

DAFTAR PUSTAKA

- Adistie, Fanny, Valentina Belinda Marlianti Lumbantobing, And Nenden Nur Asriyani Maryam. 2018. "Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Stunting Dan Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Balita." Media Karya Kesehatan 1(2):173–84. Doi: 10.24198/Mkk.V1i2.18863.
- Becker, 2015. Buku Metode Penelitian Kesehatan. Vol. 7.
- Candra, Aryu, Enny Probosari, Niken Puruhita, Etisa Adi Murbawani, And Martha Ardiaria. 2021. "Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang Untuk Kadar Pos Pelayanan Terpadu / Posyandu." Journal Of Nutrition And Health 9(1):31–38.
- Elytisia, Calita, And Monica Ginting. 2020. "Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Perawat Terhadap Pelaksanaan Universal Precaution Upaya Memutus Rantai Infeksi Di Rumah Sakit."
- Febrianto, Terri, Livana Ph, And Novi Idrayati. 2019. "Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa." Jurnal Penelitian Perawat Profesional 1(November).
- Fitriani, Anna, And Desiani Rizki Purwaningtyas. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Antropometri Di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan." Jurnal Solma 9(2):367–78. Doi: 10.22236/Solma.V9i2.4087.
- Hasyim, Ibnu, Umi Romayati Keswara, Ricko Gunawan, And Rilyani. 2015. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kinerja Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan." Jurnal Kesehatan Holistik 9(2):51–58.
- Husanah, Ean, Djasmudin Djalal, And Widya Juliarti. 2019. "Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Dengan Berat Lahir Bayi Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru." Journal Of Midwifery Science 3(1):2.
- Imansari, Adillah, Siti Madanijah, And Lilik Kustiyah. 2021. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Kader Melakukan Konseling Gizi Di Posyandu." Amerta Nutrition 5(1):1. Doi: 10.20473/Amnt.V5i1.2021.1-7.
- Kementerian Kesehatan Ri. 2012. Buku Pegangan Kader Posyandu.
- Kementerian Kesehatan Ri. 2022. "Panduan Posyandu Prima." Kemenkes Ri 46.
- Khabibah Fitriani, Wiwik. 2021. "Efektifitas Pelatihan Kader Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Kader Mayangsarii." 10:9–14.
- Kurniawati, Dian Aulia, And Agus Santoso. 2018. "Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Melalui Peningkatan Kinerja Kader Posyandu Lansia." Prosiding Seminar Nasional Unimus 1:150–58.

- Legi, Nonce N., Fred Rumagit, A. B. Montol, And Riaty Lule. 2015. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru." *Gizido* 7(2):429–36.
- Mahendra, Dony, I. Made Merta Jaya, And Adventus Marsanti Raja Lumban. 2019. "Buku Ajar Promosi Kesehatan." Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Uki 1–107.
- Mardiana, Hana Yuniarti, Yulianto, And M.Yusuf. 2022. "Edukasi Gizi Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Sehat Dan Bergizi Pada Ibu Hamil." *Jces (Journal Of Character Education Society)* 5(2):381–89.
- Masyita Haerianti, Nurpadila Eva Yuliani Immawanti Junaedi Yunding Irfan. 2018. "Pelatihan Kader Kesehatan Deteksi Dini Stunting Pada Balita Di Desa Betteng (Health Cadre Training About Early Detection Of Stunting Toddler In Betteng Village)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 01:41–46.
- Melyani; Alexanders. 2022. "Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak." 6:262–66.
- Naomi, Intan, And Irwan Budiono. 2022. "Pengaruh Pelatihan Antropometri Terhadap Pengetahuan Kader Posyandu." 2(2):171–77.
- Novian, Arista. 2013. "Keterampilan Kader Posyandu Sebelum Dan Sesudah Pelatihan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9(1):100–105.
- Nugroho, Riezky Faisal, And Erika Martining Wardani. 2022. "Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya." Selaparang: *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(2):967. Doi: 10.31764/Jpmb.V6i2.8625.
- Nurvembrianti, Ismaulidia, Intan Purnamasari, And Astri Sundari. 2021. "Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi." *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat* 1(2):50–55.
- Purnamasari, Heni, Zahroh Shaluhiah, And Aditya Kusumawati. 2020. "Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Margadana Dan Puskesmas Tegal Selatan Kota Tegal." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 8(3):432–39.
- Purwanto, T. S., And R. Sumaningsih. 2019. Modul Ajar Gizi Ibu Dan Anak Jilid 2.
- Rimawati, Eti, Sri Handayani, And M. G. Catur Yuantari. 2021. "Pengaruh Pelatihan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Deteksi Dini Tbc Anak Di Kelurahan Tanjung Mas Semarang." 4(3):222–27.
- Sabur, Fitriati, Afriani, And Theresia Limbong. 2021. "Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Upaya Mengawal 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Makassar." *Media*

Implementasi Riset Kesehatan 2(2):90–94.

Santoso, Agung, Benedikta Anna, And Annisa Purbasari. 2014. "Memenuhi Standar Pengukuran." *Profesiensi* 2(2):81–91.

Savitrie, Elsa. N.D. "Gizi Seimbang Ibu Hamil."

Sri Rahyanti, Ni Made, And Ni Kader Sriasih. 2022. "Pengaruh Pelatihan Kader Terhadap Kesiapan Kader Dalam Pencegahan Stunting." 5(1):46–52.

Sukesih, Sukesih, Usman Usman, Setia Budi, And Dian Nur Adkhana Sari. 2020. "Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 Di Indonesia." Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan 11(2):258. Doi: 10.26751/Jikk.V11i2.835.

Waryantini Dan Astri. 2020. "Vol . Viii No . 2 , Oktober 2020 Vol . Viii No . 2 , Oktober 2020." Efektifitas Penggunaan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Otot (Myalgia Kaki) Pada Usia Lanjut Viii(2):48–57.

Wibowo, Susanto, Sutandi, Andy, And Adrian Hidayat. 2022. "Komparasi Profitabilitas (Roa) Antara Perusahaan Subsektor Industri , Infrastruktur Dan Energi Sebelum Dan Sesudah Pandemi Covid-19." 2:1–8.

Yetty Dwi Fara, Yunita Anggriani, Kholia Trisyani, Orika Crisna. 2021. "Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil." 170–74.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Media Pelatihan



PELATIHAN KADER POSYANDU TENTANG GIZI SEIMBANG DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI UNTUK IBU HAMIL



Diedit Oleh:
ELZA AFRILIANI (P01031220011)
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI

DAFTAR ISI

Daftar isi.....	i
A. Gizi Seimbang.....	2
1. Pengertian gizi seimbang.....	2
2. Isi Piring ibu hamil.....	3
3. Pembagian isi piring ibu hamil.....	4
4. Porsi Makan Ibu Hamil.....	7
5. Zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil.....	8
6. Makanan yang dilarang untuk ibu hamil.....	12
7. Pemeriksaan kehamilan.....	13
8. Pesan gizi seimbang ibu hamil.....	14
9. Masalah kesehatan pada ibu hamil.....	16
B. Pengukuran Antropometri Ibu Hamil.....	17
1. Cara pengukuran antropometri ibu hamil.....	19
a. Berat Badan (BB).....	19
b. Tinggi Badan (TB).....	20
c. Lingkar Lengan Atas (LILA).....	21

i

Gizi Seimbang Ibu Hamil

Ibu Hamil Harus Memperhatikan Apa yang Dikonsumsinya!

Masa Kehamilan adalah masa rentan dimana janin dalam kandungan bisa saja mengalami gangguan kesehatan.

Hal tersebut dapat terjadi karena pola makan ibu yang tidak baik dan zat gizi yang masuk dari makanan tidak tercukupi.



Makanan-makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus sangat diperhatikan karena dapat menjadi sumber masalah kesehatan yang berakibat buruk bagi bayi dalam kandungannya.

1

Gizi Seimbang Ibu Hamil

PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam Jenis dan Jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.



2

JENIS PANGAN

Jenis pangan terdiri dari 4 kelompok :

1. Makanan Pokok
2. Lauk Pauk
3. Sayuran
4. Buah- buahan

JUMLAH PANGAN

Jumlah masing-masing jenis pangan tersebut dalam **setiap sekali makan** digambarkan dengan isi piringku.



Gambar ISI PIRINGKU

3

PEMBAGIAN ISI PIRINGKU



Makanan pokok

1/3 dari isi piring

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh **beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)**



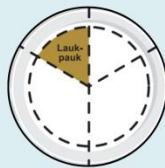
Sayur-sayuran

1/3 dari isi piring

Sayuran merupakan sumber **vitamin dan mineral** terutama **karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor.**

Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan **sebagai anti oksidan.** Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

4



Lauk Pauk

1/6 dari isi piring

Laukpauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati.

- **Lauk-pauk hewani** : daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, susu dan hasil olahannya.
- **Lauk-pauk nabati** : tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).



Buah-buahan

1/6 dari isi piring

Buah-buahan merupakan sumber berbagai **vitamin (Vit A, B, B1, B6,C), mineral dan serat pangan.** Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah- buahan berperan **sebagai anti oksidan**

5

ISI PIRINGKU UNTUK IBU HAMIL DALAM 1 HARI MAKAN

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Ibu Hamil



6

Anjuran Porsi Makan untuk Ibu Hamil

Kelompok Pangan	Trimester 1 (porci, p)	Trimester 2 dan 3 (porci, p)	Contoh
Pangan pokok	5	6	• 1 p nasi = 100 g atau 5 sdm
Lauk hewani	4	4	• 1 p = 50 g atau 1 potong sedang ikan • 1 p telur = 55 g atau 1 butir
Lauk nabati	4	4	• 1 p tahu = 100 g atau 2 potong sedang • 1 p tempe = 50 g atau 2 potong sedang
Sayuran	4	4	• 1 p bayam = 100 g atau 1 mangkok sayur matang tanpa kuah
Buah	4	4	• 1 p pisang = 100 g atau 1 potong sedang pisang
Gula	2	2	1 p = 10 g atau 1 sendok makan
Minyak/santan	5	5	1 p = 5 g atau 1 sendok teh

• DAPAT DILIHAT PADA BUKU KIA HALAMAN 19

7

Zat Gizi yang Dibutuhkan untuk Ibu Hamil :

1. PROTEIN

Kebutuhan protein selama kehamilan meningkat. Peningkatan kebutuhan ini untuk pertumbuhan janin dan untuk mempertahankan kesehatan ibu. Beberapa sumber protein yang bisa dipilih antara lain daging ayam, daging sapi, telur, dan tahu.



2. KARBOHIDRAT

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang penting dipenuhi selama kehamilan. Pilihlah karbohidrat kompleks dengan kandungan serat, seperti jagung, nasi, roti gandum, kentang, serta buah dan sayuran.



3. LEMAK

Lemak juga termasuk dalam salah satu kebutuhan gizi ibu hamil. Lemak baik mengandung asam lemak omega-3 yang mendukung pertumbuhan otak dan mata bayi sejak dalam kandungan.



8

ASAM FOLAT

Kebutuhan asam folat selama kehamilan 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.



ZAT BESI

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah.

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil.

Beberapa sumber zat besi yang bisa dipilih antara lain Hati ayam, daging merah, telur dan ikan.



9

IODIUM

Kekurangan iodium akan berakibat terhambatnya perkembangan otak dan sistem saraf terutama menurunkan IQ dan meningkatkan risiko kematian bayi.

Sumber iodium yang baik adalah makanan laut seperti ikan, udang, rumput laut. Setiap memasak harus menggunakan garam beriodium.



KALSIMUM

Berfungsi untuk pembentukan gigi dan tulang janin di dalam kandungan dan mencegah osteoporosis pada ibu hamil.

Sumber kalsium yang baik adalah sayuran hijau, kacang-kacangan dan ikan teri serta susu.



10

VITAMIN D

Vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium serta menjaga kesehatan tulang dan gigi. Vitamin D juga berfungsi untuk **membantu penyerapan dan penggunaan kalsium**.

Makanan yang mengandung vitamin D adalah **ikan, telur, susu, dan lainnya**.





VITAMIN C

Vitamin C berfungsi dalam menjaga kesehatan tulang, gusi, dan gigi pada ibu hamil **serta membantu penyerapan zat besi**.

Sumber vitamin C berada pada buah – buahan seperti **jeruk, papaya, stroberi dan lain sebagainya**.

11

Makanan yang Sebaiknya Tidak Dikonsumsi Ibu Hamil

- IKAN MENTAH**
 Ikan mentah seperti olahan sushi atau sashimi tidak baik dikonsumsi ibu hamil karena rawan mengandung bakteri dan parasit yang dapat **meningkatkan risiko infeksi** pada ibu hamil.
 
- DAGING DAN TELUR SETENGAH MATANG**
 Pada daging setengah matang seperti steak dan sate **terdapat kuman seperti listeria dan parasit toksoplasma**. Sedangkan dalam telur setengah matang mengandung bakteri **Salmonella aktif** yang menimbulkan infeksi pada janin.
 
- MAKANAN LAUT TINGGI MERKURI**
 Makanan laut yang memiliki kandungan merkuri tinggi seperti tuna, tenggiri, dan kerang adalah makanan yang tidak baik dikonsumsi ibu hamil. Mengonsumsi makanan laut bermerkuri tinggi dapat **menyebabkan gangguan ginjal, saraf, hingga sistem imun tubuh**.
 
- MAKANAN CEPAT SAJI**
Junk food atau fast food juga jadi salah satu makanan yang tidak baik dikonsumsi oleh ibu hamil. Makanan cepat saji mengandung lemak trans yang dapat **meningkatkan risiko jantung, obesitas dan pembesaran ukuran janin**.
 

12

Gizi Seimbang Ibu Hamil

Pemeriksaan Kehamilan

Pemeriksaan pada kehamilan dilakukan setidaknya **6 kali** selama masa kehamilan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan .

- 1 kali pada trimester pertama
- 2 kali pada trimester kedua
- 3 kali pada trimester ketiga



Minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter saat kunjungan di Trimester 1 dan saat kunjungan ke 5 di Trimester 3

Bahaya Tidak Memeriksa Kehamilan :

- Tidak mendapat penanganan yang tepat pada tanda bahaya kehamilan
- Tidak mengetahui adanya komplikasi kehamilan
- meningkatkan risiko kematian dan angka kesakitan pada ibu bersalin.

*DAPAT DILIHT PADA BUKU KIA HAL AMAN 16

13

Pesan Gizi Seimbang Ibu Hamil



Biasakan mengonsumsi
anekaragaman pangan yang lebih banyak

ibu hamil perlu mengonsumsi anekaragaman pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro.



Tambahkan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya.



Mengonsumsi air putih lebih banyak

Ibu hamil memerlukan asupan air minum 2-3 liter perhari (**8-12 gelas sehari**).



Batasi minum kopi

Kafein bila dikonsumsi oleh ibu hamil akan mempunyai efek diuretic dan stimulasi dan **dapat menghambat penyerapan zat besi**.

14



Minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal **90 tablet selama kehamilan**



Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam

Pembatasan mengonsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan



Menjaga Kebersihan diri

Mandi minimal 2 kali sehari, Menyikat gigi minimal 2 kali sehari, Mengganti pakaian termasuk pakaian dalam minimal 2 kali sehari



Menjaga aktifitas sehari-hari, cukup istirahat dan olahraga ringan

15

Masalah Kesehatan yang Sering Terjadi pada Ibu Hamil

1. ANEMIA

Penyebab anemia terjadi pada ibu hamil seperti, kurangnya asupan zat besi dan vitamin b12, pendarahan, atau pola makan yang kurang sehat.

2. Kurang Energi Kronik (KEK)

Terjadinya KEK pada ibu hamil dapat dipicu oleh **stres, infeksi virus, dan ketidak seimbangan hormon**. Gejala KEK dapat dilihat dari Lingkar Lengan yang kurang dari **23,5 cm**

3. HIPERTENSI

Hipertensi saat kehamilan bisa disebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktif bergerak, dan kebiasaan merokok atau minuman beralkohol.

16

Antropometri Ibu Hamil

ANTROPOMETRI IBU HAMIL

Pengukuran Antropometri pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara pengukuran **Berat Badan (BB)**, **Tinggi Badan (TB)**, dan **Lingkar Lengan Atas (Lila)**.

$$\text{Rumus IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m}^2\text{)}}$$

Penambahan berat badan ibu normal adalah berkisar **9 kg - 12 kg**, dimana pada **trimester I** penambahan **1 kg**, **trimester II** sekitar **3 kg** dan **Trimester III** **5-6 kg**.

BERAT BADAN



17

Antropometri Ibu Hamil

TINGGI BADAN



Tinggi badan diperiksa untuk mengetahui adanya faktor resiko pada ibu hamil.

Bila **<145 cm** (faktor risiko untuk pangul sempit)

Penentuan status gizi pada ibu hamil adalah normal jika lingkar lengan atas (**LILA**) **≥23,5 cm** dan **KEK** jika **LILA ≤23,5 cm**.

Ibu hamil yang mengalami **kurang energi kronik (KEK)** mempunyai resiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau **resiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR)**.

LILA



18

Cara Pengukuran Berat Badan untuk Ibu Hamil

1. Mempersiapkan timbangan digital
2. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras dan cukup cahaya.
3. Memasang baterai pada timbangan dan nyalakan sampai terlihat angka 0.00
4. Pastikan responden memakai pakaian seminimal mungkin (tidak memakai jaket tebal), tidak memegang sesuatu dan tidak memakai sepatu/alas kaki
5. Responden berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 0.00 kg.
6. Memposisikan tubuh responden untuk berdiri tegak lurus dan pandangan kedepan
7. Petugas berdiri di depan layar baca timbangan untuk membaca hasil penimbangan.
8. Membaca hasil pengukuran dengan ketelitian 2 angka di belakang koma

19

Cara Pengukuran Tinggi Badan untuk Ibu Hamil

1. Mempersiapkan Stadiometer
2. Pastikan bahwa head slider (papan geser kepala) dapat digerakkan dengan lancar.
3. Perhatikan adanya sandaran tumit untuk ketepatan pengukuran tinggi badan.
4. Lepaskan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada responden.
5. Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak membelakangi tiang ukur.
6. Asisten pengukur memastikan bagian tubuh responden menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit.
7. Memposisikan kedua lutut dan tumit rapat
8. Tangan kiri pengukur utama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan.
9. Pengukur utama menarik head slider (papan geser kepala) pada stadiometer sampai menyentuh puncak kepala responden.
10. Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan cm dengan ketelitian satu angka di belakang koma (ketelitian 1 mm)

20

Cara Pengukuran LILA untuk Ibu Hamil

ALAT UKUR : PITA LILA

1. Mempersiapkan pita lila
2. Menetapkan posisi bahu dan siku (tanyakan aktivitas tangan)
3. Pastikan lengan yang akan di ukur tidak tertutup pakaian
4. Menentukan titik tengah lengan (pertengahan bahu dan siku) dengan menekuk lengan membentuk sudut 90
5. Luruskan lengan sejajar dengan badan
6. Lingkarkan pita LILA pada tengah lengan
7. Pastikan pita lila menempel rata sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar

21



**TERIMAKASIH
SALAM SEHAT**

SUMBER :

- PMK No 41, TENTANG GIZI SEIMBANG
- AKG 2019
- BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK
- KEMENKES RI 2017
- BKKBN 2019

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG IBU HAMIL PADA KADER POSYANDU PRIMA DI DESA WONOSARI

A. Karakteristik responden

1. Nama :
2. Alamat :
3. No.Telp/HP :
4. Tanggal lahir :
5. Usia :
6. Pendidikan terakhir :
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA/SMK
 - d. Sarjana (S1)
 - e. Lainnya, sebutkan
7. Pekerjaan :
 - a. Ibu Rumah Tangga
 - b. Wiraswasta
 - c. Petani
 - c. PNS/Pegawai Swasta
 - d. Lainnya, sebutkan.....
8. Status Pernikahan :
 - a. Menikah
 - b. Belum Menikah
9. Pekerjaan suami :
 - a. Supir
 - b. Wiraswasta
 - c. Petani
 - d. PNS/Pegawai Swasta
 - e. Lainnya, sebutkan.....
10. Mulai kader sejak kapan:..... hari/minggu/bulan/tahun yang lalu
11. Apakah pernah mengikuti pelatihan kader posyandu : (jika tidak, lanjut ke nomor 12)
 - a. Ya
 - b. Tidak
12. Pelatihan apa saja yang pernah di ikuti :
 - a. Imunisasi
 - b. Penyuluhan di posyandu
 - c. KMS/Buku KIA
 - d. Ibu hamil
 - e. Gizi seimbang
 - f. Lainnya, sebutkan
13. Apa jenis kegiatan yang biasanya ibu lakukan sebagai seorang kader Posyandu :
 - a. Bagian pendaftaran
 - b. Pengukuran antropometri
 - c. Pencatatan
 - d. Penyuluhan gizi
 - e. Pelayanan kesehatan
 - f. Lainnya,sebutkan.....

B. Keterpaparan tentang Gizi Seimbang

1. Pernahkah ibu mendengar tentang gizi seimbang?
 - a. Ya, Pernah
 - b. Tidak Pernah (Jika tidak pernah, lanjut ke nomor 3)
2. Jika pernah, dari mana ibu mendengar tentang gizi seimbang?
 - a. Masyarakat
 - b. Televisi
 - c. Buku
 - d. Internet
 - e. Lainnya,
3. Pernahkah ibu mendengar tentang isi piringku?
 - a. Ya, Pernah
 - b. Tidak Pernah (Jika tidak pernah, lanjut ke pertanyaan bagian C)
4. Jika pernah, darimana ibu mendengar tentang isi piringku?
 - a. Masyarakat
 - b. Televisi
 - c. Buku
 - d. Internet
 - e. Lainnya,

C. Kuesioner pengetahuan kader tentang gizi seimbang ibu hamil

1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut ?
 - a. Gizi
 - b. Zat gizi
 - c. Gizi seimbang
 - d. Isi piringku
2. Berapa banyak jumlah lauk pauk pada komposisi isi piringku ibu hamil?
 - a. 1/6 dari isi piring
 - b. 1/3 dari isi piring

- c. $\frac{2}{3}$ dari isi piring
 - d. $\frac{1}{2}$ dari isi piring
3. Berapa banyak jumlah makanan pokok pada komposisi isi piringku ibu hamil ?
- a. $\frac{2}{3}$ dari isi piring
 - b. $\frac{1}{6}$ dari isi piring
 - c. $\frac{1}{3}$ dari isi piring
 - d. $\frac{1}{2}$ dari isi piring
4. Berapa kali dalam sehari ibu hamil mengonsumsi air putih ?
- a. 4-6 gelas/hari
 - b. 8-12 gelas/hari
 - c. 8-10 gelas/hari
 - d. 4-8 gelas/hari
5. Isi piringku sesuai dengan menu gizi seimbang terdiri dari.....
- a. Makanan pokok, lauk pauk, dan sayuran
 - b. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah
 - c. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, air putih
 - d. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, vitamin
6. Hati, daging merah, bayam dan telur merupakan makanan yang mengandung?
- a. Lemak
 - b. Zat besi
 - c. Kalsium
 - d. karbohidrat
7. Yang termasuk makanan pokok adalah?
- a. Daging
 - b. Tempe
 - c. Sayuran
 - d. Nasi
8. Berapa porsi makanan pokok yang dibutuhkan ibu hamil trimester 3 dalam satu hari makan?
- a. 3 porsi

- b. 4 porsi
 - c. 6 porsi
 - d. 2 porsi
9. Berapa porsi makan lauk nabati pada trimester 2 dalam satu hari makan?
- a. 3 porsi
 - b. 4 porsi
 - c. 2 porsi
 - d. 1 porsi
10. Makanan apa yang harus dihindari ibu selama kehamilan?
- a. Pisang dan bayam
 - b. Daging ayam dan telur matang
 - c. Kopi dan teh
 - d. Susu dan jus buah
11. Berapa kali pemeriksaan kehamilan harus dilakukan?
- a. 10 kali selama kehamilan
 - b. 12 kali selama kehamilan
 - c. 8 kali selama kehamilan
 - d. 6 kali selama kehamilan
12. Berapa kali pemeriksaan kehamilan harus dilakukan pada trimester 3?
- a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. 6 kali
 - d. 4 kali
13. Berapa banyak Ibu hamil dianjurkan minum Tablet Tambah Darah (TTD) selama kehamilan?
- a. 90 Tablet
 - b. 60 Tablet
 - c. 45 Tablet
 - d. 30 Tablet

14. Mengapa pada Pesan Gizi Seimbang ibu hamil harus membatasi mengkonsumsi kopi ?

- a. Dapat meningkatkan produksi cairan dalam tubuh
- b. Dapat meningkatkan obesitas
- c. Dapat menghambat penyerapan zat besi
- d. Dapat meningkatkan risiko KEK

15. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran?

- a. Obesitas
- b. Autis
- c. Stunting
- d. ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas)

D. Kuesioner Sikap Responden Tentang Gizi Seimbang

No	Pernyataan	S	TS
1	Menurut anda, apakah setiap hari perlu mengonsumsi makanan yang beranekaragam?		
2	Rutin memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.		
3	Mengonsumsi daging, ikan, tempe, tahu dan telur baik untuk dikonsumsi karena sumber makanan yang kaya akan protein.		
4	Mengonsumsi sayuran dan buah dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh.		
5	Pada ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti hati ayam dan daging merah		
6	Rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah selama kehamilan agar tidak kekurangan darah		
7	Pemeriksaan rutin pada kehamilan dilakukan 6 kali selama kehamilan		
8	Penambahan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya untuk ibu hamil		
9	Mengonsumsi Air mineral 8-12 gelas/hari agar dapat mendukung sirkulasi janin dan meningkatnya volume darah		
10	Mengonsumsi kopi atau teh dapat meningkatkan produksi cairan pada saat kehamilan		

Lampiran 3. Form Observasi Antropometri

FORMULIR OBSERVASI PRAKTIK PENGUKURAN ANTROPOMETRI IBU HAMIL PADA KADER POSYANDU DI DESA WONOSARI

Nama Kader :

Asal Posyandu :

o	Jenis Pengukuran	Persiapan dan Langkah Pengukuran Antropometri	Keretangan	
			Terampil	Tidak Terampil
1.	Pengukuran Berat Badan (BB) menggunakan timbangan digital	1. Menyiapkan timbangan digital		
		2. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras dan cukup cahaya.		
		3. Memasang baterai pada timbangan dan nyalakan sampai terlihat angka 0,00		
		4. Pastikan responden memakai pakaian seminimal mungkin (tidak memakai jaket tebal), tidak memegang sesuatu dan tidak memakai sepatu/alas kaki		
		5. Responden berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 0,00 kg,		
		6. Memposisikan tubuh responden untuk berdiri tegak lurus dan pandangan kedepan		
		7. Petugas berdiri di depan layar baca timbangan untuk membaca hasil penimbangan.		
		8. Membaca hasil pengukuran dengan ketelitian 2 angka di belakang koma		
2.	Pengukuran Tinggi Badan (TB) menggunakan Stadiometer	1. Mempersiapkan Stadiometer		
		2. pastikan bahwa head slider (papan geser kepala) dapat digerakkan dengan lancar.		
		3. Perhatikan adanya sandaran tumit untuk ketepatan pengukuran tinggi badan.		
		4. Lepaskan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada responden.		
		5. Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak membelakangi tiang ukur.		

		6. Asisten pengukur memastikan bagian tubuh responden menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit.		
		7. Memposisikan kedua lutut dan tumit rapat		
		8. Tangan kiri pengukur utama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan.		
		9. Pengukur utama menarik <i>head slider</i> (papan geser kepala) pada stadiometer sampai menyentuh puncak kepala responden.		
		10. Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan cm dengan ketelitian satu angka di belakang koma (ketelitian 1 mm)		
3.	Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menggunakan pita LILA	1. Mempersiapkan pita lila		
		2. menetapkan posisi bahu dan siku (tanyakan aktivitas tangan		
		3. pastikan lengan yang akan di ukur tidak tertutup pakaian		
		4. menentukan titik tengah lengan (pertengahan bahu dan siku) dengan menekuk lengan membentuk sudut 90		
		5. luruskan lengan sejajar dengan badan		
		6. lingkarkan pita LILA pada tengah lengan		
		7. pastikan pita lila menempel rat sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar		
		8. baca hasil pengukuran dengan benar		

Lampiran 4. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth :

Bapak/Ibu/Sdr/i Calon Responden Di Tempat.

Dengan Hormat.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :
Alamat :
Telp/Hp :
Asal Posyandu :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang bernama Elza Afriliani Semester 7 dengan Judul Penelitian “ Pengaruh Pelatihan Kader Posyandu Prima Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang dan Praktik Pengukuran Antropometri Untuk Ibu Hamil di Desa Wonosari ”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian, serta tidak menimbulkan kerugian responden atas perhatian dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih

Responden

Peneliti

()

(Elza Afriliani)

Lampiran 5. SAP (Satuan Acara Pelatihan)

Pertemuan	Topik	Materi	Sumber
1	Gizi Seimbang	1. Pengertian Gizi Seimbang 2. Isi Piringku Ibu hamil 3. Porsi makan ibu hamil 4. Zat gizi yang di butuhkan ibu hamil 5. Pesan Gizi Seimbang ibu hamil	• Buku KIA • PMK no 41 • Kemenkes RI
2.	Antropometri Ibu hamil	1. Pengertian Antropometri 2. cara pengukuran BB 3. cara pengukuran TB 4. cara pengukuran LILA	• Modul ajar penilaian status gizi
3.	Pengulangan Materi	Mengulang penjelasan materi pelatihan pertama dan kedua	

Lampiran 6. Materi Pelatihan Kader

SATUAN ACARA PELATIHAN

- Pertemuan** : I
- Judul** : Gizi Seimbang
- Waktu** : 40 Menit
- Sasaran** : Kader Posyandu
- Tujuan Umum** :
1. Menjelaskan Pengertian Gizi Seimbang
 2. Isi Piringku Ibu hamil
 3. Menjelaskan Porsi makan ibu hamil
 4. Menjelaskan Zat gizi yang di butuhkan ibu hamil
 5. Menjelaskan Pesan Gizi Seimbang ibu hamil
- Metode** : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab
- Media** : Booklet

Kegiatan Pelatihan

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	5 Menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan cakupan materi
2.	Penyajian materi	20 Menit	• Menjelaskan Pengertian Gizi Seimbang • Isi Piringku Ibu hamil • Menjelaskan Porsi makan ibu hamil • Menjelaskan Zat gizi yang di butuhkan ibu hamil • Menjelaskan Pesan Gizi Seimbang ibu hamil
3.	Diskusi	10 Menit	• Tanya jawab seputar materi yang sudah di berikan
4.	Penutup	5 Menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

MATERI PELATIHAN 1

1. Pengertian gizi seimbang

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.

Jenis pangan terdiri dari 4 kelompok:

1. Makanan Pokok
2. Lauk Pauk
3. Sayuran
4. Buah-buahan

Jumlah masing-masing jenis pangan tersebut dalam setiap sekali makan digambarkan dengan isi piringku.

2. Isi Piringku

Piring makanku: sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk

Konsumsi gizi ibu hamil penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pertumbuhan janin, persalinan yang aman dan persiapan menyusui. Ibu Hamil harus makan satu porsi lebih banyak dibanding sebelum hamil dengan mengikuti panduan isi piringku ibu hamil untuk sekali makan.

3. Zat gizi Makronutrien dan Mikronutrien penting yang perlu dipenuhi ibu hamil:

a. Zat Gizi Makronutrien

1) Protein

Penambahan kebutuhan protein selama masa kehamilan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 adalah sebesar 1 gram untuk trimester pertama, 10 gram untuk trimester kedua dan 30 gram untuk trimester ketiga. Penambahan protein ini berfungsi untuk proses sintesis jaringan

kehamilan dan jaringan janin. Jenis protein yang dikonsumsi sebaiknya berasal dari protein hewani seperti daging, ikan, telur, susu, yogurt dan selebihnya berasal dari protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain

2) Karbohidrat

Karbohidrat yang dipecah menjadi glukosa merupakan sumber energi utama bagi pertumbuhan. Janin membutuhkan persediaan glukosa dalam jumlah yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya. Kebutuhan karbohidrat saat masa kehamilan adalah sekitar 50 – 60% dari total energi. Jumlah minimal karbohidrat yang disarankan bagi wanita hamil adalah sekitar 175 gram. Sedangkan dalam AKG tahun 2019 penambahan kebutuhan Gizi Pada Kehamilan karbohidrat adalah sebesar 25 gram pada trimester pertama dan 40 gram pada trimester kedua dan ketiga

3) Lemak

Penambahan kebutuhan lemak pada masa kehamilan sesuai dengan AKG 2019 adalah sebesar 2.3 gram pada tiap trimester. Asam lemak esensial yaitu DHA dan AA sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi saat masa kehamilan. DHA dan AA sangat dibutuhkan untuk pembentukan otak dan sistem syaraf pada janin terutama di akhir masa kehamilan. Sumber DHA yang paling baik adalah berasal dari minyak ikan. Terdapat penelitian tentang konsumsi DHA pada masa kehamilan dan mampu memberikan manfaat dalam berat badan lahir bayi dan durasi kehamilan.

b. Zat gizi Mikronutrien

1) Asam Folat

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.

2) Vitamin C

Tambahan kebutuhan vitamin C saat masa kehamilan adalah sebesar 10 mg per hari selama masa kehamilan. Vitamin C memiliki fungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi non heme. Karena itu direkomendasikan untuk ibu hamil mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C diimbangi dengan konsumsi makanan sumber zat besi untuk membantu penyerapannya. Sumber vitamin C berada pada buah – buahan seperti jeruk, pepaya, stroberi dan lain sebagainya

3) Vitamin D

Vitamin D berfungsi untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang. Vitamin D juga berfungsi untuk membantu penyerapan dan penggunaan kalsium. Kebutuhan vitamin D pada masa kehamilan tidak mengalami peningkatan. Konsumsi vitamin D sebesar 600 IU sehari mampu mencukupi kebutuhan vitamin D pada kehamilan.

4) Kalsium

Berdasarkan AKG tahun 2019 diketahui bahwa peningkatan kebutuhan kalsium pada masa kehamilan adalah sebesar 200 mg. Kalsium diperlukan untuk mineralisasi tulang dan gizi janin. Inadekuat kalsium intake dapat beresiko terhadap IUGR dan preeklamsi. Kalsium juga berperan dalam beberapa proses dalam tubuh seperti pembekuan darah, proteolysis intraseluler, sintesis nitrit oksida dan regulasi kontraksi uterine. Pada masa kehamilan, metabolisme kalsium mengalami perubahan.

5) Zat Besi

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Selain itu zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan hemoglobin disebut anemia atau disebut penyakit kurang darah dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi seperti Berat Bayi Lahir Rendah kurang dari 2500 g (BBLR), perdarahan dan peningkatan risiko kematian.

Ikan, daging, hati dan tempe adalah jenis pangan yang baik untuk ibu hamil karena kandungan zat besinya tinggi. Ibu hamil juga disarankan

untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah perhari selama kehamilan dan Konsumsi vitamin C dibarengi dengan konsumsi sumber zat besi yang berasal dari sayuran sangat direkomendasikan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

6) Iodium

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

4. Porsi Makan Ibu Hamil (Buku KIA hal 19)

Kelompok Pangan	Trimester 1 (porshi, p)	Trimester 2 (porshi, p)	Trimester 3 (porshi, p)	Contoh
Pangan pokok	5	6	6	1 p nasi = 100 g atau 3/4 gelas 1 porshi = 50 g atau 1 potong sedang ikan
Lauk hewani	4	4	4	1 p telur = 55 g atau 1 butir
Lauk nabati	4	4	4	1 p tempe = 5 g atau 2 potong sedang 1 p bayam= 100 g atau 1 mangkok sayur matang tanpa kuah
Sayuran	4	4	4	1 p pisang = 100 g atau 1 potong sedang pisang
Buah	4	4	4	1 p = 10 g atau 1 sendok makan
Gula	2	2	2	1 p = 5 g atau 1 sendok teh
Minyak/santan	5	5	5	

5. Makanan yang Sebaiknya Tidak Dikonsumsi Ibu Hamil

- **IKAN MENTAH**

Ikan mentah seperti olahan sushi atau sashimi tidak baik dikonsumsi ibu hamil karena rawan mengandung bakteri dan parasit yang dapat meningkatkan risiko infeksi pada ibu hamil

- **DAGING DAN TELUR SETENGAH MATANG**

Pada daging setengah matang seperti steak dan sate terdapat kuman seperti listeria dan parasit toksoplasma. Sedangkan dalam telur setengah matang mengandung bakteri Salmonella aktif yang menimbulkan infeksi pada janin.

- **MAKANAN LAUT TINGGI MERKURI**

Makanan laut yang memiliki kandungan merkuri tinggi seperti tuna, tenggiri, dan kerang adalah makanan yang tidak baik dikonsumsi ibu hamil. Mengonsumsi makanan laut bermerkuri tinggi dapat menyebabkan gangguan ginjal, saraf, hingga sistem imun tubuh.

- **MAKANAN CEPAT SAJI**

Junk food atau fast food juga jadi salah satu makanan yang tidak baik dikonsumsi oleh ibu hamil. Makanan cepat saji mengandung lemak trans yang dapat meningkatkan risiko jantung, obesitas dan pembesaran ukuran janin.

6. Pemeriksaan Kehamilan (buku KIA hal 16)

Pemeriksaan pada kehamilan dilakukan setidaknya 6 kali selama masa kehamilan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

- 1 kali pada trimester pertama kali
- 2 pada trimester kedua
- 3 kali pada trimester ketiga

Minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter saat kunjungan di Trimester 1 dan saat kunjungan ke 5 di Trimester 3

Bahaya Tidak Memeriksa Kehamilan :

- Tidak mendapat penanganan yang tepat pada tanda bahaya kehamilan
- Tidak mengetahui adanya komplikasi kehamilan

- Meningkatkan risiko kematian dan angka kesakitan pada ibu bersalin.

7. Pesan Gizi Seimbang Ibu Hamil

a. 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. Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama hamil adalah zat *besi, asam folat, kalsium, iodium dan zink*.

b. 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.

c. 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.

Kebutuhan air selama kehamilan meningkat agar dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah. Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8 – 12 gelas sehari).

d. 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. Pangan sumber kafein lainnya adalah coklat, teh dan minuman suplemen energi. Satu botol minuman

suplemen energi mengandung kafein setara dengan 1-2 cangkir kopi. Disamping mengandung kafein, kopi juga mengandung inhibitor (zat yang mengganggu penyerapan zat besi) Konsumsi kafein pada ibu hamil juga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, karena metabolisme janin belum sempurna.

- e. Tambahkan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya**
- f. Minum tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan**
- g. Menjaga kebersihan dirinya (mandi dan gosok gigi minimal 2 kali sehari)**
- h. Menjaga aktifitas sehari-hari, cukup istirahat dan olahraga ringan**

SATUAN ACARA PELATIHAN

Pertemuan : II
Judul : Pengukuran Antropometri Ibu Hamil
Waktu : 60 Menit
Sasaran : Kader Posyandu
Tujuan Umum :
1. Pengertian antropometri
2. Praktik cara pengukuran BB
3. Praktik cara pengukuran TB
4. Praktik cara pengukuran LILA
Metode : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab
Media : Booklet

Kegiatan Pelatihan

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	5 Menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan cakupan materi
2.	Penyajian materi	45 Menit	• Pengertian antropometri • Praktik cara pengukuran BB • Praktik cara pengukuran TB • Praktik cara pengukuran LILA
3.	Diskusi	10 Menit	• Tanya jawab seputar materi yang sudah di berikan
4.	Penutup	5 Menit	• Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan salam

MATERI PELATIHAN 2

1. Pengertian Antropometri

Antropometri berasal dari kata anthropo yang berarti manusia dan metri adalah ukuran. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan.

Penentuan status gizi pada ibu hamil menurut Kemenkes, RI (2015) adalah normal jika lingkaran lengan atas (LILA) $\geq 23,5$ cm dan KEK jika LILA $\leq 23,5$ cm. Ibu hamil yang mengalami kurang energi kronik (KEK) mempunyai resiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau resiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR)

Pengukuran Antropometri pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara pengukuran Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), dan Lingkaran Lengan Atas (Lila).

2. Cara Pengukuran Antropometri

• Berat Badan

1. Menyiapkan timbangan digital
2. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras dan cukup cahaya.
3. Memasang baterai pada timbangan dan nyalakan sampai terlihat angka 0,00
4. Pastikan responden memakai pakaian seminimal mungkin (tidak memakai jaket tebal), tidak memegang sesuatu dan tidak memakai sepatu/alas kaki
5. Responden berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 0,00 kg,
6. Memosisikan tubuh responden untuk berdiri tegak lurus dan pandangan kedepan

7. Petugas berdiri di depan layar baca timbangan untuk membaca hasil penimbangan.
8. Membaca hasil pengukuran dengan ketelitian 2 angka di belakang koma

- **Tinggi Badan**

1. Mempersiapkan Stadiometer
2. pastikan bahwa head slider (papan geser kepala) dapat digerakkan dengan lancar.
3. Perhatikan adanya sandaran tumit untuk ketepatan pengukuran tinggi badan.
4. Lepaskan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada responden.
5. Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak membelakangi tiang ukur.
6. Asisten pengukur memastikan bagian tubuh responden menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit.
7. Memposisikan kedua lutut dan tumit rapat
8. Tangan kiri pengukur utama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan.
9. Pengukur utama menarik head slider (papan geser kepala) pada stadiometer sampai menyentuh puncak kepala responden.
10. Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan cm dengan ketelitian satu angka di belakang koma (ketelitian 1 mm)

- **LILA**

1. Mempersiapkan pita lila
2. menetapkan posisi bahu dan siku (tanyakan aktivitas tangan
3. pastikan lengan yang akan di ukur tidak tertutup pakaian
4. menentukan titik tengah lengan (pertengahan bahu dan siku) dengan menekuk lengan membentuk sudut 90
5. luruskan lengan sejajar dengan badan

6. lingkarkan pita LILA pada tengah lengan
7. pastikan pita lila menempel rat sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar
8. baca hasil pengukuran dengan benar

SATUAN ACARA PELATIHAN

- Pertemuan** : III
- Judul** : Pengulangan Materi I dan II
- Waktu** : 120 Menit
- Sasaran** : Kader Posyandu
- Tujuan Umum** :
1. Menjelaskan mengenai gizi seimbang
 2. Isi Piringku
 3. Pesan Gizi Seimbang ibu hamil
 4. Porsi makan ibu hamil
 5. cara pengukuran BB
 6. cara pengukuran TB
 7. cara pengukuran LILA
- Metode** : Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab
- Media** : Booklet

Kegiatan Pelatihan

No	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	5 Menit	• Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dan cakupan materi Penyuluhan
2.	Penyajian materi	Menit 100	• Menjelaskan mengenai gizi seimbang • Isi Piringku • Pesan Gizi Seimbang ibu hamil • Porsi makan ibu hamil • cara pengukuran BB • cara pengukuran TB • cara pengukuran LILA
3.	Diskusi	10 Menit	Tanya jawab seputar materi yang sudah di berikan
4.	Penutup	5 Menit	Menentukan waktu untuk pertemuan selanjutnya Mengucapkan salam

MATERI PELATIHAN 3

1. Pengertian gizi seimbang

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.

Jenis pangan terdiri dari 4 kelompok:

1. Makanan Pokok
2. Lauk Pauk
3. Sayuran
4. Buah-buahan

Jumlah masing-masing jenis pangan tersebut dalam setiap sekali makan digambarkan dengan isi piringku.

2. Isi Piringku

Piring makanku: sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk

Konsumsi gizi ibu hamil penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pertumbuhan janin, persalinan yang aman dan persiapan menyusui. Ibu Hamil harus makan satu porsi lebih banyak dibanding sebelum hamil dengan mengikuti panduan isi piringku ibu hamil untuk sekali makan.

3. Porsi Makan Ibu Hamil (Buku KIA hal 19)

Kelompok Pangan	Trimester 1 (porshi, p)	Trimester 2 (porshi, p)	Trimester 3 (porshi, p)	Contoh
Pangan pokok	5	6	6	1 p nasi = 100 g atau 3/4 gelas
Lauk hewani	4	4	4	1 porshi = 50 g atau 1 potong sedang ikan 1 p telur = 55 g atau 1 butir
Lauk nabati	4	4	4	1 p tempe = 5 g atau 2 potong sedang

Sayuran	4	4	4	1 p bayam= 100 g atau 1 mangkok sayur matang tanpa kuah
Buah	4	4	4	1 p pisang = 100 g atau 1 potong sedang pisang
Gula	2	2	2	1 p = 10 g atau 1 sendok makan
Minyak/ santan	5	5	5	1 p = 5 g atau 1 sendok teh

4. Cara Pengukuran Antropometri

- **Berat Badan**

1. Menyiapkan timbangan digital
2. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras dan cukup cahaya.
3. Memasang baterai pada timbangan dan nyalakan sampai terlihat angka 0,00
4. Pastikan responden memakai pakaian seminilam mungkin (tidak memakai jaket tebal), tidak memegang sesuatu dan tidak memakai sepatu/alas kaki
5. Responden berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 0,00 kg,
6. Memposisikan tubuh responden untuk berdiri tegak lurus dan pandangan kedepan
7. Petugas berdiri di depan layar baca timbangan untuk membaca hasil penimbangan.
8. Membaca hasil pengukuran dengan ketelitian 2 angka di belakang koma

- **Tinggi Badan**

1. Mempersiapkan Stadiometer
2. pastikan bahwa head slider (papan geser kepala) dapat digerakkan dengan lancar.

3. Perhatikan adanya sandaran tumit untuk ketepatan pengukuran tinggi badan.
4. Lepaskan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada responden.
5. Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak membelakangi tiang ukur.
6. Asisten pengukur memastikan bagian tubuh responden menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit.
7. Memposisikan kedua lutut dan tumit rapat
8. Tangan kiri pengukur utama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan.
9. Pengukur utama menarik head slider (papan geser kepala) pada stadiometer sampai menyentuh puncak kepala responden.
10. Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan cm dengan ketelitian satu angka di belakang koma (ketelitian 1 mm)

- **LILA**

1. Mempersiapkan pita lila
2. menetapkan posisi bahu dan siku (tanyakan aktivitas tangan
3. pastikan lengan yang akan di ukur tidak tertutup pakaian
4. menentukan titik tengah lengan (pertengahan bahu dan siku) dengan menekuk lengan membentuk sudut 90
5. luruskan lengan sejajar dengan badan
6. lingkarkan pita LILA pada tengah lengan
7. pastikan pita lila menempel rat sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar
8. baca hasil pengukuran dengan benar

Lampiran 7. Daftar Sampel

Tabel Daftar Sampel Kader Posyandu Prima

No	Nama Kader	Alamat	Asal Kader	Tanggal Lahir	Usia	Pendidikan	Pekerjaan Kader	Pekerjaan Suami	Mulai menjadi Kader	pernah/tidak mengikuti pelatihan
1.	Sampel 1	Desa Wonosari	Kartini 5	09/03/1990	33	SMA	IRT	Wiraswasta	7 tahun	ya
2.	Sampel 2	PSR VII Dsn VIII	Kartini 5	16-06-1966	57	SMP	IRT	Wiraswasta	10 tahun	ya
3.	Sampel 3	Dusun VIII	Kartini 5	11/04/1969	54	SMA	IRT	buruh Harian	20 tahun	ya
4.	Sampel 4	Dusun VIII	Kartini 5	01/05/1968	56	SMA	IRT	tidak bekerja	15 tahun	ya
5.	Sampel 5	Dusun VIII	Kartini 5	26-01-1995	29	SMA	IRT	Wiraswasta	1 bulan	tidak
6.	Sampel 6	Dusun 10	Kartini 6	01/06/1974	50	SMA	IRT	TNI	6 tahun	ya
7.	Sampel 7	Dusun 10	Kartini 6	15-02-1997	27	SMA	IRT	buruh Harian	7 tahun	ya
8.	Sampel 8	Dusun 10	Kartini 6	16-06-1968	55	SMA	IRT	buruh Harian	15 tahun	ya
9.	Sampel 9	Dusun 10	Kartini 6	24-04-1989	34	SMP	IRT	buruh Harian	1 bulan	tidak
10.	Sampel 10	Dusun 10	Kartini 6	11/07/1984	40	SMP	IRT	buruh Harian	10 tahun	ya
11.	Sampel 11	Dusun XII	Kartini 7	14-08-1963	60	SMA	IRT	kepala dusun	30 tahun	ya
12.	Sampel 12	Dusun XVI	Kartini 7	07/08/1977	47	SMA	IRT	petani	12 tahun	ya
13.	Sampel 13	Dusun XIII	Kartini 7	20-07-1979	45	SMA	IRT	petani	8 tahun	ya
14.	Sampel 14	Dusun XIII	Kartini 7	24-02-1988	36	SMA	IRT	kepala dusun	3 tahun	ya
15.	Sampel 15	Dusun VII	Kartini 7	08/03/1986	38	SMA	IRT	petani	8 tahun	ya

Lampiran 8. Karakteristik Responden

Nama	Tgl Lahir	Usia	Asal Posyandu	Keterpaparan				Skor Pengetahuan		Skor Sikap	
				Pre-1	Pre-2	Pre-3	Pre-4	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Sampel 1	09/03/1990	33	Kartini 5	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	7	12	7	10
Sampel 2	16/06/1966	57	Kartini 5	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	6	11	9	10
Sampel 3	11/04/1969	54	Kartini 5	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Ya, Pernah	petugas kesehatan	6	13	8	9
Sampel 4	01/05/1968	56	Kartini 5	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	9	15	10	10
Sampel 5	26/01/1995	29	Kartini 5	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	8	12	9	9
Sampel 6	01/06/1974	50	Kartini 6	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Ya, Pernah	petugas kesehatan	8	14	9	9
Sampel 7	15/02/1997	27	Kartini 6	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	8	12	7	8
Sampel 8	16/06/1968	55	Kartini 6	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Ya, Pernah	petugas kesehatan	7	10	9	10
Sampel 9	24/04/1989	34	Kartini 6	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	8	15	8	9
Sampel 10	11/07/1984	40	Kartini 6	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Tidak Pernah	X	7	11	9	10
Sampel 11	14/08/1963	60	Kartini 7	Ya, Pernah	Internet	Tidak Pernah	X	7	10	9	9
Sampel 12	07/08/1977	47	Kartini 7	Ya, Pernah	Televisi	Tidak Pernah	X	7	11	9	9
Sampel 13	20/07/1979	45	Kartini 7	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Ya, Pernah	petugas kesehatan	6	11	8	9

Sampel 14	24/02/1988	36	Kartini 7	Ya, Pernah	petugas kesehatan	Ya, Pernah	petugas kesehatan	7	12	8	9
Sampel 15	08/03/1986	38	Kartini 7	Ya, Pernah	Buku	Tidak Pernah	X	7	12	5	9

Lampiran 9. Tabel Jawaban Pengetahuan Kader

Topik Pertanyaan	<i>Pre test</i>				<i>Post test</i>			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
porsi makanan pokok ibu hamil trimester 3 (P8)	0	0	15	100	8	53	7	47
porsi makan lauk nabati trimester 2 (P9)	1	7	14	93	6	40	9	60
jumlah lauk pauk pada isi piringku (P2)	5	33	10	67	14	93	1	7
isi piring yang sesuai menu gizi seimbang (P5)	5	33	10	67	15	100	0	0
jumlah makanan pokok isi piringku (P3)	6	40	9	60	14	93	1	7
hati ayam, daging merah dan bayam makanan yang mengandung (P6)	6	40	9	60	8	53	7	47
jumlah pemeriksaan kehamilan di trimester 3 (P12)	6	40	9	60	10	67	5	33
berapa kali pemeriksaan kehamilan (P11)	7	47	8	53	9	60	6	40
jumlah mengonsumsi air putih untuk ibu hamil dalam sehari (P4)	8	53	7	47	14	93	1	7
banyak TTD yang dianjurkan untuk ibu hamil (P13)	8	53	7	47	14	93	1	7
anemia yang parah dapat meningkatkan risiko (P15)	8	53	7	47	14	93	1	7
membatasi konsumsi kopi untuk ibu hamil (P14)	10	67	5	33	11	73	4	27
pengertian gizi seimbang (P1)	12	80	3	20	15	100	0	0
termasuk makanan pokok (P7)	12	80	3	20	15	100	0	0
makanan yang dihindari selama kehamilan (P10)	14	93	1	7	14	93	1	7

Lampiran 10. Tabel Jawaban Sikap Kader

Topik Pernyataan Positif	<i>Pre test</i>				<i>Post test</i>			
	Setuju		Tidak setuju		Setuju		Tidak Setuju	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rutin memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (S2)	10	67	5	33	13	87	2	13
Mengonsumsi Air mineral 8-12 gelas/hari agar dapat mendukung sirkulasi janin dan meningkatnya volume darah (S9)	12	80	3	20	14	93	1	7
Perluah mengonsumsi makanan yang beranekaragam (S1)	13	87	2	13	15	100	0	0
Pemeriksaan rutin pada kehamilan dilakukan 6 kali selama kehamilan (S7)	13	87	2	13	15	100	0	0
Mengonsumsi daging, ikan, tempe, tahu dan telur baik untuk dikonsumsi karena sumber makanan yang kaya akan protein.(S3)	14	93	1	7	15	100	0	0
Mengonsumsi sayuran dan buah dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh (S4)	14	93	1	7	15	100	0	0
Rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah selama kehamilan agar tidak kekurangan darah (S6)	14	93	1	7	15	100	0	0
Penambahan 1 porsi makanan utama atau makanan selingan dari sebelumnya untuk ibu hamil (S8)	14	93	1	7	15	100	0	0

Topik Pernyataan negatif	<i>Pre test</i>				<i>Post test</i>			
	Setuju		Tidak setuju		Setuju		Tidak setuju	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pada ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti hati ayam dan daging merah (S5)	9	60	6	40	12	80	3	20
Mengonsumsi kopi atau teh dapat meningkatkan produksi cairan pada saat kehamilan (S10)	10	67	5	33	10	67	5	33

Lampiran 11. Tabel Hasil Observasi Pengukuran BB

Langkah Penimbangan Menggunakan Timbangan Digital	Hasil observasi sebelum intervensi				Hasil observasi sesudah intervensi			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	N	%	n	%	n	%	n	%
1. Mempersiapkan timbangan digital	15	100	0	0	15	100	0	0
2. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras dan cukup cahaya.	15	100	0	0	15	100	0	0
3. Memasang baterai pada timbangan dan nyalakan sampai terlihat angka 0,00	14	93	1	7	15	100	0	0
4. Pastikan responden memakai pakaian seminimal mungkin (tidak memakai jaket tebal), tidak memegang sesuatu dan tidak memakai sepatu/alas kaki	3	20	12	80	15	100	0	0
5. Responden berdiri tepat ditengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 0,00 kg,	15	100	0	0	15	100	0	0
6. Memposisikan tubuh responden untuk berdiri tegak lurus dan pandangan kedepan	0	0	15	100	15	100	0	0
7. Petugas berdiri di depan layar baca timbangan untuk membaca hasil penimbangan.	15	100	0	0	15	100	0	0
8. Membaca hasil pengukuran dengan ketelitian 2 angka di belakang koma	15	100	0	0	15	100	0	0

Lampiran 12. Tabel Hasil Observasi Pengukuran TB

Langkah Pengukuran TB Menggunakan Stadiometer	Hasil observasi sebelum intervensi				Hasil observasi sesudah intervensi			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Mempersiapkan Stadiometer	15	100	0	0	15	100	0	0
pastikan bahwa head slider (papan geser kepala) dapat digerakkan dengan lancar.	15	100	0	0	15	100	0	0
Perhatikan adanya sandaran tumit untuk ketepatan pengukuran tinggi badan.	15	100	0	0	15	100	0	0
Lepaskan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada responden.	8	53	7	47	15	100	0	0
Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak membelakangi tiang ukur.	0	0	15	100	15	100	0	0
Asisten pengukur memastikan bagian tubuh responden menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit.	5	33	10	67	15	100	0	0
Memposisikan kedua lutut dan tumit rapat	0	0	15	100	15	100	0	0
Tangan kiri pengukur utama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan.	3	20	12	80	15	100	0	0
Pengukur utama menarik <i>head slider</i> (papan geser kepala) pada stadiometer sampai menyentuh puncak kepala responden.	15	100	0	0	15	100	0	0
Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan cm dengan ketelitian satu angka di belakang koma (ketelitian 1 mm)	15	100	0	0	15	100	0	0

Lampiran 13. Tabel Hasil Observasi Pengukuran LILA

Langkah Pengukuran LILA Menggunakan PITA LILA	Hasil observasi sebelum intervensi				Hasil observasi sesudah intervensi			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Mempersiapkan pita lila	15	100	0	100	15	100	0	0
2. menetapkan posisi bahu dan siku (tanyakan aktivitas tangan)	0	0	15	100	15	100	0	0
3. pastikan lengan yang akan di ukur tidak tertutup pakaian	9	60	6	40	15	100	0	0
4. menentukan titik tengah lengan (pertengahan bahu dan siku) dengan menekuk lengan membentuk sudut 90	0	0	15	100	15	100	0	0
5. luruskan lengan sejajar dengan badan	15	100	0	0	15	100	0	0
6. lingkarkan pita LILA pada tengah lengan	15	100	0	0	15	100	0	0
7. pastikan pita lila menempel rat sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar	15	100	0	0	15	100	0	0
8. baca hasil pengukuran dengan benar	15	100	0	0	15	100	0	0

Lampiran 14. Master Tabel Pengetahuan dan Sikap

<i>POST-TEST PENGETAHUAN</i>																	
No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	SKOR BENAR
1.	S1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	7
2.	S2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6
3.	S3	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	6
4.	S4	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9
5.	S5	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	8
6.	S6	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	8
7.	S7	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8
8.	S8	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	7
9.	S9	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	8
10.	S10	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	7
11.	S11	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	7
12.	S12	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	7
13.	S13	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	6
14.	S14	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	7
15.	S15	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	7
	Jumlah	12	5	6	8	5	6	12	0	1	14	7	6	8	10	8	

POST-TEST PENGETAHUAN

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	SKOR BENAR
1.	S1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12
2.	S2	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11
3.	S3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
4.	S4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
5.	S5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	12
6.	S6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7.	S7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	12
8.	S8	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	10
9.	S9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
10.	S10	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	11
11.	S11	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	10
12.	S12	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
13.	S13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	11
14.	S14	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
15.	S15	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	12
	Jumlah	15	14	14	14	15	8	15	8	6	14	9	10	14	11	14	

PRE-TEST SIKAP

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR BENAR
1.	S1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7
2.	S2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	S3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
4.	S4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	S5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6.	S6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
7.	S7	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
8.	S8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9.	S9	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
10.	S10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
11.	S11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
12.	S12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
13.	S13	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
14.	S14	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
15.	S15	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5
	Jumlah	13	10	14	14	11	14	13	14	12	9	

POST-TEST SIKAP

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SKOR BENAR
1.	S1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	S2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3.	S3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
4.	S4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	S5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
6.	S6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
7.	S7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
8.	S8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9.	S9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
10.	S10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11.	S11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
12.	S12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
13.	S13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
14.	S14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
15.	S15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
	Jumlah	15	15	15	15	12	15	14	15	13	10	

Lampiran 15. Master Tabel Pengukuran Antropometri

No.	N Nama	PRE-TEST PENIMBANGAN BB									POST-TEST PENIMBANGAN BB								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total
1	S1	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	S2	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	S3	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	S4	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	S5	1	1	0	0	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	S6	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	S7	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	S8	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	S9	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	S10	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	S11	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	S12	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
13	S13	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
14	S14	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	S15	1	1	1	0	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Jumlah	15	15	14	3	15	0	15	15		15	15	15	15	15	15	15	15	

No.	Nama	PRE-TEST PENGUKURAN TB											POST-TEST PENGUKURAN TB										
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total
1	S1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	S2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	S3	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	S4	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	S5	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	S6	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	S7	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	S8	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	S9	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10	S10	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	S11	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	S12	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	S13	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
14	S14	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	S15	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	Jumlah	15	15	15	8	0	5	0	3	15	15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	

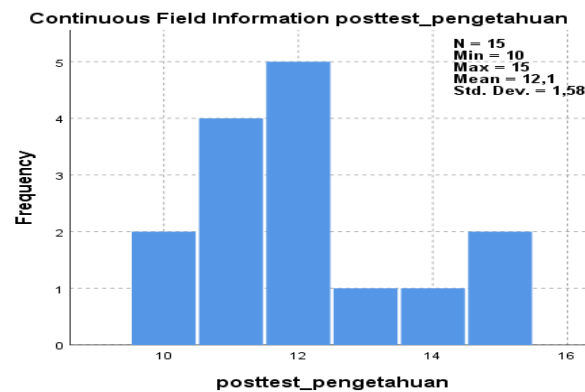
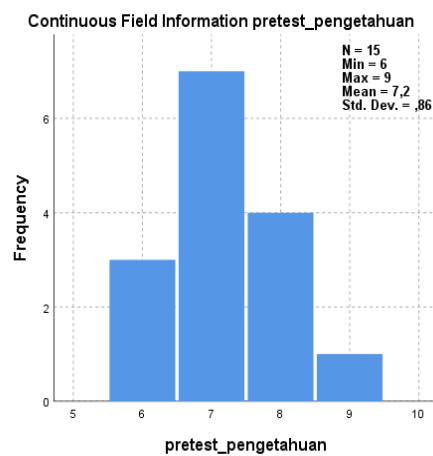
No.	Nama	PRE-TEST PENGUKURAN LILA									POST-TEST PENGKURAN LILA								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total
1	S1	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	S2	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
3	S3	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	S4	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	S5	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	S6	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	S7	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	S8	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
9	S9	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	S10	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11	S11	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	S12	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
13	S13	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
14	S14	1	0	0	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	S15	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Jumlah	15	0	9	0	15	15	15	15		15	15	15	15	15	15	15	15	

Lampiran 16. Out Put Uji Non Parametrik Pengetahuan

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between pretest_pengetahuan and posttest_pengetahuan equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.001	Reject the null hypothesis.

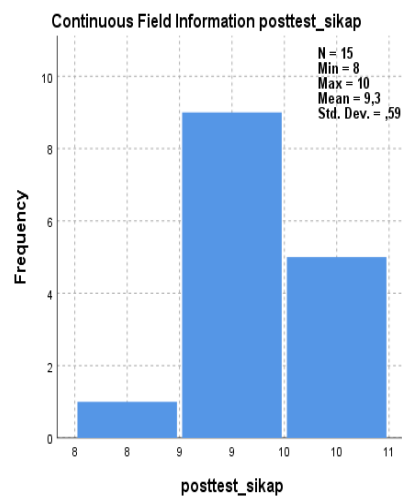
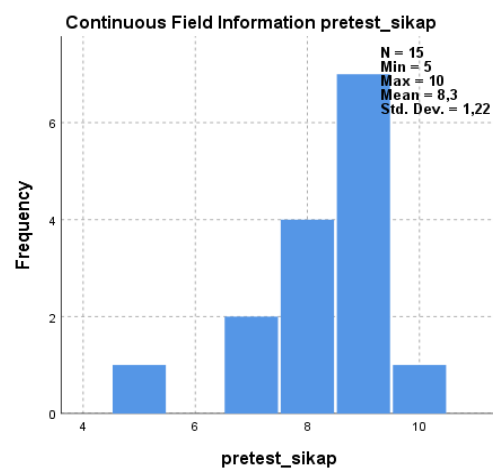
Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.



Lampiran 17. Hasil Output Uji Non Parametrik Sikap

Hypothesis Test Summary			
	Null Hypothesis	Test	Sig.
1	The median of differences between pretest_sikap and posttest_sikap equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.003
			Decision
			Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

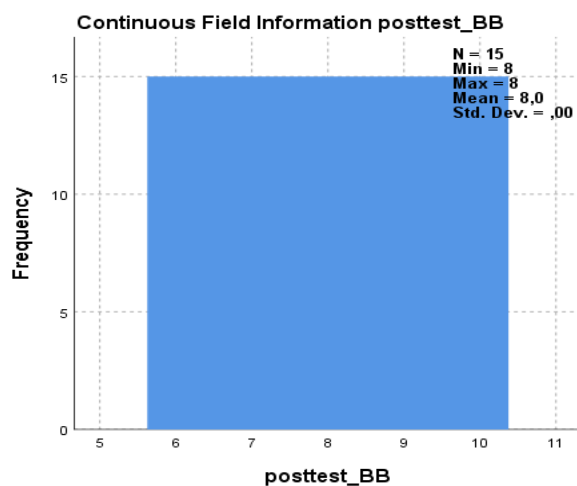
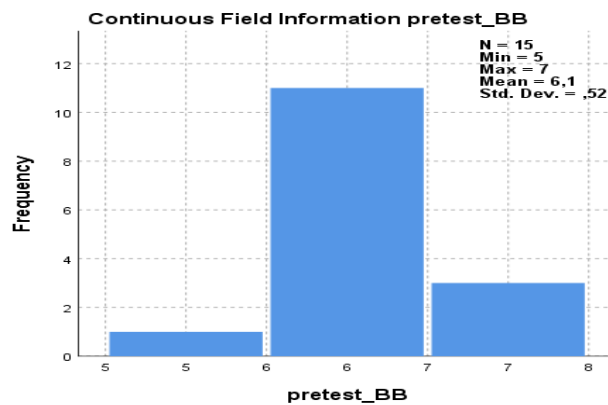


Lampiran 18. Hasil Output Uji Non Parametrik Praktik Penimbangan (BB)

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between pretest_BB and posttest_BB equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

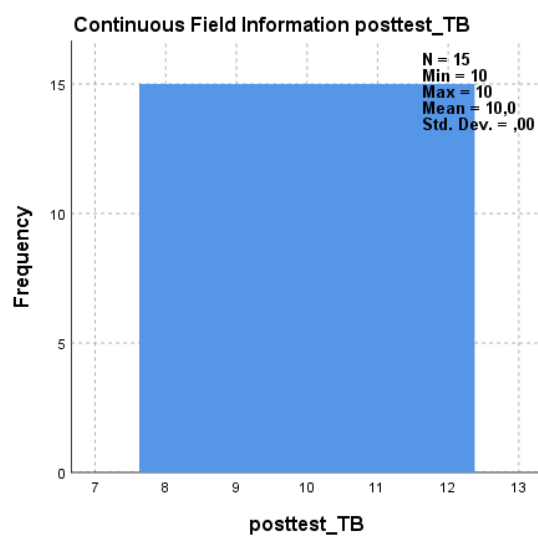
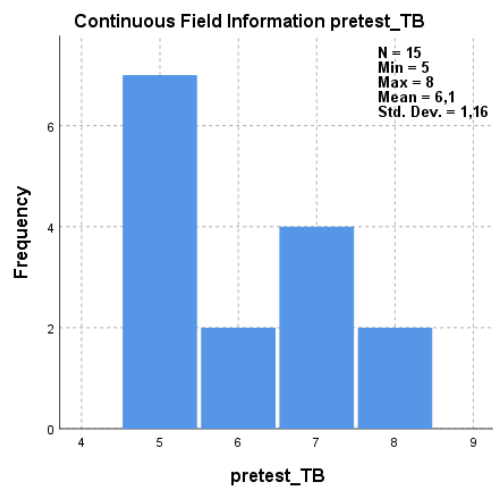


Lampiran 19. Hasil Output Uji Non Parametrik Pengukuran TB

Nonparametric Tests

Hypothesis Test Summary			
	Null Hypothesis	Test	Sig. Decision
1	The median of differences between pretest_TB and posttest_TB equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.001 Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.

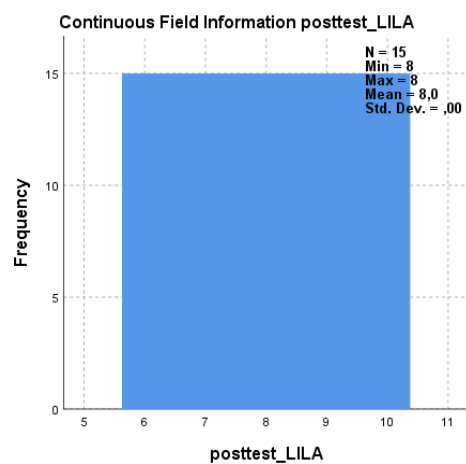
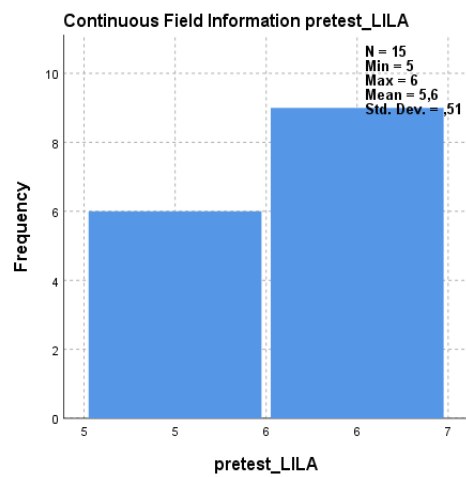


Lampiran 20. Hasil Output Uji Nonparametrik Praktik Pengukuran (LILA)

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between pretest_LILA and posttest_LILA equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .050.



Lampiran 21. 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: 01/25294/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

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 Pelatihan Kader Posyandu Prima Terhadap Pengetahuan Dan Sikap
Tentang Gizi Seimbang Dan Praktik Pengukuran Antropometri Untuk
Ibu Hamil Di Desa Wonosari”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Elza Afriliani**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi 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, 15 Desember 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 22. Dokumentasi

1. Pelatihan Pertemuan pertama



2. Pelatihan Pertemuan Kedua



3. Pelatihan Pertemuan 3



4. Post-test



5. Post-test praktik antropometri



Lampiran 23. Surat Pernyataan

Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elza Afriliani

NIM : P01031220011

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

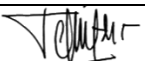
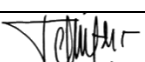
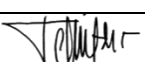
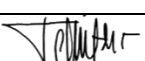
Yang membuat
pernyataan,

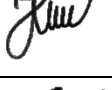
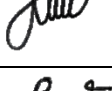
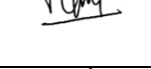
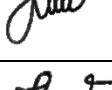
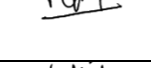
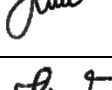
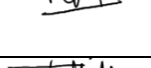
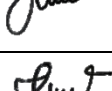
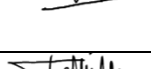
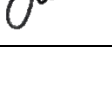


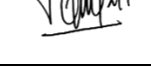
(Elza Afriliani)

Lampiran 24. BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Elza Afriliani
 NIM : P01031220011
 Judul : Pengaruh Pelatihan Kader Posyandu Prima Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang dan Praktik Pengukuran Antropometri Untuk Ibu Hamil di Desa Wonosari.

N o	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	31 Maret 2023	Bertemu dengan dosen pembimbing dan mendapat pengarahan		
2.	11 April 2023	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
3.	15 April 2023	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
4.	09 Mei 2023	Menyepakati judul dan sasaran penelitian		
5.	10 Mei 2023	Diskusi mengenai lokasi penelitian		
6.	12 Mei 2023	Revisi bab I-III		
7.	26 Mei 2023	Revisi bab I-III		
8.	7 Juni 2023	Revisi bab I-III dan diskusi mengenai media yang digunakan		
9.	20 Juni 2023	Penentuan media penelitian		
10.	14 Juli 2023	Revisi proposal		
11.	21 Juli 2023	Revisi proposal		
12.	24 Juli 2023	Pengajuan proposal		
13.	2 Agustus 2023	seminar Proposal		

14.	9 November 2023	revisi perbaikan proposal ke-1		
15.	10 November 2023	Revisi perbaikan proposal ke-2		
16.	14 November 2023	Acc dari pembimbing		
17.	18 November 2023	Acc dari penguji 1		
18.	24 November 2023	Acc dari penguji 2		
19.	2 Mei 2024	Entri data		
20.	3 Mei 2024	Pengolahan data		
21.	18 April 2024	Diskusi cara mengolah data		
22.	22 April 2024	Mengentri data identitas ke spss		
23.	23 April 2024	diskusi cara pengolahan data pretest		
24.	24 April 2024	Revisi pengolahan data		
25.	29 April 2024	Revisi pengolahan data		
26.	30 April 2024	Pengolahan data post test		
27.	2 Mei 2024	Diskusi hasil dan pembahasan		
28.	3 Mei 2024	Diskusi hasil dan pembahasan		
29.	13 Mei 2024	Mendaftar seminar hasil		

30.	16 Mei 2024	Maju Seminar Hasil		
31.	5 Juli 2024	ACC Pembimbing		
32.	10 juli 2024	ACC Penguji I		
33.	15 Juli	ACC Penguji II		
34.	09 September 2024	ACC Abstrak dari Pembimbing		
35.	30 Oktober 2024	Pengecekan ulang sebelum jilid lux		

Lampiran 25. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Elza Afriliani
Tempat/ Tanggal Lahir : Medan/ 13 April 2002
Jumlah Saudara : 2 Bersaudara
Alamat Rumah : Jl. Sei Blumai Hilir dsn 1 Tj. Morawa A,
Kecamatan Tj. Morawa, Kabupaten Deli
Serdang.
No Hp/WA : 08316437791
Riwayat Pendidikan : SD Muhammadiyah
MTS.s Nurul Amaliyah
MAN 2 Deli Serdang
Hobby : Jalan-jalan dan berbelanja
Motto : Never Give Up