

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., Nabilla, S. (2019), Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita, *Jurnal Kebidanan*, 5(3), 271–278.
- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020), Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat, *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31.
- Anisa, N. (2020), *Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Tiga*, Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Riau, 14–27.
- Apriliani, S. L., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019), Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung, *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 8(2), 67–75.
- Azizah, A., & Adriani, M. (2018), Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis, *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 21.
- Barutu, E. K. (2019), Intervensi Booklet Peran Suami dalam Pemberian ASI Terhadap Pengetahuan Tentang ASI pada Suami di Dusun Jetis Desa Widodomartani. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 9–28.
- Bunga Widita Kartikasari, Mifbakhuddin, D. N. M. (2015), Hubungan Pendidikan, Paritas, dan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Unimus*, 3, 2.
- Corneles, S. M., Losu, F. N. (2013), *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Risiko Tinggi*, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2, 51–55.
- Destriana, R. (2018), *Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek Di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo D.I.Yogyakarta*. 41(1), 39–48.
- Dewi, A. (2017), Gizi Pada Ibu Hamil, *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 1, 12–15.
- Doloksaribu, Tetty Herta, dan Doloksaribu, Lusyana Gloria (2021), Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) Ibu Hamil Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa. Surat Pencatatan Hak Cipta Nomor EC00202187460, 31 Desember 2021.

- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019), Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek Di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo D.I.Yogyakarta, *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312.
- Ernawati, A. (2018), Hubungan Usia Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil, *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 14(1), 27–37.
- Fitriah, A. H., Supariasa, I. D. N., Riyadi, D., & Bakri, B. (2018), Buku Praktis Gizi Ibu Hamil, *Media Nusa Creative*, 53(9), 287.
- Imas masturoh, N. Anggita. (2018), *Metode Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: 307.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta. Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Kemenkes RI. (2008), Laporan Nasional Riskesdas 2007, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2008, 1–384.
- Kemenkes RI. (2013), *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Kemenkes RI. (2018), Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018 (pp. 1–629).
- Maharibe, C. C. (2014), Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 2(1).
- Mubasyiroh, L., & Aya, Z. C. (2018), Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Pada Period Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sitanggal Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2018, *Health Sciences Journal*, Vol. 09 No. 01, Juni 2018, 09, 18–28.
- Naziha, D. D. (2018), Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Asupan Buah dan Sayur di Desa Tegal Harum Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar, Diloma thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar, 1–57.

- Nefy, N., & Indrawati Lipoeto, N. (2019), Implementation of The First 1000 Days of Life Movement in Pasaman Regancy 2017, *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 186–196.
- Nenu, P., Ngura, E. T., Ngurah, D., & Laksana, L. (2022), *Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil*, Jurnal Dunia Anak Indonesia, 4.
- Paramita, F. (2019). *Gizi Pada Kehamilan*, Malang : Wineka Media.
- Pebrianty, D., Rofiyani, L., Seimbang, G., & Hamil, I. (2018), Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Klinik Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Tahun 2018, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1–4.
- Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rachmat, M. (2017) *Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan*. E. K. Yudha (Ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019), Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama, *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97.
- Riyadi, H., Khomsan, A. (2015). *Gizi dan Kesehatan Keluarga*. Tangerang Selatan : Universitas Terbuka. ISBN: 9789790119215
- Rochimiwati, S. N., Mas, H., & Adam, A. (2022), Pemanfaatan Pangan Lokal Menjadi Snack Sebagai Makanan Tambahan Bagi Ibu Hamil, *Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 169–175.
- Salawati, L. (2012), *Hubungan usia, paritas dan pekerjaan ibu hamil dengan bayi berat lahir rendah*, *Jurnal Kedokteran Syah Kuala*, 138–142.
- Setiavani, G., Mp, S. T. P., Harahap, N., & Msi, S. P. (2015), Analisis Ketersediaan Pangan Lokal Dalam Mendukung Diversifikasi Pangan Di Provinsi Sumatera Utara, *Polbangtanmedan.Ac.Id*, 64–85.
- Sirajuddin, Surmita, T. A. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*, Kementrian Kesehatan RI.
- Sudarmi, S., Bertalina, B., & Aprina, A. (2020), Efektifitas penerapan interprofessional education-collaborative practice (IPE–CP) tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil, *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 71.

Syari, M., Serudji, J., & Mariati, U. (2015), Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 729–736.

Trisnawati, Y., Purwanti, S., & Retnowati, M. (2016), Studi Deskriptif Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas program selanjutnya, *Jurnal Kebidanan*, VIII(02), 175–182

Lampiran 1. Kuesioner Tentang gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

KUESIONER TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

Nama :
Tempat Tanggal Lahir :
Alamat :
Pekerjaan :
Pendidikan :
No HP :

2) Keterpaparan Tentang 1000 HPK

1. Pernahkah ibu mendengar tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan
 - a. Ya, pernah
 - b. Tidak pernah(Jika jawaban “a” lanjut ke pertanyaan selanjutnya, jika jawaban “b” langsung lanjut ke no 3)
2. Darimana anda pernah memperoleh informasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan ?
 - a. Petugas kesehatan
 - b. Televisi/radio
 - c. Koran majalah
 - d. Internet
 - e. Lainnya,
3. Apa yang dimaksud dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan
 - a. Sejak anak lahir hingga anak berusia 2 tahun
 - b. Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun
 - c. Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun
 - d. Sejak anak berusia 6 bulan hingga 2 tahun

A. Pengetahuan

1. Berat badan ibu selama hamil **paling sedikit** bertambah berapa?
 - a. 6 kg
 - b. 7 kg
 - c. 8 kg
 - d. 9 kg
2. Bagaimana kebutuhan gizi ibu hamil **dibandingkan sebelum** hamil ?
 - a. Lebih sedikit dibandingkan sebelum hamil
 - b. Sama dengan kebutuhan gizi sebelum hamil
 - c. Lebih banyak dan sebelum hamil
 - d. Kadang lebih sedikit, kadang lebih banyak
3. **Makanan utama** ibu hamil sesuai dengan seimbang terdiri dari
 - a. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah
 - b. Makanan pokok, lauk pauk, dan sayuran
 - c. Makanan pokok, lauk pauk, dan buah
 - d. Tidak tahu

4. **Makan utama** sebaiknya berapa kali sehari?
 - a. 1 x sehari
 - b. 2 x sehari
 - c. 3 x sehari
 - d. 4 x sehari
5. **Makanan selingan (snack)** sebaiknya berapa kali sehari?
 - a. 1 x sehari
 - b. 2 x sehari
 - c. 3 x sehari
 - d. 4 x sehari
6. Konsumsi **sumber protein hewani** sebaiknya berapa kali ?
 - a. 1 x sehari
 - b. 3 x sehari
 - c. 1 x seminggu
 - d. 2 x seminggu
7. Konsumsi **sumber protein nabati** sebaiknya berapa kali ?
 - a. 1 x sehari
 - b. 2 x sehari
 - c. 1 x seminggu
 - d. 2 x seminggu
8. Konsumsi **sayuran** sebaiknya berapa kali ?
 - a. 1 x sehari
 - b. 3 x sehari
 - c. 1 x seminggu
 - d. 2 x seminggu
9. Jumlah **makanan pokok** untuk ibu hamil sesuai dengan isi piringku adalah
 - a. 1/3 piring
 - b. 2/3 piring
 - c. 1/6 piring
 - d. 1/2 piring
10. Jumlah **lauk pauk** untuk ibu hamil sesuai dengan isi piringku adalah
 - a. 1/3 piring
 - b. 2/3 piring
 - c. 1/6 piring
 - d. 1/2 piring
11. Jumlah **sayuran** untuk ibu hamil sesuai dengan isi piringku adalah
 - a. 1/3 piring
 - b. 2/3 piring
 - c. 1/6 piring
 - d. 1/2 piring

12. Jumlah konsumsi **tablet tambah darah** sebaiknya ?
- 1 tablet per hari
 - 2 tablet per hari
 - 1 tablet per minggu
 - 2 tablet per minggu
13. Contoh bahan makanan **sumber protein** adalah
- Beras, jagung, roti, mie
 - Daging, ikan, tahu, tempe
 - Pisang, semangka, bayam, kangkung
 - Singkong, ubi jalar, kentang, wortel
14. Contoh makanan sumber **vitamin dan mineral** adalah
- Beras, jagung, roti, mie
 - Daging, ikan, tahu, tempe
 - Pisang, semangka, bayam, kangkung
 - Singkong, ubi jalar, kentang, wortel
15. Makanan yang **dihindari atau dibatasi** oleh ibu hamil?
- Pisang
 - Timun
 - Ikan
 - Kopi

B. Sikap

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda (√) pada kolom dibawah ini sesuai dengan jawaban ibu.

No	Penyataan	Setuju	Tidak Setuju
1	Berat badan ibu hamil bertambah paling sedikit 9 kg selama hamil		
2	Ibu hamil makan dengan porsi yang sama dibandingkan sebelum hamil		
3	Ibu hamil sebaiknya makan makanan utama sebanyak 3 kali		
4	Ibu hamil tidak perlu makanan selingan (snack) supaya bayi yang dilahirkan tidak kegemukan		
5	Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi lauk pauk hewani setiap makan		
6	Ibu hamil tidak perlu mengonsumsi ikan karena amis		
7	Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi tahu atau tempe dua kali sehari		
8	Ibu hamil mengonsumsi telur dua kali sehari		
9	Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi buah setiap hari		
10	Bila mual, ibu hamil boleh tidak mengonsumsi tablet tambah darah		

C. Praktek

Pada Tiga (3) Hari Terakhir

1. Ibu hamil makan makanan utama berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
2. Ibu hamil makan makanan selingan berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 :
3. Ibu hamil makan makanan pokok berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
4. Ibu hamil makan lauk hewani berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
5. Ibu hamil makan lauk nabati berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
6. Ibu hamil makan buah berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
7. Ibu hamil makan sayuran berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...
8. Ibu hamil makan tablet tambah darah berapa kali?
 - a. H1 :
 - b. H2 :
 - c. H3 : ...

Lampiran 2. Sampel Ibu Hamil

Sampel Ibu Hamil									
Sampel	umur	HPHT	BB		TB	LiLA		Pendidikan	Pekerjaan
			pre	post		Pre	post		
S 1	25	18/05/2022	60,8	69	161,0	28,5	28,5	SMA/SMK	IRT
S 2	26	01/01/2022	93,3	95,3	160,0	34	34,5	SMA/SMK	IRT
S 3	32	22/03/2022	85,6	88,2	148,5	41,5	40	SMA/SMK	Wiraswasta
S 4	25	01/01/2022	80,0	80,5	160,0	34,0	31	SMP	IRT
S 5	30	08/05/2022	47,6	52,6	142,0	26,5	25,4	SMA/SMK	IRT
S 6	36	01/01/2022	55,8	53,1	148,0	24,7	27,5	SMP	IRT
S 7	34	05/02/2022	77,6	83,6	155,0	31,0	32,5	SMP	IRT
S 8	34	28/04/2022	57,1	59,1	149,0	28,0	27	SMP	IRT
S 9	17	28/04/2022	92,7	97,6	146,0	32,0	36	SMA/SMK	IRT
S 10	33	20/02/2022	65,5	68,3	150,0	30,0	30	SMA/SMK	IRT
S 11	22	20/03/2022	75,0	79,5	157,5	31,7	29	SMP	IRT
S 12	32	30/04/2022	61,4	65,5	153,0	34,0	27,5	SMP	IRT

Lampiran 3. Media Edukasi (Leaflet)

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) UNTUK KELOMPOK 1000 HPK

DESA WONOSARI
KEC. TANJUNG MORAWA KAB. DELI SERDANG

PGSPL untuk IBU HAMIL

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi PROTEIN, LEMAK, ZAT BESI, KALSIMUM, ZINC, ASAM FOLAT, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B12, dan Vitamin C

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI seperti IKAN, TELUR, SAYURAN BERWARNA HIJAU, ROTI FORTIFIKASI dan OTAK-OTAK IKAN
- Berikan TABLET TAMBAH DARAH

Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

- Makan utama 3x sehari, selingan 2x sehari
- Makanan pokok setiap kali makan 1 porsi sedang atau 1,5 gelas nasi
- Konsumsi protein hewani setiap kali makan termasuk:
 - Telur 2x sehari (1 btr = 55 gr)
 - Ikan 1x sehari (1/2 ekor sdg = 50 gr)
- Konsumsi protein nabati 2x sehari, termasuk:
 - Tempe 1x sehari (1 ptg sdg = 50 gr)
- Konsumsi sayuran setiap kali makan, termasuk:
 - Sayuran hijau (seperti pakcoy, kangkung) 2x sehari (1 mangkuk sayur matang tanpa kuah = 100g)
- Konsumsi buah setiap hari, termasuk buah berwarna kuning, jingga seperti mangga, pepaya, apel, jeruk (1 ptg bsr = 100 gr)
- Konsumsi Tablet Tambah Darah 1 tablet per hari

Kunci Keamanan Pangan

Sumber : Panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal, Doloksaribu (2021)

GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

Masa kehamilan merupakan bagian dari 1000 hari pertama kehidupan yaitu 270 hari dan 730 hari sejak lahir sampai 2 tahun

1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia dua tahun. Fase ini disebut sebagai Periode Emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.

DAMPAK KURANG GIZI PADA 1000 HPK

Kurang gizi diperiode ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhannya.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil.

GIZI SEIMBANG pada MASA KEHAMILAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Isi Piringku ibu hamil

Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

- Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak
- Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi
- Minumlah air putih yang lebih banyak
- Batasi minum kopi

ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN SAAT KEHAMILAN

Protein
Peningkatan protein untuk pertumbuhan janin dan untuk mempertahankan kesehatan ibu.

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.

Asam Folat
Kebutuhan asam folat selama kehamilan juga meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah.

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

Iodium
Iodium berfungsi untuk mengatur pertumbuhan dan perkembangan...

**Lampiran 4. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian
(Informed Consent)**

**PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama :
Tempat tanggal lahir :
Alamat :
Telp/ Hp :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Ibu Hamil Tentang Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Terhadap Perilaku Gizi Seimbang di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Dewi Wulan Ramadhany
Alamat : Jl Masjid, Jati Sari, Kecamatan Lubuk Pakam
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
No Hp : 082267407054

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Lubuk Pakam ,.....2022

Peneliti

Responden

(Dewi Wulan Ramadhany)

(.....)

Tanggal Pengisian:

IDENTITAS SAMPEL

Nama responden :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Pendidikan Terakhir :

Nama Suami :

Hari Pertama Haid Terakhir :

Kehamilan ke- :

Umur Kehamilan :

DATA ANTROPOMETRI SAMPEL

Diisi oleh Peneliti

Berat Badan (kg) :

Tinggi Badan (cm) :

LILA :

Lampiran 5. Satuan Acara Edukasi Dan Materi Edukasi

Pertemuan	Topik	Durasi Edukasi	Materi	Sumber
1	Masa 1000 HPK pada masa kehamilan	60 menit	• Pengertian kehamilan • Kehamilan Bagian dari Masa 1000 HPK • Pentingnya Masa 1000 HPK • Dampak kekurangan gizi pada masa 1000 HPK	Buku Gizi dalam Daur Kehidupan (Kuspriyanto dkk, 2016)
2	Gizi Seimbang	60 menit	• Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan • Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil • Manfaat Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil • Susunan Menu Sehari • Isi Piringku Ibu Hamil • Kunci Keamanan Pangan	• PMK no 41 tahun 2014 • Poster PG SPL Doloksaribu (2021)
3	Pengulangan Materi	60 menit	• Pengertian kehamilan • Kehamilan Bagian dari Masa 1000 HPK • Pentingnya Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan • Dampak kekurangan gizi pada masa 1000 HPK • Perkembangan selama Masa Kehamilan • Gizi pada masa kehamilan • Zat Gizi yang Dibutuhkan Selama Masa Kehamilan • Manfaat Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil • Susunan Menu Sehari • Isi Piringku Ibu Hamil • Kunci Keamanan Pangan	• PMK no 41 tahun 2014 • Poster PG SPL Doloksaribu (2021)

SATUAN ACARA EDUKASI

Pertemuan Ke : I

Judul Edukasi : Masa 1000 HPK pada masa kehamilan

Waktu : 60 menit

Sasaran : ibu hamil

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta memahami tentang pentingnya masa 1000 HPK khususnya pada masa kehamilan

Tujuan Khusus :

1. Ibu memahami pentingnya masa 1000 HPK pada masa kehamilan
2. Ibu mengetahui dampak kekurangan gizi pada masa 1000 HPK
3. Ibu menerapkan perilaku gizi seimbang untuk mengoptimalkan masa 1000 HPK

Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Media : Leaflet

Kegiatan Edukasi

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 Menit	Memberi salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi
2	Penyajian materi	30 menit	Menjelaskan pengertian kehamilan Menjelaskan masa 1000 HPK pada masa kehamilan Menjelaskan pentingnya masa 1000 HPK Menjelaskan dampak kekurangan gizi pada masa 1000 HPK
3	Diskusi	20 menit	Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya Mengucapkan salam

Materi Edukasi ke-1

Masa Kehamilan

Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan yang terjadi secara alami menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu. Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 38 minggu - 40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) kehamilan adalah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma, lalu keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh.

Kehamilan Bagian dari Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan

1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia dua tahun. Fase ini disebut sebagai Periode Emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat

1000 hari pertama kehidupan adalah 270 hari selama kehamilan dan 730 hari sejak lahir sampai 2 tahun. Merupakan periode sensitive akibat yang ditimbulkan pada masa ini bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi.

Pentingnya Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan

Masa kehamilan dan bayi adalah periode paling penting bagi perkembangan otak Ibu dan bayi membutuhkan gizi yang baik untuk meletakkan dasar kognitif, motorik, dan keterampilan sosial anak di masa depan, keberhasilan sekolah dan produktivitas. Anak-anak dengan perkembangan otak yang terbatas pada awal kehidupan beresiko mengalami masalah neurologis di usia dewasa, prestasi yang buruk di sekolah, dan nantinya kurang mampu merawat anak-anak mereka sendiri sehingga berkontribusi pada berlanjutnya kemiskinan antar generasi.

Dampak Kurang Gizi Pada 1000 HPK

Kurang gizi di periode ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhannya.

Asupan gizi kurang pada saat ibu hamil akan mengurangi zat gizi kepada janin. Akibatnya pertumbuhan janin terhambat dan bayi lahir dengan berat badan rendah.

Kekurangan gizi tidak saja membuat stunting tetapi juga menghambat kecerdasan, memicu penyakit, dan menurunkan produktivitas

Mengapa kebutuhan gizi bayi di periode 1000 Hari Pertama Kehidupannya harus dipenuhi?"

Jawab: Karena jika tidak terpenuhi, pertumbuhan otak, dan fisiknya akan terhambat dan tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya, berarti kerusakan/hambatan yang terjadi bersifat permanen.

SATUAN ACARA EDUKASI

Pertemuan Ke : 2
Judul Edukasi : Gizi Seimbang
Waktu : 60 menit
Sasaran : ibu hamil
Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta memahami tentang pentingnya gizi seimbang pada masa kehamilan dan pemenuhan gizi dalam sehari

Tujuan Khusus :

1. Ibu mengetahui pentingnya gizi selama kehamilan
2. Ibu mengetahui pengaruh peningkatan kebutuhan zat gizi
3. Ibu mengetahui manfaat gizi seimbang bagi Ibu Hamil
4. Ibu mengetahui porsi makan dan minum ibu hamil untuk kebutuhan sehari

Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Media : Leaflet

Kegiatan Edukasi

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 Menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi
2	Penyajian materi	30 menit	• Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan • Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil • Manfaat Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil • Susunan Menu Sehari Berdasarkan Pesan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal • Kunci Keamanan Pangan
3	Diskusi	20 menit	• Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

Materi Edukasi ke-2

Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan

Gizi seimbang adalah 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Oleh karena itu Gizi Seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Prinsip pertama Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya tetap diterapkan.

Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

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.

Kebutuhan protein selama kehamilan meningkat. Peningkatan kebutuhan ini untuk pertumbuhan janin dan untuk mempertahankan kesehatan ibu. Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber protein hewani seperti ikan, susu dan telur.

Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama hamil adalah zat besi, asam folat, kalsium, iodium dan zink. Kebutuhan asam folat selama kehamilan juga meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah. Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan. Buah berwarna merupakan sumber vitamin yang

baik bagi tubuh dan buah yang berserat karena dapat melancarkan buang air besar sehingga mengurangi resiko sembelit (susah buang air besar).

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 cairan yang paling baik untuk hidrasi tubuh secara optimal. Air berfungsi membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

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. Apa yang terjadi jika tidak seimbang ?

- Kurang asupan zat gizi protein, lemak, zat besi, kalsium, zinc, asam folat, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, dan vitamin B12, dan vitamin C

Sehingga menyebabkan :

- Ibu lemah dan kurang nafsu makan
- Amenia pada ibu
- Kurang energi kronik (KEK)
- Terhambatnya pertumbuhan janin
- Anemia pada bayi
- BBLR

Apa yang dapat dilakukan ?

- Tingkatkan konsumsi protein hewani, seperti ikan, telur, sayuran berwarna hijau, roti fortifikasi, dan otak-otak ikan
- Berikan tablet tambah darah

Susunan Menu Sehari Berdasarkan Pesan Panduan Gizi Seimbang Berdasarkan Pangan Lokal

1. Makan utama 3 kali sehari, dan makanan selingan 2 kali sehari
2. Makanan pokok setiap kali makan 1 porsi sedang atau 1,5 gelas nasi = 200 g)
3. Konsumsi protein hewani setiap kali makan termasuk :
 - Telur 2 kali sehari (1 butir = 55 g)
 - Ikan 1 kali sehari (1/2 ekor sedang = 50 g)
4. Konsumsi Protein Nabati 2 x sehari, termasuk :
 - Tempe 1 x sehari (1 potong sedang = 50 g)
5. Konsumsi sayuran setiap kali makan, termasuk :
 - Sayuran daun hijau (seperti pakcoy, kangkung) 2 kali sehari (1 mangkuk sayur matang tanpa kuah = 100 g)
6. Konsumsi buah-buahan setiap hari, termasuk buah berwarna kuning, jingga seperti manga, pepaya, apel, jeruk (1 potong besar = 100 g)
7. Konsumsi Tablet Tambah Darah 1 tablet per hari

Isi Piringku Ibu Hamil

Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yaitu 1/3 piring berisi makanan pokok, 1/3 piring berisi sayur-sayuran, 1/6 piring berisi buah-buahan, dan 1/6 piring berisi lauk-pauk.

Kunci Keamanan Pangan

1. Jagalah kebersihan
2. Pisahkan pangan mentah dari pangan matang
3. Masaklah dengan benar
4. Jagalah makanan pada suhu aman
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman.

SATUAN ACARA EDUKASI

Pertemuan Ke : 3
Judul Edukasi : Gizi Seimbang
Waktu : 60 menit
Sasaran : ibu hamil
Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta lebih memahami tentang masa 1000 HPK pada masa kehamilan dan pentingnya gizi pada masa kehamilan serta penyusunan makanan dalam satu piring makan berdasarkan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal.

Tujuan Khusus :

1. Ibu mengetahui tentang masa 1000 HPK pada masa kehamilan
2. Ibu mengetahui penyusunan bahan makanan dalam satu piring makan berdasarkan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal
3. Ibu mengetahui kunci keamanan pangan

Media : Poster

Kegiatan Edukasi

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 Menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan cakupan materi edukasi
2	Penyajian materi	30 menit	• Masa 1000 HPK pada masa kehamilan • Gizi Seimbang Ibu Hamil • Manfaat Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil • Dampak Kekurangan Gizi pada Ibu Hamil • Susunan Menu Sehari Berdasarkan Gizi Seimbang • Kunci Keamanan Pangan
3	Diskusi	20 menit	• Tanya jawab seputar materi yang sudah diberikan
4	Penutup	5 menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

Materi Edukasi ke-3

Pengulangan Materi 1 dan 2

Kehamilan Bagian dari Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan

Masa kehamilan merupakan bagian dari 1000 hari pertama kehidupan yaitu 270 hari dan 730 hari sejak lahir sampai 2 tahun. Masa ini merupakan periode sensitive akibat yang ditimbulkan pada masa ini bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi.

Pentingnya Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan

Masa kehamilan dan bayi adalah periode paling penting bagi perkembangan otak Ibu dan bayi membutuhkan gizi yang baik untuk meletakkan dasar kognitif, motorik, dan keterampilan sosial anak di masa depan, keberhasilan sekolah dan produktivitas. Anak-anak dengan perkembangan otak yang terbatas pada awal kehidupan beresiko mengalami masalah neurologis di usia dewasa, prestasi yang buruk di sekolah, dan nantinya kurang mampu merawat anak-anak mereka sendiri sehingga berkontribusi pada berlanjutnya kemiskinan antar generasi.

Dampak Kurang Gizi Pada 1000 HPK

Kurang gizi di periode ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhannya.

Asupan gizi kurang pada saat ibu hamil akan mengurangi zat gizi kepada janin. Akibatnya pertumbuhan janin terhambat dan bayi lahir dengan berat badan rendah.

Kekurangan gizi tidak saja membuat stunting tetapi juga menghambat kecerdasan, memicu penyakit, dan menurunkan produktivitas

Mengapa kebutuhan gizi bayi di periode 1000 Hari Pertama Kehidupannya harus dipenuhi?"

Jawab: Karena jika tidak terpenuhi, pertumbuhan otak, dan fisiknya akan terhambat dan tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya, berarti kerusakan/hambatan yang terjadi bersifat permanen.

Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan

Gizi seimbang adalah 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Oleh karena itu Gizi Seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Prinsip pertama Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya tetap diterapkan

Manfaat Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil

- Memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin
- Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

Apa yang terjadi jika tidak seimbang ?

- Kurang asupan zat gizi protein, lemak, zat besi, kalsium, zinc, asam folat, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, dan vitamin B12, dan vitamin C

Sehingga menyebabkan :

- Ibu lemah dan kurang nafsu makan
- Amenia pada ibu
- Kurang energi kronik (KEK)
- Terhambatnya pertumbuhan janin
- Anemia pada bayi

- BBLR

Apa yang dapat dilakukan ?

- Tingkatkan konsumsi protein hewani, seperti ikan, telur, sayuran berwarna hijau, roti fortifikasi, dan otak-otak ikan
- Berikan tablet tambah darah

Susunan Menu Sehari Berdasarkan Pesan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal adalah sebagai berikut :

8. Makan utama 3 kali sehari, dan makanan selingan 2 kali sehari
9. Makanan pokok setiap kali makan 1 porsi sedang atau 1,5 gelas nasi = 200 g)
10. Konsumsi protein hewani setiap kali makan termasuk :
 - Telur 2 kali sehari (1 butir = 55 g)
 - Ikan 1 kali sehari (1/2 ekor sedang = 50 g)
11. Konsumsi Protein Nabati 2 x sehari, termasuk :
 - Tempe 1 x sehari (1 potong sedang = 50 g)
12. Konsumsi sayuran setiap kali makan, termasuk :
 - Sayuran daun hijau (seperti pakcoy, kangkung) 2 kali sehari (1 mangkuk sayur matang matang tanpa kuah = 100 g)
13. Konsumsi buah-buahan setiap hari, termasuk buah berwarna kuning, jingga seperti manga, pepaya, apel, jeruk (1 potong besar = 100 g)
14. Konsumsi Tablet Tambah Darah 1 tablet per hari

Isi Piringku Ibu Hamil

Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yaitu 1/3 piring berisi makanan pokok, 1/3 piring berisi sayur-sayuran, 1/6 piring berisi buah-buahan, dan 1/6 piring berisi lauk-pauk.

Kunci Keamanan Pangan

6. Jagalah kebersihan
7. Pisahkan pangan mentah dari pangan matang
8. Masaklah dengan benar
9. Jagalah makanan pada suhu aman
10. Gunakan air dan bahan baku yang aman

Lampiran 6. Output Analisis Data Penelitian

Output Analisis Data Penelitian

1. Status Gizi Ibu Hamil

Kategori status gizi LiLA Sebelum Edukasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lila Ibu Hamil	12	24.7	41.5	31.325	4.4073
Valid N (listwise)	12				

Kategori status gizi LiLA Sesudah Edukasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lila Ibu Hamil	12	25.40	40.00	30.7417	4.29386
Valid N (listwise)	12				

2. Data Univariat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur ibu hamil	12	17	36	31.17	4.859
Valid N (listwise)	12				

Pekerjaan ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu Rumah Tangga	11	91.7	91.7	91.7
Wiraswasta	1	8.3	8.3	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Pendidikan terakhir ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	7	58.3	58.3	58.3
SMA/SMK	5	41.7	41.7	100.0
Total	12	100.0	100.0	

Trimester kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	I	4	33.3	33.3	33.3
	II	8	66.7	66.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Usia yang aman untuk kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>20	1	8.3	8.3	8.3
	20-35	10	83.3	83.3	91.7
	<35	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

3.Uji Wilcoxon

Test Statistics

	skor pengetahuan posttest - skor pengetahuan pretest
Z	-3.086 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

	skor sikap posttest - skor sikap pretest
Z	-2.979 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

UJI WILCOXON ZAT GIZI

Test Statistics^b

	persentase energi - persentase energi
Z	-1.804 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.071

	persentase protein - persentase protein
Z	-1.647 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.099

	persentase lemak - persentase lemak
Z	-1.098 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.272

	persentase karbohidrat - persentase karbohidrat
Z	-2.197 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
	persentase Vit A - persentase Vit A
Z	-1.726 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.084

	persentase Vit B1 - persentase Vit B1
Z	-.802 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.422

	persentase Vit B2 - persentase Vit B2
Z	-2.432 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015

	persentase vit B3 (niacin) - persentase vit B3 (niacin)
Z	-1.647 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.099

	persentase Vit B6 - persentase Vit B6
Z	-1.883 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.060

	persentase vit B12 - persentase vit B12
Z	-1.689 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.091

	persentase Vit C - persentase Vit C
Z	-1.412 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.158

	peresentase Fe - peresentase Fe
Z	-1.569 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.117

	persentase zink - persentase zink
Z	-3.059 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

	peresentase kalsium - peresentase kalsium
Z	-2.275 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023

	peresentase Sodium - peresentase Sodium
Z	-1.569 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.117

Lampiran 7. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2022					
		Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November
1	Survey tempat penelitian						
2	Pengukuran antropometri						
3	Pre Test						
4	Edukasi 1						
5	Edukasi 2						
6	Edukasi 3						
7	Post Test						

Lampiran 8. Master Tabel Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil

Master Tabel Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil

Sampel	Keterpaapran 1000 HPK						Skor pengetahuan		Skor sikap	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre test	Post test	Pre test	Post test
S 1	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak anak lahir hingga berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	10	13	8	10
S 2	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak anak lahir hingga berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	8	13	5	9
S 3	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	11	13	8	10
S 4	Ya, pernah	Ya, pernah	Internet	Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	10	14	8	10
S 5	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	11	15	5	10
S 6	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak anak lahir hingga berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	7	12	7	10
S 7	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak anak lahir hingga berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	6	11	8	10
S 8	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	9	10	6	9
S 9	Ya, pernah	Ya, pernah	Petugas kesehatan	Petugas kesehatan	Sejak anak lahir hingga berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	10	15	7	10
S 10	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	8	13	7	10
S 11	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	7	13	10	10
S 12	Tidak pernah	Ya, pernah		Petugas kesehatan	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun	Sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun	11	13	8	10

Lampiran 9. Master Tabel Asupan Ibu Hamil

Mater Tabel Asupan Ibu Hamil

Nama sampel	Sebelum Edukksi														Setelah Edukasi															
	Energi	Protein	Lemak	KH	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit B3	Vit B6	Vit B12	Vit C	Sodium	Kalsium	Fe	Zink	Energi	Protein	Lemak	KH	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit B3	Vit B6	Vit B12	Vit C	sodium	Kalsium	Fe	Zink
Sampel 1	53.53	79.75	63.64	47	159.03	28.57	46.43	52.22	44.74	31.11	22.94	114.77	16.63	32.50	252.50	59.35	88.52	63.16	53	136.74	28.57	42.86	65.28	63.16	26.67	52.65	126.20	25.13	33.61	43.50
Sampel 2	28.80	44.36	30.82	26	85.09	10.71	14.29	30.28	21.05	62.22	24.53	318.80	33.17	7.41	143.36	89.29	131.00	123.43	77	355.58	78.57	100.00	93.89	194.74	91.11	171.71	277.34	75.17	64.07	69.17
Sampel 3	61.21	83.79	70.63	58	148.21	53.57	46.43	65.83	52.63	25.56	48.47	58.64	21.32	26.48	222.84	77.52	96.21	84.19	77	266.70	53.57	89.29	75.28	26.32	70.00	77.00	99.30	37.05	34.81	53.75
Sampel 4	84.16	122.07	185.63	46	249.72	39.29	71.43	84.17	94.74	85.56	77.29	110.61	17.80	30.19	238.27	59.40	76.57	72.71	55	114.38	25.00	42.86	51.39	47.37	35.56	63.41	99.77	14.63	22.22	45.00
Sampel 5	71.34	80.08	94.62	63	162.76	110.71	42.86	48.33	42.11	15.56	23.35	105.48	6.25	21.39	196.94	83.15	115.08	131.70	62	99.74	32.14	64.29	70.28	52.63	45.56	13.53	347.98	10.20	38.61	77.50
Sampel 7	92.68	124.29	147.19	76	162.03	53.57	42.86	102.22	81.58	35.56	95.29	403.11	32.43	37.22	267.59	61.33	104.29	88.76	47	192.68	35.71	53.57	82.22	73.68	35.56	87.76	516.43	23.80	38.70	47.50
Sampel 8	22.97	38.07	24.88	23	104.69	17.86	17.86	27.50	42.11	15.56	44.06	25.73	16.07	14.26	171.91	79.06	116.07	122.07	65	114.64	42.86	96.43	62.78	73.68	76.67	82.00	271.05	29.88	28.89	76.25
Sampel 9	42.55	67.62	49.84	39	82.74	35.71	35.71	33.06	36.84	31.11	178.76	105.09	14.39	17.22	176.11	50.42	115.33	78.73	43	301.01	53.57	92.86	101.11	86.84	58.89	165.29	188.48	115.02	442.78	77.00
Sampel 10	46.44	37.46	36.20	54	72.62	35.71	32.14	24.17	31.58	14.44	229.53	164.52	17.88	15.28	166.39	90.43	141.31	120.79	78	320.06	53.57	114.29	95.28	100.00	85.56	151.88	387.82	97.47	451.67	113.00
Sampel 14	38.71	49.20	35.41	37	94.66	17.86	39.29	25.83	27.78	34.44	11.29	159.98	8.89	14.58	148.40	76.93	103.00	98.06	61	198.06	60.71	60.71	97.22	102.78	94.44	66.71	264.66	28.21	40.21	64.23
Sampel 15	38.40	73.14	54.49	28	162.12	42.86	21.43	80.28	42.11	65.56	23.06	56.30	12.00	16.67	181.94	67.35	101.64	67.42	65	188.59	242.86	35.71	88.06	63.16	54.44	49.41	55.98	19.71	24.44	46.67
Sampel 16	48.74	87.38	68.50	42	76.63	28.57	30.77	81.11	52.63	26.67	22.47	295.18	24.85	58.89	384.44	46.88	65.00	44.73	52	133.82	25.00	46.15	44.72	65.79	18.89	54.41	50.34	18.41	27.22	37.50

PRE TEST PENGETAHUAN																
ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Tau
1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10
2	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	8
3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	11
4	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10
5	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11
6	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	7
7	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
8	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
9	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	10
10	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	8
11	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	7
12	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
JLH	2	9	10	11	5	6	8	11	4	0	5	10	9	6	12	
%	16.6	75	83.3	91.6	41.6	50	66.6	91.6	33.3	0	41.6	83.3	75	50	100	

POST-TEST PENGETAHUAN																
ID	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Tau
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12
7	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	11
8	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	10
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13
11	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13
JLH	10	12	12	12	8	11	10	12	7	5	10	12	10	12	12	
%	83.3	100.0	100.0	100.0	66.7	91.7	83.3	100.0	58.3	41.7	83.3	100.0	83.3	100.0	100.0	

PRE TEST SIKAP											
ID	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total Sikap
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
2	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5
3	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
5	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	5
6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
7	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	18
8	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	6
9	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7
10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8
JLH	7	4	12	9	10	12	10	7	12	4	
%	58.3	33.3	100	75	83.3	100	83.3	58.3	100	33.3	

[illegible]

Lampiran 10. Formulir Food Recall 24 Jam

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM IBU HAMIL

NAMA : Tanggal Wawancara :

Tanggal, Lahir/ Umur : Nama Pewawancara :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Hari Ke						
Waktu Makan	Nama Hidangan/Masakan	Nama Bahan Makanan	URT	Estimasi Gram	Berat Bersih	Ket

Lampiran 11. Formulir Food Frequency (FFQ) Ibu Hamil

FORMULIR FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ) IBU HAMIL

NAMA : Tanggal Wawancara :

Tanggal, Lahir/ Umur : Nama Pewawancara :

Alamat :

No	Bahan Makanan	Dalam 1 Bulan Terakhir Frekuensi Konsumsi					
		3-4kali/ hari	1-2kali/ Hari	3-6kali/ minggu	1-2kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
1	Makanan Pokok						
	Nasi						
	Lainnya						
	1.						
	2.						
2	Protein Hewani						
	Daging ayam						
	Telur						
	Ikan						
	Hati ayam						
	Lainnya						
	1.						
	2.						
3	Protein Nabati						
	Tahu						
	Tempe						
	Lainnya						
	1.						
	2.						
4	Sayuran						
	Pakcoy						
	Sawi						
	Kangkung						
	Bayam						
	Buncis						
	Labu Siam						
	Daun Singkong						
	Brokoli						
	Lainnya,						
	1.						
	2.						

No	Bahan Makanan	Dalam 1 Bulan Terakhir Frekuensi Konsumsi					
		3-4kali/ hari	1-2kali/ Hari	3-6kali/ minggu	1-2kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
5	Buah-buahan						
	Mangga						
	Pepaya						
	Apel						
	Jeruk						
	Buah naga						
	Jambu						
	Lainnya :						
	1.						
	2.						
	3.						
6	Lemak						
	Minyak						
	Margarin						
	Mentega						
	Santan						
	Lainnya						
	1.						
	2.						
	3.						
6	Selingan						
	Lainnya, sebutkan						
	1.						
	2.						
	3.						

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

1. Pengukuran antropometri



2. Pre-test



3. Pelaksanaan edukasi



4. Post-test



5. Recall





6. Food Frequency



Lampiran 13. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Wulan Ramadhany

NIM : P01031219115

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan ide dari ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dan beliau berkontribusi dalam membimbing sejak pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga dalam penyelesaiannya. Oleh karena itu, berdasarkan kesepakatan bersama, hak publikasi dari skripsi saya dimiliki oleh ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dengan mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian saya dibatalkan). Demikianlah surat pernyataan saya perbuat dengan sadar dan tanpa tekanan dari siapapun

Yang membuat pernyataan



Dewi Wulan Ramadhany

Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Dewi Wulan Ramadhany

Tempat/ Tanggal Lahir : Desa Manis, 23 November 2001

Jumlah Saudara : 3 Bersaudara

Alamat Rumah : Desa Manis, Kecamatan Pulau Rakyat,
Kabupaten Asahan

No Hp/WA : 082267407054

Riwayat Pendidikan : SDN 013828 Manis
MTs Al Manaar Pulu Raja
SMA N 2 Kisaran

Hobby : Memasak dan Membaca buku

Motto : Sesungguhnya di setiap kesulitan pasti ada
kemudahan

Lampiran 15. Bukti Bimbingan Skripsi

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Edukasi Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Gizi Seimbang
 Nama Mahasiswa : Dewi Wulan Ramadhany
 Nomor Induk Mahasiswa : P01031219115
 Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
 Dosen Pembimbing : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin, 11 April 2022	Perkenalan dan Penyusunan Jadwal Perencanaan Penyusunan Proposal Skripsi		
2	Senin, 18 April 2022	Membahas Topik – Topik yang Sudah Dikumpulkan beserta jurnal yang mendukung.		
3	21 s/d 23 April 2022	Menentukan topik permasalahan yang akan diteliti.		
4	25 - 26 April 2022	Membahas topik yang akan diteliti		
5	27 s/d 28 April 2022	Merancang konsep penelitian bab III		
6	10 s/d 16 Mei 2022	Membahas bagian latar belakang		
7	12 Mei 2022	Penyusunan BAB I		
8	Senin, 23 Mei 2022	Revisi Bab I serta penyusunan Bab II		
9	25 sd 28 Mei 2022	Penyusunan Bab III		
10	Senin, 30 Mei 2022	Perbaikan Bab I, II dan III		

11	03 sd 06 Juni 2022	Penyusunan kuesioner dan materi edukasi	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
12	Jumat, 1 Juli 2022	Penyusunan proposal Lengkap	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
13	Juli 2022	Seminar Proposal	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
14	14 juli 2022	Revisi perbaikan proposal ke -1	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
15	22 juli 2022	Revisi perbaikan proposal ke -2	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
16	26 juli 2022	Revisi perbaikan proposal ke -3	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
17	28 juli 2022	Acc dari pembimbing	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
18	1 Agustus	Acc dari penguji 1	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
19	5 Agustus 2022	Acc dari penguji 2	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
20	14 juli 2022	Revisi perbaikan proposal ke -1	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
21	20 November 2022	Entri data	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
22	6 Desember 2022	Pengolahan Data	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
23	05 Januari 2023	Diskusi metode penelitian	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
24	06 Januari 2023	Pengecekan semua hasil penelitian	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
25	07 Januari 2023	Penulisan rancangan Bab 4	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>
26	11 Januari 2023	Diskusi cara pengolahan data-1	<i>Dtump</i>	<i>Vetika</i>

27	16 Januari 2023	Revisi pengolahan data	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
28	14 Februari 2023	Diskusi hasil dan pembahasan	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
29	20 Februari 2023	Membuat kesimpulan dan saran	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
30	22 Februari 2023	Penyusunan lampiran dan pengecekan ulang dari Bab 1	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
31	24 Februari 2023	Mendaftar Seminar Hasil	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
32	27 Februari 2023	Maju Seminar Hasil	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
33	10 Mei 2023	ACC dari pembimbing	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
34	15 Mei 2023	ACC dari Penguji 1	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
35	9 Agustus 2023	ACC dari penguji 2	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
36	15 Agustus 2023	ACC Abstrak dari Pembimbing	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>
37	30 Oktober 2023	Pengecekan ulang sebelum jilid lux	<i>Dtump</i>	<i>Vetnifur</i>

Lampiran 16. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01-363/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Pengaruh Edukasi Ibu Hamil Tentang Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan
Lokal Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Di Desa Wonosari
Kecamatan Tanjung Morawa”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Dewi Wulan Ramadhany
Dari Institusi : Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Desember 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001