

**PENGARUH EDUKASI IBU HAMIL TENTANG PANDUAN GIZI SEIMBANG
BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PERILAKU GIZI SEIMBANG
DI DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

SKRIPSI



**DEWI WULAN RAMADHANY
P01031219115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

**PENGARUH EDUKASI IBU HAMIL TENTANG PANDUAN GIZI SEIMBANG
BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PERILAKU GIZI SEIMBANG
DI DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**DEWI WULAN RAMADHANY
P01031219115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

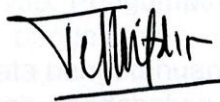
Judul : Pengaruh edukasi ibu hamil tentang panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap perilaku gizi seimbang di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Dewi Wulan Ramadhany

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219115

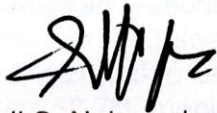
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



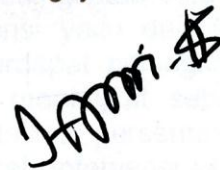
Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Efendi S. Nainggolan, SKM. M.Kes

Anggota Penguji



Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 27 Februari 2023

ABSTRAK

DEWI WULAN RAMADHANY “PENGARUH EDUKASI IBU HAMIL TENTANG PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL TERHADAP PERILAKU GIZI SEIMBANG DI DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA” (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU).

Pemenuhan gizi pada masa kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, sehingga pada akhirnya akan menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi ibu hamil tentang panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap perilaku gizi seimbang di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu menggunakan rancangan *One Group Pre-Post Test* dilakukan pada bulan Agustus sampai November 2022 di Desa Wonosari dengan sampel 12 orang. Intervensi berupa edukasi gizi seimbang diberikan 3 kali menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah edukasi meliputi pengetahuan, sikap, asupan zat gizi, dan frekuensi konsumsi pangan. Data pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi dianalisis dengan Uji Wilcoxon, sedangkan data frekuensi konsumsi pangan dianalisis dengan membandingkan frekuensi yang dianjurkan pada PGS-PL.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang signifikan sesudah intervensi yaitu dari 9 menjadi 12,92 ($p=0,002$). Rata-rata skor sikap juga terdapat peningkatan yang signifikan sesudah intervensi yaitu dari 7,25 meningkat sebesar 2,58 menjadi 9,83 sesudah intervensi ($p=0,003$). Rata-rata persentase asupan zat gizi makro terhadap AKG meningkat sesudah intervensi yaitu energi dari 52,7% menjadi 68,9% ($p=0,071$), protein dari 73,9% menjadi 98,8% ($p=0,099$), lemak dari 71,8% menjadi 88,8% ($P=0,272$), karbohidrat dari 44,9% menjadi 60,1% ($p=0,028$). Sebelum intervensi frekuensi konsumsi lauk nabati, lauk hewani, dan sayuran belum sesuai dengan anjuran PGS-PL. Sesudah intervensi frekuensi konsumsi seluruh kelompok pangan sudah sesuai dengan anjuran PGS-PL.

Kata Kunci : Edukasi gizi seimbang, ibu hamil

ABSTRACT

DEWI WULAN RAMADHANY "THE EFFECT OF EDUCATION ABOUT THE GUIDELINES OF LOCAL FOOD-BASED BALANCED NUTRITION FOR PREGNANT WOMEN TOWARDS THE BEHAVIOR OF BALANCED NUTRITION IN WONOSARI VILLAGE, TANJUNG MORAWA DISTRICT" (CONSULTANT: TETTY HERTA DOLOKSARIBU).

Nutrition fulfilled during pregnancy will affect the growth and development of the fetus which will ultimately determine the quality of human resources in the future.

The purpose of this study was to determine the effect of education for pregnant women about local food-based balanced nutrition guidelines on balanced nutrition behavior in Wonosari Village, Tanjung Morawa District.

This research is a quasi-experimental study designed with the One Group Pre-Post Test design, examining 12 samples and carried out from August to November 2022 in Wonosari Village. The intervention provided was 3 times education about balanced nutrition which was carried out through lecture and question and answer methods. Research data was collected before and after education which included data on knowledge, attitudes, nutrient intake, and frequency of food consumption. Data on knowledge, attitudes, and nutrient intake were analyzed using the Wilcoxon test, while data on food consumption frequency was analyzed by comparing it with the frequency recommended by the Local Food-based Balanced Nutrition Guidelines (PGS-PL).

The results showed a significant increase in the average knowledge score after the intervention, from 9 to 12.92 ($p=0.002$); the average attitude score also increased significantly after the intervention, from 7.25 to 2.58 to 9.83 ($p=0.003$); the average value of the percentage of macronutrient intake to the Nutrition Adequacy Rate increased after the intervention, energy: from 52.7% to 68.9% ($p=0.071$), protein from 73.9% to 98.8% ($p=0.099$), fat from 71.8% to 88.8% ($P=0.272$), carbohydrates from 44.9% to 60.1% ($p=0.028$). Prior to the intervention it was found that the frequency of consumption of vegetable side dishes, animal side dishes and vegetables was not in accordance with the recommendations for Local Food-based Balanced Nutrition Guidelines (PGS-PL), while after the intervention, the frequency of consumption of all food groups was in accordance with the recommendations for Local Food-based Balanced Nutrition Guidelines (PGS-PL).

Keywords : Balanced nutrition education, pregnant women



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kehamilan	5
B. Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal	14
C. Edukasi Gizi	17
D. Perilaku Gizi Seimbang	21
E. Kerangka Teori	28
F. Kerangka Konsep	29
G. Defenisi Operasional	30
H. Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Tahapan Intervensi	33
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Angka Penambahan Kecukupan Gizi Pada Ibu Hamil.....	12
2. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester I	13
3. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester II	13
4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III	14
5. Defenisi Operasional.....	30
6. Distribusi Ibu Hamil Menurut Kategori Usia.....	40
7. Distribusi Ibu Hamil Menurut Pekerjaan	41
8. Distribusi Ibu Hamil Menurut Pendidikan.....	41
9. Distribusi Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan	41
10. Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan LiLA	42
11. Rata-Rata Skor Pengetahuan Ibu Hamil.	43
12. Distribusi Jawaban Ibu Hamil Menurut Topik Pertanyaan	44
13. Rata-Rata Skor Sikap Ibu Hamil	45
14. Distribusi Jawaban Ibu Hamil Menurut Topik Pernyataan Positif.....	45
15. Distribusi Jawaban Ibu Hamil Menurut Topik Pernyataan Negatif	46
16. Rata-rata Persentase Asupan Zat Gizi Makro Terhadap AKG	47
17. Rata-Rata Presentase Asupan Vitamin Terhadap AKG	48
18. Rata-Rata Persentase Asupan Mineral Terhadap AKG	50
19. Frekuensi Konsumsi Makan Makanan Utama dan Selingan	51
20. Frekuensi Konsumsi Kelompok Pangan.....	52
21. Frekuensi Konsumsi Tablet Tambah Darah	53
22. Frekuensi Konsumsi Pangan Sesuai PGS-PL Sebelum Edukasi	54
23. Frekuensi Konsumsi Pangan Sesuai PGS-PL Sebelum Edukasi	54

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Kerangka Teori	28
2. Kerangka Konsep	29
3. Rancangan One Group Pre-Post Test	32
4. Keterpaparan Ibu Hamil Tentang 1000 HPK	42
5. Sumber Informasi Tentang 1000 HPK	42
6. Pemahaman Ibu Tentang Pengertian 1000 HPK	43

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Kuesioner Tentang gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil	68
2. Sampel Ibu Hamil	73
3. Media Edukasi (Leaflet)	74
4. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian (Informed Consent).....	75
5. Satuan Acara Edukasi Dan Materi Edukasi.....	77
6. Output Analisis Data Penelitian.....	89
7. Jadwal Penelitian.....	94
8. Master Tabel Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil.....	95
9. Master Tabel Asupan Ibu Hamil	96
10. Formulir Food Recall 24 Jam	101
11. Formulir Food Frequency (FFQ) Ibu Hamil	102
12. Dokumentasi Penelitian	104
13. Surat Pernyataan.....	107
14. Daftar Riwayat Hidup.....	108
15. Bukti Bimbingan Skripsi	109
16. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	112