

Lampiran 1

### **INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Mirnawati

Alamat : Poncokusumo Blok Drigu

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Selfiana Safitri Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D III Gizi dengan judul “Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein), Dan Status Gizi Ibu Hamil KEK Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang.”

Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, 8 Januari 2018

Yang memberikan persetujuan

Pelaksana penelitian

( Dewi Mirnawati )

(Selfiana Safitri)

Lampiran 2

**KUESIONER**

**IBU HAMIL**



Malang, .....

Pewawancara

Responden

( )

( )

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG  
JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
MALANG  
2018**

## **KARAKTERISTIK RESPONDEN**

### **A. IDENTITAS RESPONDEN**

1. No Responden :
2. Nama Responden :
3. Umur :
4. Alamat :
5. Agama :
6. Pendidikan Terakhir :
7. Pekerjaan :
8. Usia Kehamilan : bulan
9. LILA : cm

## **KUISIONER PENGETAHUAN GIZI**

Kode Responden :

Pilihlah jawaban yang menurut Anda paling benar dengan memberi tanda silang (X)

1. Apa yang dimaksud dengan kebutuhan energi pada ibu hamil ?
  - a. Meningkatkan, dengan kebutuhan yang sama sepanjang kehamilan
  - b. Meningkatkan, kebutuhan energi hamil tua lebih banyak daripada hamil muda
  - c. Meningkatkan selama hamil muda, sama dengan wanita tidak hamil selama hamil tua
  - d. Selama hamil muda tidak ada peningkatan kebutuhan energi
2. Apa saja makanan sehari – hari yang dibutuhkan untuk ibu hamil ?
  - a. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, dan sayuran beserta camilan anantara jam makan
  - b. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, dan buah - buahan beserta camilan anantara jam makan
  - c. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, buah – buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya
  - d. Makanan pokok (contoh nasi), lauk, sayuran, buah – buahan dan ditambah minum susu atau produk olahannya beserta makanan kecil anatar jam makan
3. Apa saja contoh makanan kecil/selingan yang tepat untuk ibu hamil ?
  - a. Bubur kacang hijau, atau olahan buah seperti pisang rebus, bisa disertai dengan minuman seperti air jeruk atau susu
  - b. Makanan siap saji bisa disertai dengan minuman seperti soft drink
  - c. Makan makanan pokok disertai lauk dan sayuran
  - d. alkohol
4. Bagaimana cara mengatasi asupan makan pada ibu hamil jika sedang mengalami mual dan muntah ?
  - a. Makan dalam jumlah banyak dan sering
  - b. Makan dalam jumlah banyak namun jarang
  - c. Makan dalam sedikit namun sering
  - d. Makan dalam jumlah sedikit dan jarang
5. Apa saja yang termasuk makanan bervariasi ?

- a. Makanan yang dimakan setiap hari (pagi, siang, malam) menunya bergantian
  - b. Makanan yang dimakan setiap hari bergantian
  - c. Susu dapat diganti dengan minuman jus
  - d. Satu kali memasak makanan dalam satu hari
6. Kapan saja waktu makan yang baik selama kehamilan ?
- a. 3x sehari (pagi, siang, malam)
  - b. 4x sehari (pagi, siang, sore, malam)
  - c. 1x sehari dalam jumlah yang banyak
  - d. 3x sehari dan ibu dapat makan apabila ibu lapar
7. Apa saja manfaat mengkonsumsi sayuran setiap hari ?
- a. Agar ibu dan bayi dalam kandungan sehat
  - b. Memperlancar buang air besar
  - c. Agar ibu selalu dalam keadaan segar
  - d. Agar ASI banyak
8. Apa akibatnya jika makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang kurang selama hamil ?
- a. Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah bisa diikuti dengan pembentukan organ yang tidak sempurna
  - b. Berat Badan Lahir Rendah
  - c. Bayi dengan seluruh organ tubuh yang benar
  - d. Bayi lahir sehat
9. Apa saja yang termasuk sumber makan yang mengandung zat besi ?
- a. Daun singkong, sayur bayam, hati, telur
  - b. Sayur kangkung, kol, bugis
  - c. Kacang panjang, sayur putih
  - d. Pisang, pepaya
10. Apa yang dimaksud kurang energi kronis pada ibu hamil ?
- a. Kekurangan gizi pada ibu hamil yang berlangsung lama
  - b. Ibu hamil yang kekurangan protein
  - c. Ibu hamil yang kurang vitamin
  - d. Kekurangan makanan tambahan saat hamil
  - e. Ibu hamil yang berat badannya kurang dari 40 kg

*Sumber : Samosir, N dalam Thesisnya tahun 2014;*

Lampiran 3

**Formulir *Food Recall* 24 Jam**

Nama responden : Dewi Mirnawati

Tanggal : 8 Agustus 2018

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	g
Pagi/jam				
Selingan Pagi				
Siang/jam				
Selingan Sore				
Malam/jam				
Selingan Malam				

Sumber : (Supariasa, 2001)

## Lampiran 4

## Data Responden

Kode	Pekerjaan	umur	umur kehamilan	Kategori	BBA	BB AKG	LILA sebelum konseling	LILA sesudah konseling
A1	Buruh Tani	21	32 minggu trimester 3	trimester 3	56	54	23	23,2
A2	IRT	19	25 minggu trimester 2	trimester 2	48,7	54	22,5	22,7
A3	IRT	22	20 minggu trimester 2	trimester 2	50	54	22,6	22,6
A4	IRT	24	18 minggu trimester 2	trimester 2	53	54	23	23
A5	Swasta	21	22 minggu trimester 2	trimester 2	53,3	54	23,2	23,2
A6	IRT	23	26 minggu trimester 2	trimester 2	52,9	54	23,2	23,2
A7	Tani	24	29 minggu trimester 3	trimester 3	55,2	54	23,3	23,5
A8	IRT	18	21 minggu trimester 2	trimester 2	50	50	22,7	22,7
A9	IRT	22	25 minggu trimester 2	trimester 2	55,2	54	23	23,2
A10	IRT	21	19 minggu trimester 2	trimester 2	49,2	54	22,8	22,8
A11	IRT	20	24 minggu trimester 2	trimester 2	50,5	54	22,2	22,3
A12	Swasta	23	19 minggu trimester 2	trimester 2	49,6	54	22,8	22,8
A13	IRT	25	22 minggu trimester 2	trimester 2	54,6	54	23	23
A14	Buruh Tani	24	27 minggu trimester 2	trimester 2	55,8	54	23,2	23,2
A15	IRT	22	16 minggu trimester 2	trimester 2	47,5	54	22	22
A16	IRT	20	20 minggu trimester 2	trimester 2	48,9	54	22,9	22,9

Lampiran 5

Data Tingkat Pengetahuan Responden

Kode	Pendidikan terakhir	Pengetahuan Responden			
		Sebelum		sesudah	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
A1	SMP	60	cukup	90	baik
A2	SMP	70	cukup	100	baik
A3	SMA	80	cukup	100	baik
A4	SMP	70	cukup	100	baik
A5	SMP	60	cukup	90	baik
A6	SMA	90	baik	100	baik
A7	SD	50	kurang	80	cukup
A8	SMP	70	cukup	100	baik
A9	SD	60	cukup	90	baik
A10	SMA	80	cukup	100	baik
A11	SMP	70	cukup	90	baik
A12	SMP	60	cukup	90	baik
A13	SD	60	cukup	100	baik
A14	SD	50	kurang	80	cukup
A15	SMP	80	cukup	100	baik
A16	SMP	70	cukup	100	baik



## Lampiran 6

Data Tingkat Konsumsi Energi Responden

Kode	Energi AKG	Energi Individu	Sebelum Konseling		Kategori	Sesudah Konseling		Kategori
			Rata – Rata Asupan			Rata – Rata Asupan		
			Energi	% TKE		Energi	% TKE	
A1	2550	2644,4	1756,8	66	DTB	2096,2	79	DTS
A2	2550	2299,7	1456,3	63	DTB	1590,1	69	DTB
A3	2550	2361,1	1675,4	71	DTS	2143,8	91	Normal
A4	2550	2502,8	1789,5	72	DTS	2099,2	84	DTR
A5	2550	2516,9	1604,6	64	DTB	1963,1	78	DTS
A6	2550	2498,1	1448,2	58	DTB	1730,4	69	DTB
A7	2550	2606,7	1665,7	64	DTB	2145,8	82	DTR
A8	2425	2425,0	1743,7	72	DTS	2090,3	86	DTR
A9	2550	2606,7	1588,9	61	DTB	1805,8	69	DTB
A10	2550	2323,3	1554,7	67	DTB	1899,7	82	DTR
A11	2550	2384,7	1858,9	78	DTS	2057,2	86	DTR
A12	2550	2342,2	1544,8	66	DTB	1797,7	77	DTS
A13	2550	2578,3	1689,5	66	DTB	1989,5	77	DTS
A14	2550	2635,0	1354,3	51	DTB	2178,5	83	DTR
A15	2550	2243,1	1778,5	79	DTS	1858,6	83	DTR
A16	2550	2309,2	1547,2	67	DTB	1602,6	69	DTB

## Lampiran 7

Data Tingkat Konsumsi Protein Responden

Kode	Protein AKG	Protein Individu	Sebelum Konseling		Kategori	Sesudah Konseling		Kategori
			Rata- Rata Asupan			Rata - Rata Asupan		
			Protein	% TKP		Protein	% TKP	
A1	77	80	57,6	72	DTS	60	75	DTS
A2	77	69	49,1	71	DTS	57	82	DTR
A3	77	71	58,4	82	DTR	64	90	Normal
A4	77	76	53,2	70	DTS	59	78	DTS
A5	77	76	38,4	51	DTB	59	78	DTS
A6	77	75	35,3	47	DTB	58	77	DTS
A7	77	79	49,6	63	DTB	49	62	DTB
A8	76	76	52,5	69	DTB	60	79	DTR
A9	77	79	45,2	57	DTB	45	68	DTB
A10	77	70	48	68	DTB	59	84	DTR
A11	77	72	42,3	59	DTB	58	81	DTR
A12	77	71	52,8	75	DTS	57	81	DTR
A13	77	78	30,6	39	DTB	56	72	DTS
A14	77	80	39,6	50	DTB	59	74	DTS
A15	77	68	45,4	67	DTB	58	86	DTR
A16	77	70	41,2	59	DTB	55	79	DTS

Lampiran 8  
Leaflet Gizi Ibu Hamil

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : .....Kkal      Lemak : .....gr  
 Protein : .....gr      karbohidrat : .....gr

**PEMBAGIAN BAHAN MAKANAN SEHARI**

Pagi jam 06.00-08.00

Bahan Makanan	Berat (URT)	Cara Pengolahan
Makanan pokok	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Lemak dan minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan jam 10.00

Siang jam 12.00-13.00

Bahan Makanan	Berat (URT)	Cara Pengolahan
Makanan pokok	.....	.....
Hewani/nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Lemak dan minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan jam 10.00

Malam jam 18.00-19.00

Bahan Makanan	Berat (URT)	Cara Pengolahan
Makanan pokok	.....	.....
Hewani	.....	.....
Nabati	.....	.....
Sayuran	.....	.....
Buah	.....	.....
Lemak dan minyak	.....	.....
Gula pasir	.....	.....

Selingan jam 21.00

\* ukuran rumah tangga

**CONTOH MENU SEHARI**





**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

# GIZI IBU HAMIL



NAMA : .....

UMUR : .....th

JENIS KELAMIN : P/L

PEKERJAAN : .....

TB : .....cm

BB : .....kg

IMT : ..... LILA:.....

DIAGNOSIS GIZI : .....

USIA KEHAMILAN : .....

PAGI	BERAT (URT)	SIANG	BERAT (URT)	MALAM	BERAT (URT)
Nasi	150gr/10sdm	Nasi	150gr/10sdm	Nasi	150gr/10sdm
Telur bumbu kuning	50gr/1btr	Perkedel daging panggang	0gr/1btr	Ayam kecap	50gr/1btr
Tempe bacem	50gr/2pts	Pepes tahu	50gr/2pts	Tempe saus tomat	50gr/2pts
Tumis wortel buncis	100gr/1gls	Sayur bening bayam labu	100gr/1gls	Tumis kacang panjang taoge	100gr/1gls
Pisang	75gr/1bh	Jeruk	100gr/1bh	Jeruk	100gr/1bh
SNACK PAGI	BERAT (URT)	SNACK SORE	BERAT (URT)		
Roti panggang	40gr/2lmb	Puding maizena	25gr/1pt		
madu	20gr/2sdm				

**POLTEKES KEMENKES MALANG**  
 081805006154

**MENGAPA MAKANAN BERGIZI PENTING BAGI IBU HAMIL???**

- ⇒ Menjaga kesehatan ibu
- ⇒ Pertumbuhan organ janin
- ⇒ Kelancaran persalinan
- ⇒ Mempersiapkan produksi ASI

**KONSEKUENSI PADA IBU HAMIL**

**TRIMESTER I**

- Belum terjadi penambahan BB
- Pengaturan makanan
  - ⇒ Memberikan makanan sesuai kemampuan
  - ⇒ Biasanya porsi kecil frekuensi sering
  - ⇒ Minuman tidak diberikan bersama makanan. Berikan selang 1 jam atau sebaliknya
  - ⇒ Memberikan makanan dan minuman yang tidak beroma tajam

**TRIMESTER II**

- Nafsu makan mulai meningkat seiring dengan berkurangnya mual dan muntah.
- Variasi makanan sudah dapat dilakukan.
- Terjadi kenaikan berat badan dan sudah harus mulai diperhatikan.

**TRIMESTER III**

- Nafsu makan semakin baik à perhatikan kenaikan BB
- Janin makin mendesak lambung à mudah kenyang

**KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI**

- Penambahan energi rata-rata 300 kkal/hari  
TM II 340 kkal, TM III 452 kkal
- Protein rata-rata ditambah 25 gram/hari
- Karbohidrat 50 – 65 % /hari dari total energi
- Lemak 20 – 25 %/hari dari total energi
- Folat, Kalsium, Zat Besi, Vitamin A dan D, Fluorid, Iodine, Zink

**Kenaikan berat badan direkomendasikan (TM II & III)**

- a. BMI < 19,8 : 0,5 kg/minggu
- b. BMI 19,8 – 26,0 : 0,4 kg/minggu
- c. Over weight : 0,3 kg/minggu
- d. Obes : sesuai kondisi individu
- e. Kembar : 0,75 kg/minggu

**Rekomendasi kenaikan berat badan total**

- a. BMI < 19,8 : 12,7 – 18,2 kg
- b. BMI 19,8 – 26,0 : 11,4 – 15,9 kg
- c. Over weight (BMI 26,0 – 29,0) : 6,8 – 11,4 kg
- d. Obes (BMI > 29,0) : tidak lebih 6,8 kg
- e. Kembar : 15,9 – 20,5 kg

Diharapkan selama tiga minggu I terjadi kenaikan 1-2 kg, selanjutnya ¼ - ½ kg setiap minggu

**BAHAN MAKANAN YANG PERLU DIBATASI**

- Makanan berlemak(goreng-gorengan)
- Makanan yang merangsang(pedas, asam)
- Makanan berlemak(santan kental)

**BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN**

- Makan makanan berprotein tinggi dan rendah lemak dalam porsi kecil
- Minum di antara waktu makan, kunyah perlahan
- Minum air yang banyak (2 l/hari)

Lampiran 9

Dokumentasi



Pengisian Lembar Persetujuan dan Kuisisioner



Pengukuran Lingkar Lengan Atas



Recall Asupan Makan Responden



Proses Konseling Gizi

Lampiran 10

Surat Ijin Penelitian (Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik)

 **PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260  
MALANG - 65119

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 072/3830 /35.07.205/2017  
Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/6.0/029705/2017 Tanggal: 04 Desember 2017 Perihal: Ijin Studi Pendahuluan

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan **Ijin Studi Pendahuluan** oleh:

Nama / Instansi	: Selfiana Safitri
Alamat	: Jl Besar Ijen No.77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research	: Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) Ibu Hamil Kek di Desa Argosuko Kec.Poncokusumo Kab.Malang
Daerah/tempat kegiatan	: Di Puskesmas Poncokusumo dan Desa Argosuko Kec.Poncokusumo Kab.Malang
Lamanya	: 05 - 11 Desember 2017
Pengikut	: -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
2. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
3. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 05 Desember 2017  
An. **KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK**  
Kepala Bidang Politik Dalam Negeri




  
**RINDU BAWAN, S.STP**  
Pembina  
NIP. 19760905 199601 1 001

**Tembusan :**  
**Yth.**

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab.Malang
3. Camat Poncokusumo Kab.Malang
4. Kepala Puskesmas Poncokusumo Kab.Malang
5. Kepala Desa Argosuko Kec.Poncokusumo Kab.Malang
6. Mhs/Ybs
7. Arsip

Lampiran 11.

Surat Ijin Penelitian (Dinas Kesehatan Kabupaten Malang)

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN MALANG</b> <b>DINAS KESEHATAN</b>	
Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393734 Email : dinkes@malangkab.go.id website : http// dinkes.malangkab.go.id <b>MALANG</b>		
Malang, 18 Desember 2017		
Nomor : 072/519/35.07.103/2017	Kepada :	
Sifat : Biasa	Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes	
Lampiran : -	Kemenkes Malang	
Perihal : Studi Pendahuluan	Di -	
<b>TEMPAT</b>		
Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DP.02.01/6.0/029705/2017, tanggal 4 Desember 2017 tentang Studi Pendahuluan, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :		
Nama :	Selfiana Safitri	
NIM :	1503000052	
Judul :	<i>Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) Ibu Hamil KEK di Desa Argosuko Kec. Poncokusumo</i>	
Tempat Kegiatan :	Puskesmas Poncokusumo Kab. Malang	
Waktu Kegiatan :	05 Desember - 11 Desember 2017	
Dengan ketentuan sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku</li><li>2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.</li><li>3. Melakukan <b>inform consent</b> secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan</li><li>4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)</li><li>5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian</li><li>6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.</li><li>7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.</li></ol>		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.		
 an. KEPALA DINAS KESEHATAN Sekretaris <b>Dra. ANDJAR MUNAWAROH</b> Pembina Tk. I NIP. 19621223 198803 2 004		
<u>Tembusan Yth:</u>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala Dinas Kesehatan (Sebagai Laporan)</li><li>2. Kepala UPT Puskesmas Poncokusumo Kab. Malang</li><li>3. Sdr. Selfiana Safitri</li></ol>		