

Lampiran 1

ETIKA PENELITIAN



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
Reg.No.: 396 / KEPK-POLKESMA / 2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by Martha Leona Elizabeth
Peneliti Utama
Principal In Investigator Martha Leona Elizabeth

Nama Institusi
Name of the Institution Poltekkes

Dengan Judul
Perbedaan antara Konseling Gizi dengan Media berbasis Android dan Leaflet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Menyusui di Kelurahan Bandungrejosari

Difference between Nutrition Counseling with Android-based Media and Leaflets on Knowledge, Attitudes, and Skill as well as the Level of Energy and Protein Consumption of Breastfeeding Mothers in Bandungrejosari Village

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Agustus 2019 sampai dengan 13 Agustus 2020

This declaration of ethics applies during the period August 13, 2019 until August 13, 2020

Malang, 13 Agustus 2019
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 196312011987032002

Lampiran 2

OUTPUT ANALITIK

1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Leaflet

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
PPPengLEF	Equal variances assumed	.000	-37.0000	2.8922
	Equal variances not assumed	.000	-37.0000	2.8922

2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Media berbasis Android

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
PpPengAnd	Equal variances assumed	.000	-38.3333	2.5943
	Equal variances not assumed	.000	-38.3333	2.5943

3. Perbedaan Sikap Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Leaflet

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppsleaf	Equal variances assumed	.116	5.6667	3.4905
	Equal variances not assumed	.116	5.6667	3.4905

4. Perbedaan Sikap Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Media berbasis Android

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppsAnd	Equal variances assumed	.000	-29.4000	1.9082
	Equal variances not assumed	.000	-29.4000	1.9082

5. Perbedaan Keterampilan Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Leaflet

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppkleaflet	Equal variances assumed	.208	-15.6667	3.6406
	Equal variances not assumed	.208	-15.6667	3.6406

6. Perbedaan Keterampilan Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Media berbasis Android

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppkandroid	Equal variances assumed	.000	-34.0000	1.6856
	Equal variances not assumed	.000	-34.0000	1.6856

7. Perbedaan Asupan Energi Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Leaflet

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppeleaf	Equal variances assumed	.115	-192.5533	118.3093
	Equal variances not assumed	.115	-192.5533	118.3093

8. Perbedaan Asupan Energi Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Media berbasis Android

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ppeand	Equal variances assumed	.005	-344.4800	114.2408
	Equal variances not assumed	.005	-344.4800	114.2408

9. Perbedaan Asupan Protein Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Leaflet

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
pppleaf	Equal variances assumed	.090	-21.1133	7.4914
	Equal variances not assumed	.090	-21.1133	7.4914

10. Perbedaan Asupan Protein Sebelum dan sesudah diberi Konseling Gizi menggunakan Media berbasis Android

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
pppand	Equal variances assumed	.023	-8.2333	7.3707
	Equal variances not assumed	.026	-8.2333	7.3707

Lampiran 3

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Martha Leona Elizabeth Mahasiswa POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Jurusan Gizi tentang “Perbedaan antara Konseling Gizi Seimbang dengan Media Leaflet dan Media Android terhadap Pengetahuan, sikap dan keterampilan serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Menyusui di Kelurahan Bandungrejosari”. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela dan tidak ada paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi siapapun.

Malang, 2019

Saksi

Yang Memberikan Persetujuan

()

()

Mengetahui

Pelaksana Penelitian

()

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johana
Umur : 26 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Bandungrejosari

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Martha Leona Elizabeth Mahasiswa POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Jurusan Gizi tentang "Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Media berbasis Android terhadap Perilaku serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Ibu Menyusui di Kelurahan Bandungrejosari". Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela dan tidak ada paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi siapapun.

Malang, 05 / 08 / 2019

Saksi

(*Linda*
Lefinda)

Yang Memberikan Persetujuan

(*Johana*
Yohana)

Mengetahui

Pelaksana Penelitian

(*Martha Leona*
Martha Leona)

Lampiran 4

**IDENTITAS RESPONDEN IBU MENYUSUI
DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG**

Nama

Alamat

Usia

 Tahun

Pendidikan Terakhir

SD SMP SMA D3 D4/S1

Pekerjaan saat ini

Penghasilan (bulan)

IDENTITAS RESPONDEN IBU MENYUSUI
DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG

Nama

Yohana

Alamat

Bandungrejosari

Usia

26

Tahun

Pendidikan Terakhir

SD

SMP

SMA

D3

D4/S1

Pekerjaan saat ini

Ibu Rumah Tangga

Penghasilan (bulan)

-

Lampiran 5

DAFTAR PERTANYAAN IBU MENYUSUI DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG

Petunjuk:

- a. Bacalah pertanyaan dengan teliti
 - b. Lingkari jawaban pada lembar jawaban yang menurut saudara paling benar
-
1. Apa yang dimaksud dengan Gizi Seimbang
 - a. Susunan makanan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan
 - b. Makanan empat sehat lima sempurna
 - c. Menu sehari-hari dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan
 - d. Hidangan yang disukai oleh seluruh anggota keluarga

 2. Kebutuhan dan kecukupan yang diperlukan ibu menyusui
 - a. Harus seimbang
 - b. Kebutuhan lebih banyak dari kecukupan
 - c. Kebutuhan lebih sedikit dari kecukupan
 - d. Kebutuhan dua kali lebih banyak dari kecukupan

 3. Ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi susu sebanyak 200 ml per hari, setara dengan?
 - a. 1 gelas belimbing
 - b. 10 sendok makan
 - c. 2 gelas belimbing
 - d. 1 gelas jus buah

4. Ibu menyusui perlu memperhatikan penggunaan minyak dalam sehari pada hidangan atau makanan yang dimakan?, yaitu:
 - a. 3 sdm (30 gram)
 - b. 5 sdm (50 gram)
 - c. 4 sdm (40 gram)
 - d. sebanyak-banyaknya

5. Makanan yang kaya akan protein nabati, adalah...
 - a. nasi
 - b. singkong
 - c. bubur kacang hijau
 - d. susu sapi

6. Salah satu jenis makanan pokok yang baik dikonsumsi ibu menyusui
 - a. Semur ayam
 - b. Kentang rebus
 - c. Bubur kacang hijau
 - d. kacang kedelai rebus

7. Pilar gizi seimbang yang kedua yaitu membiasakan perilaku hidup bersih, berikut beberapa kebiasaan hidup bersih, kecuali...
 - a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Menutup mulut dan hidung ketika bersin
 - c. Menutup makanan yang disajikan dengan tudung saji
 - d. Menyimpan alat makan di tempat terbuka

8. Ibu menyusui perlu memperhatikan...
- Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk dan keluar
 - Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk
 - Jumlah dan jenis zat gizi yang keluar
 - Jumlah zat gizi yang masuk dan keluar
9. Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dianjurkan untuk ibu menyusui adalah...
- <18,5
 - >26,0
 - 18,5-25,0
 - 16,5-26,0
10. Salah satu jenis makanan yang mengandung protein hewani adalah...
- Keju
 - Telur
 - Sayuran hijau
 - Kentang
11. Salah satu sumber lemak terbesar dalam bahan makanan adalah...
- Minyak goreng
 - Nasi
 - Singkong
 - Tomat
12. Jenis minuman yang baik dikonsumsi ibu menyusui setiap saat adalah...
- kopi
 - teh
 - soda
 - air putih

13. Buah yang tidak baik dikonsumsi oleh ibu menyusui?
- Jeruk
 - Durian
 - Apel
 - Pisang
14. Ibu menyusui dalam sehari sebaiknya mengonsumsi gula sebanyak...
- 35 gram (7 sdt)
 - 25 gram (5 sdt)
 - 30 gram (6 sdt)
 - sebanyak-banyaknya
15. Yang tidak termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang adalah...
- Mengonsumsi makanan beragam
 - Melakukan aktivitas fisik
 - Memantau berat badan (BB) normal
 - Mengonsumsi susu setiap hari
16. Ibu menyusui memerlukan sumber energi dari makanan yang digunakan sebagai?
- ibu menyusui memiliki energi untuk beraktivitas
 - supaya ibu menyusui merasa kenyang
 - supaya berat badan ibu menyusui meningkat
 - memproduksi ASI

17. Apa akibat jika ibu menyusui kekurangan zat gizi?
- kepala pusing
 - menimbulkan masalah gizi
 - tidak ada hubungan
 - tidak dapat memberi ASI
18. Ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi air putih sebanyak....per hari
- semampunya
 - 4 gelas
 - 8 gelas
 - sebanyak-banyaknya
19. Contoh menu makanan yang baik untuk ibu menyusui:
- Nasi uduk, telur dadar, tempe goreng, buah rambutan
 - Nasi, telur dadar, tahu goreng, lalapan sayur, buah nangka
 - Nasi, perkedel kentang, tempe goreng, sop sayuran, buah semangka
 - Nasi, semur ayam, tempe goreng tepung, cah sawi, buah pisang
20. Makanan yang baik dikonsumsi ibu menyusui
- Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, susu
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, susu, gula, minyak
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, gula, minyak
 - Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur

13. Buah yang tidak baik dikonsumsi oleh ibu menyusui?
- a. Jeruk
 - b. Durian
 - c. Apel
 - d. Pisang
14. Ibu menyusui dalam sehari sebaiknya mengonsumsi gula sebanyak...
- a. 35 gram (7 sdt)
 - b. 25 gram (5 sdt)
 - c. 30 gram (6 sdt)
 - d. sebanyak-banyaknya
15. Yang tidak termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang adalah...
- a. Mengonsumsi makanan beragam
 - b. Melakukan aktivitas fisik
 - c. Memantau berat badan (BB) normal
 - d. Mengonsumsi susu setiap hari
16. Ibu menyusui memerlukan sumber energi dari makanan yang digunakan sebagai?
- a. ibu menyusui memiliki energi untuk beraktivitas
 - b. supaya ibu menyusui merasa kenyang
 - c. supaya berat badan ibu menyusui meningkat
 - d. memproduksi ASI

8. Ibu menyusui perlu memperhatikan...
- (a) Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk dan keluar
 - b. Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk
 - c. Jumlah dan jenis zat gizi yang keluar
 - d. Jumlah zat gizi yang masuk dan keluar
9. Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dianjurkan untuk ibu menyusui adalah...
- a. <18,5
 - b. >26,0
 - (c) 18,5-25,0
 - d. 16,5-26,0
10. Salah satu jenis makanan yang mengandung protein hewani adalah...
- a. Keju
 - (b) Telur
 - c. Sayuran hijau
 - d. Kentang
11. Salah satu sumber lemak terbesar dalam bahan makanan adalah...
- (a) Minyak goreng
 - b. Nasi
 - c. Singkong
 - d. Tomat
12. Jenis minuman yang baik dikonsumsi ibu menyusui setiap saat adalah...
- a. kopi
 - b. teh
 - c. soda
 - (d) air putih



4. Ibu menyusui perlu memperhatikan penggunaan minyak dalam sehari pada hidangan atau makanan yang dimakan?, yaitu:
- a. 3 sdm (30 gram)
 - b. 5 sdm (50 gram)
 - c. 4 sdm (40 gram)
 - d. sebanyak-banyaknya
5. Makanan yang kaya akan protein nabati, adalah...
- a. nasi
 - b. singkong
 - c. bubur kacang hijau
 - d. susu sapi
6. Salah satu jenis makanan pokok yang baik dikonsumsi ibu menyusui
- a. Semur ayam
 - b. Kentang rebus
 - c. Bubur kacang hijau
 - d. kacang kedelai rebus
7. Pilar gizi seimbang yang kedua yaitu membiasakan perilaku hidup bersih, berikut beberapa kebiasaan hidup bersih, kecuali...
- a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Menutup mulut dan hidung ketika bersin
 - c. Menutup makanan yang disajikan dengan tudung saji
 - d. Menyimpan alat makan di tempat terbuka

**DAFTAR PERTANYAAN IBU MENYUSUI
DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG**

petunjuk:

- a. Bacalah pertanyaan dengan teliti
 - b. Lingkari jawaban pada lembar jawaban yang menurut saudara paling benar
-
1. Apa yang dimaksud dengan Gizi Seimbang
 - a. Susunan makanan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan
 - b. Makanan empat sehat lima sempurna
 - c. Menu sehari-hari dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan
 - d. Hidangan yang disukai oleh seluruh anggota keluarga

 2. Kebutuhan dan kecukupan yang diperlukan ibu menyusui
 - a. Harus seimbang
 - b. Kebutuhan lebih banyak dari kecukupan
 - c. Kebutuhan lebih sedikit dari kecukupan
 - d. Kebutuhan dua kali lebih banyak dari kecukupan

 3. Ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi susu sebanyak 200 ml per hari, setara dengan?
 - a. 1 gelas belimbing
 - b. 10 sendok makan
 - c. 2 gelas belimbing
 - d. 1 gelas jus buah

17. Apa akibat jika ibu menyusui kekurangan zat gizi?
- a. kepala pusing
 - b. menimbulkan masalah gizi
 - c. tidak ada hubungan
 - d. tidak dapat memberi ASI
18. Ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi air putih sebanyak....per hari
- a. semampunya
 - b. 4 gelas
 - c. 8 gelas
 - d. sebanyak-banyaknya
19. Contoh menu makanan yang baik untuk ibu menyusui:
- a. Nasi uduk, telur dadar, tempe goreng, buah rambutan
 - b. Nasi, telur dadar, tahu goreng, lalapan sayur, buah nangka
 - c. Nasi, perkedel kentang, tempe goreng, sop sayuran, buah semangka
 - d. Nasi, semur ayam, tempe goreng tepung, cah sawi, buah pisang
20. Makanan yang baik dikonsumsi ibu menyusui
- a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, susu
 - b. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, susu, gula, minyak
 - c. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur, gula, minyak
 - d. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, buah, sayur

Lampiran 6

DAFTAR PERNYATAAN IBU MENYUSUI

DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG

Petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berhubungan dengan sikap anda tentang gizi dan kesehatan, jawablah dengan memberi tanda (√) pada kolom pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban:

- SS = Bila responden sangat setuju dengan pernyataan tersebut
- S = Bila responden setuju dengan pernyataan tersebut
- TS = Bila responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut
- STS = Bila responden sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Susunan makanan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan merupakan salah satu pilar gizi seimbang				
2.	Kebutuhan dan kecukupan ibu menyusui harus seimbang				
3.	200ml susu perhari setara dengan 1 gelas belimbing				
4.	Penggunaan minyak dalam sehari pada hidangan yang dimakan yaitu 3 sdm (30 gram)				
5.	Bubur kacang hijau salah satu bahan makanan yang kaya akan protein nabati				
6.	Kentang rebus merupakan jenis makanan pokok				
7.	Mencuci tangan sebelum makan merupakan kebiasaan hidup bersih				
8.	Jumlah dan jenis zat gizi makanan yang masuk dan keluar harus seimbang				
9.	Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu menyusui adalah 18,5-25,0				
10.	Telur adalah jenis makanan yang mengandung protein hewani				
11.	Minyak goreng merupakan salah satu sumber lemak dalam makanan				
12.	Air putih adalah salah satu jenis minuman yang baik dikonsumsi setiap saat				
13.	Pisang dan jeruk lebih baik dikonsumsi dibandingkan dengan buah durian				
14.	Anjuran konsumsi gula dalam sehari yaitu 25 gram atau 5 sdt				
15.	Mengonsumsi makanan beranekaragam adalah salah satu pesan dari pilar gizi seimbang				
16.	Ibu menyusui perlu energi cukup besar dari makanan untuk beraktivitas				
17.	Jika zat gizi kurang dapat mengakibatkan masalah gizi bagi ibu menyusui				
18.	Mengonsumsi air putih 8 gelas perhari sangat dianjurkan bagi ibu menyusui				
19.	Contoh menu makanan yang baik bagi ibu menyusui adalah nasi, semur ayam, tempe goreng, cah sawi dan buah pisang				
20.	Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, susu, gula dan minyak perlu dikonsumsi ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan				

**DAFTAR PERNYATAAN IBU MENYUSUI
DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG**

Petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berhubungan dengan sikap anda tentang gizi dan kesehatan, jawablah dengan memberi tanda (√) pada kolom pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban:

- SS = Bila responden sangat setuju dengan pernyataan tersebut
- S = Bila responden setuju dengan pernyataan tersebut
- TS = Bila responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut
- STS = Bila responden sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Susunan makanan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan merupakan salah satu pilar gizi seimbang	✓			
2.	Kebutuhan dan kecukupan ibu menyusui harus seimbang	✓			
3.	200ml susu perhari setara dengan 1 gelas belimbing	✓			
4.	Penggunaan minyak dalam sehari pada hidangan yang dimakan yaitu 3 sdm (30 gram)	✓			
5.	Bubur kacang hijau salah satu bahan makanan yang kaya akan protein nabati	✓			
6.	Kentang rebus merupakan jenis makanan pokok	✓			
7.	Mencuci tangan sebelum makan merupakan kebiasaan hidup bersih	✓			
8.	Jumlah dan jenis zat gizi makanan yang masuk dan keluar harus seimbang	✓			
9.	Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu menyusui adalah 18,5-25,0	✓			
10.	Telur adalah jenis makanan yang mengandung protein hewani	✓			
11.	Minyak goreng merupakan salah satu sumber lemak dalam makanan	✓			
12.	Air putih adalah salah satu jenis minuman yang baik dikonsumsi setiap saat	✓			
13.	Pisang dan jeruk lebih baik dikonsumsi dibandingkan dengan buah durian	✓			
14.	Anjuran konsumsi gula dalam sehari yaitu 25 gram atau 5 sdt	✓			
15.	Mengonsumsi makanan beranekaragam adalah salah satu pesan dari pilar gizi seimbang	✓			
16.	Ibu menyusui perlu energi cukup besar dari makanan untuk beraktivitas	✓			
17.	Jika zat gizi kurang dapat mengakibatkan masalah gizi bagi ibu menyusui	✓			
18.	Mengonsumsi air putih 8 gelas perhari sangat dianjurkan bagi ibu menyusui	✓			
19.	Contoh menu makanan yang baik bagi ibu menyusui adalah nasi, semur ayam, tempe goreng, cah sawi dan buah pisang	✓			
20.	Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, susu, gula dan minyak perlu dikonsumsi ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan	✓			

Lampiran 7

DAFTAR KETERAMPILAN IBU MENYUSUI

DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG

Petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berhubungan dengan keterampilan anda tentang gizi dan kesehatan, jawablah dengan memberi tanda (√) pada kolom pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban:

- YA = Bila responden melakukan kegiatan tersebut
- TIDAK = Bila responden tidak melakukan kegiatan tersebut

No.	Keterampilan	Ya	Tidak
1.	Memperhatikan keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan		
2.	Menyeimbangkan kebutuhan dan kecukupan		
3.	Mengonsumsi 200ml susu perhari		
4.	Menggunakan minyak 3 sdm dalam sehari		
5.	Mengonsumsi bubur kacang hijau sebagai bahan makanan kaya protein nabati		
6.	Mengonsumsi kentang rebus sebagai makanan pokok ibu menyusui		
7.	Membiasakan perilaku hidup bersih seperti: mencuci tangan sebelum makan, menutup makanan yang disajikan dengan tudung saji		
8.	Memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang masuk dan keluar		
9.	Menjaga berat badan normal dengan memperhatikan IMT normal (18,5-25)		
10.	Mengonsumsi telur sebagai salah satu sumber protein hewani		
11.	Menggunakan minyak goreng sebagai salah satu sumber lemak dalam hidangan sehari-hari		
12.	Mengonsumsi air putih setiap hari		
13.	Mengonsumsi buah seperti: jeruk, apel, pisang		
14.	Mengonsumsi gula hingga 5 sdt perhari		
15.	Mengonsumsi susu setiap hari		
16.	Mengonsumsi makanan tinggi energi untuk beraktivitas		
17.	Memiliki berat badan diatas/dibawah berat badan ideal		
18.	Mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas perhari		
19.	Mengonsumsi nasi, ayam, tempe, sawi, buah pisang		
20.	Mengonsumsi makanan yang terdiri dari: makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu, gula dan minyak		

DAFTAR KETERAMPILAN IBU MENYUSUI
DI KELURAHAN BANDUNGREJOSARI KOTA MALANG

petunjuk : Pernyataan-pernyataan berikut ini berhubungan dengan keterampilan anda tentang gizi dan kesehatan, jawablah dengan memberi tanda (✓) pada kolom pilihan anda.

Keterangan pilihan jawaban:

- YA = Bila responden melakukan kegiatan tersebut
- TIDAK = Bila responden tidak melakukan kegiatan tersebut

No.	Keterampilan	Ya	Tidak
1.	Memperhatikan keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan	✓	
2.	Menyeimbangkan kebutuhan dan kecukupan	✓	
3.	Mengonsumsi 200ml susu perhari	✓	
4.	Menggunakan minyak 3 sdm dalam sehari	✓	
5.	Mengonsumsi bubuk kacang hijau sebagai bahan makanan kaya protein nabati	✓	
6.	Mengonsumsi kentang rebs sebagai makanan pokok ibu menyusui	✓	
7.	Membiasakan perilaku hidup bersih seperti: mencuci tangan sebelum makan, menutup makanan yang disajikan dengan tudung saji	✓	
8.	Memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang masuk dan keluar	✓	
9.	Menjaga berat badan normal dengan memperhatikan IMT normal (18,5-25)	✓	
10.	Mengonsumsi telur sebagai salah satu sumber protein hewani	✓	
11.	Menggunakan minyak goreng sebagai salah satu sumber lemak dalam hidangan sehari-hari	✓	
12.	Mengonsumsi air putih setiap hari	✓	
13.	Mengonsumsi buah seperti jeruk, apel, pisang	✓	
14.	Mengonsumsi gula hingga 5 sdt perhari	✓	
15.	Mengonsumsi susu setiap hari	✓	
16.	Mengonsumsi makanan tinggi energi untuk beraktivitas	✓	
17.	Memiliki berat badan diatas/dibawah berat badan ideal	✓	
18.	Mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas perhari	✓	
19.	Mengonsumsi nasi, ayam, tempe, sawi, buah pisang	✓	
20.	Mengonsumsi makanan yang terdiri dari: makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu, gula dan minyak	✓	

Lampiran 8

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

No. Responden :
Nama :
Umur :
Tinggi Badan (cm) :
Berat Badan (kg) :

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan			Zat Gizi	
		Jenis	Banyaknya		Energi (Kalori)	Protein (Gram)
			URT	Gram		
Pagi						
Siang						
Malam						

Keterangan:

URT: Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, potong, sedok, gelas, dan lain-lain

Apakah anda menghabiskan makanan yang anda konsumsi?

Jawab:

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

No. Responden : 001
 Nama : Yohana
 Umur : 26 tahun
 Tinggi Badan (cm) : 168 cm
 Berat Badan (kg) : 55 kg

Waktu makan	Nama Makanan	Bahan			Zat Gizi	
		Jenis	Banyaknya		Energi (Kalori)	Protein (Gram)
			URT	Gram		
Pagi	Nasi	beras	3 entong	150		
	tongkol kecap	tongkol	1 potong	50		
	tumis manisah	manisah	5 sdm	50		
	tempe goreng	tempe	1 potong	50		
		minyak	1 sdt	5		
Siang	buah jeruk	jeruk	1 buah	100		
	nasi	beras	3 entong	150		
	tongkol kecap	tongkol	1 potong	50		
	tumis manisah	manisah	5 sdm	50		
	tempe goreng	tempe	1 potong	50		
Malam		minyak	1 sdm	5		
	buah jeruk	jeruk	1 buah	100		
	nasi	beras	2 entong	100		
	ayam goreng	ayam	1 potong	50		
		minyak	1 sdm	15		
	tumun segar	tumun	1 potong	100		
	buah jeruk	jeruk	1 buah	100		
				1710	109,8	

Keterangan:

URT: Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, potong, sedok, gelas, dan lain-lain

Apakah anda menghabiskan makanan yang anda konsumsi?

Jawab: Ya

Lampiran 9

Media Leaflet

Bagian Depan

Gizi Seimbang



Ibu menyusui

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Ibu menyusui perlu mencukupi kebutuhan gizinya karena kebutuhan gizi ibu menyusui berbeda dengan kebutuhan gizi ibu yang tidak menyusui. Untuk mengatur agar gizi ibu menyusui seimbang diperlukan adanya pedoman yang berupa 4 pilar gizi seimbang.




Pilar Gizi Seimbang:

1. Mengonsumsi makanan beragam
-> Mengonsumsi beragam makanan ini penting dikarenakan tidak ada 1 macam jenis makananapapun yang mengandung semua zat gizi,kecuali:ASI (untuk bayi 0-6 bln).
Sebagai contoh:
1. 1 porsi makanan pokok = 100 gram, Seperti beras,mie
2. 1 porsi lauk hewani = 50 gram, contoh: telur, daging
3. 1 porsi lauk nabati = 100 gram, contoh: tahu, tempe
4. 1 porsi buah = 100 gram, contoh: pisang, pepaya
5. 1 porsi susu dan olahannya = 200 ml (setara dengan 1 gelas belimbing)
6. 1 porsi Gula pasir = 5 gram/ 1 sdt (dianjurkan dalam sehari mengonsumsi 25 gram)
7. 1 porsi minyak = 10 gram/ 1 sdm (dianjurkan dalam sehari mengonsumsi 30 gram)

2. Membiasakan perilaku hidup bersih
-> Kontaminasi bakteri pada tubuh dan makanan bisa dihindari atau setidaknya dikurangi peluangnya dengan meningkatkan kebersihan diri.
-> Berikut beberapa kebiasaan kebersihan diri:
1. Menerapkan cara mencuci tangan yang kontak dengan makanan atau ASI
2. Menutup makanan yang disajikan agar t penyakit infeksi
3. Menutup mulut dan hidung bila bersin
4. Menggunakan alas kaki dari terhindar dari infeksi caceng.

Bagian belakang



3. Melakukan aktivitas fisik


-> Selain memperhatikan jenis dan jumlah zat gizi yang masuk, gizi seimbang juga memperhatikan pengeluaran zat gizi.
Hal ini bertujuan agar gizi yang masuk seimbang dengan gizi yang keluar. Keseimbangan asupan gizi dan aktifitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi (kekurangan atau kelebihan gizi).

4. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

-> Cara sederhana untuk mengetahui pemasukan dan pengeluaran zat gizi seimbang atau tidak mengecek IMT. Berat badan ibu menyusui termasuk normal jika IMT:
1. Sekitar 18,5-25,0 sudah normal
2. Kurang dari 18,5 artinya berat badan ibu kurang
3. lebih dari 25 artinya berat badan berlebih


Cara menghitung IMT = $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan}^2 \text{ (m)}}$

->jadi penting untuk memantau berat badan dan nilai IMT, jika sudah normal harus dipertahankan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan

- Hindari mengonsumsi alkohol
- Mengurangi konsumsi jamu atau obat tradisional
- Jangan minum obat-obatan kimia dengan sembarangan tanpa sepengetahuan dokter atau tenaga kesehatan
- Hindari rokok, karena zat nikotin bisa meracuni bayi
- Ibu menyusui dianjurkan untuk membatasi kopi, teh dan soda karena dapat meningkatkan kerja ginjal, sehingga ibu akan buang air kecil lebih sering
- Batasi konsumsi 2-3 gelas teh, kopi dan soda dalam sehari. Mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas perhari



Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Aplikasi untuk menentukan gizi seimbang bagi ibu menyusui

Ibu menyusui perlu mencukupi kebutuhan gizinya. Kebutuhan gizi ibu menyusui berbeda dengan ibu yang tidak menyusui. Sebagai gambaran secara umum ibu menyusui perlu mengisi data berikut:

1	Usia	0	Tahun
2	Berat Badan	0	Kg
3	Tinggi Badan	0	Cm
4	Aktifitas Fisik	Sedang	▼
5	Menyusui pada bulan ke	1	▼

Proses

Dari data yang sudah dilengkapi oleh ibu menyusui dapat ditunjukkan kebutuhan gizi ibu menyusui, yaitu:

Kebutuhan Energi
Kebutuhan Protein
Kebutuhan Karbohidrat
Kebutuhan Lemak

Pedoman Gizi Seimbang dapat membantu ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Ada 4 pilar gizi seimbang:

1. Mengonsumsi Makanan beragam
Pilar pertama yang penting didalam pedoman gizi seimbang adalah mengonsumsi beragam jenis makanan dengan porsi yang tepat. Hal ini dikarenakan, tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, kecuali ASI (untuk bayi 0-6 bulan). Keragaman jenis makanan bisa melengkapi kebutuhan gizi tubuh dan disebut dengan makanan gizi seimbang. Oleh sebab itu, ibu menyusui perlu memperhatikan jenis dan jumlahnya, supaya makanan yang dikonsumsi ibu setiap harinya lebih bervariasi (ibu dapat melihat variasi makanan dibawah ini):

Kebutuhan Gizi Seimbang Ibu Menyusui		
Makanan Pokok		
Lauk Hewani		
Lauk Nabati		
Sayur		
Buah		
Susu dan Olahannya		
Gula Pasir		---
Minyak		---

2. Membiasakan perilaku hidup bersih
Pilar Gizi seimbang mencakup higienis individu. Membiasakan perilaku hidup bersih adalah pilar kedua dari prinsip gizi seimbang. Kontaminasi bakteri pada tubuh dan makanan bisa dihindari atau setidaknya dikurangi peluangnya dengan meningkatkan kebersihan diri. Berikut ini adalah beberapa kebiasaan hidup bersih: - menerapkan cara mencuci tangan yang bersih sebelum kontak dengan makanan atau ASI - Meutup makanan yang disajikan agar terhindar dari faktor penyakit infeksi - Menutup mulut dan hidung bila bersin - Menggunakan alas kaki agar terhindar dari infeksi cacing

3. Melakukan Aktifitas Fisik

Tidak hanya memperhatikan jenis dan jumlah zat gizi yang masuk, gizi seimbang juga memperhatikan pengeluaran zat gizi. Oleh karena itu, pilar gizi seimbang juga menyentuh aspek kegiatan fisik. Hal ini bertujuan agar gizi yang masuk seimbang dengan gizi yang keluar. Ketidakseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik bisa menimbulkan masalah gizi (kekurangan atau kelebihan gizi)

4. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) normal

Indeks Masa Tubuh (IMT)

Hasil Indeks Masa Tubuh

Pilar gizi seimbang keempat terkait dengan pilar ketiga. Cara sederhana untuk mengetahui pemasukan dan pengeluaran zat gizi seimbang atau tidak dengan mengecek IMT. Berat badan ibu menyusui termasuk normal jika nilai IMT berkisar 18,5-25,0. Jika kurang dari 18,5 artinya berat badan ibu kurang, dan jika lebih dari 25 artinya berat badan berlebih. JADI, penting untuk memantau berat badan dan nilai IMT. Jika berat badan sudah normal, maka pertahankan.

Catatan:

Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh ibu menyusui diantaranya adalah :

- Hindari mengkonsumsi alkohol.
- Mengurangi konsumsi jamu atau obat tradisional.
- Jangan meminum obat-obatan kimia dengan sembarangan tanpa sepengetahuan dokter atau tenaga kesehatan.
- Hindari rokok karena zat nikotin bisa meracuni bayi.
- Ibu menyusui dianjurkan untuk membatasi kopi, teh dan soda karena dapat meningkatkan kerja ginjal sehingga ibu akan buang air kecil lebih sering. Batasi konsumsi 2-3 gelas teh, kopi dan soda dalam sehari.
- Konsumsi air putih sebanyak 8 gelas per hari

Aplikasi ini disusun oleh :

Martha Leona Elizabeth selaku peneliti

Tapiradi, SKM., M.Pd selaku pembimbing 1

I Negah Tanu Komalya DCN., SE, M.Kes selaku
pembimbing 2

B Doddy Riyadi, SKM, MM selaku ketua penguji

Kelent Daviane W, S.Pd selaku perancang media

Lampiran 11

DOKUMENTASI





