

Lampiran 1. Form Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

**SURAT PERSETUJUAN**

**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian dari:  
Nama : Lela Rif'atunni'mah  
NIM : 1503000046  
Jurusan : DIII GIZI  
Judul : Pengaruh Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Hamil KEK (Kekurangan Energi Kronik) di Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
2. Setelah saya memahami penjelasan tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun, saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kesepakatan sebagai berikut:
  - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
  - b. Apabila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini serta berhak untuk mengundurkan diri.

Malang, .....2018

Responden

.....

Lampiran 2. Form Identitas Responden

**FORM IDENTITAS**

A. Identitas Ibu Hamil

Nama :  
Usia :  
Alamat :  
Pendidikan :  Tidak tamat SD     SMA/SMK  
                   SD                                     Perguruan Tinggi  
                   SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan :

B. Identitas Suami

Nama :  
Usia :  
Pendidikan :  Tidak tamat SD     SMA/SMK  
                   SD                                     Perguruan Tinggi  
                   SMP  
Pekerjaan :  
Pendapatan per bulan :

C. Riwayat Kehamilan

1. Sekarang kehamilan ke : .....
2. Usia Kehamilan ibu : ..... minggu
3. Antropometri :
  - a. Berat badan awal (sebelum hamil) : ..... kg
  - b. Berat badan sekarang (saat hamil) : ..... kg
  - c. Tinggi badan : ..... cm
  - d. LILA : ..... cm

Lampiran 3. Form *Food Recall* 24 Jam

FORM *FOOD RECALL* 24 JAM

Nama Responden :

Hari/ Tanggal :

Hari ke :

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Gram
Makan pagi				
Selingan				
Makan siang				
Selingan				
Makan malam				
Selingan				

Lampiran 4. Form *Pre Test dan Post Test*

KUESIONER

*PRE TEST DAN POST TEST*

A. Pengetahuan Gizi

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang menurut Anda benar!

1. Masa kehamilan merupakan masa yang sangat penting karena.....
  - a. Masa berbahagia
  - b. Merupakan masa pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan
  - c. Masa perkembangan bayi
  - d. Masa pertumbuhan bayi
2. Salah satu cara agar pertumbuhan dan perkembangan janin optimal adalah dengan .....

  - a. Olahraga secara teratur
  - b. Makan makanan bergizi
  - c. Minum susu saja
  - d. Makan makanan cepat saji

3. Sumber zat tenaga dapat ditemukan pada bahan makanan .....

  - a. Ikan
  - b. Tempe
  - c. Kentang
  - d. Sawi

4. Sumber zat pembangun dapat ditemukan pada bahan makanan .....

  - a. Telur
  - b. Mie
  - c. Tahu
  - d. Tomat

5. Sumber zat pengatur dapat ditemukan pada bahan makanan .....

  - a. Buah
  - b. Nasi
  - c. Daging
  - d. Kacang-kacangan

6. Mineral yang penting untuk dikonsumsi ibu hamil adalah .....

  - a. Kalium
  - b. Natrium
  - c. Zat besi
  - d. Magnesium

7. Bahan makanan hewani yang banyak mengandung zat besi adalah .....

  - a. Jeroan
  - b. Daging ayam bagian sayap
  - c. Kepiting
  - d. Hati ayam

8. Jenis sayuran yang banyak mengandung zat besi adalah .....

  - a. Daun kelor
  - b. Wortel
  - c. Tomat
  - d. Lobak

9. Zat besi selain didapatkan dari makanan juga bisa diperoleh melalui suplementasi.....

  - a. Tablet vitamin A
  - b. Tablet Fe penambah darah
  - c. Tablet herbal
  - d. Tablet vitamin E

10. Contoh bahan makanan yang baik dikonsumsi oleh ibu hamil adalah .....

  - a. Hati, jeroan, ikan
  - b. Hati, usus, kulit ayam
  - c. Hati, telur, ikan
  - d. Hati, telur, jeroan

11. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah berserat bagi ibu hamil adalah untuk.....
- Meningkatkan nafsu makan
  - Meningkatkan berat badan
  - Mencegah penurunan berat badan
  - Mengurangi resiko sembelit
12. Contoh bahan makanan sumber protein yang mengandung tinggi zat besi adalah...
- Ikan, hati, tempe
  - Hati, kikil, tahu
  - Daging, otak, tempe
  - Ikan, jeroan, tahu
13. Terhambatnya perkembangan otak dan sistem saraf serta pertumbuhan fisik bayi yang dilahirkan terganggu (kretin) merupakan dampak dari seorang ibu hamil yang kekurangan zat gizi .....
- Protein
  - Karbohidrat
  - Iodium
  - Zat besi
14. Contoh bahan makanan sumber iodium yang baik untuk ibu hamil adalah...
- ikan laut, udang, kerang
  - ayam, telur, ikan
  - daging, tempe, tahu
  - sawi, wortel, kentang
15. minum air putih pada ibu hamil sebaiknya.....gelas perhari
- 8-12
  - 5-6
  - 4-5
  - 3-4

16. Makanan yang dianjurkan bagi ibu hamil terdiri dari.....
- Makanan pokok, lauk hewani, sayur
  - Makanan pokok, lauk nabati, buah
  - Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, buah
  - Makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah
17. Contoh makanan pokok adalah.....
- Kentang, susu, roti, nasi
  - Roti, kentang, mie, singkong
  - Mie, ubi, tempe, bihun
  - Jagung, nasi, tahu, roti
18. Contoh lauk nabati adalah.....
- Ikan, telur, ayam
  - Kentang, sawi, wortel
  - Jagung, lobak, ubi
  - Tempe, tahu, oncom
19. Contoh lauk hewani adalah.....
- Ikan laut, daging, ayam, udang
  - Ikan, tahu, kubis, jagung
  - Telur, kangkung, oncom, kentang
  - Hati, tempe, ikan, lobak
20. Contoh menu makanan bergizi seimbang untuk ibu hamil adalah....
- Nasi, ayam goreng, pepes tahu, tumis wortel babycorn, pisang
  - Nasi, ikan balado, sop sayuran, pepaya
  - Nasi, telur dadar, tempe bacem, jeruk
  - Nasi, tahu goreng, oseng sawi, pisang

## B. Sikap

Berikut terdapat beberapa pernyataan terkait gizi, berikan pendapat Anda dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban **Setuju (S)** atau **Tidak Setuju (TS)**.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		S	TS
1.	Pemeriksaan kehamilan dilakukan setiap bulan		
2.	Memantau berat badan selama kehamilan setiap bulan		
3.	Ibu hamil tidak harus minum tablet tambah darah		
4.	Ibu hamil tidak makan saat mual dan muntah		
5.	Ibu hamil harus makan makanan yang beraneka ragam dan bergizi seimbang		
6.	Ibu hamil tidak boleh mengonsumsi makanan yang dianggap tabu dalam budaya atau adat setempat untuk dikonsumsi saat hamil		
7.	Ibu hamil tidak perlu melakukan olahraga dan aktifitas fisik seperti biasanya		
8.	Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan susu		
9.	Minum air 8-12 gelas sehari tidak diperlukan bagi ibu hamil karena membuat janin tumbuh besar		
10.	Makanan bergizi seimbang berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin		
11.	Menu makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah		
12.	Untuk mengatasi rasa mual dan muntah yang berlebihan, dianjurkan untuk makan dengan porsi kecil tetapi sering, hindari makanan berlemak dan berbumbu tajam (merangsang)		
13.	Minum susu bagi ibu hamil bermanfaat untuk mencegah penurunan berat badan		
14.	Ibu hamil perlu memperhatikan kandungan zat gizi saat menyusun menu makanan		
15.	Ibu hamil diperbolehkan mengonsumsi obat-obatan dan vitamin diluar saran petugas kesehatan		