

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S.dkk. (2018). Pengembangan Media Booklet Teknik Kaitan Untuk Siswa Kelas X Smkn 1 Saptosari Gunung Kidul. Skripsi Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Almaitsaer. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. (Gramedia Pustaka, 2019).
- Ariani, Ayu Putri. 2017. *Ilmu Gizi*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- A. Wawan dan Dewi M. (2022). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia* (Kedua,2022). Nuha Medika.
- Ayu, I., Kasari, D., & Wahyuni, C. (2020). ANALISIS PANTANG MAKAN DENGAN DERAJAT LUKA PERINEUM TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PADA IBU NIFAS Analysis of Eating Behavior with the Degree of Perineum Injuries on Healing of Wounds Patternal Women. *Idea Nursing Journa*, 1(1), 24–30.
- Badan Pusat Statistik, 2020. Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara.(2019). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2019.
- Dirjen Kesmas Kemenkes RI. Di Rakernas 2019, Ditjen Kesmas Paparkan Strategi Penurunan AKI dan Neonatal. 2019.
- Elvalini Warnelis Sinega, D. (2018). jurnaladm,+1537-edit+nafi+REVISI. *Jurnal Muara*, 2(2), 409–416.
- Ghassani, M. (2020). Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Penyembuhan Luka Perineum Dengan Menggunakan Media Booklet. *Jurnal Kebidanan*, 368-375.
- Hayati, K., & Simanullang, G. E. (2019). Hubungan Pemberian Susu Formula Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Usia 1-6 Bulan Di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*
- Herawati, R., & Murni, C. 2018. Hubungan Pemberian Susu Formula Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Koto Tinggi

- Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(5), 309.
- IDAI, 2023. ASI Sebagai Pencegah Malnutrisi Pada Bayi. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Irianto DP. *Pedoman Gizi Lengkap*. (1st ed. 1st Published, 2017).
- Kementrian Kesehatan Republik, 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- _____.2024. *Jaga Kualitas Nutrisi, Rekomendasi Terbaik Pemberian ASI*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ma'munah, M. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur. 89.
- Maria, Lintang, dkk. (2022). *Gizi Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui*. Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia FK-KMK, UGM.2022.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta
- Okparasta, A. (2003).
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>
- Nyoman. *Penilaian Status Gizi*. (EGC, 2019).
- Pérez-Escamilla, R. et al. (2019) ‘Perspective: Should Exclusive Breastfeeding Still Be Recommended for 6 Months?’, *Advances n Nutrition*. Oxford University Press, 10(6), pp. 931–943. doi: 10.1093/advances/nmz039.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Jurnal Nusantara Medika*, 5(1), 55-62.
- Ranti N, dkk. (2021). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Fizi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang.
- Rosalina, S. & Banun Titi Istiqomah, S. Hubungan Asupan Kalori Dan Protein Ibu Nifas Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Balowerti Kota Kediri Indonesia. *J. EDUMidwifery* 1, 7 (2017).

- Sinaga, R., Sinaga, K., Simanjuntak, P., & Damanik, N. S. (2022). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 69–75.
- Solehati, T. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum. *An-Nadaa : Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 27-33.
- Sulistyaningsing, SH. Dan Niamah, S.2020.*Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati*. Community of Publishing In Nursing (COPING) Volume 8, Nomor 4
- Wahida, Y., & Bawon, H. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmad Cendikia Indonesia.
- World Health Organization. (2019). World health statistics 2019 monitoring health for the SDGs, sustainable development goals World Health Organization; 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat izin survei penelitian

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 1070 /2024	04 Maret 2024
Perihal : <u>Izin Melakukan Survei Penelitian</u>	
Yang terhormat, Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Suryani Kota Medan di- Tempat	
Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:	
Nama	: Mulia Rahma
NIM	: P07524423132
Judul Penelitian	: Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Suryani Kota Medan
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.	
 Aninta br Sembiring, SST, M.Kes NIP. 197002131998032001	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF. 	

Lampiran 2 : Surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/4638/2024
Perihal : Izin Penelitian

30 Mei 2024

Yang terhormat,
Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Suryani Medan Johor
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi RPL Sarjana Terapan
Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian.
Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak untuk
memberi izin penelitian kepada:

Nama : Mulia Rahma
NIM : P07524423132
Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet
terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di Praktik
Mandiri Bidan Suryani Medan Johor Tahun 2024.

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Arinta br. Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3 : Surat balasan izin survei penelitian



Nomor : 006/PMBS/III/2024
Lamp : -
Hal : **Izin Survey Penelitian**

Medan, 06 Maret 2024

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Medan
Kementerian Kesehatan
Di-

Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan surat yang telah kami terima tanggal 04 Maret 2024 No. PP.08.02/F.XXII.10/1070/2024, perihal Izin Survey Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama	: Mulia Rahma
Nim	: P07524423132
Prodi	: RPL Alih Jenjang Kebidanan

Telah di izinkan untuk melakukan survey di PMB Suryani.

Demikian hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Pimpinan PMB Suryani

Bidan Hj. Suryani, SST, M.Kes

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

SURYANI

Jl. Luku I, No. 71, Kel. Kwala Bekala
Kec. Medan Johor, Kota Medan
Telp. (061) 8362 029 - HP. 08126443796

Lampiran 4 : Surat balasan izin penelitian



Nomor : 007/PMBS/VI/2024
Lamp : -
Hal : **Izin Melakukan Penelitian**

Medan, 19 Juni 2024

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Medan
Kementerian Kesehatan
Di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat yang telah kami terima tanggal 30 Mei 2024 No. PP.08.02/F.XXII.10/4638/2024, perihal Telah Melakukan Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama	: Mulia Rahma
Nim	: P07524423132
Prodi	: RPL Alih Jenjang Kebidanan

Telah selesai melakukan Penelitian di PMB Suryani terhitung mulai tanggal 04 Maret 2024 sampai dengan 30 Mei 2024 dengan judul **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SURYANI MEDAN JOHOR TAHUN 2024.**

Demikian hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Pimpinan PMB Suryani



Bidan Hj. Suryani, SST, M.Kes

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

SURYANI

Jl. Luku I, No. 71, Kel. Kwala Bekala
Kec. Medan Johor, Kota Medan
Telp. (061) 8362 029 - HP. 08126443796

Lampiran 5 : Surat ethical clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL "
No: 01.25 973 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : MULIA RAHMA
Principil In Investigator

Nama Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

**"PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SURYANI MEDAN JOHOR
TAHUN 2024"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 7 Juni 2024 sampai 7 Juni 2025

This declaration of ethics applies during the period 7 June 2024 until 7 June 2025

Medan, 7 June 2024
Ketua/chairperson



Lampiran 6 : Pernyataan persetujuan publikasi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

=====

==

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mulia Rahma
NIM : P07524423132
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Judul Tugas akhir : Pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas di praktik mandiri bidan suryani medan johor tahun 2024

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas di praktik mandiri bidan suryani medan johor tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 27 Juli 2024
Yang menyatakan

(Mulia Rahma)

Lampiran 7 : Kartu bimbingan



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mulia Rahma
Nim : P07524423132
Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di PMB Suryani Medan Johor Tahun 2024

Pembimbing Utama : Evi Desfauza, SST, M.Kes
Pembimbing Pendamping : dr. Lestari Rahmah, MKT

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	13-12-2023	Mengajukan judul	Tambahkan metode edukasi	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
2.	14-12-2023	Mengajukan judul	ACC judul pembimbing 1	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
3.	14-12-2023	Mengajukan judul	ACC judul pembimbing 2	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
4.	03-01-2024	Konsultasi BAB I	Perbaiki latar belakang dan tujuan	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
5.	10-01-2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaiki latar belakang dan tinjauan teori	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)

6.	18-01-2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaiki latar belakang dan tambahkan teori	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
7.	25-04-2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC BAB I perbaiki tinjauan teori	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
8.	31-04-2024	Konsultasi BAB II dan BAB III dan instrumen penelitian	Perbaiki kerangka teori dan hipotesis, perbaiki metodel, dan kuesioner harus berbentuk pilihan ganda	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
9.	21-02-2024	Konsultasi BAB II BAB III, dan instrumen penelitian	Perbaiki teori metodel dan instrumen penelitian serta daftar pustaka	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
10.	28-02-2024	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	ACC Seminar Proposal	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
11.	29-02-2024	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	Perbaikan BAB I dan tinjauan teori	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
12.	01-03-2024	Konsultasi BAB I dan BAB III	Perbaikan penulisan dan metodel	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
13.	08-03-2024	Konsultasi BAB I, BAB II, dan BAB III	ACC Seminar Proposal	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
14.	25-03-2024	Konsultasi BAB I dan BAB III serta Kuesioner	Perbaiki kerangka konsep dan metodel	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)

15.	27-03-2024	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III serta instrumen penelitian	ACC untuk Penelitian	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
16.	02-04-2024	Konsultasi revisi seminar Proposal	Perbaiki penulisan dan tambahkan teori pada instrumen penelitian	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
17.	04-04-2024	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III	ACC untuk Penelitian	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
18.	04-04-2024	Konsultasi revisi seminar proposal penguji I	Perbaiki penulisan dan tambahkan kunci jawaban instrumen penelitian	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
19.	05-04-2024	Konsultasi BAB I, BAB II dan BAB III penguji I	ACC untuk penelitian dan segera mengurus Etical Clearance	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)

Mengetahui

Pembimbing utama



Evi Desfauza, SST, M.Kes
NIP. 195912261983022001

Pembimbing Pendamping



dr. Lestari Rahmah, MKT
NIP. 197106222002122003

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mulia Rahma
 Nim : P07524423132
 Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan
 Menggunakan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada
 Ibu Nifas di PMB Suryani Medan Johor Tahun 2024

 Pembimbing Utama : Evi Desfauza, SST, M.Kes
 Pembimbing Pendamping : dr. Lestari Rahmah, MKT

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	10-06-2024	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaiki tabel BAB IV dan tambahkan analisis bivariat	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
2.	12-06-2024	Konsultasi BAB IV	Perbaiki pembahasan dan tambahkan karakteristik responden	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
3.	13-06-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	ACC Ujian Seminar Hasil	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
4.	13-06-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	Tambahkan teori pembahasan	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
5.	14-06-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	Perbaiki penulisan dan daftar pustaka	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)

6.	19-06-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	ACC Ujian Seminar Hasil	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
7.	24-06-2024	Konsultasi revisi seminar hasil	Perbaiki pembahasan	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
8.	25-06-2024	Konsultasi BAB IV	ACC skripsi untuk di perbanyak	 (Evi Desfauza, SST, M.Kes)
9.	26-06-2024	Konsultasi revisi seminar hasil	Perbaiki penulisan skripsi	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
10.	27-06-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	ACC Skripsi untuk di perbanyak	 (dr. Lestari Rahmah, MKT)
11.	09-07-2024	Konsultasi Revisi seminar hasil	Perbaiki BAB IV	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
12.	10-07-2024	Konsultasi BAB IV dan BAB V	ACC skripsi untuk di perbanyak	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)

Mengetahui

Pembimbing utama



Evi Desfauza, SST, M.Kes
NIP. 195912261983022001

Pembimbing Pendamping



dr. Lestari Rahmah, MKT
NIP. 197106222002122003

Lampiran 8 : Lembar persetujuan responden

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :.....

Usia :.....

Alamat :.....

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat informasi dan mendengarkan penjelasan penelitian dari peneliti tentang tujuan, manfaat serta prosedur penelitian, dan saya memahami penjelasan tersebut.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden.
3. Saya mempunyai hak untuk berhenti berpartisipasi jika suatu saat saya merasa keberatan atau ada hal yang membuat saya tidak nyaman dan tidak dan melakukannya.
4. Saya sangat memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi responden sangat besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu kesehatan masyarakat.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan secara sukarela tanpa ada paksaan **BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*** berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan dengan semestinya.

Medan,.....2024

Yang membuat pernyataan,

*coret yang tidak perlu

(.....)

Lampiran 9 : Kuesioner pengetahuan gizi

KUESIONER PENELITIAN

PENGETAHUAN GIZI PADA IBU NIFAS

Nama Peneliti :

A. Identitas Responden

Nomor kode responden :
Tanggal wawancara :
Inisial Responden :
Umur :
Agama :
Pekerjaan :
Alamat :
Pendidikan :

B. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti
2. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan pengetahuan anda
3. Kuesioner yang sudah diisi dikembalikan kepada peneliti
4. Terima kasih atas kerjasamanya dan kesediannya menjadi responden

Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pemenuhan Nutrisi Selama Masa Nifas

1. Berapa harikah lamanya masa nifas?
 - a. 6 minggu / 42 hari
 - b. 5 minggu / 35 hari
 - c. 4 minggu / 28 hari
2. Berapa gelaskah dalam sehari ibu harus minum selama masa nifas?
 - a. 6 – 10 gelas/hari
 - b. < 5 gelas/hari
 - c. 8 – 12 gelas/hari
3. Bagaimana jenis makanan yang harus ibu makan pada masa nifas?
 - a. Makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh
 - b. Semua makanan yang mengandung vitamin
 - c. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air secara seimbang.
4. Mengapa pada ibu nifas harus memakan makanan yang mengandung zat gizi?
 - a. Agar memenuhi kebutuhan energi, protein dan karbohidrat selama ibu menyusui

- b. Agar anak pintar
 - c. Agar ibu dapat selalu menyusui bayinya
5. Manakah jenis makanan dibawah ini yang banyak mengandung karbohidrat?
 - a. nasi, jagung, sagu
 - b. ikan, telur, daging
 - c. sawi, daun ubi, bayam, wortel
 6. Dimanakah sumber zat protein terdapat?
 - a. ikan, telur, daging
 - b. sawi, daun ubi, bayam, wortel
 - c. nasi, jagung, sagu
 7. Mengapa vitamin A sangat dibutuhkan ibu pada masa nifas?
 - a. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu dan balita agar terhindar dari penyakit kekurangan vitamin A
 - b. Untuk menghindari dari tetanus.
 - c. Untuk menjarangkan kehamilan ibu.
 8. Apakah akibat buruk bagi ibu nifas bila kekurangan vitamin A selama nifas?
 - a. Dapat menurunkan kandungan vitamin A pada ASI sehingga dapat menyebabkan bayi kekurangan vitamin A
 - b. Bayi yang dilahirkan akan sehat
 - c. Bayi yang dilahirkan akan sering rewel dan menangis
 9. Bagaimana tanda – tanda kurang darah yang terjadi pada masa nifas?
 - a. Berkunang – kunang, lesu, lemah, lelah
 - b. Mual, muntah, demam
 - c. Sakit ulu hati, nyeri pada pinggang, sering buang air kecil
 10. Bagaimana cara mencegah terjadinya kurang darah selama ibu nifas?
 - a. Selama nifas, ibu dilarang makanan ikan dan sayur - sayuran
 - b. Selama nifas, ibu harus mengkonsumsi makanan yang bergizi
 - c. Ibu nifas dilarang mengerjakan pekerjaan yang berat
 11. Berikut ini yang merupakan makanan atau minuman hal yang harus dihindari ibu nifas adalah?
 - a. Daging
 - b. Sayur-sayuran
 - c. Kafein
 12. Apa yang dimaksud dengan nutrisi ibu nifas?
 - a. Gizi yang dibutuhkan agar berat badan ibu bertambah
 - b. Nutrisi yang terkandung dalam makan-makanan cepat saji
 - c. Nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu masa nifas sebagai sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur

13. Apa saja yang termasuk sumber vitamin C?
 - a. Jeruk
 - b. Alpukat
 - c. Gandum
14. Kebutuhan gizi masa nifas, diperlukan untuk memenuhi?
 - a. Produksi ASI dan pemulihan
 - b. Infeksi
 - c. Mengatasi pusing
15. Apakah dampak jika ibu nifas mengalami kurang gizi?
 - a. Terjadinya malnutrisi yang dapat menyebabkan proses perkembangan dan pertumbuhan bayi terganggu
 - b. ASI menjadi lancar
 - c. Ibu menjadi tidak mudah lelah dan bersemangat
16. Dibawah ini yang merupakan manfaat gizi untuk ibu nifas, adalah?
 - a. Mempercepat proses pemulihan ibu nifas dan meningkatkan produksi ASI
 - b. Memperlambat proses pemulihan ibu nifas
 - c. Memperburuk kualitas ASI
17. Pencegahan anemia pada ibu nifas dilakukan dengan mengonsumsi obat tablet atau bahan makanan yang mengandung?
 - a. Vitamin A
 - b. Protein
 - c. Zat besi
18. Yang bukan merupakan manfaat gizi seimbang pada ibu menyusui?
 - a. Untuk melakukan aktivitas
 - b. Melakukan berbagai proses dalam tubuh
 - c. Untuk menambah berat badan
19. Ikan, daging ayam dan daging sapi merupakan sumber?
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Vitamin
20. Dibawah ini yang merupakan sumber protein bagi ibu nifas adalah?
 - a. Tempe dan tahu
 - b. Bayam dan kangkung
 - c. Jagung dan gandum

Lampiran 10 : Master tabel penelitian

NO . RE SP	Pengetahuan Gizi Ibu Nifas Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet																				Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1.	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	85
2.	0	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	5	5	60
3.	0	0	0	0	5	0	5	0	0	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	50
4.	0	5	0	0	5	0	5	0	0	0	5	0	5	0	0	5	0	0	5	5	40
5.	0	5	5	0	5	5	5	5	0	0	5	5	5	0	0	0	5	5	0	0	55
6.	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	5	0	5	0	0	0	5	0	0	0	35
7.	0	0	5	5	5	0	5	5	0	5	0	0	5	5	0	0	0	0	0	5	45
8.	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	0	5	5	75
9.	5	5	0	0	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	70
10.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0	5	5	0	0	20
11.	5	5	5	0	5	0	5	0	0	5	0	5	5	0	0	0	5	5	0	5	55
12.	5	5	5	0	0	5	5	0	5	0	5	5	5	5	0	5	0	0	0	0	55
13.	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	0	5	0	0	0	0	5	0	5	50
14.	5	5	5	0	5	5	5	0	0	5	0	0	5	0	0	0	0	5	0	5	50
15.	0	5	5	0	5	5	5	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0	5	5	45
16.	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	0	5	5	0	5	0	70
17.	0	5	0	0	5	5	5	5	5	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	40
18.	5	5	0	0	5	5	5	5	5	0	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	50
19.	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	75
20.	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	0	5	0	0	5	5	5	5	45
21.	5	5	0	0	5	5	5	0	5	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	40
22.	5	0	0	5	5	5	5	5	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	45
23.	5	5	5	0	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	0	0	5	5	0	0	65
24.	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	0	0	5	5	60
25.	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	0	5	5	5	75
26.	0	0	5	0	0	5	5	5	5	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	35
27.	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	0	5	0	0	5	5	5	75
28.	0	5	5	0	5	5	5	0	5	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	5	45
29.	0	0	0	0	0	0	5	0	0	5	5	0	5	0	0	0	5	5	5	5	40
30.	5	5	0	0	5	0	5	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	5	0	5	50

NO. RESP	Pengetahuan Gizi Ibu Nifas Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet																				Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	90
2.	0	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	80
3.	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	75
4.	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	80
5.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	0	0	0	75
6.	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	80
7.	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	0	5	0	0	5	5	5	70
8.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	85
9.	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
10.	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	0	65
11.	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	5	0	5	5	0	5	75
12.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5	0	5	5	80
13.	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0	0	5	0	5	5	75
14.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	5	5	80
15.	5	5	5	5	5	5	0	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85
16.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	90
17.	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	70
18.	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5	0	75
19.	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	85
20.	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	80
21.	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	85
22.	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	80
23.	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	5	75
24.	5	5	5	5	5	5	0	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	80
25.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	85
26.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	80
27.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	90
28.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	85
29.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	0	5	5	0	5	0	0	70
30.	5	5	0	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	80

Lampiran 11 : Pengolahan data SPSS

Hasil uji normalitas data

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRE	.957	30	.262
POST	.937	30	.077
a. Lilliefors Significance Correction			

Hasil uji paired sample test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	53.3333	30	15.04782	2.74734
	POST	79.6667	30	6.28810	1.14805

Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRE & POST	30	.650	.000	.001

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Me an	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One - Side d p	Two - Side d p
					Lower	Uppe r				
Pai r 1	PRE - POST	- 26. 3	11.95 7	2.183 18	- 30.798	- 21.86 8	- 12.0 62	2 9	.001	.001

Lampiran 12 : Uji validitas dan reliabilitas instrumen

No	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 1 0	P 1 1	P 1 2	P 1 3	P 1 4	P 1 5	P 1 6	P 1 7	P 1 8	P 1 9	P 2 0	T
1.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	0	5	0	0	5	5	75
2.	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
3.	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	15
4.	0	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	75
5.	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	85
6.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	95
7.	0	0	0	0	5	5	5	0	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	65
8.	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	0	0	15
9.	0	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	80
10.	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	85
11.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	90
12.	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	85
13.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	90
14.	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	95
15.	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	50
16.	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	0	0	0	5	5	5	0	5	5	5	70
17.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
18.	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	70
19.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	0	5	85
20.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	0	5	5	5	0	0	5	75
rtb	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	
rhi	0,53	0,57	0,78	0,50	0,50	0,51	0,45	0,71	0,58	0,61	0,75	0,94	0,60	0,51	0,61	0,61	0,56	0,67	0,94	0,51	
stts	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	
Jmlh Valid	20																				

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	20

Lampiran 13 : Booklet



Jenis-Jenis ASI dan Kandungannya

Kolostrum

Cairan yang pertama dikeluarkan oleh kelenjar payudara pada hari pertama hingga hari ke 3-5 setelah persalinan. Kandungan protein pada kolostrum lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan protein dalam susu matur. Sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah dibandingkan ASI matur.

ASI transisi

ASI pada masa transisi ini diproduksi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11. Jumlah volume ASI semakin meningkat tetapi komposisi protein semakin rendah, sedangkan lemak dan hidrat arang semakin tinggi.

ASI matur

ASI yang keluar pada hari 8-11 hingga seterusnya, dibedakan menjadi dua, yaitu susu awal atau susu primer, dan susu akhir atau susu sekunder. Susu awal, menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air. Bayi tidak akan memerlukan lagi air minum selain ASI sebelum berumur 6 bulan walaupun bayi tinggal di daerah beriklim panas. Susu akhir memiliki lebih banyak lemak daripada susu awal.

Dibandingkan dengan ASI matur, kolostrum mengandung lebih banyak zat kekebalan tubuh dan protein anti-infeksi lainnya, serta lebih banyak mengandung sel darah putih yang berfungsi untuk kekebalan tubuh bayi



Mitos dan Fakta Pantang Makanan Selama Nifas

Berikut ini adalah mitos yang sering didengar sebagai alasan para ibu nifas dan faktanya :

Tidak boleh makan ikan, telur, dan daging supaya jahitan cepat sembuh.

Fakta

Pada ibu nifas, justru kebutuhan protein semakin meningkat untuk membantu penyembuhan luka baik pada dinding rahim maupun pada luka jalan lahir yang mengalami jahitan. Protein ini dibutuhkan sebagai zat pembangun yang membentuk jaringan otot tubuh dan mempercepat puluhnya kembali luka. Tanpa protein sebagai zat pembangun yang cukup, maka ibu nifas akan mengalami keterlambatan penyembuhan bahkan berpotensi infeksi bila daya tahan tubuh akibat pantang tantangan bergizi. Protein juga diperlukan untuk pembentukan ASI usahakan untuk mengonsumsi 40 gram protein tiap hari guna membantu penyembuhan luka setelah melahirkan. Ibu nifas sebaiknya mengonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada kecuali ibu nifas alergi dengan ikan laut tertentu atau alergi telur sejak sebelum hamil, maka sumber protein yang menyebabkan alergi tersebut dihindari dan mencari ganti sumber protein lain seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan

08

10

Contoh Menu yang Dikonsumsi

6 bulan pertama

Sarapan

Nasi putih (200 gr atau 2 centong)
Telur dadar (60 gr atau 1 butir)
Tempe orek (25 gr atau 1 sendok makan)
Sayur daun katuk (100 gr atau 1 gelas)

Selingan pagi

Bubur kacang ijo (150 gr atau 1 mangkok)
Biskuit regal (40 gr atau 4 potong)

Makan Siang

Nasi putih (200 gr atau 2 centong)
Ikan bakar (170 gr atau 1 ekor)
Tahu bakar (1 potong)
Kerupuk udang (20 gr atau 5 keping)

Selingan Sore

Alpukat kocak (60 gr atau 1/2 buah)
Roti bakar (60 gr atau 3 potong)

Makan Malam

Nasi putih (200 gr atau 2 centong)
Sayur sop daging (100 gr atau 1 gelas)
Ikan mujair goreng (100 gr atau 1 ekor)
Tempe goreng (25 gr atau 1 potong)

Selingan Malam

Kentang goreng (100 gr atau 1 buah)
Pisang goreng (50 gr atau 1 potong)
Teh manis (250ml atau 1 gelas)

Estimasi nilai gizi sehari : energi 2439 kkal,
protein 102, 5 gr, lemak 67,7 gr, karbohidrat
362,9 gr



15

Menu Dalam Sehari yang Perlu Dikonsumsi Ibu Nifas

Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi.

Tidak ada pantangan makanan selama masa nifas.

Cukupi kebutuhan air minum pada masa nifas. Kebutuhan air minum ibu nifas dan ibu menyusui pada 6 bulan pertama 14 gelas sehari dan 6 bulan kedua 12 gelas sehari



14

Lampiran 14 : Dokumentasi

Pre-test/Posttest



Intervensi



Lampiran 15 : Waktu Penelitian

	Jadwal kegiatan	Bulan pelaksanaan																															
No		Desember 2023				Januari 2024				Februari 2024				Maret 2024				April 2024				Mei 2024				Juni 2024				Juli 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																																
2	Pembuatan Proposal																																
3	Ujian Proposal																																
4	Perbaikan Proposal																																
5	Penelitian																																
6	Ujian Akhir Skripsi																																
7	Penjilidan																																

Lampiran 16 : Data riwayat hidup



Mulia Rahma
Mobile Phone : 085264980113
E-mail : muliarahma0102@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Nama | : Mulia Rahma |
| 2. Nim | : P07524423132 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 4. Program Studi | : Sarjana Terapan Alih Jenjang Kebidanan |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan |
| 6. Tempat Tanggal Lahir | : Ujunggading, 11 April 2000 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Agama | : Islam |
| 9. Alamat | : Jalan BungaMalem,LaucihKec. Medan Tuntungan |
| 10. Alamat E-mail | : muliarahma0102@gmail.com |
| 11. No Telp/Hp | : 085264980113 |

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| 1. 2005-2007 | : TK ABA Nustim |
| 2. 2007-2013 | : SD Negeri 05 Lembah Melintang |
| 3. 2013-2016 | : SMP Negeri 01 Lembah Melintang |
| 4. 2016-2019 | : SMA Negeri 01 Lembah Melintang |
| 5. 2019-2022 | : D-III Poltekkes kemenkes RI Riau |
| 6. 2023-sekarang | : D-IV Kemenkes poltekkes RI Medan |

Lampiran 17 : Turnitin

Cek turnitin (1).docx

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ecampus.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

1%

2

eprints.ukh.ac.id

Internet Source

1%

3

repo.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

1%

4

jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id

Internet Source

1%

5

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

1%

6

repository.poltekkes-smg.ac.id

Internet Source

<1%

7

text-id.123dok.com

Internet Source

<1%

8

core.ac.uk

Internet Source

<1%

9

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1%