

## Lampiran 1. Kuesioner Ibu Hamil

### SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IRAWATI  
Usia : 25 Tahun  
Alamat : Jl. Jaksu Agung Suprpto gang 1/62 A.  
Menyatakan bahwa : RT. 09 RW. 02

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian dari:

Nama : Nuril Aulia Agustina  
NIM : P17110174092  
Jurusan : DIII GIZI  
Judul : Pengaruh Pemanfaatan Pekarangan Rumah Terhadap Pendapatan Keluarga dan Tingkat Konsumsi Ibu Hamil Risiko Melahirkan Anak Stunting

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, ..... 9 Januari ..... 2020

Responden

IRAWATI

Lampiran 1. Kuesioner Ibu Hamil

**KUESIONER  
IBU HAMIL**

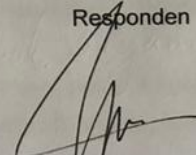


Malang, ... 9 Januari ... 2020

Pewawancara

  
(...Nurli/...)

Responden

  
(...IRAWATI...)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

**TAHUN 2020**

### FORM IDENTITAS

**A. Identitas Ibu Hamil**

Nama : IRAWATI  
 Usia : 25 Tahun  
 Alamat : Jl. Jaks Agung Suprpto gang I/62 A  
 Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA/SMK  
                    SD  Perguruan Tinggi  
                    SMP  
 Pekerjaan : Pedagang

**B. Identitas Suami**

Nama : Rachmat Wildan  
 Usia : 35 tahun  
 Pendidikan :  Tidak tamat SD  SMA/SMK  
                    SD  Perguruan Tinggi  
                    SMP  
 Pekerjaan : Ojek online

**C. Tabel Pendapatan Keluarga perBulan :**

Menurut UMR Kota Malang Tahun 2020

Pendapatan bulan 1		Pendapatan bulan 2	
< Rp.	≥ Rp.	< Rp.	≥ Rp.
2.895.502	2.895.502	2.895.502	2.895.502
X		X	

**D. Riwayat Kehamilan**

1. Sekarang kehamilan ke : 2
2. Usia Kehamilan : 12 minggu
3. Antropometri :
  - a. Berat Badan awal (sebelum hamil) : 62 kg
  - b. Berat Badan sekarang (saat hamil) : 57 kg
  - c. Tinggi Badan : 157 cm
  - d. LILA : 25 cm



Lampiran 2. Pemanfaatan Pekarangan Rumah

Lampiran 2. Pemanfaatan Pekarangan Rumah

Bulan 1		Alasan
Dimanfaatkan		
Tidak dimanfaatkan	✓	Belum pernah mendapat pengibahan tentang pemanfaatan pekarangan rumah. tidak ada lahan
Bulan 2		Alasan
Dimanfaatkan		
Tidak dimanfaatkan	✓	Belum ada waktu, belum ada lahan yang cocok.
Bulan 3		Alasan
Dimanfaatkan	✓	Sudah dimanfaatkan dengan menanam cabai dan tomat yang masih berumur 3 minggu.
Tidak dimanfaatkan		

Lampiran 3. Food Recall

Lampiran 3. Food Recall

FORMULIR FOOD RECALL 1 X 24 JAM

Identitas Responden

Nama : Ny. I  
Umur : 25 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan  
BB/TB : 57 / 157  
Hari/Tanggal : 16 - Februari - 20

Waktu Makan (jam)	Menu	Bahan Makanan	Banyaknya	
			Gram	URT
PAGI :	Pastel Tahu goreng bakso pentol Teh	Pastel Tahu goreng Pentol Gula pasir	40 80 40 10	1 bh 2 bh 2 bh 1 sdm
SNACK	-			
SIANG	Nasi putih Soto ayam Toge kerupuk udang Jus melon	Beras sudah matang Soto ayam Toge k. hijau daun ayam melon gula pasir	100 80 5 20 5 150 10	1 entong 2 ruas 1/2 sdm 2 sdm 1/2 sdm 1 sdm
SNACK	-			
MALAM	Nasi goreng Telur dadar Sayam goreng	Telur ayam Toge k. hijau kembang kool Sausi hijau minyak kelapa sawit	150 10 10 10 10 10 5	1 1/2 entong 1 sdm 1 sdm 1 sdm 1 sdm 1 sdm 1 sdm

Lampiran. 4 Data Tingkat Konsumsi Energi

NAMA	Usia Kehamilan	Umur Responden	BB Aktual (Kg)	BB AKG (kg)	TINGKAT KONSUMSI ENERGI					
					SEBELUM		SESUDAH INTERVENSI 1		SESUDAH INTERVENSI 2	
					%	KATEGORI	%	KATEGORI	%	KATEGORI
Ny. I	3 bulan	25 th	57	55	57	DTB	59	DTB	69	DTB
Ny. M	6 bulan	40 th	51,2	56	47	DTB	62	DTB	68	DTB
Ny. F	6 bulan	23 th	57,8	55	63	DTB	54	DTB	47	DTB
Ny. A	1 bulan	25 th	58	55	48	DTB	37	DTB	75	DTS
Ny. FI	5 bulan	35 th	57	56	33	DTB	51	DTB	56	DTB
Ny. J	5 bulan	27 th	83,9	55	41	DTB	44	DTB	32	DTB
				RATA-RATA	48	DTB	51	DTB	58	DTB

Lampiran. 5 Data Tingkat Konsumsi Protein

NAMA	Usia Kehamilan	Umur Responden	BB Aktual	BB AKG	TINGKAT KONSUMSI PROTEIN					
					SEBELUM		SESUDAH INTERVENSI 1		SESUDAH INTERVENSI 2	
					%	KATEGORI	%	KATEGORI	%	KATEGORI
Ny. I	3 bulan	25 th	57	55	93	NORMAL	75	DTS	112	NORMAL
Ny. M	6 bulan	40 th	51,2	56	74	DTS	66	DTB	67	DTB
Ny. F	6 bulan	23 th	57,8	55	52	DTB	56	DTB	51	DTB
Ny. A	1 bulan	25 th	58	55	53	DTB	54	DTB	111	NORMAL
Ny. FI	5 bulan	35 th	57	56	34	DTB	71	DTS	67	DTB
Ny. J	5 bulan	27 th	83,9	55	47	DTB	65	DTB	32	DTB
				RATA-RATA	59	DTB	65	DTB	73	DTS

Lampiran. 6 Pendapatan Keluarga

Nama	Usia	Usia kehamilan	Pendapatan Keluarga		
			sebelum	sesudah	Spesifik
Ny. I	25 th	3 bulan	<Rp 2.895.502	<Rp 2.895.502	Rp. 1.800.000
Ny. M	40 th	6 bulan	<Rp 2.895.502	<Rp 2.895.502	Rp. 2.000.000
Ny. F	23 th	6 bulan	<Rp 2.895.502	<Rp 2.895.502	Rp. 1.200.000
Ny. A	25 th	1 bulan	>Rp 2.895.502	>Rp 2.895.502	-
Ny. FI	35 th	5 bulan	>Rp 2.895.502	>Rp 2.895.502	-
Ny. J	27 th	5 bulan	<Rp 2.895.502	<Rp 2.895.502	Rp. 1.500.000



Lampiran. 7 Pemanfaatan Pekarangan Rumah

Nama	SEBELUM			SESUDAH		
	DIMANFAATKAN	TIDAK DIMANFAATKAN	ALASAN	DIMANFAATKAN	TIDAK DIMANFAATKAN	ALASAN
Ny. I		√	Belum mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pekarangan rumah, tidak ada lahan	√		Sudah dimanfaatkan dengan menanam tomat dan cabai
Ny. M		√	Belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan pekarangan rumah dan tidak ada lahan untuk melakukan penanaman jenis-jenis tumbuhan	√		sudah dimanfaatkan dengan menanam kunyit, tomat dan sawi
Ny. F		√	Belum mendapat pengetahuan tentang pemanfaatan pekarangan rumah dan		√	Belum bisa diterapkan dikarenakan jika tanaman diletakan di dinding dikawatirkan terkena anak-anak main dan menjadi penghalang motor

			tidak ada lahan			lewat. Jika diletakan dilantai 2 dikhawatirkan juga dimakan hewan (tikus) karena rumah rawan tikus.
Ny. A		√	Belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pemanfaatn pekarangan rumah dan tidak ada lahan untuk menanam jenis" tanaman		√	sebenarnya ada lahan di lantai dua tetapi tidak ada waktu untuk merawatnya dan jika ditanaman didepan rumah itu banyak anak-anak kecil bermain.
Ny. FI	√		Sudah dimanfaatkan dengan menanam lidah buaya, jenis" bunga dan kunyit, dahulu pernah menanam jenis sayuran (cabai dan tomat)		√	Sudah dimanfaatkan tetapi bukan tanaman sayuran, dikarenakan dikhawatirkan diambil orang, takut tanaman tempat bagi serangga, tidak mempunyai waktu untuk merawat tanaman.
Ny. J		√	Belum pernah mendapatkan		√	Belum bisa menerapkan dikarenakan tidak

			pengetahuan tentang pemanfaatan pekarangan rumah dan menempati rumah kontrakan yang baru sewa sekitar satu tahun yang lalu.			ada waktu untuk merawat dan sulit untuk mencari tanah dan rumah masih kontrakan
Total	1	5		3	3	



**LAHAN PEKARANGAN  
MEMPUNYAI POTENSI YANG  
CUKUP BESAR UNTUK  
DIMANFAATKAN DALAM  
RANGKA MENINGKATKAN  
PENYEDIAAN PANGAN YANG  
BERANEKARAGAM BAGI  
KHUSUSNYA DAN  
MASYARAKAT PADA  
UMUMNYA. PEMANFAATAN  
PEKARANGAN INI JUGA  
DIUTAMAKAN BERFUNGSI  
UNTUK MENAMBAH GIZI  
KELUARGA, DAN  
MENINGKATKAN PENGHASILAN**

### TUJUAN

1. Mengoptimalkan lahan pekarangan dengan mengembangkan berbagai komoditas yang merupakan sumber karbohidrat, protein dan vitamin.
2. Mengembangkan pekarangan untuk menambah gizi dan penghasilan keluarga.

### MANFAAT PEKARANGAN

1. Sebagai sumber gizi keluarga
2. memperindah lingkungan
3. sebagai sumber protein, karbohidrat, vitamin dalam bahan makanan
4. sebagai sumber tambahan penghasilan keluarga
5. menghemat anggaran belanja keluarga

### CARA MEMANFAATKAN

1. Menanam sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, umbi-umbian.
2. memelihara ikan dalam kolam terpal
3. memepindah lingkungan.

### TAHAP - TAHAP PEMANFAATAN PEKARANGAN

1. Menentukan tata letak pekarangan (untuk tananaman, kolam dan pertenakan)
2. Melakukan pengolahan tanah di plot tanaman
3. Membuat kolam dengan terpal
4. membuat kandang ternak
5. menanam bibit tanaman
6. Memelihara tanaman, ikan dan ternak dengan baik.

## PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH BAGI KETAHANAN PANGAN KELUARGA

JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENKES MALANG



## Contoh Menu

**Pagi** : Nasi goreng, jus melon

**snack** : Serabi Telur

**Siang** : Nasi putih, daging bumbu bali, tahu fantasi kukus, sup sayuran, buah jeruk

**Snack** : Pisang Rae

**Malam** : Makaroni Schotel, Salad sayuran, Buah jeruk

**Sebelum tidur** : 1 gelas susu

## MANFAAT PEKARANGAN RUMAH BAGI IBU HAMIL

1. Dapat mengurangi pengeluaran rumah tengah
2. Dapat menjadi salah satu bahan menunjang tingkat konsumsi ibu hamil



## GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

**Gizi ibu hamil adalah makanan yang berbentuk padat, cairan, berserat, yang merupakan kebutuhan pokok bagi ibu hamil yang berfungsi sebagai tenaga dan menghasilkan energi.**

### KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL

Karbohidrat merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Jenis karbohidrat yang dianjurkan yaitu nasi, kentang, ubi, singkong, pasta, tepung-tepunga, sereal, sayuran, buah-buahan. yang dibatasi gula sederhana yaitu gula pasir, sirup, coklat, permen, kue, cake manis.

Lemak merupakan sumber tenaga yang vital dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. bahan makanan yang dianjurkan minyak kedelai, minyak ikan, minyak jagung, minyak kedelai.

Protein merupakan sebagai membentuk jaringan baru, zat pembangun, pengganti sel - sel yang rusak dan bagian penting di dalam plasma sel, bahan makanan yang dianjurkan yaitu daging, ikan, telur, susu, youghurt, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian.

Vitamin dan mineral merupakan komponen yang penting untuk perkembangan dan kesehatan janin sehingga pemantuan asupan gizi harus dilakukan agar ibu hamil dipastikan mendapat asupan yang adekuat.

Asam folat : jeruk , bery, sayuran hijau, kembang kol, bit, kacang-kacangan,roti gandum, sereal.

✓ vitamin D ; Telur, sereal

✓ Kalsium : susu, ikan laut, sayuran hijau, kacang-kacangan,

✓ Zat besi : daging merah, hati, ikan mas, ikan tongkol, sereal telur, kedelai, kacang, beras, bayam, pisang, jambu biji.



Lampiran. 9 Dokumentasi

No.	Sebelum Intervensi	Sesudah Sesudah Intervensi
1.		
2.		