

Lampiran 1



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN TANJUNGPUR
Jalan Soekarno – Hatta No. 6 Bandar Lampung



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zaidan Miftahul Kholiq
Umur : 5 tahun
Alamat : Pagelaran Kabupaten Tanggamus

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk menjadi subyek dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa : Adji Mas Nuswantoro
NIM : 1814401044
Program Studi : DIII Keperawatan Tanjungpur

Untuk dilakukan tindakan pemeriksaan meliputi anamnesa, pemeriksaan fisik, serta prosedur pelayanan asuhan keperawatan pada diri saya. Surat pernyataan persetujuan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan maupun paksaan dari manapun.

Pasien

(Zaidan)

Pringsewu, 20 Maret 2021

Mahasiswa

Adji Mas Nuswantoro

Lampiran 2

LEAFLET PERAWATAN MALNUTRISI DI RUMAH



ADJI MAS NUSWANTORO
1814401044

TINGKAT 3 REGULER 1
POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNG KARANG

D-3 KEPERAWATAN TAHUN
2021



PERAWATAN MALNUTRISI (GIZI KURANG) DI RUMAH

Berikut adalah gaya hidup dan pengobatan rumahan yang dapat membantu Anda mengatasi malnutrisi yaitu dengan Penanganan (malnutrisi) gizi kurang di rumah:

1. Dorong anak terdekat untuk makan makanan bergizi. Misalnya nasi, ikan, tahu, tempe, buah atau sayur.
2. Buatlah makanan menjadi semenarik mungkin. Dengan begitu, anak jadi lebih semangat menghabiskan makanannya,

Porsi makan anak 1-3 tahun

Menurut angka kecukupan gizi dari Kementerian Kesehatan, rata-rata kebutuhan kalori anak 1-3 tahun adalah sekitar 1.125 kalori per hari. Jadi, dalam satu hari, Anda dapat membagi kebutuhan makan tersebut dengan porsi yang sesuai, seperti:

- **Makanan pokok.** Anda dapat memberikan si kecil nasi, roti, bihun, kentang, atau mi dengan porsi sekitar 150 gram. Porsi ini setara dengan 2 porsi nasi orang dewasa atau sekitar 2 centong nasi.

- **Lauk hewani** seperti daging sapi, daging ayam, telur. Dalam satu hari, Anda bisa memberikannya satu porsi lauk untuk satu kali waktu makan.

- **Lauk nabati** seperti tempe, tahu, kacang kedelai, atau kacang merah. Anda dapat memberikannya satu porsi untuk satu kali makan. Satu porsi setaradengan 1 potong tahu ukuran besar.



- **Sayur dan buah-buahan.** Untuk anak 1-3 tahun, porsi sayur dalam sehari adalah 1½ porsi atau sama dengan 1½ gelas belimbing dan buah-buahan sebanyak 3 porsi.

- **Makanan selingan.** Buatlah makanan selingan atau camilan untuk sikecil, Anda bias membuat selingan dari campuran buah, sehingga rasanya lebih enak. Contoh camilan yang bias Anda berikan yaitu puding, bubur kacang hijau, atau bahkan kue. Buah juga bias Anda gunakan sebagai makanan selingan bagi sikecil.

- **Susu** bias Anda berikan satu kali dalam sehari sebagai pengganti ASI (bila sikecil sudah berusia lebih dari 2 tahun).



2. Buatlah makanan menjadi semenarik mungkin. Dengan begitu, anak jadi lebih semangat untuk menyantap dan menghabiskan makanannya.

1. Warna

Anak-anak mencintai semua makanan yang memiliki warna cerah. Warna ini tak hanya menarik untuk anak-anak tetapi juga bagi mereka yang melihatnya. Buah-buahan dan sayuran berwarna bisa jadi makanan sehat dengan warna yang cantik. Keduanya mengandung vitamin, mineral dan juga serat.



2. Bentuk

Anak yang pemilih biasanya akan menolak makanan, terutama sayur dan buah. Akan tetapi Anda bisa menyajikannya dengan bentuk unik dan menarik. Siapkan cetakan kue mini dan potong sayur atau buah berbentuk bintang. Cara ini dinilai bisa lebih efektif.

3. Beri nama

Memberikan nama yang menyenangkan untuk makanan dapat membuat anak-anak tertarik. Racik makanan dengan bentuk unik dan warna yang menarik, kemudian beri nama makanan agar si kecil tertarik.

4. Sajikan berbeda

Presentasi makanan bisa membuat perbedaan yang besar dalam kebiasaan makan. Misalnya, Anda dapat membuat pudding dengan cetakan lucu dan mencampurnya dengan buah-buahan.

5. Libatkan anak

Kebanyakan orang dewasa akan menghindari anak-anaknya untuk ikut berbelanja dan melibatkan mereka dalam proses memasak. Padahal, cara ini dapat membuat anak-anak lebih mandiri dan menjadi salah satu hal yang menyenangkan sebelum makan.

