/2019 tanggal 05 Desember 2018.

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA Secara bersama-sama bersepakat meningkatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan PPM Kelompok Dosen dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut sebagai penanggung jawab dan mengkoordinasikan pelaksanaan PPM Kelompok Dosen, dosen Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta berjudul "Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima di Rejowinangun", dengan susunan personalia sebagai berikut:

- Ketua : Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.
Anggota : Dr. Dra. Kokom Komariah, M.Pd.
Dr. Endang Mulyatiningsih, M.Pd.
Dr. Siti Hamidah
Dr. Ir. Sugijono, M.Kes.
Nirmalasari
Ummi Noor Mushlihah

Pasal 2

1. PIHAK PERTAMA memberi dana secara bertahap untuk pembiayaan kegiatan tersebut pada pasal 1 sebesar Rp7.500.000,00 (tujuh juta lima ratus ribu rupiah) yang dibebankan kepada Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran DIPA Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019
2. PIHAK KEDUA berhak menerima dana tersebut pada ayat (1) dan berkewajiban menggunakan sepenuhnya untuk pelaksanaan PPM Kelompok Dosen sebagaimana pasal 1 sampai selesai sesuai ketentuan pembelanjaan keuangan negara

Pasal 3

Pembayaran dana PPM Kelompok Dosen ini akan dilaksanakan melalui Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan dibayarkan secara bertahap dengan ketentuan sebagai berikut :

- (1). Tahap Pertama sebesar $70\% \times \text{Rp}7.500.000,00 = \text{Rp}5.250.000,00$ (lima juta dua ratus lima puluh ribu rupiah) setelah Surat Perjanjian ini ditandatangani oleh kedua belah pihak.
- (2). PIHAK KEDUA wajib membuat laporan kemajuan pelaksanaan PPM Kelompok Dosen dan laporan penggunaan keuangan sejumlah termin 1 sebesar 70%, dan diserahkan kepada PIHAK PERTAMA dalam bentuk hardcopy masing-masing (satu) eksemplar paling lambat tanggal **30 Juni 2019**, serta menggunggah laporan tersebut ke **simppm.lppm.uny.ac.id**
- (3). Tahap Kedua $30\% \times \text{Rp}7.500.000,00 = \text{Rp}2.250.000,00$ (dua juta dua ratus lima puluh ribu rupiah) dibayarkan pada saat penyerahan laporan hasil, yang dilanjutkan dengan serah terima pekerjaan.
- (4). PIHAK KEDUA berkewajiban mempertanggungjawabkan pembelanjaan dana yang telah diterima dari PIHAK PERTAMA dan menyimpan bukti-bukti pengeluaran yang telah disesuaikan dengan ketentuan pembelanjaan keuangan Negara.
- (5). PIHAK KEDUA berkewajiban mengembalikan sisa dana yang tidak dibelanjakan kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetorkan ke Kas Negara.

Pasal 4

PIHAK KEDUA berkewajiban untuk :

- (1). Memanfaatkan hasil PPM Kelompok Dosen untuk proses bahan mengajar
- (2). Mempublikasikan hasil pengabdianya pada jurnal/prosiding bereputasi
- (3). Membayar PPh pasal 21, PPh pasal 22, PPh pasal 23, dan PPh sesuai ketentuan yang berlaku
- (4). Membiayai dan melaksanakan seminar instrument dan seminar hasil penelitian

Pasal 5

- (1). Jangka waktu pelaksanaan penelitian dimaksud Pasal 1 ini selama 5 (lima) bulan terhitung mulai 20 **Februari 2019 sampai dengan 31 Juli 2019**, dan PIHAK KEDUA harus menyelesaikan PPM Kelompok Dosen yang dimaksud dalam Pasal 1 selambat-lambatnya **31 Juli 2019**.
- (2). PIHAK KEDUA harus menyerahkan kepada PIHAK PERTAMA berupa :
 - a. Laporan akhir hasil penelitian dalam bentuk hardcopy sebanyak 2 (dua) eksemplar, dan dalam bentuk soft copy (CD dalam format **".pdf"**) sebanyak 1 (satu) keping ke Subbag Pendidikan, serta menggunggah laporan tersebut ke **simppm.lppm.uny.ac.id** paling lambat **10 Agustus 2019**
 - b. Artikel ilmiah untuk dimasukkan ke Jurnal/prosiding, yang terpisah dari laporan sebanyak 2 (dua) eksemplar
- (3). Laporan hasil PPM Kelompok Dosen dalam bentuk hard copy harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
 - a. Bentuk/ukuran kertas kuarto
 - b. Warna cover putih
 - c. Di bagian bawah cover ditulis :

Dibiayai oleh DIPA BLU Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor Kontrak:508.29 /UN34.15/PL/2019

- (4). Selanjutnya laporan tersebut akan disampaikan ke : Subbagian Pendidikan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 2 (dua) eksemplar
- (5). Apabila batas waktu habisnya masa PPM Kelompok Dosen ini PIHAK KEDUA belum menyerahkan laporan akhir hasil pengabdian kepada PIHAK PERTAMA, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1‰ (satu permil) setiap hari keterlambatan sampai dengan setinggi-tingginya 5% (lima persen) dari nilai surat perjanjian pelaksanaan PPM Kelompok Dosen , terhitung dari tanggal jatuh tempo yang telah ditetapkan sampai dengan berakhirnya pembayaran dana pengabdian oleh Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Pasal 6

- (1). Apabila Ketua PPM Kelompok Dosen sebagaimana dimaksud pasal 1 tidak dapat menyelesaikan pelaksanaan pengabdian ini, maka PIHAK KEDUA wajib menunjuk pengganti ketua pelaksana sesuai dengan bidang ilmu yang diteliti dan merupakan salah satu anggota tim;
- (2). Bagi pengabdian yang tidak dapat menyelesaikan kewajibannya dalam Tahun Anggaran yang sedang berjalan dan waktu proses pencairan biayanya telah berakhir, maka seluruh dana yang belum sempat dicairkan dinyatakan hangus dan kembali ke Kas Negara.
- (3). Apabila PIHAK KEDUA tidak dapat melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud pada pasal 1 maka harus mengembalikan seluruh dana yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA, untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.
- (4). Apabila dikemudian hari terbukti bahwa judul-judul pengabdian sebagaimana dimaksud pada pasal 1 dijumpai adanya indikasi duplikasi dengan pengabdian lain dan/atau diperoleh indikasi ketidakjujuran dan itikad kurang baik yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah, maka pengabdian tersebut dinyatakan batal dan PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh dana pengabdian yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.

Pasal 7

Hak Kekayaan Intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan pengabdian tersebut diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Pasal 8

Hasil pengabdian berupa peralatan dan atau alat yang dibeli dari kegiatan pengabdian ini adalah milik negara yang dapat dihibahkan kepada Universitas Negeri Yogyakarta atau Lembaga Pemerintah lain melalui Surat Keterangan Hibah.

Pasal 9

PIHAK PERTAMA maupun PIHAK KEDUA tidak bertanggung jawab atas keterlambatan atau tidak terlaksananya kewajiban seperti tercantum dalam kontrak sebagai akibat *Force Majeure* yang secara langsung mempengaruhi terlaksananya kontrak, antara lain : perang. Perang saudara, blockade ekonomi, revolusi, pemberontakan, kekacauan, huru-hura, kerusuhan, mobilisasi, keadaan darurat, pemogokan, epidemis, kebakaran, banjir, gempa bumi, angin ribut, gangguan navigasi, tindakan pemerintah dibidang moneter. *Force Majeure* diatas harus disahkan kebenarannya oleh Pejabat yang berwenang.

Pasal 10

Surat Perjanjian pelaksanaan PPM Kelompok Dosen ini dibuat rangkap 2 (dua), dan dibubuhi materai sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan biaya materainya dibebankan kepada PIHAK KEDUA.

Pasal 11

Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan kemudian oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

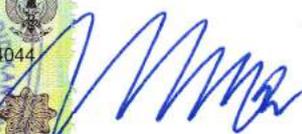
PIHAK KEDUA
Ketua Pelaksana
PPM Kelompok Dosen,



Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.
NIP 19600625 198601 2 001



PIHAK PERTAMA
Pejabat Pembuat Komitmen FT UNY



Dr. Drs. Widarto, M.Pd.
NIP 19631230 198812 1 001



FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BERITA ACARA SEMINAR MONITORING PPM

Pada hari ini Jum'at tanggal 19 Bulan Juli Tahun 2019

Telah diselenggarakan "Seminar Monitoring PPM Program PPM Kelompok Dosen Fakultas Teknik"
Tahun 2019

Judul Kegiatan:

"Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima di Rejowinangun"

Ketua Tim : Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.

NIP. 19600625 198601 2 001

Seminar bertempat di KPLT UT3/RA..... dihadiri oleh sejumlah 25 Orang.

Moderator yang bertugas adalah

Dan Notulis adalah

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar Monitoring PPM adalah sebagai berikut.

1. Kegiatan sudah terlaksana.....
2. Berita kegiatan di muat di <http://ft.uny.ac.id/berita> dan di www.uny.ac.id/berita (19 juli 2019).....
3. journal -> draf......

Yogyakarta....., 19 / 7 / 2019

Moderator

.....

NIP

Mengetahui :

Pembahas/Reviewer,


Drs. Darmono MT
NIP.....



Dekan

Dr. Widarto, M.Pd.

NIP. 19631230 198812 1 001

**MONITORING DAN EVALUASI LAPANGAN PROGRAM
PPM DANA DIPA UNY 2019**

Skim : PPM Kelompok Dosen
 Judul Kegiatan : Peningkatan Kemampuan Ibu dalam Penafasan Menu Sehat Balita.
 Ketua Tim Pelaksana : Dr. Dadraningsih, S. M. Kes.
 NIDN :
 Fakultas : FT UNY
 Jangka Waktu Pelaksanaan : bulan
 Biaya : Rp. 7.900.000,-

No	Kriteria					Bobot (%)	Skor	Nilai
1	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	Tidak ada	Draft	Submitted reviewed	accepted	terbit	10	
	Publikasi pada media masa (cetak/elektronik)	tidak ada	draf	editing		Terbit	15	
2	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya)						30	
3	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)						25	
4	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)						20	
Jumlah							100	
Luaran tambahan								
1	Metode atau sistem; Produk (Barang atau Jasa);	Tidak ada	draf	produk		penerapan		
2	Hak kekayaan intelektual	Tidak ada	draf	terdaftar		granted		
3	Buku ber ISBN	Tidak ada	draf	editing		Terbit		
4	Publikasi Internasional	Tidak ada	draft/ submitted /reviewed	accepted		Terbit		
5	Luaran Lain.....	Tidak ada	draf	produk/ Model		penerapan		

Keterangan:

Skor : 1, 2, 3, 5, 6, 7 (1 = buruk, 2 = sangat kurang, 3 = kurang, 5 = cukup, 6 = baik, 7 = sangat baik) Nilai : bobot × skor

Skor : 1, 2, 3, 5, 6, 7 (1: tidak ada draft; 3) draft ; 5). Submitted/reviewid/editing; 6).Accepted ;; 7). Terbit

x) Luaran tambahan dinilai lebih lanjut. Kolom diisi sesuai dengan capaian

Komentar Penilai:

.....
 Capaian sudah 90%

Yogyakarta, 19 Juli 2019
 Penilai,


 Dr. Darmono, MT.

DAFTAR HADIR

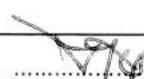
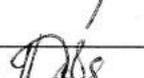
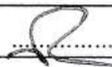
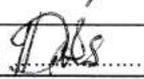
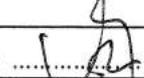
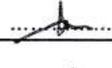
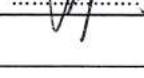
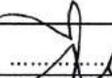
SEMINAR MONITORING PPM TAHUN 2019

Hari, Tanggal : Jum'at, 19 Juli 2019

Tempat : Ruang Sidang Lt.2 FT-UNY

Jam : 08.00 - 11.30 WIB

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	
1	Dr. Widarto, M.Pd.	Dekan	1	
2	Moh. Khairudin, M.T., Ph.D.	Wakil Dekan I		2
3	Drs. Agus Santoso, M.Pd.	Wakil Dekan II	3	
4	Dr. Giri Wiyono, M.T.	Wakil Dekan III		4
5	Dra. Sari Puspita	Kasubag. Pendidikan	5	
6	Dr. Zainur Rofiq, M.Pd.	Reviewer		6
7	Darmono, M.T.	Reviewer	7	
8	Dr. Dra. Sri Waluyanti	Reviewer		8
9	Dr. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.	Reviewer	9	
10	Dr. Drs. Haryanto, M.Pd., M.T.	Ketua Peneliti PPM		10
11	Drs. Mutaqin, M.Pd., M.T.	Ketua Peneliti PPM	11	
12	Herlambang Sigit Pramono, S.T., M.Cs.	Ketua Peneliti PPM		12
13	Dr. Phil. Nurhening Yuniarti, M.T.	Ketua Peneliti PPM	13	
14	Deny Budi Hertanto, M.Kom.	Ketua Peneliti PPM		14
15	Drs. Djoko Santoso, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	15	
16	Dr. Drs. Pramudi Utomo, M.Si.	Ketua Peneliti PPM		16
17	Drs. Muhammad Munir, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	17	
18	Dr. Ir. Eko Marpanaji, M.T.	Ketua Peneliti PPM		18
19	Dr. phil. Mashoedah, S.Pd., M.T.	Ketua Peneliti PPM	19	
20	Dr. Rahmatul Irfan, S.T., M.T.	Ketua Peneliti PPM		20
21	Dr. Ir. Widarto, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	21	
22	Arianto Leman Soemowidagdo, M.T.	Ketua Peneliti PPM		22
23	Dr. Apri Nuryanto, S.Pd.ST., M.T.	Ketua Peneliti PPM	23	
24	Syukri Fathudin Achmad Widodo, S.Ag., M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		24
25	Arif Marwanto, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	25	
26	Drs. Wardan Suyanto, M.A., Ed.D.	Ketua Peneliti PPM		26
27	Drs. Martubi, M.Pd., M.T.	Ketua Peneliti PPM	27	
28	Drs. Sukaswanto, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		28
29	Dr. Ir. Zainal Arifin, M.T.	Ketua Peneliti PPM	29	
30	Sudarwanto, S.Pd.T., M.Eng.	Ketua Peneliti PPM		30
31	Drs. Suparman, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	31	
32	Dr. Amat Jaedun, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		32

33	Drs. Darmono, M.T.	Ketua Peneliti PPM	33 	
34	Didik Purwantoro, ST.,M.Eng.	Ketua Peneliti PPM		34 
35	Dr. Slamet Widodo, ST., M.T.	Ketua Peneliti PPM	35 	
36	Dr. Sri Wening, M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		36 
37	Dra. Enny Zuhnikhayati, M.Kes.	Ketua Peneliti PPM	37 	
38	Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.	Ketua Peneliti PPM		38 
39	Dra. Sutriyati Purwanti, M.Si.	Ketua Peneliti PPM	39 	
40	Sugiyem, S.Pd., M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		40 
41	Wika Rinawati, S.Pd., M.Pd.	Ketua Peneliti PPM	41 	
42	Elok Novita, S.Pd., M.Pd.	Ketua Peneliti PPM		42 
43	Eko Prianta, S.Sos.	Sekretariat	43 	
44	Joko Santosa	Sekretariat		44 
45	Priyatno	Sekretariat	45 	

Mengetahui,
Kabag. Tata Usaha FT - UNY



Tri Hariyanto, S.E.
NIP. 19650522 198812 1 001

DAFTAR HADIR PPM KELOMPOK DOSEN

PENINGKATAN KEMAMPUAN IBU DALAM PENATAAN MENU SEHAT BALITA

UNTUK MEMCAPAI STATUS KESEHATAN PRIMA, DI REJOWINANGUN

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	DIAN ANGGRAINI	RT 12 / RW 04 R/W	1. ✓
2	SM SUMARITA	RT 31 / RW 10	2.
3	KWIDIYATI	RT 04 / RW 01	3.
4	NANIK	RT 02 / 01	4.
5	Harlyna RU	RT 48 / 05	5.
6	Enlinda Drah	RT 46 / 05	6.
7	MARPINI	RT 33 / X	7.
8	Sri Eha Cipmiam	RT 41 / 13	8.
9	SUWARNI ROBBY	RT 31 / X	9.
10	S. Waliasih	RT 18 / 06	10.
11	SANTI	RT 39 / 12	11.
12	Jumi	RT 39 / 12	12.
13	Ratnawati	RT 21 / 07	13.
14	Wahnyati	RT 25 / 08	14.
15	Sukirah	RT 50 / 08	15.
16	SM Kurniati	RT 20 / 06	16.
17	Helen	RW XI	17.
18	Siti Azyah	RT 13 / RW 04	18.
19	Siti Sofiah	RT 36 / RW 11	19.
20	SRI SUKARTI	RT 33 / RW 10	20.
21	Yamti	RT 43 / RW 12	21.
22	Mulyani	RT 31 / RW 10	22.
23	Ermina	RT 21 / RW 7	23.
24	Titik Setyaningsih	RT 06 / 02	24.
25	Rukmah	RT 06 / 02	25.
26	KORO DARMAJI	RT 31 / 10	26.
27	SUWARNI	RT 28 / 09 / RW	27.
28	TUTI S	RT 49 / 10	28.
29	Norhana	RT 30 / 10	29.
30			30.

Yogyakarta, 29 April 2019

Mengetahui,

Ketua PPM Kelomok Dosen 2019

Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M.Kes.

DAFTAR HADIR PPM KELOMPOK DOSEN

PENINGKATAN KEMAMPUAN IBU DALAM PENATAAN MENU SEHAT BALITA

UNTUK MEMCapai STATUS KESEHATAN PRIMA, DI REJOWINANGUN

Tanggal: 14 Juli 2019

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	Yuliani	peleman RT33 RW10	1.
2	Mgatinem	peleman RT 33 RW 10	2.
3	S ARNI	RT 49 / RW 10	3.
4	lhamah	RT 33 / RW 10	4.
5	Mirah	RT 49 / 10	5.
6	B. Walukodhi sitti	RT 32 / 10	6.
7	Sub-yani	RT 31 / 10	7.
8	DEWI LARASATI	RT 32 / 10	8.
9	Siti Nurhasanah	RT 32 / 10	9.
10	PRI SUKARTI	RT. 33 / 10	10.
11	EDY SUZIATI-1	RT. 30 / 10	11.
12	ponirah	RT 30 / 10	12.
13	Bu. Yanti Agit	RT 30 / X	13.
14	Sukiyah	RT 30 / 10	14.
15	Mgati	RT. 30 / 10	15.
16	Marbini	RT. 33 / X	16.
17	Nurik Cahendra	RT 49 / X	17.
18	BASINAH	RT. 32 / 10	18.
19	Palkem	RT 32 / 10	19.
20	Suryani	RT 33 RW.	20.
21	Suwarni	RT 31 / X	21.
22	Rumiyani	RT 31 / X	22.
23	sharjant	RT 33 / X	23.
24	Endang Tri-w	RT 30 / 10	24.
25	Rukiyah	RT 30 / 10	25.
26	Mulyani	RT 31 / 10	26.
27	SUMIRSIH	RT 33 / 10	27.
28	Tenti Martha cindy	RT 33 / 10	28.
29	Bu Handoyo	RT 32 / 10	29.
30	WEROBOROMI	RT 3 / 10	30.

Mengetahui,

Ketua PPM Kelomok Dosen 2019

Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M. Kes.

DAFTAR HADIR PPM KELOMPOK DOSEN

PENINGKATAN KEMAMPUAN IBU DALAM PENATAAN MENU SEHAT BALITA

UNTUK MEMCapai STATUS KESEHATAN PRIMA, DI REJOWINANGUN

Tanggal ; 27 Juli 2019

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN	
1	Multrani	peleman RT33 RW10	1.	
2	Mjatinem	peleman RT 33 RW 10		2.
3	S ARNI	RT 49 / RW 10	3.	
4	Maamah	RT 33 / RW 10		4.
5	Mirah	RT 49 / 10	5.	
6	B. Walikodhi sitti	RT 32 / 10		6.
7	SUB-YAH	Rt 31 / 10	7.	
8	Dewi LARASATI	RT 32 / 10		8.
9	Siti MURHADI	M 32 / 10	9.	
10	SRI SUKARTI	RT. 33 / 10		10.
11	EDY SUZIATI-1	RT. 30 / 10	11.	
12	Ponirah	RT 30 / 10		12.
13	Bv. Yanti Agit	RT 30 / X	13.	
14	Sukiyah	RT 30 / 10		14.
15	Ngatik	RT. 30 / 10	15.	
16	Marbini	RT. 33 / X		16.
17	Ninik Cahendra	RT 49 / X	17.	
18	BASINATI	RT. 32 / 10		18.
19	Palkem	RT 32 / 10	19.	
20	Suryani	RT 37 RWK.		20.
21	Suwarni	RT 31 / X	21.	
22	Rumiyani	RT 31 / X		22.
23	Saharjanti	RT 33 / X	23.	
24	Endang Tri-w	RT 30 / 10		24.
25	Rukiyah	RT 30 / 10	25.	
26	Mulyani	RT 30 / 10		26.
27	SUMARSITI	RT 33 / 10	27.	
28	Tenti Martha cindy	RT 33 / 10		28.
29	Bv Handoyo	RT 32 / 10	29.	
30	WORO DOROMI XI	Rt 3 / 10		30.

Mengetahui,

Ketua PPM Kelomok Dosen 2019

Dr. Dra. Badraningsih Lastariwati, M. Kes.



Resep Pelatihan

MENU::

SENTILING

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH		PERLAKUAN
		UKURAN	SATUAN	
1	Singkong	1500	Gram	Parut
2	Kelapa ukuran sedang	3/4	Butir	Parut memanjang, beri sedikit garam, kukus
3	Gula pasir	750	gram	
4	Vanili bubuk	3/4	Sdt	
5	Agar-agar putih	3	Bungkus	
6	Air	600	ml	
7	Garam	3/5	Sdt	
8	Pewarna makanan	Secukupnya		Merah, kuning, hijau

Cara membuat:

1. Rebus agar-agar dengan api sedang sampai mendidih, angkat, biarkan sampai suam-suam kuku(hangat).
2. Campurkan parutan singkong, gula pasir, vanili, garam, dan agar-agar
3. Bagi adonan menjadi 3, dan beri pewarna makanan pada ketiga adonan
4. Masukkan adonan ke dalam Loyang persegi yang sudah diolesi minyak dan diberi alas daun pisang/ plastic
5. Letakkan adonan secara berdampingan (merah, kuning, hijau)(**bukan lapis**), kukus dalam dandang yang sudah mendidih 30 menit
6. Angkat dan dinginkan. Potong-potong bentuk dadu dan gulirkan pada kelapa parut
7. Sajikan dalam mika plastik yang dialasi daun pisang



Kroket singkong

Bahan:

1500 gram	Singkong	Kukus, haluskan
300 gram	Daging cincang	
500 gram	Wortel	Potong dadu kecil
3/4 sdt	Garam	
25 gram	Mentega	
1½ biji	Maggie block (sapi)	
3 batang	Daun bawang/ loncang	Potong halus
3 batang	Seledri	Potong halus
Secukupnya	Gula pasir	
Secukupnya	Lada bubuk	Dihaluskan, ditumis sesuai isian
	Pala bubuk	
	Bawang merah	
	Bawang putih	
3 butir	Telur	Dicampur bersama adonan singkong, mentega, dan garam
6 butir	Telur	
150 gram	Tepung terigu	
300 gram	Tepung panir	
600 ml	Minyak goreng	Untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Haluskan singkong yang telah dikukus. Campur dengan mentega, garam, dan telur. Campur hingga adonan bisa dibentuk
2. Tulis bumbu halus. Tambahkan daun bawang. Tumis hingga agak layu, masukkan daging cincang. Tambahkan wortel, Maggie block, seledri, dan gula pasir. Cicipi. Angkat.
3. Setelah adonan singkong dingin, bentuk lonjong dan isi dengan adonan ragout wortel. Gulingkan adonan pada tepung terigu, telur, dan panir
4. Panaskan minyak goreng. Goreng hingga coklat keemasan. Hidangkan kroket beserta cabai rawit hijau.



PPM KELOMPOK DOSEN 2019

MADUSARI

Bahan:

1,5 kg singkong, parut, peras airnya (tidak kering)
500-750 gram gula pasir
6 butir telur
2 sdm ovalet
300 cc susu kentalmanis
2 sdt vanili
600 cc minyak goreng
2 sdt garam
Springkel secukupnya

Cara membuat:

1. Campur singkong parut dan endapannya
2. Mixer gula dan telur selama 5 menit. Masukkan ovalet. Mixer kembali hingga putih dan kental
3. Masukkan campuran singkong. Aduk rata
4. Tambahkan susu kental manis, aduk rata
5. Campurkan minyak goreng, aduk rata
6. Tuang adonan ke cetakan. Beri springkel di atasnya. Kukus selama 120 menit
7. Setelah matang, potong dan sajikan



Es timun

Bahan: 20 buah ketimun, kupas, buang biji 4 sendok teh selasih, rendam 150 ml air jeruk nipis 800 gram es batu Bisa ditambahkan air soda, bila suka	Bahan Air Gula: 1200 ml air 500 gram gula pasir
---	--

Cara membuat:

1. Serut ketimun setengah dari jumlah yang ada. Sisihkan. Setengah sisa timun dikupas, buang isinya, diblender.
2. Air gula, rebus air dan gula pasir hingga mengental. Diamkan 30 menit, dinginkan.
3. Campur ketimun, selasih, air jeruk nipis, beserta air gulanya.
4. Sajikan bersama es batu.



Resep Takoyaki

Bahan :

- 150 gr tepung terigu protein rendah
- 200 ml kaldu ayam cair
- ½ sdt baking powder
- 2 butir telur ayam
- garam dan lada
- tambahan air secukupnya

Bahan isian :

- 100 gr daging ikan (kakap, tuna, salmon)
- daun bawang
- wortel
- kol
- garam

Saus :

- saus takoyaki
- saus mayonais
- saus tomat/saus sambal
- katsuoboshi

Cara Membuat :

1. Campur tepung terigu dengan baking powder.
2. Tambahkan 2 butir telur, aduk menggunakan balloon whisk.
3. Tambahkan kaldu ayam cair secara bertahap sampai mendapatkan tekstur cair dan mengalir.
4. Masukkan garam dan lada secukupnya.
5. Daging ikan dikukus lalu disuwir halus.
6. Potong daun bawang dan kol iris halus.
7. Cincang halus wortel.
8. Tumis daging ikan, daun bawang, kol dan wortel dengan sedikit minyak. Tumis sampai sayuran layu dan beri sedikit garam.
9. Panaskan cetakan takoyaki, beri sedikit minyak supaya tidak lengket.
10. Tuang adonan tepung kedalam cetakan sampai 2/3 cetakan.
11. Masukkan bahan isian secukupnya, tambahkan adonan hingga cetakan penuh.
12. Masak takoyaki hingga bagian bawah matang dan bagian atas mengembang.
13. Balikkan takoyaki dengan hati-hati sampai bentuknya bulat.
14. Masak sampai takoyaki matang sempurna hingga beberapa menit.
15. Setelah takoyaki matang, angkat dan sajikan dengan saus dan katsuoboshi.



Resep Omurice Sayur

Bahan Nasi Goreng:

- 200 gr nasi putih
- 2 butir bawang merah, 1 siung bawang putih, haluskan
- ¼ siung bawang bombay, cincang halus
- Daun bawang, rajang halus
- Wortel potong dadu kecil
- Jagung manis dipipil
- Kecap manis
- Saus tomat
- Lada dan garam
- Margarin

Bahan Omlet

- 1 butir telur
- lada dan garam
- Minyak secukupnya

Cara Membuat :

1. Panaskan wajan dan masukkan margarin secukupnya.
2. Tumis bawang merah, bawang putih dan bawang bombay.
3. Tambahkan wortel, jagung dan daun bawang, tumis sampai layu.
4. Tambahkan nasi putih, kecap manis, saus tomat, lada dan garam secukupnya.
5. Masak nasi goreng sampai matang.
6. Kocok telur, aduk dan tambahkan lada dan garam.
7. Panaskan teflon, beri sedikit minyak.
8. Tuang adonan telur pada teflon, ratakan keseluruhan permukaan teflon agar telur menjadi tipis, goreng sampai matang.
9. Cetak nasi dengan menggunakan mangkuk, taruh di piring saji.
10. Tutupi nasi dengan telur yang sudah di goreng lalu dihias menggunakan saus tomat.
11. Atau bentangkan telur pada talenan, taruh nasi goreng di atasnya, gulung nasi dan telur seperti menggulung sushi, potong gulungan dan pindahkan pada piring saji.



Resep Stik Tempe

Bahan :

- 1 papan tempe, potong bentuk stik
- 8 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica

Bahan Pelapis :

- Tepung bumbu serbaguna
- Air

Cara Membuat :

1. Rendam tempe dalam air yang sudah diberi bumbu halus, garam, merica selama 15-30 menit.
2. Balut dengan bahan pelapis.
3. Panaskan minyak, goreng stik tempe sampai kecoklatan, angkat dan tiriskan.

Resep Rolade Tempe

Bahan :

- 300 gram tempe, kukus dan haluskan
- 100 gr daging ayam, cincang atau giling
- 1 sdm tepung terigu
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- 2 siung bawang putih
- Seledri, iris halus
- Wortel, potong korek api
- 1 butir telur
- ¾ sdt garam
- ¼ sdt merica
- ¼ sdt gula pasir
- Minyak goreng

Bahan Telur Dadar :

- 3 butir telur ayam, dikocok lepas
- lada dan garam secukupnya

Cara Membuat :

1. Campur tempe, daging ayam, tepung terigu, bawang merah goreng, bawang putih, seledri dan telur. Masukkan garam, merica, gula pasir. Aduk hingga benar-benar tercampur rata.



2. Goreng telur menggunakan teflon kotak.
3. Bentangkan telur dadar diatas plastik wrap, ratakan adonan tempe diatas telur.
4. Taruh wortel memanjang dan gulung menyerupai rolade. bungkus menggunakan plastik wrap dan ikat dibagian kedua ujungnya.
5. Kukus rolade sampai matang.

Resep Nugget Tempe

Bahan :

- 250 gr tempe (dikukus,dihaluskan)
- Wortel, cincang dadu
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur
- Daun bawang, iris halus
- Seledri, iris halus
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt garam
- ½ lada bubuk
- ½ ketumbar bubuk

Bahan Pelapis :

- Tepung terigu 10 sdm
- 1 butir telur, dikocok lepas
- Tepung roti

Cara Membuat :

1. Campurkan tempe, wortel, tepung terigu, telur, daun bawang, seledri dan bawang putih. Masukkan garam, lada dan ketumbar. Aduk sampai rata.
2. Siapkan loyang kotak, lapisi dengan minyak agar tidak lengket.
3. Kukus nugget tempe selama 20-30 menit atau sampai matang.
4. Dinginkan nugget tempe dan potong sesuai selera.
5. Lapisi nugget dengan tepung terigu, lalu masukkan dalam kocokan telur dan balut dalam tepung roti.
6. Goreng dalam minyak sampai kecoklatan, angkat dan tiriskan.

FOTO DAN DOKUMENTASI



Takoyaki Sayuran



Omurice Sayuran



Stik Tempe



Nugget Tempe



Sate Buah



Madu Sari



Sentiling



Sentiling Plating



Kroket Singkong Isi Sayuran plating



Kroket Singkong Isi Sayuran



Rolade Tempe



Burger Tahu daging Sayuran



Penjelasan Pengemasan



Praktik Pengolahan Omurice



Penjelasan Materi Program Isi Piringku
Bagi Balita



Evaluasi oleh Tim dan Ketua PKK

**LAMPIRAN MATERI PPM
JUDUL PPM**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN IBU DALAM PENATAAN MENU
SEHAT BALITA UNTUK MENCAPAI STATUS KESEHATAN PRIMA**

**JUDUL MATERI
MENYUSUN MENU UNTUK BALITA BERDASAR
PEDOMAN ISI PIRINGKU**



**Oleh:
Endang Mulyatiningsih**

**FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

A. Kebutuhan Gizi Balita

Makanan sangat diperlukan untuk memenuhi zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Kebutuhan gizi disesuaikan dengan usia dan berat badan. Kebutuhan gizi balita menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (Menteri Kesehatan, 2013) terdapat pada table 1

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Balita

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein	Lemak	Karbohidrat
Bayi (0-6) bulan	6	61	550	12	34	58
Bayi (7-11) bulan	9	71	725	18	35	82
Anak 1-3 tahun	13	91	1125	26	44	155
Anak 4-6 tahun	19	112	1600	35	62	220

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Kebutuhan gizi anak usia balita (bawah lima tahun) dibagi menjadi tiga kelompok yaitu 6-24 bulan dan 2-5 tahun. Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan zat gizi semakin meningkat dan tidak dapat dipenuhi dari ASI saja. Bayi usia >6 bulan sudah mulai diberi Makanan Pendamping ASI atau MP-ASI (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Makanan pendamping ASI terbuat dari makanan lumat dan sedikit demi sedikit ditambah kepekatan teksturnya. Sejak kecil, anak sebaiknya sudah dikenalkan dengan beraneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang seperti sayuran, buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Jumlah makanan ditambah secara bertahap tetapi tidak berlebihan agar tidak terjadi obesitas. Anak usia 2-5 tahun sudah mulai dikenalkan dengan berbagai makanan jajanan. Makanan yang dipilih harus tetap memperhatikan gizi seimbang. Selain makanan, untuk menjaga hidup sehat anak juga perlu dilatih menjaga kebersihan agar terhindar dari penyakit infeksi dan cacingan (Kementrian Kesehatan RI, 2014)

B. Menu Seimbang

Jika kebutuhan gizi seimbang dituangkan dalam menu untuk anak balita umur 2 tahun adalah sebagai berikut

3 gelas susu (450-500 kalori/energi, 8-15gr protein)

12 sendok makan nasi (300 kalori/energi, 6 gr protein)

1 butir telur, (100 kalori/energi, 6gr protein)

1 potong dada ayam ukuran sedang (100 kalori/energi, 10gr protein)

1 potong buah ukuran sedang (50 kalori energi, 50-90mg vitamin C)

½ mangkuk sayur (20 kalori energi)

Contoh-contoh menu makanan balita



Gambar 1. Contoh Menu Makanan Balita

DAFTAR PUSTAKA

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman GIZI SEIMBANG. Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99.

Kesehatan, K. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 tahun 2013* (pp. 1–10). pp. 1–10.

Makanan POKOK

(Sumber Karbohidrat)



Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)



ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya
 150 gr Nasi = 3 centong nasi
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)

Cuci Tangan- Pakai SABUN

dengan air mengalir



Lakukan
5 LANGKAH
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN
Yang Benar
Sebelum dan
Setelah
Makan

20
DETIK



1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



5. Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan udara/ dianginkan



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



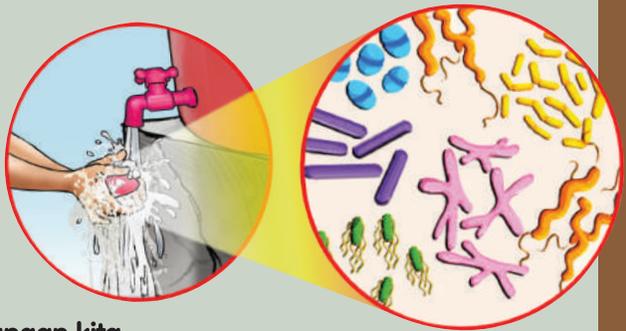
3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan

Kenapa cuci tangan harus pakai sabun ?

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak dicuci maka dapat memindahkan kuman penyakit.

Kulit Tangan kita selalu lembab karena secara alami mengandung lemak. Oleh Karena itu kuman/kotoran

mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang. Kuman-kuman penyakit senang berada di tempat yang kotor.



Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah **penyakit diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas hingga lebih dari 50%, Menurunkan 50% insiden Avian Influenza, hepatitis A, kecacingan, kulit, mata.**

Aktivitas FISIK



AKTIVITAS FISIK adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis-jenisnya:

CONTOH AKTIVITAS FISIK RINGAN

berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, menyetir, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, pekerjaan rumah tangga, seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu, menjahit, latihan peregangan dengan gerakan lambat, membuat prakarya, menggambar, melukis, bermain musik

CONTOH AKTIVITAS FISIK SEDANG

berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, memotong rumput dengan mesin, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil



Lakukan **30** minimal
menit setiap hari



MANFAAT

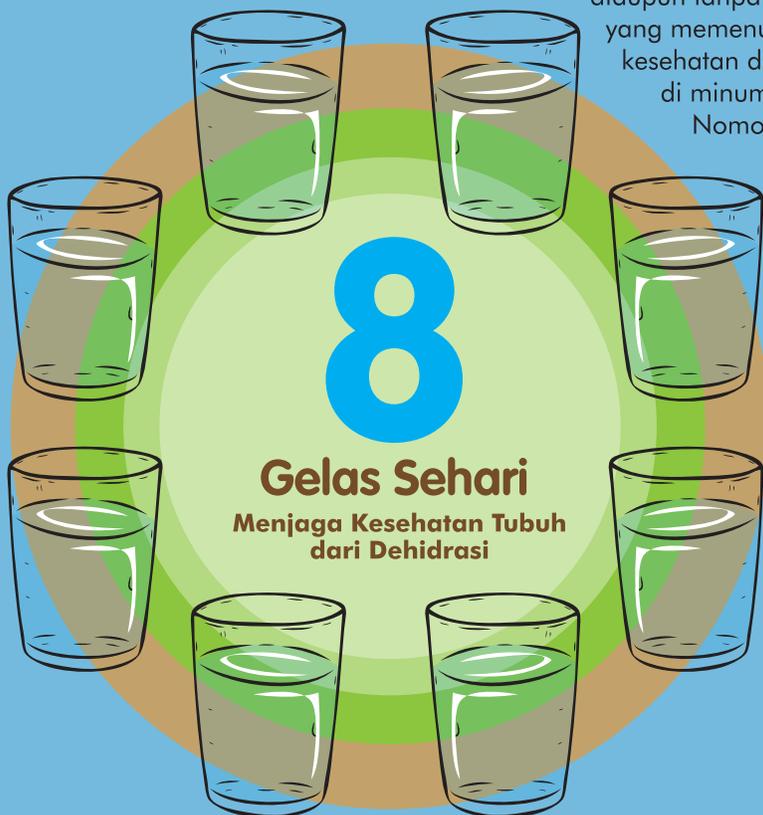
- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko Diabetes
- Meningkatkan kerja/mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh



Minum Air 8 Gelas sehari



Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2 / 3 atau sekitar **60% – 70%** dari berat tubuh. Kekurangan konsumsi air bisa membuat kita dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan ataupun tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung di minum (Kepmenkes Nomor 907 Tahun 2002)



Manfaat minum air 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, perawatan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

Berapa Takaran Normal agar Tidak Kekurangan Cairan?

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar **delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter**. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh, yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung 90% air.

Untuk **mengetahui apakah tubuh kekurangan cairan**, terbilang mudah. Tanda awal yang umumnya dirasakan ketika seseorang kekurangan cairan adalah **merasa haus dan urine berwarna lebih gelap** dari biasanya. Gejala lain yang mungkin juga dirasakan ketika tubuh tidak terhidrasi dengan baik yaitu **merasa pusing, sakit kepala, mulut, bibir, dan mata terasa kering, buang air kecil dengan jumlah dan intensitas yang jarang, kurang energi, dan kelelahan**.

Yang tidak kalah penting, perlu diperhatikan beberapa kondisi dan aktivitas khusus yang membuat tubuh jadi membutuhkan lebih banyak asupan air dibandingkan biasanya, antara lain:

- Berolahraga atau aktif secara fisik.
- Mengalami demam, diare, atau muntah-muntah.
- Cuaca yang sangat panas.
- Hamil dan menyusui. Wanita hamil disarankan mengonsumsi air sekitar 2,4 liter sehari, sedangkan wanita yang menyusui disarankan mengonsumsi air sekitar 3,1 liter per hari.

Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih Setiap Hari

- Cobalah untuk membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.
- Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang Anda bawa saat aktivitas tiap hari. Dengan demikian, Anda akan teringat untuk mengonsumsinya.
- Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman infused water.



Memantau Berat Badan setiap bulan



- Berat Badan Bayi Baru Lahir minimal 2,5 kg
- Pemantauan berat bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat/KMS. Anak sehat jika berat badan naik setiap bulan
- Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah Penyakit Tidak Menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)



CARA PERHITUNGAN IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang



BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

KATEGORI	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat < 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan 17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan 25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat > 27,0



MACAM MACAM MAKANAN POKOK

Indonesia merupakan Negara Kepulauan terbesar di Dunia yang didalamnya terdiri dari berbagai macam ras, suku, bahasa dan adat istiadat yang berbeda. Keberagaman juga terjadi pada makanan yang di konsumsi masyarakat di Indonesia. Berbagai makanan khas suatu daerah akan berbeda antara satu dengan yang lainnya, **makanan pokok di negara kita juga tidak hanya terdiri dari satu jenis saja.** Makanan Pokok yang mengandung **karbohidrat** yang memiliki fungsi sebagai **sumber tenaga utama** bagi tubuh juga tidak luput dari keberagaman. Letak geografis suatu wilayah juga menjadi faktor yang menyebabkan keberagaman jenis makanan pokok di Negara ini. Makanan pokok di Indonesia tidak hanya terbatas pada nasi saja

Antara daerah yang satu dengan yang lain berbeda-beda makanan pokoknya, termasuk di Indonesia. Namun demikian ada beberapa **syarat makanan dijadikan sebagai makanan pokok.**

- **mengandung karbohidrat (HA)**
- **bersifat menyenangkan**
- **rasanya netral**
- **murah harganya**
- **mudah ditanam**
- **mudah didapat**
- **mudah diolah**
- **dapat disimpan lebih lama**



Lauk-PAUK

(Sumber Protein)



Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**.

Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani



Ikan dan hasil laut lainnya

Ayam



Daging Sapi



Susu dan produk olahannya



Telur

Protein Nabati



Tempe



Tahu



Kacang-kacangan

ISI PIRINGKU sekali makan

Lauk Pauk

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)

Sumber pangan **protein hewani dan nabati** masing-masing mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. **Lauk hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relatif mahal.** Biasanya kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan sedikit pada ikan. Sebenarnya anak-anak masih memerlukan kedua zat ini untuk pertumbuhan tapi akan berakibat tidak baik pada orang dewasa. Untuk itu alangkah baiknya bila orang dewasa membatasi konsumsi kolesterol dan lemak jenuh.

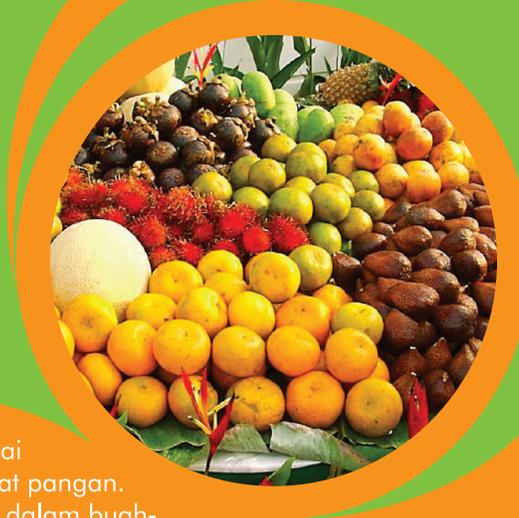
Sedangkan bahan pangan **protein nabati mempunyai keunggulan dibanding hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Kandungan isoflavonnya, terutama pada kedelai menjadi daya tarik karena manfaatnya yang sangat banyak.** Isoflavon ini tidak ada dalam bahan pangan hewani.

Keuntungan lainnya, bahan pangan ini harganya jauh lebih murah dibanding hewani. Namun demikian, **kelemahan bahan pangan nabati yaitu kurang higienisnya proses pembuatannya proses pembuatan lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan.** Biasanya pabrik pengolahan tahu dan tempe kurang memperhatikan kebersihan tempat dan wadah yang digunakan selama proses produksi. Dan itu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan baik buruknya lauk-pauk yang akan dikonsumsi.



BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6,C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



Pisang

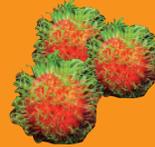


Melon

Semangka



Rambutan



Jambu Air



Pepaya



Salak



Jeruk

Duku



Mangga



Belimbing

Apel



ISI PIRINGKU sekali makan

Buah

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)



Manfaat buah buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara mencegah kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami.

Berikut adalah manfaat buah untuk tubuh kita.

- **Sumber vitamin,** Buah merupakan sumber vitamin dan berbagai jenis vitamin ada di buah.
- **Sumber Air dan Gizi,** buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan,** buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu.** Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya.
- **Obat luar tubuh,** Buah-buahan juga dapat digunakan untuk menggunakan obat luar seperti jerawat, bisul, dan sebagainya.



Manfaat lainnya:

- Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung.
- Makan buah secara rutin dapat juga mencegah serangan kerusakan hati dan stroke.
- Mengonsumsi beberapa jenis buah juga dapat mencegah penyakit kanker.
- Buah dapat juga dijadikan sebagai diet alami yang dapat mencegah kolesterol jahat yang dapat menyerang tubuh kita.
- Buah juga dapat mencegah tekanan darah tinggi.
- Buah juga memiliki antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh kita.
- Buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh.

SAYUR-Sayuran

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



Terong



Ketimun



Selada Air



Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Kol



Wortel



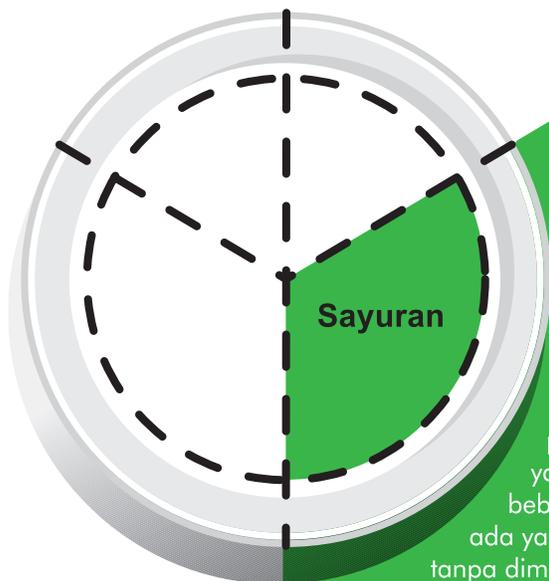
Tomat



Pare



Bayam



Manfaat Sayuran Bagi Tubuh – Salah satu cara paling sederhana yang dapat anda lakukan untuk membuat hidup lebih sehat adalah dengan banyak mengkonsumsi sayuran, selain dapat melindungi anda dari beberapa penyakit kronis semacam kanker, jantung dan stroke.

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, Namun, ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi yang terdapat didalamnya atau untuk menambah cita rasa dari sayuran tersebut.

Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan sayuran lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda.

Berikut ini adalah khasiat atau manfaat-manfaat yang terkandung dalam sayuran, diantaranya adalah:

- **Mencegah dan Mengurangi Stress Berlebih**
- **Memperlancar Buang Air Besar**
- **Mencegah Penyakit Jantung & Kanker**
- **Mempertahankan Berat Badan Seimbang**
- **Sumber Energi Tubuh**
- **Membersihkan Racun Dalam Tubuh (Detoksifikasi)**
- **Mencegah Kelahiran Bayi Cacat**
- **Menjaga Kesehatan Mata**
- **Membuat Kulit Sehat**
- **Memperkuat Tulang**
- **Menu Makanan Sehat**



Apakah berat badan anda sudah ideal?

Tabel berat badan yang disarankan

PRIA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 - 53	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	60 - 65	63 - 71
170	58 - 62	62 - 68	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	68 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	80 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

WANITA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79