

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Fitria Nur Indah Sari Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D III Gizi dengan judul “Perbedaan Asupan Zat Gizi dan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi di Desa Sitirejo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang”. Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, .....2018


Yang memberikan persetujuan

Pelaksana penelitian

(.....)

(Fitria Nur Indah Sari)

## Lampiran 2. Surat Izin PKL

**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260  
MALANG - 65119

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR: 072/3969 /35.07.205/2017  
Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

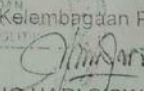
Menunjuk Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Nomor DP.02.01/6.0/029705/2017 Tanggal: 13 Desember 2017 Perihal: Ijin Praktek  
Kerja Lapangan

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

Nama / Instansi	: I Nengah Tanu Komalya, DCN, SE, M.Kes
Alamat	: Jl Besar Ijen No.77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research	: Praktek Kerja Lapangan Manajemen Program Intervensi Gizi Masyarakat Program Studi D-III Gizi Tahun Akademik 2017/2018
Daerah/tempat kegiatan	: Di Kecamatan Pakis, Bululawang, Wagir, Tumpang, Singosari, Turen, Tajinan, Poncokusumo dan Dau Kab.Malang
Lamanya	: 8 Januari - 28 April 2018
Pengikut	: 116 Mahasiswa

Dengan Ketentuan :

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

Malang, 15 Desember 2017  
An. KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK  
Kepala Bidang Politik Dalam Negeri  
0b  
Kasubid Kelembagaan Partai Politik  
  
**HARI SISWANJO, SH**  
Penata  
NIP. 19771206 199703 1 003

Tembusan :  
Yth.

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab.Malang
3. Camat Pakis Kab.Malang
4. Camat Bululawang Kab.Malang
5. Camat Wagir Kab.Malang
6. Camat Tumpang Kab.Malang
7. Camat Singosari Kab.Malang
8. Camat Turen Kab.Malang
9. Camat Tajinan Kab.Malang
10. Camat Poncokusumo Kab.Malang
11. Camat Dau Kab.Malang
12. Mhs/Ybs
13. Arsip

Lampiran 3. Kuisisioner Penelitian

KUESIONER

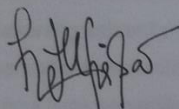
IBU HAMIL




Malang, 16 Januari 2018

Pewawancara

Responden

  
( Fidia Nur Indah S. )

  
( )

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG  
2017

2.5281

## KARAKTERISTIK RESPONDEN

### A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Responden : Emi Asth
2. Umur : 33 thn
3. Alamat : RT 05 RW 03 Dsn. Jemu
4. Agama : Islam
5. Jumlah Anggota Keluarga : 3
6. Pendidikan Terakhir : SMA
7. Jumlah Anak : 1
8. Pekerjaan
  - a. Suami : Swasta
  - b. Istri : IRT
9. Rata-rata Penghasilan per Bulan
  - a. Suami : 2 jt
  - b. Istri : -

### B. RIWAYAT KEHAMILAN

1. Sekarang kehamilan anak ke : 2
2. Berapa usia kehamilan ibu : 6 bln minggu
3. Lama jarak kehamilan ibu dari anak sebelumnya : 8 tahun
4. Berapa berat lahir anak sebelumnya
  - a. Anak pertama : 1,7 kg prematur
  - b. Anak kedua : - kg
  - c. Anak ketiga : - kg
  - d. Lainnya : - kg
5. BB sebelum hamil : 68 kg
6. BB saat ini : 72 kg
7. Pertambahan BB : 4 kg
8. Tinggi badan : 150 kg
9. IMT : 28,5
10. LILA : 31 cm



### C. PENGETAHUAN RESPONDEN

#### Pengetahuan tentang Makanan Seimbang

1. Kebutuhan zat gizi selama hamil yaitu...
  - a. Sama dengan kebutuhan gizi sebelum hamil
  - b. Menurun pada saat hamil
  - c. Meningkat pada saat hamil
  - d. Stabil
  
2. Menurut ibu, bagaimana yang dikatakan makanan bervariasi ?
  - a. Makanan yang dimakan setiap hari (pagi,siang,malam) menuanya bergantian
  - b. Makanan yang dimakan setiap hari bergantian
  - c. Susu dapat diganti dengan minuman jus
  - d. Satu kali memasak makanan dalam satu hari
  
3. Menurut ibu, waktu makan yang baik selama kehamilan adalah...
  - a. 3x sehari (pagi,siang,malam)
  - b. 4x sehari (pagi,siang,sore,malam)
  - c. 1x sehari dalam jumlah yang banyak
  - d. 3x sehari dan ibu dapat makan apabila ibu lapar
  
4. Makanan sehari-hari ibu hamil hendaknya terdiri dari...
  - a. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, dan sayuran beserta camilan antara jam makan
  - b. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, dan buah-buahan beserta camilan antara jam makan
  - c. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, buah-buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya
  - d. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, buah-buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya beserta makanan kecil antara jam makan
  
5. Contoh makanan kecil/selingan diantara waktu makan ibu hamil seperti...
  - a. Bubur kacang hijau, atau olahan buah seperti pisang rebus, bisa disertai dengan minuman seperti air jeruk atau susu
  - b. Makanan siap saji bisa disertai dengan minuman seperti soft drink
  - c. Makan makanan pokok disertai lauk dan sayuran
  - d. Alkohol

6. Menurut ibu, waktu makan yang baik selama kehamilan adalah...
- a. 3x sehari (pagi,siang,malam)
  - b. 4x sehari (pagi,siang,sore,malam)
  - c. 1x sehari dalam jumlah yang banyak
  - d. 3x sehari dan ibu dapat makan apabila ibu lapar
7. Jika makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang kurang dalam kehamilan dapat menyebabkan...
- a. Bayi dengan Berat Badan lahir Rendah bisa diikutindengan pembentukan organ yang tidak sempurna
  - b. Berat Badan Lahir lebih
  - c. Bayi dengan seluruh organ tubuh yang besar
  - d. Bayi lahir sehat
8. Bahan makanan sumber protein nabati yaitu...
- a. Tempe
  - b. Daging ayam
  - c. Bayam
  - d. Beras
9. Menurut ibu manfaat dari mengkonsumsi sayuran setiap hari...
- a. Agar ibu dan bayi dalam kandungan sehat
  - b. Memperlancar buang air besar
  - c. Agar ibu selalu dalam keadaan segar
  - d. Agar ASI ibu banyak
10. Saat hamil muda, ibu hamil dapat mengalami kurang nafsu makan karena mual dan muntah. Agar kebutuhan gizi ibu hamil tetap tercukupi maka...
- a. Makan dalam jumlah banyak dan sering
  - b. Makan dalam jumlah banyak namun jarang
  - c. Makan dalam jumlah sedikit namun sering
  - d. Makan dalam jumlah sedikit dan jarang

Sumber : Samosir, Thesis (2014)

Lampiran 4. Hasil *Recall* Responden Sebelum dan Sesudah Konseling

a. *Recall* Sebelum Konseling

**Formulir Food Recall 24 Jam**

Nama responden : Rista

Tanggal : 22 Januari 2018

Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Botok tempe tahu	Beras giling masak nasi tempe tahu Kepala parut	1 centong 2 sdm 2 sdm 1 sdm	100 gr 20 gr 20 gr 10 gr
Selingan	teh manis	teh Gula pasir	1 1/2 sdm	15 gr
Siang	Nasi Telur ceplok	Beras giling masak nasi telur ayam Minyak goreng	1 1/2 centong 2 bkr 1 sdm	150 gr 100 gr 5 gr
Selingan	Biskuit	Biskuit	3 buah	30 gr
Malam	Nasi Batwan goreng	beras giling masak nasi jagung tepung terigu telur Minyak goreng	1 1/2 centong 1 sdm 1 sdm 1 sdm 1 sdm	150 gr 10 gr 10 gr 15 gr 5 gr
Selingan	Susu prenagen	Susu prenagen	3 sd kapar	30 gr

Sumber : Supriasa, Bakri dan Fajar (2014)



b. Recall Sesudah Konseling

**Formulir Food Recall 24 Jam**

Nama responden : Rizka

Tanggal : 4 Februari 2018

Waktu	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi	
			URT	Gram
Pagi	Nasi Urap-urap  tempe goreng	Beras giling masak nasi Tauge Sawi Kubis kelapa parut tempe Minyak goreng	2 centong	200 gr
			1 sdm	10 gr
Selingan	Kacang rebus	kacang tanah	1 mangkok sdg	75 gr
Siang	Nasi Telur dadar Tempe goreng	Beras giling masak nasi Telur ayam Minyak goreng Tempe Minyak goreng	1 1/2 centong	150 gr
			1 btr	50 gr
Selingan	Roti selai nanas	Roti selai nanas	2 lkg	40 gr
			2 sdm	20 gr
Malam	Nasi Ikan goreng  Sayur bening	Beras giling masak nasi Ikan masuher minyak goreng Bayam labu siam	2 centong	200 gr
			1 ptg sdg	50 gr
Selingan	Madu hangat	Madu	1 sdm	5 gr
			2 sdm	20 gr
			1 1/2 sdm	15 gr

Sumber : Supariasa, Bakri dan Fajar (2014)



Lampiran 5. Karakteristik Responden

Kode	Umur (Tahun)	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Jumlah Anggota Keluarga	Pendapatan
C1	27	IRT	SD	3	1.500.000
C2	24	IRT	SMP	6	2.000.000
C3	28	IRT	SMP	4	750.000
C4	25	Swasta	SMA	4	2.500.000
C5	28	IRT	SMP	3	3.000.000
C6	24	Swasta	SMK	5	3.500.000
C7	29	IRT	SD	6	1.500.000
C8	30	IRT	SMP	3	1.000.000
C9	26	Swasta	SMP	5	2.200.000
C10	32	IRT	SMA	3	2.500.000
C11	22	IRT	SMP	6	1.500.000
C12	28	IRT	SMP	6	1.500.000
C13	29	Swasta	SMP	6	2.000.000
C14	31	IRT	SMK	7	1.800.000
C15	30	Guru paud	SMK	5	1.500.000
C16	28	IRT	S1	5	2.000.000

Lampiran 6. Data Berat Badan Responden

BB sebelum Hamil (kg)	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
48	52,1	53,4	53,7	54,6
62	68,2	68,9	69,5	70,3
61	68,4	69,1	69,5	70,2
47	54,3	55,3	55,9	56,8
54	59,6	60,4	61,5	62,2
40	50,2	50,9	51,4	52,8
57	60,2	61,3	61,6	62,5
50	48,3	48,9	49,1	50,2
52	55,4	56,2	56,9	57,3
60	64,5	65,2	65,8	66,8
50	62,2	62,7	63,4	64,1
48	53,1	53,7	54,8	55,7
57	65,2	65,8	66,4	67,5
51	60,2	60,8	61,5	62,3
58	62,6	63,5	63,8	64,9
56	64,3	64,5	65,7	66,4

Lampiran 7. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Responden Sebelum Konseling

Kode	Tingkat Konsumsi Energi dan Protein sebelum Konseling Gizi							
	Rata-rata asupan		Kebutuhan		% asupan		Kategori	
	Energi	Protein	Energi	Protein	Energi	Protein	Energi	Protein
C1	1556,6	41,3	2170,8	54	71,7	76,4	defisit sedang	defisit sedang
C2	1472,4	23,6	2841,7	70,7	51,8	33,4	defisit berat	defisit berat
C3	1334,5	24,5	2850	70,9	46,8	34,5	defisit berat	defisit berat
C4	1651,5	30,05	2262,5	56,3	72,9	53,4	defisit sedang	defisit berat
C5	1402	32,25	2483,3	61,8	56,4	52,2	defisit berat	defisit berat
C6	1594,6	28,4	2091,7	52	76,2	54,5	defisit sedang	defisit berat
C7	1300,8	26,25	2508,3	62,4	51,8	42,4	defisit berat	defisit berat
C8	1246,3	32,7	1888	50,5	66,1	64,7	defisit berat	defisit berat
C9	1038,7	23,2	2308,3	57,4	44,9	40,7	defisit berat	defisit berat
C10	1425,7	23,9	2521,4	66,8	56,5	35,8	defisit berat	defisit berat
C11	1391,3	22,3	2591,7	64,5	53,7	34,6	defisit berat	defisit berat
C12	1083,8	25,6	2212,5	55,6	48,9	46,5	defisit berat	defisit berat
C13	1810,9	32,4	2716,7	67,6	66,6	47,9	defisit berat	defisit berat
C14	986,1	21	2353,3	62,4	41,9	33,7	defisit berat	defisit berat
C15	1302,1	25,4	2447	64,9	53,2	39,2	defisit berat	defisit berat
C16	1232,1	26,5	2679,7	66,7	45,9	39,7	defisit berat	defisit berat

Lampiran 8. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Responden Sesudah Konseling

Kode	Tingkat Konsumsi Energi dan Protein sesudah Konseling Gizi							
	rata-rata asupan		Kebutuhan		% konsumsi		kategori	
	Energi	Protein	Energi	Protein	Energi	protein	energi	protein
C1	1764,6	38,6	2170,8	54,2	80,4	71,3	defisit ringan	defisit sedang
C2	1571,9	42,4	2841,7	70,7	55,3	59,8	defisit berat	defisit berat
C3	1432,6	26,7	2850	70,9	50,3	37,6	defisit berat	defisit berat
C4	1650,6	40,2	2262,5	56,3	72,9	71,3	defisit sedang	defisit sedang
C5	1703,4	39,8	2483,3	61,8	68,5	64,4	defisit berat	defisit berat
C6	1712,1	41,8	2091,7	52,5	81,9	80,4	defisit ringan	defisit ringan
C7	1458,3	34,6	2508,3	62,4	58,1	55,4	defisit berat	defisit berat
C8	1485	37,3	1888,9	50,5	78,6	74,4	defisit sedang	defisit sedang
C9	1651,4	44,4	2308,3	57,4	71,5	77,2	defisit sedang	defisit sedang
C10	1657,9	42,5	2521,4	66,8	65,7	63,6	defisit berat	defisit berat
C11	1647	41,2	2591,7	64,5	63,5	63,9	defisit berat	defisit berat
C12	1620,6	45,8	2212,5	55,6	73,2	83	defisit sedang	defisit ringan
C13	1800,4	40,6	2716,7	67,6	66,3	60,4	defisit berat	defisit berat
C14	1934,7	31,8	2353,3	62,4	82,2	49,8	defisit ringan	defisit berat
C15	1229,2	33,6	2447,9	64,9	50,2	51,8	defisit berat	defisit berat
C16	1868,2	30,5	2679,2	66,7	69,7	45,7	defisit berat	defisit berat



Lampiran 9. Tingkat Konsumsi Responden Karbohidrat dan Lemak Sebelum Konseling

Kode	Tingkat Konsumsi KH dan Lemak sebelum Konseling Gizi							
	Rata-rata asupan		Kebutuhan		% asupan		Kategori	
	KH	Lemak	KH	Lemak	KH	Lemak	KH	Lemak
C1	233,4	61,9	298,1	72,4	78,3	85,6	Defisit sedang	Defisit ringan
C2	193,9	57,8	390,2	94,7	49,7	61	Defisit berat	Defisit berat
C3	187	46,3	391,4	95	47,8	48,7	Defisit berat	Defisit berat
C4	205,7	39,8	310,7	75,4	66,2	52,7	Defisit berat	Defisit berat
C5	223,5	45,9	341	82,8	65,5	55,4	Defisit berat	Defisit berat
C6	277,5	51,6	287,2	69,7	96,6	74	Normal	Defisit sedang
C7	195,4	45	344,5	83,6	56,7	53,8	Defisit berat	Defisit berat
C8	234,4	43	283,6	52,7	82,6	81,7	Defisit ringan	Defisit ringan
C9	197,5	39,2	317	76,9	62,3	50,9	Defisit berat	Defisit berat
C10	215,9	48,7	378,8	70,4	57	69,2	Defisit berat	Defisit berat
C11	215,1	49,6	355,9	86,4	60,4	57,4	Defisit berat	Defisit berat
C12	238,1	58	303,8	73,8	78,4	78,7	Defisit sedang	Defisit sedang
C13	231,8	51,5	373	90,6	62,1	56,9	Defisit berat	Defisit berat
C14	247,4	54,5	353,5	65,7	69,9	82,9	Defisit berat	Defisit ringan
C15	255,5	52	367,6	68,3	69,5	76,2	Defisit berat	Defisit sedang
C16	257,1	60,5	367,93	89,3	69,9	67,7	Defisit berat	Defisit berat

Lampiran 10. Tingkat Konsumsi Responden Karbohidrat dan Lemak Sesudah Konseling

Kode	Tingkat Konsumsi KH dan Lemak setelah Konseling Gizi							
	Rata-rata asupan		Kebutuhan		% asupan		Kategori	
	KH	Lemak	KH	Lemak	KH	Lemak	KH	Lemak
C1	260,8	67,1	298,1	72,4	87,5	92,7	Defisit ringan	Normal
C2	294,2	66,4	390,2	94,7	75,4	70,1	Defisit sedang	Defisit sedang
C3	284,2	72,5	391,4	95	72,6	76,3	Defisit sedang	Defisit sedang
C4	253,5	62,6	310,7	75,4	81,6	83	Defisit ringan	Defisit ringan
C5	280,2	65,9	341	82,8	82,1	79,6	Defisit ringan	Defisit sedang
C6	271	56,1	287,2	69,7	94,4	80,5	Normal	Defisit ringan
C7	291,9	68,3	344,5	83,6	84,7	81,7	Defisit ringan	Defisit ringan
C8	270,5	49,2	283,6	52,7	95,3	93,4	normal	Normal
C9	252,4	65,2	317	76,9	79,6	84,8	defisit sedang	Defisit ringan
C10	302,3	63,5	378,8	70,4	79,8	90,3	Defisit sedang	Normal
C11	237,8	63,9	355,9	86,4	66,8	73,9	Defisit berat	Defisit sedang
C12	258	65,5	303,8	73,7	84,9	88,8	Defisit ringan	Defisit ringan
C13	226,2	64,6	373	90,5	60,6	71,4	Defisit berat	Defisit sedang
C14	278,7	45,4	353,5	65,7	78,8	69,1	Defisit sedang	Defisit berat
C15	286,1	43,7	367,6	68,3	77,8	64	Defisit sedang	Defisit berat
C16	225,9	44,8	367,9	89,3	61,4	50,2	Defisit berat	Defisit berat

Lampiran 11. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Konseling

Kode	pengetahuan responden			
	sebelum		sesudah	
	nilai	kategori	nilai	kategori
C1	60	sedang	80	baik
C2	60	sedang	70	baik
C3	60	sedang	90	baik
C4	70	baik	90	baik
C5	50	kurang	70	baik
C6	100	baik	100	baik
C7	50	kurang	70	baik
C8	50	kurang	80	baik
C9	60	sedang	70	baik
C10	70	baik	90	baik
C11	60	sedang	80	baik
C12	80	baik	100	baik
C13	70	baik	90	baik
C14	70	baik	90	baik
C15	80	baik	100	baik
C16	90	baik	100	baik

Lampiran 12. Hasil Uji Statistik Asupan Karbohidrat Responden

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	67,0562	16	12,56121	3,14030
	SESUDAH	78,9563	16	10,04091	2,51023

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM & SESUDAH	16	,581	,018

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-11,90000	10,58993	2,64748	-17,54298

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-6,25702	-4,495	15	,000



Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Asupan Protein Responden

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	45,5127	16	12,19632	3,04908
	SESUDAH	63,1272	16	12,90729	3,22682

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM & SESUDAH	16	,548	,028

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-17,61443	11,95656	2,98914	-23,98562

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-11,24323	-5,893	15	,000

Lampiran 14. Hasil Uji Statistik Asupan Lemak Responden

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM	65,8000	16	12,66291	3,16573
	SESUDAH	78,1125	16	11,51358	2,87839

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM & SESUDAH	16	,146	,590

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-12,31250	15,82226	3,95556	-20,74359

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-3,88141	-3,113	15	,007

Lampiran 15. Hasil Uji Pengetahuan Responden

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	67,5000	16	14,37591	3,59398
	POST TEST	85,6250	16	11,52895	2,88224

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	16	,855	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-18,12500	7,50000	1,87500	-22,12147

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	SEBELUM - SESUDAH	-14,12853	-9,667	15	,000

Lampiran 16. Media untuk Konseling (Leaflet)

### Contoh Menu

Pesan-pesan penting bagi ibu hamil :

- ◆ Ibu hamil harus *makan* dan *minum* lebih banyak dari pada saat tidak hamil
- ◆ Untuk mencegah *kurang darah* selama hamil ibu harus banyak makan *makanan sumber zat besi*, seperti sayuran hijau tua, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah dan kacang-kacangan lainnya, telur, ikan, dan daging
- ◆ Jangan lupa minum *tablet tambah darah* satu butir setiap hari
- ◆ Untuk mencegah *gigi rontok* dan *tulang rapuh*, ibu hamil harus banyak makan *makanan sumber zat kapur*, seperti : kacang-kacangan, telur, ikan teri/ikan kecil yang dimakan bersama tulangnya, sayuran daun hijau
- ◆ Jangan lupa memeriksakan diri kepada *bidan* atau *puskesmas* secara teratur, agar ibu dan kandungannya tetap sehat

**Pagi**

- Susu manis
- Nasi
- Telur ceplok
- Kering tempe
- Tumis kacang panjang

**Jam : 10.00**

- Bubur kacang ijo

**Siang**

- Nasi
- Ikan goreng
- Botok tempe, kemangi
- Sayur asam
- Papaya

**Jam : 16.00**

- Kolak labu kuning + pisang

**Malam**

- Nasi
- Semur daging + tahu
- Orak-arik wortel + kol

## GIZI IBU HAMIL

Nama :  
Usia :  
Berat Badan :  
Tinggi Badan :

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG



## GIZI IBU HAMIL



### Pengertian Gizi

Adalah suatu zat yang terdapat di dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan



### Manfaat gizi ibu hamil

- ◆ Memenuhi kebutuhan ibu dan janin
- ◆ Menunjang tumbuh kembang janin
- ◆ Mencegah terjadinya anemia, malnutrisi pada kehamilan



Teknik pemberian makanan pada ibu hamil yang mengalami masalah kehamilan yaitu :

1. Makan sedikit dan sering
2. Sajikan makanan dalam keadaan hangat dan menarik
3. Memilih makanan secara berganti-ganti



### Makanan yang dianjurkan

1. Makanan sumber karbohidrat antara lain : nasi, jagung, ketela, kentang, roti, jagung dan singkong. Fungsi makanan sumber karbohidrat adalah sebagai sumber energi
2. Makanan sumber lemak antara lain : daging, susu dan keju. Fungsi makanan sumber lemak adalah sebagai sumber energi
3. Makanan sumber protein : protein nabati yaitu antara lain, tahu dan tempe. Protein hewani yaitu daging ayam, daging sapi, telur dan ikan. Fungsi makanan sumber protein adalah sebagai zat pembangun
4. Makanan sumber vitamin dan mineral yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan. Fungsi makanan sumber vitamin dan mineral adalah sebagai zat pengatur
5. Suplemen zat besi dan asam folat. Fungsi zat besi untuk tambah darah dan asam folat berfungsi untuk kecerdasan otak anak



Makan lah makanan bergizi sesuai dengan pola menu seimbang agar ibu tetap sehat dan melahirkan bayi yang sehat

STOP



Hal-hal yang harus dihindari selama kehamilan :

- ⇒ Makanan *berlemak*, jika ada gejala mual dan muntah
- ⇒ *Bumbu* berbau *tajam* seperti cabe dan merica
- ⇒ *Zat kontaminan* dan *zat adiktif* (bahan tambahan makanan)
- ⇒ *Tembakau* atau rokok dan *softdrink*

### Perubahan Berat Badan secara Umum

Pertambahan BB per trimester lebih penting daripada penambahan secara keseluruhan

Trimester I : 0,7—1,4 kg/minggu

Trimester II & III : 0,35 - 0,4 kg/minggu

Atau total kenaikan BB selama hamil

12-15 kg

10-13 kg



Lampiran 17. Dokumentasi



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner Identitas Responden dan Pengisian Pre test



Gambar 2. Proses Penimbangan Berat Badan Ibu Hamil





Gambar 3. Proses *Recall* 24 Jam pada Ibu Hamil



Gambar 4. Proses Konseling pada Ibu Hamil