

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
MALANG - 65112

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 313/35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor:
DP.02.02/6.0/0382/2018 Tanggal: 02 Februari 2018 Perihal: Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan **Ijin Penelitian** oleh:

Nama / Instansi : Cindy Aprilia

Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77C Malang

Thema/Judul/Survey/Research : Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Pola Konsumsi dan
Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan
Sesudah Dilakukan Konseling Gizi pada Ibu Hamil
Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja
Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang

Daerah/tempat kegiatan : di Puskesmas Bululawang Kab. Malang

Lamanya : 12 Februari - 13 April 2018

Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati
Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 06 Februari 2018

An. **KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK**

Kepala Bidang Ideologi, HAM dan Wasbang

Kasubid Wawasan Kebangsaan

KUSWANTORO

Reptata

NIP. 1980125 199203 1 004

Tembusan :

Yth.

1. Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang
3. Kepala Puskesmas Bululawang Kab. Malang
4. Mhs/Ybs
5. Arsip

Lampiran 2. Tabel Karakteristik Responden

No	Responden	Umur	BB Sebelum Hamil (Kg)	BB Saat Hamil(Kg)	TB (Cm)	Usia Kehamilan	Pendidikan		LILA	Penghasilan Per Bulan		Pekerjaan	
							Suami	Istri		Suami	Istri	Suami	Istri
A1	Ny. U	19	42	45	155	5 bulan	SMP	SMP	23	Rp 2.000.000	Rp -	Buruh	IRT
A2	Ny.K	16	35	38	152	4 bulan	SD	SD	22	Rp 2.000.000	Rp -	Buruh	IRT
A3	Ny. H	39	42	45	155	4 bulan	SD	SMP	22	Rp 1.200.000	Rp -	Tani	IRT
A4	Ny. I	36	45	53	154	7 bulan	SMK	SMK	23	Rp 5.000.000	Rp -	Swasta	IRT
A5	Ny. M	25	43,5	46	151	4 bulan	S1	DIV	22	Rp 2.000.000	Rp 2.100.000	Swasta	PNS
A6	Ny. F	24	39	44	158	4 bulan	SMP	SMK	21	Rp 2.000.000	Rp -	Swasta	IRT
A7	Ny.Fi	22	39	42	160	6 bulan	SMK	SMA	22	Rp 2.000.000	Rp -	Swasta	IRT
A8	Ny.A	24	42	44	160	6 bulan	SMK	SMA	23	Rp 2.000.000	Rp 1.500.000	Swasta	Swasta
A9	Ny.E	32	35	39	159	6 bulan	SMK	SMA	23	Rp 2.500.000	Rp 1.500.000	Swasta	Swasta
A10	Ny.P	23	38	42	157	6 bulan	SMK	SMA	20	Rp 2.500.000	Rp 1.400.000	Swasta	Swasta
A11	NY.Uk	19	47	50,5	160	3 bulan	S1	SMA	23	Rp 1.500.000	Rp -	PNS	IRT
A12	Ny.S	35	41	45	147	5 bulan	SMP	SMP	23	Rp 2.000.000	Rp -	Tani	IRT
A13	Ny.El	23	48	52	155	7 bulan	SD	SD	21	Rp 3.000.000	Rp -	Tani	IRT
A14	Ny.R	20	37	38	151	3 bulan	SMA	SMK	22	Rp 2.000.000	Rp -	Tani	IRT
A15	Ny. Y	32	40	42	156	5 bulan	SMK	SMP	23	Rp -	Rp 2.000.000	Tidak bekerja	Swasta

Lampiran 3. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Hamil KEK

No	Responden	Tingkat Pengetahuan Sebelum Konseling Gizi		Tingkat Pengetahuan Sesudah Konseling Gizi	
		Skor (%)	Kategori	Skor (%)	Kategori
1	Ny. U	40,0	Kurang	50,0	Kurang
2	Ny.K	70,0	Cukup	80,0	Baik
3	Ny. H	55,0	Cukup	80,0	Baik
4	Ny. I	80,0	Baik	85,0	Baik
5	Ny. M	85,0	Baik	95,0	Baik
6	Ny. F	80,0	Baik	85,0	Baik
7	Ny.Fi	50,0	Kurang	70,0	Cukup
8	Ny.A	60,0	Cukup	75,0	Baik
9	Ny.E	60,0	Cukup	80,0	Baik
10	Ny.P	50,0	Kurang	85,0	Baik
11	NY.Uk	45,0	Kurang	70,0	Cukup
12	Ny.S	50,0	Kurang	75,0	Baik
13	Ny.El	55,0	cukup	75,0	Baik
14	Ny.R	50,0	Kurang	65,0	Cukup
15	Ny. Y	55,0	Cukup	80,0	Baik

Lampiran 4. Distribusi Responden berdasarkan Pola Konsumsi Sumber Energi dan Zat Gizi Sebelum Konseling Gizi

No Responden	Kebutuhan Energi (kkal)	Kebutuhan Protein (g)	Kebutuhan Lemak (g)	Kebutuhan KH (g)	Asupan Sumber Energi (kkal)	Asupan Sumber Protein (g)	Asupan Sumber Lemak (g)	Asupan Sumber KH (g)	% Pola Konsumsi Sumber Energi	% Pola Konsumsi Sumber Protein	% Pola Konsumsi Sumber Lemak	% Pola Konsumsi Sumber KH
A1	2550,0	76,0	85,0	334,0	935,7	37,6	26	157,9	36,7	49,5	30,6	47,3
A2	2425,0	79,0	81	332	1312,3	28,04	32,4	200,2	54,1	35,5	40,0	60,3
A3	2450,0	77,0	70,0	363,0	1420,5	33,1	28	283,9	58,0	43,0	40,0	78,2
A4	2450,0	76,0	85,0	349,0	995,6	30,6	28	196	40,6	40,3	32,9	56,2
A5	2550,0	76,0	85,0	349,0	1245	27	27	257,2	48,8	35,5	31,8	73,7
A6	2550,0	76,0	85,0	349,0	1582,3	49,8	25,5	276,4	62,1	65,5	30,0	79,2
A7	2550,0	76,0	85,0	349,0	1545,2	40,8	30	195,4	60,6	53,7	35,3	56,0
A8	2550,0	76,0	85,0	349,0	838	34,4	29,5	147,3	32,9	45,3	34,7	42,2
A9	2450,0	77,0	70,0	363,0	815	33,8	20	144,9	33,3	43,9	28,6	39,9
A10	2550,0	76,0	85,0	349,0	1027	19,6	24	195,6	40,3	25,8	28,2	56,0
A11	2430,0	76,0	81,0	334,0	1001	27,7	25	140,3	41,2	36,4	30,9	42,0
A12	2450,0	77,0	70,0	363,0	857,5	19,6	25	155	35,0	25,5	35,7	42,7
A13	2550,0	76,0	85,0	349,0	1022,5	25,6	21,3	192,9	40,1	33,7	25,1	55,3
A14	2430,0	77,0	81,0	345,0	982,3	25	23,5	180,5	40,4	32,5	29,0	52,3
A15	2450,0	77,0	70,0	363,0	1178,9	29,9	25	110,4	48,1	38,8	35,7	30,4

 = Pola Konsumsi Tidak Seimbang

 = Pola Konsumsi Seimbang

Lampiran 5. Distribusi Responden berdasarkan Pola Konsumsi Sumber Energi dan Zat Gizi Sesudah Konseling Gizi

No Responden	Kebutuhan Energi (kkal)	Kebutuhan Protein (g)	Kebutuhan Lemak (g)	Kebutuhan KH (g)	Asupan Sumber Energi (kkal)	Asupan Sumber Protein (g)	Asupan Sumber Lemak (g)	Asupan Sumber KH (g)	% Pola Konsumsi Sumber Energi	% Pola Konsumsi Sumber Protein	% Pola Konsumsi Sumber Lemak	% Pola Konsumsi Sumber KH
A1	2550,0	76,0	85,0	334,0	1387	42,6	29,7	278	54,4	56,1	34,9	83,2
A2	2425,0	79,0	81	332	1478	51,4	36,5	261,6	60,9	65,1	45,1	78,8
A3	2450,0	77,0	70,0	363,0	1506	38,9	30,8	302,2	61,5	50,5	44,0	83,3
A4	2450,0	76,0	85,0	349,0	1702	38,3	31,5	212,5	69,5	50,4	37,1	60,9
A5	2550,0	76,0	85,0	349,0	1861,5	32,8	29,7	404	73,0	43,2	34,9	115,8
A6	2550,0	76,0	85,0	349,0	1626	45,9	30,6	301,6	63,8	60,4	36,0	86,4
A7	2550,0	76,0	85,0	349,0	1588	39,7	31,4	166	62,3	52,2	36,9	47,6
A8	2550,0	76,0	85,0	349,0	1020	42	29,5	207,9	40,0	55,3	34,7	59,6
A9	2450,0	77,0	70,0	363,0	749,7	30,6	25	137,9	30,6	39,7	35,7	38,0
A10	2550,0	76,0	85,0	349,0	907,8	27,8	28,9	117,9	35,6	36,6	34,0	33,8
A11	2430,0	76,0	81,0	334,0	1237,8	31,8	28	240	50,9	41,8	34,6	71,9
A12	2450,0	77,0	70,0	363,0	735	27	29,4	151,8	30,0	35,1	42,0	41,8
A13	2550,0	76,0	85,0	349,0	1777,3	19,5	42,5	212,6	69,7	25,7	50,0	60,9
A14	2430,0	77,0	81,0	345,0	1693,7	26,1	25	156,6	69,7	33,9	30,9	45,4
A15	2450,0	77,0	70,0	363,0	747,3	36,8	35	238	30,5	47,8	50,0	65,6

 = Pola Konsumsi Tidak Seimbang

 = Pola Konsumsi Seimbang

Lampiran 6. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

responden	BB Aktual (Kg)	BB AKG (Kg)	Energi AKG Individu (kkal)	Tingkat Konsumsi Energi Sebelum Konseling			Tingkat Konsumsi Energi Sesudah Konseling		
				Rata-Rata Tingkat Konsumsi Energi	%	Kategori	Rata-Rata Tingkat Konsumsi Energi	%	Kategori
A1	45	54	2175,0	1180,0	54,3	Defisit Tingkat Berat	1195,5	55,0	Defisit Tingkat Berat
A2	38	50	1915,0	1065,3	55,6	Defisit Tingkat Berat	957,5	50,0	Defisit Tingkat Berat
A3	45	55	2059,1	1246,7	60,5	Defisit Tingkat Berat	1586,3	77,0	Defisit Tingkat Sedang
A4	53	55	2371,8	1319,5	55,6	Defisit Tingkat Berat	1664,5	70,2	Defisit Tingkat Sedang
A5	46	54	2216,7	1256,5	56,7	Defisit Tingkat Berat	1662,5	75,0	Defisit Tingkat Sedang
A6	44	54	2133,3	1138,9	53,4	Defisit Tingkat Berat	1067,0	50,0	Defisit Tingkat Berat
A7	42	54	2050,0	1219,0	59,5	Defisit Tingkat Berat	1682,0	82,0	Defisit Tingkat Ringan
A8	44	54	2133,3	1323,3	62,0	Defisit Tingkat Berat	1599,5	75,0	Defisit Tingkat Sedang
A9	39	55	1824,5	1320,5	72,4	Defisit Tingkat Sedang	1533,5	84,0	Defisit Tingkat Ringan
A10	42	54	2050,0	1219,7	59,5	Defisit Tingkat Berat	1598,4	78,0	Defisit Tingkat Sedang
A11	50,5	54	2284,2	1208,0	52,9	Defisit Tingkat Berat	1826,5	80,0	Defisit Tingkat Sedang
A12	45	55	2059,1	1324,3	64,3	Defisit Tingkat Berat	1831,8	89,0	Defisit Tingkat Ringan
A13	52	54	2466,7	1467,0	59,5	Defisit Tingkat Berat	1454,5	59,0	Defisit Tingkat Berat
A14	38	54	1763,3	1241,7	70,4	Defisit Tingkat Sedang	1446,5	82,0	Defisit Tingkat Ringan
A15	42	55	1941,8	1227,7	63,2	Defisit Tingkat Berat	1165,0	60,0	Defisit Tingkat Berat

Lampiran 7. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

responden	BB Aktual (Kg)	BB AKG (Kg)	Protein AKG Individu (Gram)	Tingkat Konsumsi Protein Sebelum Konseling			Tingkat Konsumsi Protein Sesudah Konseling		
				Rata-Rata Asupan Protein	%	Kategori	Rata-Rata Asupan Protein	%	Kategori
A1	45	54	46,7	39,3	58,9	Defisit Tingkat Berat	44,7	67,0	Defisit Tingkat Berat
A2	38	50	42,6	35,7	49,3	Defisit Tingkat Berat	47,1	65,0	Defisit Tingkat Berat
A3	45	55	45,8	40,5	60,7	Defisit Tingkat Berat	51,9	77,8	Defisit Tingkat Sedang
A4	53	55	54,9	46,3	61,8	Defisit Tingkat Berat	48,4	64,6	Defisit Tingkat Berat
A5	46	54	47,7	34,8	51,4	Defisit Tingkat Berat	49,5	73,1	Defisit Tingkat Sedang
A6	44	54	45,6	35,4	53,9	Defisit Tingkat Berat	42,7	65,0	Defisit Tingkat Berat
A7	42	54	43,6	36,2	57,0	Defisit Tingkat Berat	53,1	83,5	Defisit Tingkat Ringan
A8	44	54	45,6	44,8	68,2	Defisit Tingkat Berat	46,4	70,7	Defisit Tingkat Sedang
A9	39	55	40,4	31,4	52,0	Defisit Tingkat Berat	42,3	70,0	Defisit Tingkat Sedang
A10	42	54	43,6	47,4	74,6	Defisit Tingkat Sedang	54,0	85,0	Defisit Tingkat Ringan
A11	50,5	54	52,4	28,8	39,8	Defisit Tingkat Berat	54,3	75,0	Defisit Tingkat Sedang
A12	45	55	46,6	34,6	51,9	Defisit Tingkat Berat	60,0	90,0	Normal
A13	52	54	53,9	50,3	68,0	Defisit Tingkat Berat	48,8	66,0	Defisit Tingkat Berat
A14	38	54	39,4	41,9	70,5	Defisit Tingkat Sedang	43,3	72,9	Defisit Tingkat Sedang
A15	42	55	43,5	36,7	57,8	Defisit Tingkat Berat	36,9	58,0	Defisit Tingkat Berat

Lampiran 8. Uji *Paired T-Test* Variabel Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sesudah	59,0000	15	13,65388	3,52542
sebelum	76,6667	15	10,46536	2,70214

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sesudah & sebelum	15	,775	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 sesudah - sebelum	-12,88603	-7,926	14	,000

Lampiran 9. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Konsumsi Sumber Energi Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	energipre	46,0600	15	10,43920	2,69539
	energipost	53,5000	15	15,99826	4,13073

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	energipre & energipost	15	,564	,028

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	energipre - energipost	- ,08415	-2,169	14	,048

Lampiran 10. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Konsumsi Sumber Protein Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 proteinpre	40,4867	15	10,40185	2,68574
proteinpost	46,2533	15	10,91466	2,81815

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 proteinpre & proteinpost	15	,618	,014

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 proteinpre - proteinpost	-,60305	-2,395	14	,031

Lampiran 11. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Konsumsi Sumber Lemak Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 lemakpre	32,560	15	4,3167	1,1146
lemakpost	38,727	15	5,9715	1,5418

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 lemakpre & lemakpost	15	,324	,239

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 lemakpre - lemakpost	-2,7709	-3,895	14	,002

Lampiran 12. Uji *Paired T-Test* Variabel Pola Konsumsi Sumber Karbohidrat Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	KHpre	54,1133	15	14,33596	3,70153
	KHpost	64,8733	15	22,22561	5,73863

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 KHpre & KHpost	15	,556	,031

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 KHpre - KHpost	-,47388	-2,244	14	,042

Lampiran 13. Uji *Paired T-Test* Variabel Tingkat Konsumsi Energi Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
energipre	59,9867	15	5,80466	1,49876
energipost	71,0867	15	12,92489	3,33719

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 energipre & energipost	15	,547	,035

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 energipre - energipost	-5,06679	-3,946	14	,001

Lampiran 14. Uji *Paired T-Test* Variabel Tingkat Konsumsi Protein Ibu Hamil KEK

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 proteinpre	58,387	15	9,2493	2,3882
proteinpost	72,240	15	8,8014	2,2725

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 proteinpre & proteinpost	15	,050	,860

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 proteinpre - proteinpost	-6,9607	-4,311	14	,001

Lampiran 15. Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

PERYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny E

Alamat : Desa Kasembon

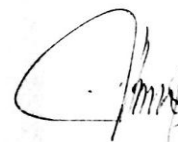
Usia : 32 Tahun

Setelah mendapatkan keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan resiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka akan menyatakan setuju mengikuti atau berpartisipasi pada penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.”

Malang, 15 Maret 2018

Peneliti

Responden



Cindy Aprilia

(Ny E)

NIM. 1503000019

KUESIONER

Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Pola Konsumsi, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang

1. Tanggal Wawancara : 15 Maret 2018
2. Pewawancara :



Pewawancara

Responden

Cindy Aprilia

(.....)

NIM 1503000019

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

PROGRAM STUDI DIPLOMA III JURUSAN GIZI

2018

Istilah titik-titik dibawah ini secara benar sesuai dengan kondisi kehamilan dan untuk pilihan ganda , pilihlah jawaban paling benar dengan cara melingkari atau menyilang pilihan jawaban.

Karakteristik Responden

I. Identitas Responden

1. Nama Responden : Ny. E
2. Umur : 32 thn
3. Alamat : Desa Kasembon
4. Pendidikan terakhir
- a. Suami : SMK
- b. Responden : SMA
8. Pekerjaan
- a. Suami : Swasta
- b. Reseponden : Swasta
9. Penghasilan Keluarga
- a. Suami : Rp. 2.500.000
- b. Responden : Rp. 1000.000
- c. Lain-lain : -

II. Riwayat Kehamilan

1. Hamil ke : 1
2. Usia kehamilan : 6 bulan
3. BB sebelum kehamilan : 35 kg
4. BB saat ini : 39 kg
5. Tinggi badan : 159 cm
6. LILA : 23 cm

PENGETAHUAN RESPONDEN

1. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang ?

- ☒ a. 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.
- b. Mengandung zat tenaga sesuai dengan kemampuan tubuh
- c. Mengandung zat pembangun sesuai dengan kemampuan tubuh
- d. Mengandung zat pengatur sesuai dengan kemampuan tubuh

2. Bagaimana kebutuhan energi dan protein ibu saat hamil ?

- a. Meningkat, dengan kebutuhan yang sama sepanjang kehamilan
- ☒ b. Meningkat, kebutuhan energi hamil tua lebih banyak daripada hamil muda
- c. Meningkat selama hamil muda, sama dengan wanita tidak hamil selama hamil tua
- d. Selama hamil muda tidak ada peningkatan kebutuhan energi

3. Bagaimana pengaturan makan yang baik bagi ibu hamil ?

- a. 3x makan utama 2x selingan dengan porsi banyak
- ☒ b. 3x makan utama 2x selingan dengan porsi kecil
- c. 3x makan utama dengan porsi banyak
- d. 3x makan utama dengan porsi kecil

4. Bagaimana susunan makanan sehari-hari ibu hamil yang baik dan seimbang?

- a. Makanan pokok (contohnya nasi), lauk-pauk dan sayuran beserta camilan antara jam makan
- b. Makanan pokok (contohnya nasi), lauk-pauk dan sayuran beserta buah-buahan antara jam makan
- c. Makanan pokok (contohnya nasi), lauk-pauk dan sayuran, buah-buahan antara jam makan dan ditambah susu atau produk olahannya

- ☒ Makanan pokok (contohnya nasi), lauk-pauk dan sayuran , buah-buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya beserta makanan kecil antara jam makan
5. Bagaimana contoh makanan kecil/selingan diantara waktu makan ibu hamil yang baik dan seimbang ?
- ☒ Bubur kacang hijau, atau olahan buah seperti pisang rebus, biskuit disertai minuman seperti air jeruk atau susu
- b. Makanan siap saji bisa disertai dengan minuman seperti soft drink
- c. Makanan pokok disertai lauk dan sayuran
- d. Alkohol
6. Apa saja zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang diperlukan saat kehamilan ?
- a. Zat besi, asam folat, kalsium, iodium dan zink
- ☒ Vitamin A,D,E,K
- c. Zat besi dan magnesium
- d. Zink dan Vitamin K
- ☒ Apa fungsi asam folat pada masa kehamilan?
- a. Pembentukan tulang dan gigi kuat
- b. Perlu untuk produksi , perbaikan dan fungsi DNA serta produksi enzim
- ☒ Bahan pembentuk hormon
- d. Mencegah kelelahan
8. Jenis mineral apa yang dibutuhkan ibu hamil yang berfungsi membantu pembentukan jaringan baru pada janin dan menghindari pengeroposan tulang pada ibu hamil?
- a. Iodium
- b. Kalium
- ☒ Kalsium
- d. Zink

9. Berapa anjuran dalam sehari minum air putih bagi ibu hamil ?

- a. 1-2 liter per hari (4-8 gelas sehari)
- ~~b.~~ 2-3 liter per hari (8-12 gelas sehari)
- c. 3-4 liter per hari (12-16 gelas sehari)
- d. 4-5 liter per hari (16-20 gelas sehari)

10. Apa manfaat dari mengonsumsi buah dan sayur setiap hari ?

- a. Agar ibu dan bayi dalam kandungan sehat
- ~~b.~~ Agar ibu lancar buang air besar
- c. Agar ibu selalu dalam keadaan segar
- d. Agar ASI ibu banyak

11. Mengapa mengonsumsi garam saat kehamilan dibatasi ?

- a. Mencegah emosional ibu hamil
- b. Mencegah gerakan bayi dirasakan kuat dan mules-mules
- ~~c.~~ Mencegah hipertensi selama kehamilan
- d. Mencegah adanya dehidrasi yang berlebih

12. Apa saja bahan makanan yang merupakan sumber dari mineral iodium ?

- a. Udang, kangkung, sawi
- b. Kubis, singkong, ikan
- c. Ikan, rumput laut, kubis
- ~~d.~~ Kerang, rumput laut, udang

~~13.~~ Bagaimana pengaturan makan yang dianjurkan untuk mengatasi/mengurangi rasa mual dan muntah yang berlebihan saat hamil?

- a. Tidak makan
- ~~b.~~ Porsi kecil tapi jarang
- c. Konsumsi makanan berlemak
- d. Tidak konsumsi makanan yang berbumbu tajam

14. Apa manfaat mengkonsumsi tablet zat besi (tablet tambah darah) selama kehamilan ?

- a. Agar tidak mudah pusing
- b. Mencegah mual dan muntah
- ☒ c. Mencegah dan mengobati anemia selama kehamilan
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh

15. Mengapa ibu hamil harus membatasi mengkonsumsi kopi ?

- ☒ a. Dapat meningkatkan denyut jantung pada ibu
- b. Dapat meningkatkan sensitivitas pada ibu
- c. Dapat meningkatkan resiko keguguran
- d. Dapat meningkatkan kelelahan pada ibu

☒ 16. Apa yang dimaksud dengan Kekurangan Energi Kronis ?

- a. Kekurangan asupan zat besi dalam waktu yang lama
- b. Kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama
- ☒ c. Kekurangan asupan kalsium dalam waktu yang lama
- d. Kekurangan asupan vitamin dalam waktu yang lama

17. Berapa standart LILA (Lengkar Lengan Atas) ibu hamil dikatakan beresiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) ?

- ☒ a. < 23,5 cm
- b. < 26,5 cm
- c. < 30,5 cm
- d. < 35,5 cm

☒ 18. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK)?

- a. Jumlah asupan makanan kurang
- b. Pola tidur kurang
- ☒ c. Terlalu sering mual muntah
- d. Stress yang berlebihan

19 Apa dampak yang ditimbulkan dari Kekurangan Energi Kronis saat kehamilan terhadap janin yang dikandung?

- ☒ a. Menyebabkan Berat Badan Bayi Lahir Rendah
- b. Menyebabkan lemas pada tubuh janin
- c. Menyebabkan menurunnya kekuatan otot janin
- d. Menyebabkan janin/bayi terkena penyakit menular di usia dewasa

~~20. Apa dampak yang ditimbulkan dari Kekurangan Energi Kronis terhadap ibu hamil ?~~

- ☒ a. Menyebabkan menurunnya berat badan ibu secara drastis
- b. Menyebabkan partus (kelahiran) sebelum waktunya
- c. Menyebabkan ketuban pecah dini
- d. Menyebabkan pendarahan pasca salin

Lampiran 17. Kunci Jawaban Kuesioner Penelitian

KUNCI JAWABAN KUESIONER

1. A	11.C
2. B	12. D
3. B	13.B
4. D	14.C
5. A	15.A
6. A	16.B
7. B	17.A
8. C	18.A
9. B	19.A
10. B	20. D

Lampiran 18. Lembar Pola Konsumsi dengan Menggunakan Formulir Frekuensi Makanan
 Data Pola Konsumsi
 Dengan Menggunakan Formulir Frekuensi Makanan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi						Porsi / URT	Total	G/hari
	Tidak pernah < 1x per minggu	1-2x per minggu	3-4 per minggu	5-6 per minggu	1 x per hari	≥2x per hari			
1. Makanan pokok									
a. Beras giling masak nasi						V (3)	200	600	600
b. Jagung									
c. Ubi									
d. Singkong									
2. Sumber lauk hewani									
a. Daging sapi			V (4)				50	200	28,6
b. Daging kambing		V (2)					50	100	14,3
c. Ayam			V (4)				50	200	28,6
d. Udang									
e. Ikan		V (2)					100	200	28,6
f. Telur ayam				V (6)			50	300	42,8
g.									
3. Sumber lauk nabati									
a. Tempe		V (2)					50	100	14,3
b. Tahu					V (1)		50	50	50
c. Kacang ijo			V (3)				30	90	12,8

4. Sumber vitamin									
A. Sayur-sayuran									
1) Wortel		V (2)					50	100	14,3
2) Kacang panjang									
3) Buncis									
4) Sawi									
5) Kangkung									
6) Bayam		V (2)					50	100	14,3
7) Kubis									
8) Kecambah									
9) Labu siam		V (2)					50	100	14,3
10) kol		V (2)					50	100	14,3
11) Gambas		V (2)					50	100	14,3
B. Buah -buahan									
1) Pisang									
2) Pepaya									
3) Jeruk									
4) Apel									
5) Semangka		V (1)					10	100	14,3
6)									
5. Susu									
a. Susu bubuk					V (1)		30	30	30
b. Susu segar									
c. Susu kemasan									
6. Minuman									
a. Teh									
b. Kopi									
c.									

Lampiran 19. Hasil *Nutrisurvey* Pola Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Bahan Makanan	Berat (g)	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
			Hewani	Nabati		
Beras giling masak nasi	600	1068,0	0,0	12,6	0,6	243,6
daging sapi	28,6	59,2	5,1	0,0	4,0	0,0
Telur ayam	42,8	69,3	5,5	0,0	4,9	0,3
ayam	28,6	86,4	5,2	0,0	7,2	0,0
Daging kambing	14,3	22,0	2,4	0,0	1,3	0,0
Ikan mas	28,6	24,6	4,6	0,0	0,6	0,0
Tahu	50	34,0	0,0	3,9	2,3	0,8
Tempe kedele murni	14,3	21,3	0,0	2,6	0,6	1,8
Kacang ijo	12,8	44,2	0,0	2,8	0,2	8,1
wortel	14,3	6,0	0,0	0,2	0,0	1,3
labu siam	14,3	3,7	0,0	0,1	0,0	1,0
Bayam	14,3	5,1	0,0	0,5	0,1	0,9
Kol merah/putih	14,3	3,4	0,0	0,2	0,0	0,8
Gambas/oyong	14,3	2,6	0,0	0,1	0,0	0,6
Susu Bubuk	30	128,3	3,9	0,0	3,7	16,3
Semangka	14,3	4,0	0,0	0,1	0,0	1,0
Sub Total		1582,2	49,8		25,5	276,4

Lampiran 20. Perhitungan Hasil Pola Konsumsi

Ny F. Bermur 24 tahun dengan Usia Kehamilan 6 bulan, Hasil recall pola Konsumsi E= 1582,2 kkal, P =49,8 g, L =25,5 g dan KH 276,4 g

Tentukan pola konsumsi Ny Y?

Diketahui :

- Umur 24 tahun
- Usia kehamilan 6 bulan
- Kebutuhan AKG umur 24 tahun ditambah kebutuhan tambahan bumil berdasarkan trimester
E= 2250 kkal + 300 kkal= 2550 kkal
P= 56 g +20 g= 76 g
L= 75 g +10 g= 85 g
KH=309 g+40 g =349 g
- E= 1582,2 kkal, P =49,8 g, L =25,5 g dan KH 276,4 g
- Penentuan pola konsumsi gizi seimbang = > 80%
- Penentuan pola konsumsi tidak gizi seimbang = < 80%

$$\begin{aligned}\text{Pola konsumsi sumber energi} &= \frac{\text{hasilrecallenergipolakonsumsi}}{\text{kebutuhanenergi}} \times 100\% \\ &= \frac{1582,2}{2550} \\ &= 62,1 \% \text{ (Tidak seimbang)}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Pola konsumsi sumber protein} &= \frac{\text{hasilrecallproteinpolakonsumsi}}{\text{kebutuhanprotein}} \times 100\% \\ &= \frac{49,8}{76} \\ &= 65,5 \% \text{ (Tidak seimbang)}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Pola konsumsi sumber lemak} &= \frac{\text{hasilrecalllemakpolakonsumsi}}{\text{kebutuhanlemak}} \times 100\% \\ &= \frac{25,5}{85} \\ &= 30 \% \text{ (Tidak seimbang)}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Pola konsumsi sumber KH} &= \frac{\text{hasilrecallKHpolakonsumsi}}{\text{kebutuhanKH}} \times 100\% \\ &= \frac{276,4}{349} \\ &= 79 \% \text{ (Tidak seimbang)}\end{aligned}$$

Lampiran 21. Hasil *Food Recall* Hari 1

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Responden : Ny. U
Pelaksanaan : 13 Maret 2018

Hari : ①/2

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi	
			URT	Gram
Pagi	Nasi	Beras	3/4 gelas	100
	Ikan goreng	Ikan minyak	1 buah sedang	50
	Sayur tewel	Tewel / nangkamuh	1 sendok makan	5
		Santan	1/2 mangkok kecil	55
	Teh manis	Gula	1/4 gelas sedang	50
			1 1/2 sendok makan	15
Selingan pagi	-			
Siang	-			
Selingan	-			
Malam	Barso ayam	ayam tepung terigu	1 buah sedang	50
	Bihun	Bihun	1 1/2 sendok makan	15
	lontong	lontong	1/4 gelas	20
	Teh manis	Gula	1/2 buah sedang	40
			1 sendok makan	10
Selingan	-			

Lampiran 22. Hasil Food Recall Hari 2

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Responden : Ny. U
Pelaksanaan : 14 Maret 2018

Hari : 1/2

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi	
			URT	Gram
Pagi	Nasi ayam bakar urap-urap Teh manis	Beras Ayam daun singkong Tauhe Kelapa muda Gula pasir	1 gelas 1 potong sedang 1/2 ikat 3 1/2 sendok makan 3 Sendok makan 1 Sendok makan	150 55 50 35 30 10
Selingan pagi	-			
Siang	Nasi Oseng daging Sayur wortel dan Pecambah Tempe goreng	Beras daging sapi minyak wortel Pecambah / toge Tempe kedelai minyak	3/4 gelas 1 buah sedang 1/2 sendok makan 1 buah kecil 1 1/2 sendok makan 2 potong sedang 1 sendok makan	100 50 3 50 15 50 5
Selingan	-			
Malam	Nasi Sayur bebek kacang Panjang Tahu goreng Teh manis	Beras Kacang panjang Santan Tahu minyak Gula pasir	1 gelas 3 1/2 buah sedang 1/4 gelas sedang 1/2 biji besar 1 sendok makan 2 sendok makan	150 50 50 100 5 20
Selingan				

Lampiran 23. Contoh Hasil *Nutrisurvey* Recall Hari ke 1

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	sayur tewel	Nangka muda	55	28,1	0,0	1,1	0,2	6,2
		Santan peras, dengan air	50	61,0	0,0	1,0	5,0	3,8
	ikan	Ikan segar	50	56,5	8,5	0,0	2,3	0,0
		Minyak kelapa sawit	5	45,1	0,0	0,0	5,0	0,0
	teh	Gula pasir	15	54,6	0,0	0,0	0,0	14,1
Snack Pagi								
Makan Siang								
Sanck Sore								
Makan Malam	bakso	Ayam	50	151,0	9,1	0,0	12,5	0,0
		Tepung terigu	15	54,8	0,0	1,3	0,2	11,6
	bihun	Bihun	20	72,0	0,0	0,9	0,0	16,4
	lontong	lontong	50	94,1	0,0	1,1	2,1	17,8
	teh	Gula pasir	10	36,4	0,0	0,0	0,0	9,4
Snack Malam								
Total Asupan				832	25,1		27,4	119,9

Lampiran 24. Contoh Hasil *Nutrisurvey* Recall hari ke 2

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi (Kcal)	Protein (g)		Lemak (g)	H A (g)
					Hewani	Nabati		
makan pagi	nasi	Beras giling masak nasi	150	267,0	0,0	3,2	0,2	60,9
	ayam bakar	Ayam	55	166,1	10,0	0,0	13,8	0,0
	urap-urap	Daun singkong	50	36,5	0,0	3,4	0,6	6,5
		Tauge kacang ijo	35	8,1	0,0	1,0	0,1	1,4
		Kelapa muda daging	30	20,4	0,0	0,3	0,3	4,2
	teh manis	Gula pasir	10	36,4	0,0	0,0	0,0	9,4
Makan Siang	nasi	Beras giling masak nasi	100	178,0	0,0	2,1	0,1	40,6
	oseng daging	Daging sapi	50	103,5	9,0	0,0	7,0	0,0
		Minyak kelapa sawit	3	27,1	0,0	0,0	3,0	0,0
	Sayur wortel dan kecambah	Wortel	50	21,0	0,0	0,6	0,2	4,7
		Tauge kacang kedele	15	10,1	0,0	1,4	0,4	1,0
	tempe goreng	Tempe kedele murni	50	74,5	0,0	9,2	2,0	6,4
		Minyak kelapa sawit	5	45,1	0,0	0,0	5,0	0,0
Makan Malam	nasi	Beras giling masak nasi	150	267,0	0,0	3,2	0,2	60,9
	sayur bobor kacang panjang	Kacang panjang	50	22,0	0,0	1,4	0,2	3,9
		Santan peras, dengan air	50	61,0	0,0	1,0	5,0	3,8
	tahu goreng	Tahu	100	68,0	0,0	7,8	4,6	1,6
		Minyak kelapa sawit	5	45,1	0,0	0,0	5,0	0,0
	teh manis	Gula pasir	20	72,8	0,0	0,0	0,0	18,8
Total Asupan				1528	53,4		47,4	224,0

Lampiran 25. Perhitungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein

Ny U, BB= 45 kg , umur 19 tahun , dengan usia kehamilan 5 bulan , dan rata-rata hasil recall 1 dan 2 E=1180 kkal , P =39,3 gram , BB AKG =54 kg, AKG energi = 2250kkal , AKG protein = 56 gram. Energi tambahan ibu hamil trimester 2 adalah E= 300 kkal dan P=20 gram. Tingkat konsumsi yang dinyatakan dalam % AKG dikategorikan menurut kategori Kemenkes RI (1996) dalam Supriasa dan Kusharto (2014) yaitu :

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| a. Diatas AKG | : > 120% AKG |
| b. Normal | : 90 - 120% AKG |
| c. Defisit tingkat ringan | : 80 - 89% AKG |
| d. Defisit tingkat sedang | : 70 - 79% AKG |
| e. Defisit tingkat berat | : < 70% AKG |

Tentukan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ny U?

$$\begin{aligned}
 \text{AKG energi individu} &= \frac{\text{BB individu}}{\text{BB Standart AKG}} \times \text{AKG Energi} \\
 &= \left(\frac{45}{54} \times 2250 \text{ kkal} \right) \\
 &= 1875 \text{ kkal} + \text{energi tambahan ibu hamil} \\
 &= 1875 \text{ kkal} + 300 \text{ kkal} = 2175 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tingkat konsumsi energi} &= \frac{\text{AsupanenergiberdasarkanFoodRecall}}{\text{AKGIndividu}} \times 100\% \\
 &= \frac{1180}{2175} \times 100\% \\
 &= 54,3 \% \text{ (Defisit tingkat berat)}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{AKG protein individu} &= \frac{\text{BB individu}}{\text{BB Standart AKG}} \times \text{AKG Protein} \\
 &= \frac{45}{54} \times 56 \\
 &= 46,7 \text{ gram} + \text{protein tambahan ibu hamil} \\
 &= 46,7 \text{ gram} + 20 \text{ gram} = 66,7 \text{ gram}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tingkat konsumsi protein} &= \frac{\text{AsupanproteinberdasarkanFoodRecall}}{\text{AKGIndividu}} \times 100\% \\
 &= \frac{39,3}{66,7} \times 100\% \\
 &= 58,9 \% \text{ (Defisit tingkat beart)}
 \end{aligned}$$

Lampiran 26. Media Booklet Gizi Seimbang Ibu Hamil



Daftar Isi

Daftar Isi	i
Kata Pengantar	ii
A. Pendahuluan	1
B. Pengertian Kehamilan	2
C. Tanda dan Gejala Kehamilan	2
D. Pengertian Kekurangan Energi Kronis	4
E. Faktor Penyebab Kekurangan Energi Kronis	5
F. Dampak Kekurangan Energi Kronis	5
G. Gizi Seimbang Ibu Hamil	6
H. Frekuensi Makan Dalam Sehari	19
I. Pola Menu Seimbang Ibu Hamil	20
J. Bahan Penukar Makanan	24
K. Siklus menu 10 hari Ibu Hamil	33
L. Perhitungan Menu Berdasarkan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi	35
M. Pola Menu Sehari Berdasarkan Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi	36
N. Contoh Menu Sehari Dan Pengaturan Makan Sehari Berdasarkan Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi	37
o. Penutup	41
Daftar Pustaka	42

*Gizi Seimbang
Ibu Hamil*

i

Kata Pengantar

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan HidayahNya sehingga dapat terselesaikannya booklet ini. Pembuatan booklet ini dimaksudkan untuk menjadikan alat bantu media pengetahuan yang dikemas seperti buku tetapi lebih ringkas, sehingga memudahkan ibu hamil untuk menambah wawasan seputar masalah gizi pada kehamilan yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan gizi seimbang pada ibu hamil.

Penulis tahu bahwa booklet ini masih ada kekurangan dalam proses penyusunannya. Oleh karena itu kritik dan saran, untuk penulis butuhkan guna menyempurnakan booklet ini. Atas Perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih. Semoga booklet ini dapat bermanfaat.

Penulis

*Gizi Seimbang
Ibu Hamil*

ii



A. Pendahuluan

Kehamilan

Masa kehamilan merupakan masa yang menentukan kualitas SDM di masa depan. Masalah gizi kurang pada ibu hamil masih merupakan fokus perhatian, antara lain yaitu anemia dan ibu hamil KEK. Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang dialami oleh wanita usia subur termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa kehamilan kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain, kualitas bayi yang dilahirkan sangat bergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil.

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko adanya gangguan kesehatan pada janin dan sang ibu.

1

B. Pengertian Kehamilan



Ibu Hamil

Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan keturunan, yang terjadi secara alami, menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu, lamanya hamil adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT).

C. Tanda dan Gejala



1
Gerakan janin yang dapat dilihat/ dirasa/ diraba, juga bagian-bagian janin.



2
Denyut jantung nadi



3
Terlihat tulang-tulang janin dalam foto rontgen

2



Kebutuhan makanan bagi ibu hamil lebih banyak dari pada kebutuhan untuk wanita yang tidak hamil, kegunaan makanan tersebut adalah :

- 1 Untuk pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan.
- 2 Supaya luka persalinan cepat lekas sembuh pada masa nifas.
- 3 Untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan badan ibu sendiri.
- 4 Guna mengadakan cadangan untuk proses laktasi.

Ibu Hamil

3

D. Pengertian Kekurangan Energi Kronis

Kekurangan Energi Kronis merupakan suatu keadaan di mana status gizi seseorang buruk yang disebabkan karena kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung zat gizi makro. Selain itu KEK adalah kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun.



Dikatakan beresiko KEK apabila ukuran LILA kurang dari 23,5 cm atau di bagian pita merah LILA, artinya wanita itu mempunyai resiko KEK, dan $\geq 23,5$ cm berarti tidak beresiko KEK.

Pengukuran LILA ibu hamil

4

E. Faktor Penyebab Kekurangan Energi Kronis

- 1) Jumlah asupan makanan
- 2) Umur
- 3) Beban kerja/Aktifitas
- 4) Penyakit/infeksi
- 5) Pengetahuan ibu tentang Gizi
- 6) Pendapatan keluarga



Asupan Makan Ibu Hamil

F. Dampak Dari Kekurangan Energi Kronis

Kondisi ibu hamil KEK, beresiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya partus lama dan pendarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadinya kematian janin (keguguran), premature, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), bahkan kematian bayi. Ibu hamil KEK dapat mengganggu tumbuh kembang janin, yaitu pertumbuhan fisik (stunting), otak dan metabolisme yang menyebabkan penyakit tidak menular di usia dewasa.

5

G. Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

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

Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil (Kemenkes, 2014):

1

Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak

Ibu hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui.

6

a) Energi

Dalam melakukan fungsinya tubuh memerlukan tenaga/energi. Energi diperlukan itu didapat dari energi potensial yaitu energi yang tersimpan dalam bahan-bahan makanan berupa energi kimia, di mana energi tersebut akan dilepaskan setelah bahan makanan mengalami proses metabolisme tubuh. Sumber Energi bisa dari sumber karbohidrat, sumber protein dan lemak.



Karbohidrat



Protein



Lemak

Kebutuhan Energi Perempuan Serta Tambahan Energi Per Orang Per Hari

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Energi (Kkal)
16-18 tahun	50	158	2125
19-29 tahun	54	159	2250
30-49 tahun	55	159	2150
Hamil (+an)			
Trimester 1			+180
Trimester 2			+300
Trimester 3			+300

Sumber: Kemenkes, Angka Kecukupan Gizi, 2013.

b) Protein

Protein adalah suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh karena zat ini disamping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Komponen sel tubuh ibu dan janin sebagian besar terdiri dari protein. Perubahan dalam tubuh ibu, seperti plasenta juga memerlukan protein. Sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi pangan dari bahan pangan sumber protein hewani seperti ikan, susu dan telur.



Ikan



Telur



Susu

Kebutuhan Protein Perempuan Serta Tambah Protein Per Orang Per Hari

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Protein (Gram)
16-18 tahun	50	158	59
19-29 tahun	54	159	56
30-49 tahun	55	159	57
Hamil (+an)			
Trimester 1			+20
Trimester 2			+20
Trimester 3			+20

Sumber: Kemenkes, Angka Kecukupan Gizi, 2013.

c) Zat Besi

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Selain itu zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan hemoglobin disebut anemia atau disebut “penyakit kurang darah” dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi seperti BBLR, perdarahan dan peningkatan risiko kematian.

Kebutuhan zat besi selama kehamilan sangat tinggi khususnya trimester 2 dan 3. Pada trimester pertama belum ada kebutuhan yang mendesak, sehingga kebutuhannya sama dengan wanita dewasa yang tidak hamil.

Ikan, daging, hati dan tempe adalah jenis pangan yang baik untuk ibu hamil karena kandungan zat besinya tinggi. Penambahan asupan besi, baik lewat makanan dan/ atau pemberian suplemen atau tablet tambah darah, terbukti mampu mencegah penurunan kadar hemoglobin.

Ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah perhari selama kehamilan dan dilanjutkan selama masa nifas.



Makanan Sumber Zat Besi adalah Daging merah, Kuning telur, Ikan, Sayuran berdaun gelap atau hijau, Kacang-kacangan, kacang polong dan kacang kedelai, Buah kering (plum, kismis), Nasi, Beras Merah, Bayam, Kentang, Hati, Tomat, Kacang Merah Tiram.

■ Makanan Sumber Zat Besi

d) Asam Folat

Kebutuhan asam folat selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah. Asam folat penting pada perkembangan DNA yang akan membawa informasi genetik untuk perkembangan setiap sel tubuh pada awal perkembangan janin terutama pada 12 minggu pertama kehamilan. Kebutuhan asam folat bagi ibu hamil adalah sebesar 400-600 mikrogram/hari. Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan.

Makanan Sumber Asam Folat

13

e) Kalsium

Makanan Sumber Kalsium

Kebutuhan kalsium meningkat pada saat hamil karena digunakan untuk mengganti cadangan kalsium ibu yang digunakan untuk pembentukan jaringan baru.

Apabila konsumsi kalsium tidak mencukupi maka akan berakibat keracunan kehamilan (pre eklampsia). Selain itu ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi. Sumber kalsium yang baik adalah sayuran hijau, kacang-kacangan dan ikan teri serta susu.

14

f) Iodium

Zat iodium memegang peranan yang sangat besar bagi ibu dan janin. Kekurangan iodium akan berakibat terhambatnya perkembangan otak dan sistem saraf terutama menurunkan IQ dan meningkatkan risiko kematian bayi. Disamping itu kekurangan iodium dapat menyebabkan pertumbuhan fisik anak yang dilahirkan terganggu (kretin). Dampak pada perkembangan otak dan system syaraf ini biasanya menetap. Sumber iodium yang baik adalah makanan laut seperti ikan, udang, kerang, rumput laut. Setiap memasak diharuskan menggunakan garam beriodium.



Ikan



Garam



Rumput Laut

15

g) Serat

Buah dan sayur berwarna merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh. buah dan sayur yang berserat dapat melancarkan buang air besar sehingga mengurangi resiko sembelit (susah buang air besar).



Sayur Dan Buah
Sumber Serat

16

2

Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi

Pembatasan konsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan. Selama ibu hamil diusahakan agar tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena hipertensi selama kehamilan akan meningkatkan risiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.

3

Minumlah air putih yang lebih banyak

Air merupakan sumber cairan yang paling baik dan berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Kebutuhan air selama kehamilan meningkat agar dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah. Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8 – 12 gelas sehari).

17

4



Batasi Minum Kopi

Kafein bila dikonsumsi oleh ibu hamil akan mempunyai efek diuretic dan stimulan. Oleh karenanya bila ibu hamil minum kopi sebagai sumber utama kafein yang tidak terkontrol, akan mengalami peningkatan buang air kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung juga akan meningkat. Disamping mengandung kafein, kopi juga mengandung inhibitor (zat yang mengganggu penyerapan zat besi). Konsumsi kafein pada ibu hamil juga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, karena metabolisme janin belum sempurna.

18

H. Frekuensi Makan Dalam Sehari

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau pun selingan, sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering dan harus sesuai porsi. Untuk mengatasi "Hiperemesis Gravidarum" (rasa mual dan muntah berlebihan) dianjurkan agar makan dalam porsi kecil tetapi sering, makan secara tidak berlebihan dan hindari makanan berlemak serta makanan ber bumbu tajam (merangsang).



Asupan Makan

I. Pola Menu Seimbang Ibu Hamil

Susunan menu seimbang ibu hamil

Terdiri dari makanan pokok (contohnya nasi), lauk-pauk dan sayuran, buah-buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya beserta makanan kecil antara jam makan. Selama kehamilan, ibu juga membutuhkan makanan ringan. Namun makanan ringan tersebut bukan berasal dari makanan kemasan seperti keripik kentang dan lain-lain. Makanan ringan yang harus dikonsumsi adalah makanan-makanan sehat yang terbuat dari bahan-bahan terbaik. Berikut contoh snack yang baik untuk ibu hamil antara lain:

- Bubur kacang hijau
- Buah dan olahan yg terbuat dari buah misalnya salad, sari jeruk, jus alpukat
- Yogurt
- Biskuit/roti
- Puding



Syarat menu ibu hamil :

Energi : Pada Trimester I ditambah 180 kkal dari kebutuhan sebelum hamil ; trimester kedua ditambah 300 kkal dari kebutuhan sebelum hamil

Protein : 10-15% dari total energi atau sesuai dengan kecukupan protein ibu sebelum hamil ditambah 17 g/hari selama kehamilan

Lemak : 20-25% dari total energi

Karbohidrat : 50-60% dari total energi

Pola makan sehari (dalam satuan penukar)

No	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi (kkal)						
		1500	1700	2000	2200	2500	2800	3000
1.	Nasi	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p
2.	Daging	3p	3p	3p	3p	3p	4p	4p
3.	Tempe	3p	3p	3p	3p	3p	3p	3p
4.	Sayur	2p	2p	2p	2 ½p	2 ½	2 ½p	2½ p
5.	Buah	3p	3p	3p	2p	2	2p	2p
6.	Minyak	4p	4p	6p	6p	8p	8p	8p
7.	Gula	1p	1p	2 ½p	3p	5p	4p	6p

Sumber : Sunita Almatsier, 2009 halaman 298

Satuan Daftar Bahan Makanan Penukar

Golongan	Ukuran		Energi	KH	Lemak	Protein
	unit ⁽¹⁾	Gram	kkal	Gram	Gram	Gram
I. Sumber Karbohidrat						
Nasi	¼ gls	100	175	40	•	4
II. Sumber Protein Hewani						
Daging sapi	1 pig	50	95	•	6	10
III. Sumber Protein Nabati						
Tempe	2 pig	50	80	8	3	6
IV. Sayuran						
Sayuran Campur	1 gls	100	50	10	•	3
V. Buah-buahan						
Pepaya	1 pig	100	50	10	•	•
VI. Susu						
Susu sapi segar	1 gls	200	130	9	7	7
VII. Minyak						
Minyak Goreng	½ sdm	5	45	•	5	•
VIII Gula						
Gula Pasir	1 sdm	10	40	10	•	•

urt = ukuran rumah tangga

Keterangan :=

1 gelas (gls) nasi = 140 gram = 70 gr beras

1 potong (ptg) daging = ukuran 6x5x2 cm

1 potong tempe = ukuran 4x 6x1 cm

1 gelas (gls) sayuran setelah direbus dan ditiriskan = 100 gr sayuran mentah

1 potong (ptg) pepaya = ukuran 5 x 15cm

1 sendok makan (sdm) minyak goreng = 10 gram

1 sendok makan (sdm) gula pasir = 10 gram

Sumber : Sunita Almatsier, 2009 halaman 297

J. DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Golongan 1 : Bahan Makanan Sumber Hidrat Arang

Satu satuan bahan penukar mengandung : 175 kkal, 4 gram protein , 40 gram karbohidrat.

Bahan makanan	Berat gram	Urt	Bahan makanan	Berat Gram	Urt
Nasi	100	¼ gelas	Malena	40	8 sdm
Nasi tim	200	1 gls	Tepung beras	50	8 sdm
Bubur beras	400	2 gls	Tepung singkong	40	8 sdm
Nasi jagung	100	¼ gls	Tepung sagu	40	7 sdm
Kentang	200	2 biji sdg	Tepung terigu	50	8 sdm
Singkong	100	1 ptg sdg	Tepung hunkwa	40	8 sdm
Talas	200	1 biji bsr	Mie basah	200	1 ½ gls
UBM	150	1 biji sdg	Mie kering	50	1 gls
Biskuit meja	50	4 bh	Havermout	50	6 sdm
Roti tawar	80	2 iris	Bihun	50	¼ gls
Krocker	50	5 bh bsr			

Golongan II : Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Satu satuan bahan penukar mengandung 95 kkal, 10 gram protein dan 6 gram lemak

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan makanan	Berat Gram	Urt
Daging sapi	50	1 ptg sdg	Telur ayam negeri	60	1 btr
Daging babi	25	1 ptg kcl	Telur bebek	60	1 btr
Daging ayam	50	1 ptg sdg	Telur puyuh	60	1 btr
Hati sapi	50	1 ptg sdg	Ikan segar	50	1 ptg sdg
Didih sapi	50	2ptg sdg	Ikan asin	25	2 ptg sdg
Babak	60	2 ptg sdg	Ikan teri	25	2 sdm
Usus sapi	75	3 bulatan	Udang basah	50	5 gelas
Telur ayam biasa	75	2 btr	Bakso daging	100	10 biji sdg

25

Golongan III: Bahan Makanan Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung : 80 kkal, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Kacang hijau	25	2 ½ sdm	Kacang tolo	25	2 ½ sdm
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm	Oncom	50	2 ptg sdg
Kacang merah	25	2 ½ sdm	Tahu	100 gr	¼ biji btr
Kacang tanah	20	2 sdm	Tempe	50 gr	2 ptg sdg
Keju kacang tanah	20	2 sdm			

26

Golongan III: Bahan Makanan Sumber

Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung : 80 kkal, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Kacang hijau	25	2 ½ sdm	Kacang tolo	25	2 ½ sdm
Kacang kedelai	25	2 ½ sdm	Oncom	50	2 ptg sdg
Kacang merah	25	2 ½ sdm	Tahu	100 gr	½ biji bsr
Kacang tanah kupas	20	2 sdm	Tempe	50 gr	2 ptg sdg
Keju kacang tanah	20	2 sdm			

Golongan IV : Sayuran

Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan seperti : bayam, kangkung, daun singkong dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu siam, labu kuning dan sebagainya. 100 gram sayuran campur adalah lebih kurang dari 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan) mengandung 50 kkal, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat.

Belaga	Daun singkong	Labu waku
Bayam	Daun talas	Lobak
Biet	Daun ubi	Nangka muda
Buncis	Daun waku	Gyong (gembas)
Bunga kol	Genjer	Pare
Cabe hijau	Jagung muda	Pecay
Daun bawang	Jantung pisang	Pepaya muda
Daun beluntas	Jamur segar	Rebung
Daun kecipir	Kacang panjang	Sawi
Daun koro	Kacang kapri	Selada
Daun labu siam	Kangkung	Selodri
Daun leunca	Katuk	Taoge
Daun lobak	Kecipir	Tubu terubuk
Daun mangkoken	Ketimun	Telokak
Daun melinjo	Kool	Terong
Daun paku	Kucai	Tomat
Daun pepaya	Labu siam	Wortel

Golongan V : Buah-Buahan

Satu satuan penukar mengandung 40 kkal dan 10 gram hidrat arang

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Advokat	50	½ bh bsr	Mangga	50	½ bh bsr
Apel	75	½ bh bsr	Nanas	75	1/6 bh sdg
Anggur	75	10 biji	Nangka masak	50	3 biji
Belimbing	125	1 bh bsr	Pepaya	100	1 bh bj
Jambu biji	300	1 bh bsr	Pisang ambon	50	1 bh sdg
Jambu air	300	2 bh sdg	Pisang raja seret	50	2 bh kcl
Jambu bol	75	½ bh sdg	Rambutan	75	8 bh
Duku	75	15 bh	Salak	75	1 bh bsr
Durian	50	3 biji	Sawo	50	1 bh bsr
Jeruk manis	300	2 bh sdg	Sirsak	75	½ gls
kedondong	300	1 bh bsr	Semangka	150	1 ptg bsr
kemang	300	1 bh bsr	Melon	150	1 ptg sdg

Golongan VI : Susu

Satu satuan penukar mengandung : 110 kkal , 7 gram protein, 9 gram hidrat arang dan 7 gram lemak.

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Susu sapi	200	1 gls	Tepung susu whole	25	5 sdm
Susu kambing	150	½ gls	Tepung susu skim	20	4 sdm
Susu kerbau	100	½ gls	Tepung saridale	25	4 sdm
Susu kental tak manis	100	½ gls	yogurt	200	1 gls
Keju	30	1 ptg sdg			

Golongan VII : Minyak

Satu satuan penukar mengandung : 45 kkal dan 5 gram lemak.

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Minyak kacang	5	½ sdm	Kelapa parut	30	5 sdm
Minyak goreng	5	½ sdm	Sanitan	50	½ gls
Minyak ikan	5	½ sdm	Lemak sapi	5	1 ptg kcl
Margarin	5	½ sdm	Lemak babi	5	1 ptg kcl
Kelapa	30	1 ptg kcl			

Golongan VIII : Gula

Satu satuan penukar mengandung : 30 kkal dan 7,5 gr Karbohidrat.

Bahan makanan	Berat Gram	Urt	Bahan Makanan	Berat Gram	Urt
Gula pasir	8	1 sdm	Jam	12	1 ½ sdm
Gula palm	8	12 sdm	Permen	10	4 gls
madu	10	1 ½ sdm	Sirup	15	2 sdm

Sumber : Sunita Almatsier, 2009 halaman 334—337.

K. DAFTAR MENU SIKLUS 10 HARI

IBU HAMIL

Hari	Pagi	Snack pagi	Siang	Snack sore	Malam	Snack malam
1.	Nasi Ayam goreng Bakso Pepes tahu Oseng jagung muda + wortel	Bubur kacang hijau	Nasi Balado ikan mas kempek tempe Sop sayuran Jeruk	Salad buah	Nasi Telur bb kuning Perkedel tahu Tumis tahu + kacang panjang	Susu
2.	Nasi Ikan mas goreng Botok tempe Sayur bening bayam dan jagung	Jus alpukat	Nasi Telur bumbu belah Rolade tahu Tumis sawi hijau Tumis tomat	Kue bola lulus	Nasi Ayam krispi Tumis tempe Cah kangkung	Susu
3.	Nasi Soto daging Jus jeruk	Pisang kepok rebus	Nasi Ayam rica-rica Tempe bacem Urap sayur (bawang + kacang panjang)	Roti tawar Susu	Nasi Puyang hal Tahu goreng Orak-arik wortel + buncis	pepaya
4.	Nasi Pepes ikan tongkol Tempe mendol Tumis manisa	Buah apel	Nasi Daging empal Tahu goreng Cao cai (wortel+sawi) jeruk	Kue sagasaki	Nasi Telur bb tomat Tempe goreng Lodeh bening	Susu
5.	Nasi Ayam bakar Perkedel tahu Pecel (kacang panjang dan tauge)	Puding pepaya	Nasi Udang saus tiram Tumis tempe Tumis bayam + jagung Semangka	Susu kelepon ubi	Nasi Ikan mas goreng Tahu fantasy Sambal terong	Jus melon

33

Hari	Pagi	Snack pagi	Siang	Snack sore	Malam	Snack malam
6.	Nasi Semur daging dan tempe Oseng manisa + wortel Semangka	Buah melon	Nasi Ayam woku Tumis kacang dan tahu pisang	Kue bola	Nasi goreng Telur dadar Tempe goreng Lalapan timun dan tomat	Susu
7.	Nasi Pepes ikan tongkol Nugget tahu Sayur bening bayam + ayong	Puding jagung	Nasi Gulai telur Sate tempe Jamur krispi Apel	Biskuit susu	Nasi Ayam panggang Tim tahu kukus Sup mieah remat	Jeruk
8.	Nasi Telur bb tomat Tempe goreng Asam-asam buncis	Krokot kentang pepaya	Nasi Pepes ikan kakap Bakwan tahu Tumis jamur	Susu	Nasi Semur ayam Tempe goreng Botok bayam	Pisang
9.	Nasi Ikan bandeng prestis Perkedel tahu lodeh labu siam	Susu	Nasi Telur dadar Tahu bumbu tomat Orak-arik wortel jagung dan buncis	Bubur kacang hijau	Nasi Rolade ayam Botok tempe Tumis kangkung melon	Jeruk
10.	Nasi Bola-bola daging Tim tahu kaloss Orak-arik wortel telur buncis	Semangka	Nasi Ikan tongkol goreng Tempe bacem Sayur lodeh	Kue lumpur	Nasi Ayam lodeh Tempe goreng Tumis jamur	Jus alpukat
11.	Nasi Lapis daging Tahu urap Tumis kacang panjang	Pisang Susu	Nasi Ayam suwir Rolade tempe Sayur bening bayam wortel	Roti bakar selai	Nasi Telur balado Pepes tahu Sayur asem kangkung dan tauge	Jus melon

34

L. PERHITUNGAN MENU DENGAN BERDASARKAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL

Energi 2100 kkal

Protein 15% dari 2100 kkal adalah 78 gr

Lemak 25% dari 2100 kkal adalah 58 gr

Karbohidrat 60% dari 2100 kkal adalah 315 gr

Energi 2300 kkal

Protein 15% dari 2300 kkal adalah 86 gr

Lemak 25% dari 2300 kkal adalah 63 gr

Karbohidrat 60% dari 2300 kkal adalah 345 gr

Energi 2500 kkal

Protein 15% dari 2500 kkal adalah 93 gr

Lemak 25% dari 2500 kkal adalah 69 gr

Karbohidrat 60% dari 2500 kkal adalah 375 gr

M. POLA MENU SEHARI BERDASARKAN PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL

No	Golongan Bahan Makanan	Kandungan Energi dan Zat Gizi		
		E = 2100 kkal P = 78 gr L = 58 gr KH = 315 gr	E = 2300 kkal P = 86 gr L = 63 gr KH = 345 gr	E = 2500 kkal P = 93 gr L = 69 gr KH = 375 gr
1.	Nasi/penukar	500 gr	600 gr	700 gr
2.	Daging /penukar	150 gr	150 gr	150 gr
3.	Tempe /penukar	150 gr	150 gr	150 gr
4.	Sayur/penukar	300 gr	300 gr	300 gr
5.	Buah/penukar	200 gr	200 gr	200 gr
6.	Minyak/penukar	60 gr	60 gr	80 gr
7.	Gula /penukar	30 gr	30 gr	40 gr

**N.CONTOH MENU DAN PENGATURAN MAKAN SEHARI
BERDASARKAN PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI DAN
ZAT GIZI**

Energi 2100 kkal
Protein 15% dari 2100 kkal adalah 78 gr
Lemak 25% dari 2100 kkal adalah 58 gr
Karbohidrat 60% dari 2100 kkal adalah 315 gr

Energi 2300 kkal
Protein 15% dari 2300 kkal adalah 86 gr
Lemak 25% dari 2300 kkal adalah 63 gr
Karbohidrat 60% dari 2300 kkal adalah 345 gr

Energi 2500 kkal
Protein 15% dari 2500 kkal adalah 93 gr
Lemak 25% dari 2500 kkal adalah 69 gr
Karbohidrat 60% dari 2500 kkal adalah 375 gr

2100 kkal		Berat	Kandungan Energi dan Zat Gizi
Pagi	1. Nasi	100 gr atau ¼ gelas	Energi : 2156 kkal Protein : 81 gr Lemak : 67 gr Karbohidrat : 321 gr
	2. Ayam goreng Bb. Lengkuas	50 gr atau 1 buah sedang	
	3. Pepes Tahu	100 gr atau ½ biji besar	
	4. Oseng-oseng jagung muda + wortel	100 gr atau 1 gelas	
Selingan pagi	Bubur kacang hijau	100 gr atau 1 mangkok sedang belimbing	
Siang	1. Nasi	200 gr atau 1 ½ gelas	
	2. Ikan balado	50 gr atau ½ buah sedang	
	3. Kripik tempe	50 gr atau 5 keping sedang	
	4. Sop sayuran	100 gr atau 1 gelas	
	5. Jeruk	100 gr atau 1 buah sedang	
Selingan sore	Salad buah	100 gr atau 1 mangkok sedang	
Malam	1. Nasi	200 gr atau 1 ½ gelas	
	2. Telur Balado	50 gr atau 1 buah	
	3. Perkedel Tahu	100 gr atau ½ biji besar	
	4. Tumis tauge + Kacg Panjang	100 gr atau 1 gelas	
	5. Pisang	100 gr atau 1 biji sedang	
Selingan malam	Susu	200 gr atau 1 gelas sedang	

2300 kkal		Berat	Kandungan Energi dan Zat Gizi
Pagi	1. Nasi 2. Ayam goreng Bb. Lengkuas 3. Pepes Tahu 4. Oseng-oseng jagung muda + wortel	200 gr atau 1 ½ gelas 50 gr atau 1 buah sedang 100 gr atau ½ biji besar 100 gr atau 1 gelas	Energi : 2334 kkal Protein : 84 gr Lemak : 67 gr Karbohidrat : 361 gr
Selingan pagi	Bubur kacang hijau	100 gr atau 1 mangkok sedang belimbing	
Siang	1. Nasi 2. Ikan balado 3. Kripik tempe 4. Sop sayuran 5. Jeruk	200 gr atau 1 ½ gelas 50 gr atau ½ buah sedang 50 gr atau 5 keping sedang 100 gr atau 1 gelas 100 gr atau 1 buah sedang	
Selingan sore	Salad buah	100 gr atau 1 mangkok sedang	
Malam	1. Nasi 2. Telur Balado 3. Perkedel Tahu 4. Tumis tauge + Kcg Panjang 5. Pisang	200 gr atau 1 ½ gelas 50 gr atau 1 buah 100 gr atau ½ biji besar 100 gr atau 1 gelas 100 gr atau 1 biji sedang	
Selingan malam	Susu	200 gr atau 1 gelas sedang	

2500 kkal		Berat	Kandungan Energi dan Zat Gizi
Pagi	1. Nasi 2. Ayam goreng Bb. Lengkuas 3. Pepes Tahu 4. Oseng-oseng jagung muda + wortel	200 gr atau 1 ½ gelas 50 gr atau 1 buah sedang 100 gr atau ½ biji besar 100 gr atau 1 gelas	Energi : 2512 kkal Protein : 87 gr Lemak : 67 gr Karbohidrat : 402 gr
Selingan pagi	Bubur kacang hijau	100 gr atau 1 mangkok sedang belimbing	
Siang	1. Nasi 2. Ikan balado 3. Kripik tempe 4. Sop sayuran 5. Jeruk	300 gr atau 2 ¼ gelas 50 gr atau ½ buah sedang 50 gr atau 5 keping sedang 100 gr atau 1 gelas 100 gr atau 1 buah sedang	
Selingan sore	Salad buah	100 gr atau 1 mangkok sedang	
Malam	1. Nasi 2. Telur Balado 3. Perkedel Tahu 4. Tumis tauge + Kcg Panjang 5. Pisang	200 gr atau 1 ½ gelas 50 gr atau 1 buah 100 gr atau ½ biji besar 100 gr atau 1 gelas 100 gr atau 1 biji sedang	
Selingan malam	Susu	200 gr atau 1 gelas sedang	

O. Penutup

Gizi seimbang merupakan makan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Kebutuhan akan meningkat selama ibu hamil, namun tidak semua kebutuhan Zat Gizi meningkat secara proporsional.

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dengan tetap mempertahankan kebutuhan zat gizi ibu. Jika ibu hamil mengalami kekurangan gizi akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun pada janin yang dikandungnya. kekurangan gizi juga akan mengakibatkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat janin bayi rendah.

Oleh karena itu, diharapkan kepada pembaca untuk dapat memanfaatkan apa yang telah disampaikan dalam booklet ini guna untuk meningkatkan makanan dan gizi seimbang untuk ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arisman. 2008. Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC, Jakarta. <http://gizi.fk.ub.ac.id/gizi-seimbang-ibu-hamil/> diakses tanggal 18 Februari 2018.
- <https://lifeblogid.com/2016/05/11/10-cemilan-sehat-ibu-hamil-yang-mudah-didapatkan/> diakses tanggal 18 Februari 2018.
- Kemenkes, 2013. Permenkes No 41 Tahun 2013 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes, Jakarta.
- Kemenkes, 2015. *Pedoman Penanggulangan Ibu Hamil KEK* Kementerian Kesehatan RI. Dir Bina Gizi. Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta.
- Kemenkes, 2013. Permenkes No 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Kemenkes, Jakarta.
- Supriasa I.D.N., Bakri B. & Fajar I. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Surasih, H. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keadaan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Kabupaten Banjar Negara, Semarang*. IKM Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian



Konseling Gizi Pada Responden



Konseling Gizi Pada Responden