

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

JADWAL RENCANA KEGIATAN PENELITIAN
PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN PADA IBU HAMIL
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
EDUKASI NUTRISI DENGAN
MEDIA *BOOKLET*

[illegible]

Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian

REALISASI ANGGARAN PENELITIAN PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI NUTRISI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Alokasi dana yang diperlukan pada penelitian ini dirancang sebagai berikut:

No	Keterangan	Biaya
A	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Proposal Penelitian	Rp. 150.000
	Penggandaan Proposal Penelitian	Rp. 200.000
	Revisi Proposal	Rp. 150.000
B	Tahap Pelaksanaan	
	Pengurusan Ethincal Clearance	Rp. 150.000
	Penggandaan Lembar Pengumpulan Data	Rp. 250.000
	Transportasi dan Akomodasi Penelitian	Rp. 150.000
	Kuota dan ATK	Rp. 150.000
C	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 150.000
	Penggandaan Laporan	Rp. 250.000
	Revisi Laporan	Rp. 150.000
D	Biaya Publikasi	
	Publikasi Jurnal	Rp. 300.000
E	Biaya Tambahan	
	Biaya Tidak Terduga	Rp. 200.000
	Total Biaya	Rp. 2.250.000

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Calon Responden

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar bermaksud melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media *Booklet*” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan. Berkaitan dengan hal tersebut saya mohon kesediaan ibu dan bapak untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang ibu dan bapak berikan akan dijaga kerahasiannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar.....2025

Peneliti

Ni Luh Putu Wiastari
NIM. P07124224131

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) sebagai Peserta Penelitian

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksamadan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media <i>Booklet</i>
Peneliti Utama	Ni Luh Putu Wiastari
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media *Booklet*, dengan Jumlah peserta sebanyak 50 orang dengan syarat yaitu kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimseter I yang bisa baca tulis dan bersedia menjadi responden yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi informasi mengenai Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media *Booklet*.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/ ibu/ Saudara bapak dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/ saudara untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir “*Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)* Sebagai Peserta Penelitian” setelah Bapak/Ibu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu Saudara akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : CP: Ni Luh Putu Wiastari (08993802759)

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.

Denpasar ,2025

Peserta/ Subyek Penelitian,

Peneliti

(.....)

(Ni Luh Putu Wiastari)

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN *PRETEST* DAN *POSTTEST* PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN PADA IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI NUTRISI DENGAN MEDIA BOOKLET

Tanggal pengisian kuesioner :

A. Identitas Responden

1. Nama Responden :
2. Usia :
3. Pendidikan :
4. Pekerjaan :
5. Sumber Informasi :

B. PENGETAHUAN IBU HAMIL

Petunjuk :

1. Berilah tanda centang (✓) pada kotak tersebut sesuai dengan jawaban anda.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan baik dan teliti, pilihlah salah satu jawaban pada huruf (B) jika menurut anda pernyataan tersebut "Benar" atau pada huruf (S) jika menurut anda pernyataan tersebut "Salah".
3. Anda dimohon menjawab pernyataan ini dengan jujur, apa adanya, sesuai dengan yang diketahui tanpa bertanya kepada orang lain.
4. Jawaban yang anda berikan sangat kami hargai dan kerahasiaan anda akan kami jaga sebaik-baiknya.

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Kekurangan energi kronis pada ibu hamil disebabkan oleh kekurangan energi dan protein yang berlangsung lama		
2	Kekurangan energi kronis pada ibu hamil disebabkan oleh penyakit infeksi		
3	Ibu hamil dikatakan kekurangan energi kronis jika lingkar lengan atas kurang dari 25,5 cm		
4	Makanan bergizi adalah makanan yang mahal dan enak		
5	Kekurangan energi kronis dapat menyebabkan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah		
6	Salah satu sumber energi dari tubuh adalah lemak		
7	Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi		
8	Kekurangan asupan protein tidak berdampak buruk bagi janin dalam kandungan		
9	Kekurangan energi kronis dapat dicegah melalui mengatur jarak kehamilan		
10	Makanan beraneka ragam berdampak pada kekurangan gizi pada ibu hamil		
11	Kekurangan gizi saat hamil dapat menyebabkan persalinan sebelum waktunya		
12	Salah satu pemeriksaan kehamilan yang berkaitan dengan pemantauan gizi adalah pemeriksaan LiLa		
13	Penyakit yang berkaitan dengan masalah gizi adalah campak, batuk rejan dan tuberkulosis		
14	Kebutuhan protein ibu hamil kurang dari 60 gram		
15	Ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi		

C. KONSUMSI PROTEIN HARIAN PADA IBU HAMIL

Petunjuk :

1. Tuliskan jenis protein dan jumlah yang di konsumsi dalam setiap kali makan.
2. Isilah setiap kolom dengan jujur, apa adanya dan sesuai dengan jenis protein yang dikonsumsi setiap hari.

Makan Pagi				
Jenis Protein				
Jumlah				
Makan Siang/Sore				
Jenis Protein				
Jumlah				
Makan Malam				
Jenis Protein				
Jumlah				

Kecukupan konsumsi protein (diisi oleh peneliti)

Sesuai

☐

Tidak Sesuai

☐

KUNCI JAWABAN PENGETAHUAN IBU HAMIL

1. B

2. B

3. S

4. S

5. B

6. B

7. S

8. S

9. B

10. S

11. B

12. B

13. B

14. S

15. S

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN PADA IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI NUTRISI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Pokok Bahasan	: Penerapan Konsumsi Protein dalam Kehamilan
Durasi	: 30 menit
Tempat	: UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.
Tanggal	: Senin, 17 Maret 2025
Sasaran	: Ibu hamil dengan UK < 20 minggu

A. TUJUAN PENYULUHAN

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Meningkatkan pemahaman ibu tentang penerapan konsumsi protein selama masa kehamilan.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Memotivasi ibu agar lebih memperhatikan isi piring selama masa kehamilan.

B. MATERI PENYULUHAN

1. Kekurangan Energi Kronis (KEK).

2. Penerapan dan Kebutuhan Protein Selama Kehamilan.

C. KEGIATAN PENYULUHAN

Metode : Ceramah, *Pretest* dan *posttest*, menjawab dan mengisi lembar kuesioner

Media : *Booklet*

Materi :

1. Kekurangan Energi Kronis (KEK).
2. Penerapan dan Kebutuhan Protein Selama Kehamilan.

Evaluasi:

1. Menjawab lembar kuesioner pengetahuan
2. Mengisi kuesioner penerapan konsumsi protein

KEGIATAN PENYULUHAN

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Peserta	Metode dan Media
Pembukaan (5 menit)	a. Salam pembuka b. Menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan.	Memperhatikan dan mendengarkan	<i>Posttest</i> dan Ceramah
Penyajian (10-15 menit)	Penyampaian materi: a. Kekurangan Energi Kronis (KEK). b. Penerapan dan Kebutuhan Protein Selama Kehamilan.	Memperhatikan dan mendengarkan	Ceramah dengan media <i>Booklet</i>
Penutup (5-10 menit)	a. Memberikan kesimpulan dan memberikan lembar kuesioner kepada audiens b. Mengevaluasi hasil penyuluhan dan salam	Bertanya dan menjawab lembar kuesioner penyuluhan	<i>Posttest</i>

PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN DALAM KEHAMILAN

1. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Kekurangan protein selama kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita hamil adalah kondisi yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor baik langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor langsung yang dapat menyebabkan KEK meliputi asupan gizi yang tidak adekuat dan penyakit infeksi. Kekurangan energi dan protein, selama kehamilan telah terbukti dapat meningkatkan risiko KEK pada wanita hamil. Ibu hamil dengan KEK juga akan mengalami peningkatan risiko komplikasi saat hamil, seperti anemia dan infeksi.

2. Penerapan dan Kebutuhan Protein Selama Kehamilan

Kebutuhan protein ibu meningkat selama tiap trimester kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi sekitar 70 hingga 100 gram protein setiap hari, tergantung pada berat badan dan trimester kehamilan ibu saat ini. Asupan protein diperlukan untuk zat pembangun, pembentukan darah, dan sel. Kebutuhan ibu hamil akan protein adalah 60 gram setiap harinya, atau 10 gram lebih banyak daripada biasanya. Makanan berprotein didapat dari kacang-kacangan, tahu-tempe, putih telur, ikan dan daging.

Penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. 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. Dampak

kekurangan asupan protein adalah gangguan pertumbuhan pada janin, seperti retardasi intrauterine, cacat bawaan, BBLR, dan keguguran. Kebiasaan mengonsumsi lebih banyak protein nabati dibandingkan dengan protein hewani menyebabkan absorpsi zat besi kurang optimal. Hal ini dikarenakan protein hewani mengandung heme yang diperlukan oleh tubuh.

Lampiran 7 Master Tabel

Tabel pengetahuan dan penerapan Konsumsi Protein Sebelum Diberikan Edukasi dengan Media *Booklet*

No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Sumber informasi	Pertanyaan															Penerapan Kosnsumsi	
						P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	Sesuai	Tidak sesuai
1	MA	31	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	✓	
2	RY	34	S1	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	✓	
3	MN	34	S1	PNS	Media Cetak	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
4	HG	19	SMP	Swasta	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
5	AB	27	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
6	KN	22	DIPLOMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
7	ER	21	SMA	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
8	KY	30	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	✓	
9	MO	20	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	✓	
10	LE	40	DIPLOMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
11	PL	32	S1	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
12	LA	22	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	✓	
13	SH	18	SMP	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓

14	RG	21	SMP	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
15	MA	19	SMP	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
16	DK	38	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
17	MR	22	S1	PNS	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	✓	
18	FR	38	S1	Swasta	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	
19	DC	17	SMP	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
20	SR	21	SMP	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
21	VS	19	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
22	MN	26	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	✓	
23	EH	29	DIPLOMA	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
24	SA	28	DIPLOMA	Swasta	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	✓	
25	GS	27	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	
26	PA	27	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0		✓
27	NA	30	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0		✓
28	YS	31	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
29	AS	32	SMK	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	
30	LA	32	S1	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	✓	
31	DA	32	DIPLOMA	PNS	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	

32	YH	28	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
33	ES	26	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
34	PR	27	SMK	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	
35	MW	29	SMK	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		✓
36	NM	31	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
37	AM	30	SMP	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	✓	
38	SN	19	SMA	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
39	NL	30	SMK	Swasta	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
40	YW	29	DIPLOMA	Swasta	Sosial Media	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
41	YD	26	S1	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
42	MK	25	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0		✓
43	KT	35	S1	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	✓	
44	LL	33	S1	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	
45	SI	29	DIPLOMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
46	FX	30	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
47	VV	26	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
48	AK	18	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
49	FM	38	SMP	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	✓	

50	ND	25	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0		✓
----	----	----	-----	--------	-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---

Tabel pengetahuan dan penerapan Konsumsi Protein Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media *Booklet*

No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Sumber informasi	Pertanyaan															Penerapan Konsumsi	
						P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	Sesuai	Tidak sesuai
1	MA	31	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	✓	
2	RY	34	S1	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	✓	
3	MN	34	S1	PNS	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	✓	
4	HG	19	SMP	Swasta	Sosial Media	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1		✓
5	AB	27	SMA	Swasta	Keluarga	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1		✓
6	KN	22	DIPLOMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	✓	
7	ER	21	SMA	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1		✓
8	KY	30	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	✓	
9	MO	20	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	✓	
10	LE	40	DIPLOMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0		✓
11	PL	32	S1	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	✓	

12	LA	22	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	✓	
13	SH	18	SMP	Swasta	Media Cetak	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1		✓
14	RG	21	SMP	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	✓	
15	MA	19	SMP	Tidak bekerja	Keluarga	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	✓	
16	DK	38	SMA	Swasta	Media Cetak	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	✓	
17	MR	22	S1	PNS	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	✓	
18	FR	38	S1	Swasta	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	✓	
19	DC	17	SMP	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	✓	
20	SR	21	SMP	Swasta	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	✓	
21	VS	19	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	✓	
22	MN	26	SMA	Tidak bekerja	Keluarga	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	✓	
23	EH	29	DIPLOMA	Tidak bekerja	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1		✓
24	SA	28	DIPLOMA	Swasta	Sosial Media	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	✓	
25	GS	27	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	✓	
26	PA	27	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	✓	
27	NA	30	SMK	Swasta	Keluarga	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	✓	
28	YS	31	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	✓	
29	AS	32	SMK	Swasta	Media Cetak	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	✓	

[illegible]

48	AK	18	SMA	Swasta	Keluarga	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0		✓
49	FM	38	SMP	Swasta	Media Cetak	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	✓	
50	ND	25	SMA	Swasta	Media Cetak	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0		✓

Lampiran 8 Hasil Analisa Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

		Correlations															
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	TOTAL
P1	Pearson Correlation	1	.709**	-.017	.365*	-.098	.365*	.155	-.218	.327	.293	.000	.024	.073	-.066	.257	.488**
	Sig. (2-tailed)		.000	.928	.047	.608	.047	.414	.247	.078	.116	1.000	.899	.702	.730	.171	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2	Pearson Correlation	.709**	1	.234	.408*	-.155	.408*	.234	-.023	.071	.031	.049	.208	.208	.167	.139	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000		.212	.025	.414	.025	.212	.904	.710	.871	.797	.271	.271	.378	.465	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3	Pearson Correlation	-.017	.234	1	.327	-.035	.499**	.068	.342	-.118	-.247	.111	.342	.079	.380*	.234	.449*
	Sig. (2-tailed)	.928	.212		.078	.853	.005	.720	.065	.535	.189	.558	.065	.679	.038	.212	.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4	Pearson Correlation	.365*	.408*	.327	1	-.098	.365*	.327	.024	.155	.098	.154	.024	.218	.099	.408*	.584**
	Sig. (2-tailed)	.047	.025	.078		.608	.047	.078	.899	.414	.608	.416	.899	.247	.604	.025	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5	Pearson Correlation	-.098	-.155	-.035	-.098	1	.098	.176	.447*	.388*	.280	.443*	.447*	.447*	.135	.031	.448*
	Sig. (2-tailed)	.608	.414	.853	.608		.608	.352	.013	.034	.134	.014	.013	.013	.477	.871	.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P6	Pearson Correlation	.365*	.408*	.499**	.365*	.098	1	-.017	.267	.155	.098	.154	.267	-.073	-.066	.106	.512**
	Sig. (2-tailed)	.047	.025	.005	.047	.608		.928	.154	.414	.608	.416	.154	.702	.730	.578	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P7	Pearson Correlation	.155	.234	.068	.327	.176	-.017	1	.342	.255	.176	-.056	.079	.236	.024	-.093	.397*

[illegible]

TOTAL	Pearson Correlation	.488**	.557**	.449*	.584**	.448*	.512**	.397*	.407*	.475**	.419*	.452*	.481**	.540**	.380*	.488**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.001	.013	.001	.013	.004	.030	.025	.008	.021	.012	.007	.002	.038	.006	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	10.33	8.299	.360	.735
P2	10.40	8.041	.432	.727
P3	10.27	8.478	.327	.738
P4	10.33	8.023	.470	.723
P5	10.20	8.579	.342	.737
P6	10.33	8.230	.387	.732
P7	10.27	8.616	.269	.744
P8	10.13	8.809	.320	.740
P9	10.27	8.409	.356	.735
P10	10.20	8.648	.309	.740

P11	10.37	8.378	.315	.740
P12	10.13	8.671	.399	.734
P13	10.53	8.051	.406	.730
P14	10.30	8.631	.245	.746
P15	10.40	8.248	.353	.736

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik

		Statistics			
		Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Sumber Informasi
N	Valid	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	7	14.0	14.0	14.0
	20-35 tahun	39	78.0	78.0	92.0
	> 35 tahun	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	8	16.0	16.0	16.0
	SMA/SMK	26	52.0	52.0	68.0
	Perguruan Tinggi	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	9	18.0	18.0	18.0
	Swasta/wiraswasta	38	76.0	76.0	94.0
	Pegawai Negeri Sipil	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		Sumber Informasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keluarga	26	52.0	52.0	52.0
	Media Cetak	15	30.0	30.0	82.0
	Sosial Media	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Penerapan Konsusmsi Protein

		Statistics			
		Pengetahuan Pretest	Pengetahuan Posttest	Penerapan Pretest	Penerapan Posttest
N	Valid	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0
Mean		65.74	76.62	1.46	1.82
Median		67.00	73.00	1.00	2.00
Mode		67	73	1	2
Std. Deviation		8.434	10.734	.503	.388
Minimum		47	60	1	1
Maximum		80	93	2	2

Penerapan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sesuai	27	54.0	54.0	54.0
	Sesuai	23	46.0	46.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Penerapan Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sesuai	9	18.0	18.0	18.0
	Sesuai	41	82.0	82.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

4. Uji Normalitas Data

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pengetahuan Pretest	Mean		65.74	1.193
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63.34	
		Upper Bound	68.14	
	5% Trimmed Mean		65.79	
	Median		67.00	
	Variance		71.135	
	Std. Deviation		8.434	
	Minimum		47	
	Maximum		80	
	Range		33	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		-.222	.337
	Kurtosis		-.561	.662
Pengetahuan Posttest	Mean		76.62	1.518
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	73.57	
		Upper Bound	79.67	
	5% Trimmed Mean		76.63	
	Median		73.00	
	Variance		115.220	
	Std. Deviation		10.734	
	Minimum		60	
	Maximum		93	
	Range		33	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		.057	.337
	Kurtosis		-1.033	.662

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Pretest	.219	50	.000	.922	50	.003
Pengetahuan Posttest	.152	50	.006	.919	50	.002

a. Lilliefors Significance Correction

5. Uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Posttest - Pengetahuan Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	50 ^b	25.00	1225.00
	Ties	1 ^c		
	Total	50		
Penerapan Posttest - Penerapan Pretest	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	18 ^e	9.50	171.00
	Ties	32 ^f		
	Total	50		

a. Pengetahuan Posttest < Pengetahuan Pretest

b. Pengetahuan Posttest > Pengetahuan Pretest

c. Pengetahuan Posttest = Pengetahuan Pretest

d. Penerapan Posttest < Penerapan Pretest

e. Penerapan Posttest > Penerapan Pretest

f. Penerapan Posttest = Penerapan Pretest

Test Statistics ^a		
	Pengetahuan Posttest - Pengetahuan Pretest	Penerapan Posttest - Penerapan Pretest
Z	-6.142 ^b	-4.243 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 9 Hasil Turnitin

SKRIPSI_NI LUH PUTU WIASTARI_PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN PENERAPAN KONSUMSI PROTEIN PADA IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN EDUKASI NUTRISI DENGAN MEDIA BOOKLET

ORIGINALITY REPORT

17 %	7 %	2 %	11 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	5 %
	Student Paper	
2	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V	2 %
	Student Paper	
3	dikrushcomp.blogspot.com	1 %
	Internet Source	
4	Submitted to Universitas Pamulang	1 %
	Student Paper	
5	repository.poltekkes-tjk.ac.id	1 %
	Internet Source	
6	Submitted to Universitas Jambi	1 %
	Student Paper	
7	eprints.poltekkesjogja.ac.id	1 %
	Internet Source	
8	Submitted to Universitas Negeri Padang	< 1 %
	Student Paper	
9	eprints.umpo.ac.id	< 1 %
	Internet Source	
10	123dok.com	< 1 %
	Internet Source	

11	qdoc.tips Internet Source	< 1 %
12	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	< 1 %
13	Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Student Paper	< 1 %
14	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	< 1 %
15	docplayer.info Internet Source	< 1 %
16	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	< 1 %
17	repository.ub.ac.id Internet Source	< 1 %
18	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	< 1 %
19	Submitted to IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Student Paper	< 1 %
20	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	< 1 %
21	jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	< 1 %
22	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia – Small Campus II Student Paper	< 1 %
23	journal.unpacti.ac.id Internet Source	< 1 %

24	Wahidah Sukriani, Noordiaty Noordiaty. "Edukasi ASI Eksklusif Melalui WhatsApp Group dan Pendampingan pada Tujuh Hari Pertama Kelahiran", PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 2022 Publication	< 1 %
25	es.scribd.com Internet Source	< 1 %
26	Siti Nuramelia Afsari. "KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL", Open Science Framework, 2023 Publication	< 1 %
27	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	< 1 %
28	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	< 1 %
29	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	< 1 %
30	herminahospitals.com Internet Source	< 1 %
31	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	< 1 %
32	repository.unj.ac.id Internet Source	< 1 %
33	promkes.kemkes.go.id Internet Source	< 1 %
34	Aeda Ernawati. "HUBUNGAN USIA DAN STATUS PEKERJAAN IBU DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA IBU HAMIL", Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK, 2018 Publication	< 1 %

35	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	< 1 %
36	docobook.com Internet Source	< 1 %
37	eprints.undip.ac.id Internet Source	< 1 %
38	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	< 1 %
39	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	< 1 %
40	repository.unej.ac.id Internet Source	< 1 %
41	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	< 1 %
42	Ellyani Abadi, Linda Ayu Rizka Putri. "Konsumsi Makronutrien pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19", Jurnal Kesehatan Manarang, 2020 Publication	< 1 %
43	Tia Srimulyawati, Siti Nunung Nurjannah, Ai Nurasiah, Sri Rahayu. "Karakteristik dan sikap ibu hamil terhadap penanganan kejadian kekurangan energi kronis (KEK)", Journal of Midwifery Care, 2024 Publication	< 1 %
44	Submitted to Universitas Negeri Manado Student Paper	< 1 %
45	api.repository.poltekesos.ac.id Internet Source	< 1 %

46	www.scribd.com Internet Source	< 1 %
47	Desi Desi, Yanuarti Petrika, Ayu Rafiony, Dahliansyah Dahliansyah, Mauliana Ulfa. "RANCANGAN DAN ANALISIS KELAYAKAN PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL MELALUI APLIKASI MENU GIZI IBU HAMIL (AMEZI BUMIL)", Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2024 Publication	< 1 %
48	Submitted to Universitas Djuanda Student Paper	< 1 %
49	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	< 1 %
50	Submitted to Universitas Riau Student Paper	< 1 %
51	jurnal.fkm.untad.ac.id Internet Source	< 1 %
52	jurnal.ubl.ac.id Internet Source	< 1 %
53	repo.apmd.ac.id Internet Source	< 1 %
54	Submitted to unimal Student Paper	< 1 %
55	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	< 1 %
56	anzdoc.com Internet Source	< 1 %
57	ejournal.uki.ac.id Internet Source	< 1 %

58	repository.unair.ac.id Internet Source	< 1 %
59	repository.unjaya.ac.id Internet Source	< 1 %
60	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	< 1 %
61	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang Student Paper	< 1 %
62	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	< 1 %
63	www.aotm.gov.pl Internet Source	< 1 %
64	www.researchgate.net Internet Source	< 1 %
65	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	< 1 %
66	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	< 1 %
67	pdfcoffee.com Internet Source	< 1 %
68	ppid.rsjd-surakarta.jatengprov.go.id Internet Source	< 1 %
69	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	< 1 %
70	www.coursehero.com Internet Source	< 1 %

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

Lampiran 10 *Booklet*



BOOKLET
GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL



Ni Luh Putu Wiastari
P07124224131

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur, Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga booklet ini dapat Penulis persembahkan untuk seluruh lapisan masyarakat khususnya ibu hamil, sebagai panduan dalam mempelajari gizi seimbang pada ibu hamil dengan masalah kekurangan energi kronis (KEK). Booklet ini merupakan upaya Penulis untuk mempermudah pemahaman dan menerapkan nilai-nilai tersebut, khususnya bagi ibu hamil yang membutuhkan bimbingan lebih lanjut.

Penulis sadar bahwa booklet ini tidak luput dari kekurangan, namun Penulis yakin bahwa setiap informasi di dalamnya tetap dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pembaca. Kritik serta saran yang Anda berikan akan sangat berharga bagi Penulis untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Semoga booklet ini dapat bermanfaat bagi semua orang dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil.

Terima Kasih
Penulis

GIZI SEIMBANG



Gizi Pada Ibu Hamil

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus terpenuhi **selama** periode **kehamilan** berlangsung

Apabila seorang ibu hamil mendapatkan gizi dan nutrisi yang tidak seimbang, maka ibu hamil tersebut beresiko mengalami masalah kesehatan pada janin yang sedang dikandung serta masalah kesehatan pada diri ibu.



Kebutuhan asupan gizi sekitar 2300-2500 kkal atau meningkat sekitar 300-500 kkal dari sebelum hamil



Kebutuhan kalori ini dapat dipenuhi melalui tambahan asupan zat-zat gizi (Dini Kasdu, 2004)

Perubahan Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil sesuai Perubahan Kondisi Fisiologis Ibu selama Proses Kehamilan



- Terjadi pembentukan cikal bakal organ tubuh janin, khususnya **otak** dan **tabung saraf**, sehingga ibu hamil perlu mengonsumsi cukup **asam folat** bahkan sejak sebelum hamil
- Terjadi **peningkatan volume darah** yang membuat ibu hamil berisiko mengalami anemia, sehingga asupan **zat besi** perlu ditingkatkan.

Trimester 1

Trimester 2

- Bakal organ janin sudah terbentuk diikuti dengan mulai terjadinya pembelahan sel dan **perkembangan/pematangan organ**, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan **protein, energi, Vitamin A, dan kalsium** untuk mendukung proses tersebut

Trimester 3

- **Peningkatan volume darah semakin besar**, sehingga asupan **zat besi** yang memadai tetap sangat dibutuhkan untuk mencegah anemia

GIZI UNTUK KECERDASAN ANAK

Ibu hamil harus memenuhi kebutuhan energi dalam bentuk makronutrien (karbohidrat lemak dan protein) dan mikronutrien (vitamin dan mineral)

Selain itu juga membutuhkan zat, zat gizi yang mempengaruhi kecerdasan anak, seperti lemak tak jenuh sesuai kebutuhan.



Ibu Hamil dengan KEK atau Kurus

Kekurangan gizi pada ibu dengan kehamilan trimester pertama meningkatkan risiko bayi mempunyai ukuran tubuh **pendek** dan **pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh yang tidak optimal** karena pada trimester pertama terjadi pembentukan semua cikal-bakal yang akan menjadi organ, seperti otak, jantung, ginjal, tulang dan organ lainnya.

Anjuran Jumlah Porsi Makan dan Minum Menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Hamil dibandingkan WUS untuk konsumsi satu hari (Buku KIA, 2020 dan PMBA, 2020)

Bahan Makanan	Ibu Tidak Hamil dan Tidak Menyusui (WUS)	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 & 3	Contoh
Susu atau Makanan Pokok	5 porsi	5 porsi	6 porsi	1 porsi = 100 g atau 1/4 gelas susu
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan lainnya	3 porsi	4 porsi	4 porsi	3 porsi = 50 g atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 g atau 1 butir telur ayam
Protein nabati seperti tahu, tempe, dan lainnya	3 porsi	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 50 g atau 2 potong sedang tahu 1 porsi = 100 g atau 2 potong sedang tempe
Sayur-sayuran	3 porsi	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa buih
Buah-buahan	5 porsi	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 100 g atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-150 g atau 1 potong besar pepaya
Makanan	1 porsi Makanan atau lemak tambahan yang digunakan dalam pengolahan makanan dipotong, dimasak, atau dimasak dengan santan	1 porsi Makanan atau lemak tambahan yang digunakan dalam pengolahan makanan dipotong, dimasak, atau dimasak dengan santan	1 porsi Makanan atau lemak tambahan yang digunakan dalam pengolahan makanan dipotong, dimasak, atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 g atau 1 sendok teh, yang digunakan dalam pengolahan makanan seperti menggoreng, memasak dan pengolahan lainnya yang menggunakan minyak
Gula	2 porsi	2 porsi	2 porsi	1 porsi = 10 g atau 1 sendok makan bahan-bahan dari kue manis, teh manis dan lain-lainnya Gula dapat digunakan untuk pengolahan makanan manis

Batasi konsumsi garam hingga 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari

Makanan pokok sebagai sumber utama karbohidrat

Pentingnya Makanan Pokok

Makanan pokok dibutuhkan sebagai sumber energi, sebab semua aktivitas manusia membutuhkan energi, bahkan saat tidur, sehingga membutuhkan jumlah yang besar secara proporsi. **Makanan pokok banyak mengandung karbohidrat** sebab komponen terkecilnya, yakni glukosa, dibutuhkan oleh seluruh sel-sel tubuh untuk bermetabolisme, termasuk otak.

Jenis-jenis Makanan Pokok

Kelompok makanan yang merupakan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat di antaranya adalah: beras, umbi-umbian (ubi, singkong, talas, kentang, uwi, dll), jagung, tepung terigu, dan lain sebagainya.

Anjuran Praktis

Upayakan menyediakan beragam jenis makanan pokok di rumah, seperti ubi, singkong, talas, kentang, dll sehingga dapat membuat menu yang berbeda setiap hari.

Lauk Pauk

sebagai sumber utama protein dan juga sebagian vitamin dan mineral penting

Pentingnya Lauk Pauk

Lauk pauk merupakan sumber protein hewani dan nabati yang dibutuhkan untuk membangun sel tubuh yang baru, menggantikan sel yang mati, dan mempertahankan imunitas.

Jenis-jenis Protein Hewani dan Nabati

Kelompok lauk pauk yang merupakan sumber protein hewani di antaranya adalah: telur, ikan, ayam, daging, hati ayam, udang, cumi, susu. Sedangkan yang merupakan sumber protein nabati di antaranya adalah: tempe, tahu, kacang-kacangan (kacang polong, melinjo, kacang merah, kacang hijau, kacang tolo, dll) dan lain sebagainya.

Anjuran Praktis

Upayakan kombinasi lauk protein hewani dan nabati seperti konsumsi 1 butir telur dan sayur pecel/gado-gado (dengan bumbu kacang), dan kombinasi lain sesuai dengan ketersediaan dan kemampuan.

Sayur dan buah

sebagai sumber utama vitamin dan sebagian mineral yang penting

Pentingnya Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan untuk mendukung metabolisme zat gizi di dalam tubuh dan mencegah terjadinya kekurangan zat gizi. Sayur dan buah juga kaya akan kandungan antioksidan dan imunitas. Antioksidan adalah substansi di dalam makanan yang dapat mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas. Radikal bebas yaitu suatu molekul yang secara alami diproduksi oleh tubuh, namun jika jumlahnya berlebihan dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit, seperti kanker, aterosklerosis (plak pada dinding pembuluh darah), dan lain sebagainya.

Anjuran Praktis

Pilih sayuran yang berwarna hijau tua, oranye, atau kacang-kacangan, seperti kacang panjang dan buncis. Pilih buah yang berwarna cerah seperti oranye, yang kaya akan antioksidan untuk menstimulasi aktivitas sistem imun dalam tubuh.

Gula, Garam dan Lemak (GGL)

Pentingnya membatasi GGL

Konsumsi GGL secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, gangguan hati, gangguan ginjal, stroke, dan sebagainya. Batas konsumsi GGL tambahan dalam sehari adalah 4 sendok makan gula (50 gram atau setara dengan 200 kalori), 1 sendok teh garam (setara dengan 2.000 mg Natrium), dan 5 sendok makan minyak (67 gram atau setara dengan 600 kalori).

Jenis-jenis makanan/minuman berikut harus dihindari sebab meskipun dikonsumsi dalam porsi yang kecil (tidak mengenyangkan), kandungan kalori dan garamnya tinggi: aneka gorengan, aneka kue kering maupun basah yang manis, makanan ringan dalam kemasan, minuman manis (soda, minuman kaleng, teh kemasan, Boba/Milk Tea/Kopi racikan siap minum), makanan cepat saji (fried chicken, burger, pizza), makanan kalengan/olahan (kornet, sosis), dan jenis protein hewani dengan kandungan lemak tinggi ataupun makanan yang diolah dengan santan, dan sumber lemak lainnya.

Air merupakan kebutuhan dasar semua makhluk hidup termasuk manusia. Air merupakan cairan yang ideal atau paling baik untuk dikonsumsi yang berfungsi untuk membantu proses pencernaan, pembuangan racun, pengaturan metabolisme tubuh, penyusun sel dan darah, serta mengatur suhu tubuh. Setiap hari, tubuh kehilangan cairan melalui proses bernapas, berkeringat dan buang air. Jika kehilangan ini tidak diimbangi dengan asupan cairan yang cukup, tubuh akan mengalami dehidrasi yang dapat membahayakan kesehatan.

Contoh Penerapan ISI PIRINGKU dalam Sehari untuk Ibu Hamil

Waktu Makan	ISI PIRINGKU	Komposisi Makanan
Makan Pagi		1 porsi sayur dan 1/2 porsi protein hewani (nasi dan pepaya, kacang panjang dan ikan teri) + 1-2 porsi karbohidrat (nasi putih) + 1 porsi protein nabati (tempe goreng) + 1/2 porsi protein hewani (1/2 butir telur rebus) + 1 potong besar pepaya.
Kudapan Pagi		1-2 porsi protein nabati (kacang hijau) + 1 porsi karbohidrat (ubi masak) + 1-2 porsi lemak (santan)
Makan Siang		1-2 porsi sayur (buncis dan singkong) dan 1 porsi protein hewani (1 potong bebek goreng) disertai dengan 1 porsi karbohidrat (nasi putih), 1 porsi protein nabati (santan tahu), dan 1 buah jeruk.
Makan Malam		1 porsi sayur + 1 porsi protein nabati (tahu/kacang paku dan tempe) + 1 porsi protein hewani (1 potong ikan kembung goreng) + 1-2 porsi karbohidrat (nasi putih) + 1 potong besar buah naga.

Pesan untuk Ibu Hamil dengan Kondisi Khusus

Ibu Hamil KEK (Kurang Energi Kronis)

- Konsumsi 1 porsi makanan lebih banyak, terdiri dari makanan sumber karbohidrat dan protein dapat dibuat dalam bentuk makanan berat atau selingan (WHO, 2017)
- Kurangi beban fisik yang berat
- Konsumsi tablet tambah darah setiap hari selama kehamilannya
- Monitor pertambahan berat badan
- Mengonsumsi 3 keping Biskuit PMT Ibu Hamil setiap hari sebagai tambahan atas makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Ibu Hamil Obesitas

- Batasi asupan makanan/minuman tinggi gula, garam, dan lemak.
- Perbanyak asupan sayur dan buah.
- Perbanyak aktivitas fisik yang sesuai dan dapat ditolerir.
- Monitor pertambahan berat badan



2024

Referensi:

Kementrian Kesehatan RI. 2021. Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

Lampiran 11 Surat Izin Uji Kuesioner Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Denpasar, 13 Maret 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/1022/2025
Lampiran : -
Hal : **Mohon Izin Melaksanakan Uji Kuesioner Penelitian**

Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar
di -
Denpasar

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2025/2026, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu:

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Alamat : Jalan Tegal Wangi II No.32, Alas Arum, Sesetan, Denpasar Selatan
Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi Dengan Media *Booklet*
Tempat Penelitian : UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Waktu Penelitian : Maret – April 2025
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,


Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed
NIP:196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Arsip ADAK

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 12 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

Denpasar, 21 Februari 2025

Nomor : PP.06.01/F.XXXU.14/0683 /2025
Lampiran : -
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan**

Yth : Kepala UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Di -
Tempat

Dalam rangka penyusunan proposal Sebagai Tugas Akhir Pendidikan Yang Disusun dalam bentuk laporan/Skripsi mahasiswa semester VIII Program RPL Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Tahun Akademik 2025/2026 bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin melaksanakan studi pendahuluan/mencari data kepada mahasiswa kami atas nama sebagai berikut:

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Alamat : Jalan Tegal Wangi II No. 32, Alas Arum, Sesetan, Denpasar Selatan
Data Yang dicari : Jumlah ibu hamil Trimester I dan Trimester II yang melakukan pemeriksaan ke UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi Dengan Media Booklet

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/a. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,

Ni Ketut Semoyani SST, M. Biomed
NIP-196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Arsip

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 13 Surat Izin Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<http://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Denpasar, 19 Februari 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14.2/0617/2025
Lampiran : -
Hal : *Mohon izin Etik Penelitian*

Yth : Komite Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar
di -
Denpasar

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2025/2026, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu :

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Alamat : Jln. Tegal Wangi II No.32 Alas Arum, Sesetan, Denpasar
Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi Dengan Media *Booklet*
Tempat Penelitian : UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Waktu Penelitian : Maret – April 2025
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,

Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed.
NIP.196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Denpasar
3. Arsip ADAK

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Denpasar



පළාත් පාලන ආයතන
PEMERINTAH KOTA DENPASAR
පාලන සභාව
DINAS KESEHATAN
මහලේ පිහිටීම: පළාත් පාලන ආයතන (පළාත්) පාලන සභාව (පළාත්) පාලන සභාව
Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Telepon (0361) 424801 Fax (0361) 425369
Laman : www.denpasarkota.go.id, Pos-el : kesehatan@denpasarkota.go.id

Denpasar, 25 Maret 2025

Nomor : 000.9.2/811/Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Penelitian

Yth. Kepala UPTD. Puskesmas I Dinas Kesehatan Kec. Denpasar Selatan

di –
Denpasar

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor: PP.06.02/F.XXIV.14/0984/2025 tanggal 11 Maret 2025, Perihal mohon izin penelitian dalam rangka tugas akhir, atas nama :

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberi Edukasi Nutrisi Dengan Media Booklet.

Dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan berlaku.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes.
Pembina Tk. I
NIP. 196709151998032003

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Ybs



Semua jenis layanan di Dinas Kesehatan Kota Denpasar tidak dikenakan biaya. Untuk menjaga integritas seluruh jajaran Dinas Kesehatan Kota Denpasar tidak menerima pemberian sesuatu dalam bentuk apapun. Bagi penerima layanan dilarang member sesuatu dalam bentuk apapun, jika ada yang meminta sesuatu dengan mengatasnamakan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, dipastikan merupakan penipuan dan dapat dilaporkan melalui email kesehatan@denpasarkota.go.id dengan disertai bukti otentik.

Lampiran 15 Surat Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 351 /2025

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Pengetahuan Dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi Dengan Media Booklet

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Luh Putu Wiastari

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 16 April 2025
Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 16 Surat Pernyataan Telah melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.9.2/796/Pusk.I.DS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. I Wayan Dedyana
NIP : 19800508 200903 1 006
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan,
Kecamatan Denpasar Selatan

Dengan ini menerangkan bawah :

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Institusi : Poltekkes Kemenkes Denpasar

Memang benar yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein Ibu Hamil Sebekum dan Sesudah diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media Booklet”** dari tanggal 25 Maret – 25 April 2025 di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 Mei 2025
Kepala UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan,
Kecamatan Denpasar Selatan


dr. I Wayan Dedyana
Pembina Utama Muda
NIP. 198005082009031006

Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian



N I M

P07124224131

Nama Mahasiswa

Ni Luh Putu Wiastari

Info Akademik

Fakultas : Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Program RPL
Semester : 2

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Syarat Sidang Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan judul Skripsi yang kana di teliti	ACC Judul	28 Oktober 2024	✓	
2	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Mengajukan judul dan rumusan masalah	Lanjut BAB 1	17 Januari 2025	✓	
3	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan BAB I (Pendahuluan) -IV (Metode Penelitian)	perbaiki sesuai masukan	11 Februari 2025	✓	
4	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan langsung BAB I-IV	perbaiki sesuai masukan	13 Februari 2025	✓	
5	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan BAB V pembahasan yaitu hasil penelitian dan penyajian data Bimbingan BAB VI	perbanyak sumber	10 Mei 2025	✓	
6	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan hasil revisi uji validitas dan reliabilitas	perbaiki sesuai masukan	15 Mei 2025	✓	
7	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan hasil revisi tabel pada bagian hasil analisa	perbaiki sesuai masukan	20 Mei 2025	✓	
8	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Bimbingan hasil revisi hasil penelitian	tata tulis cermati	23 Mei 2025	✓	
9	198211282006042002 - MADE WIDHI GUNAPRIA DARMAPATNI, S.ST, M.Keb	Persiapan Ujian Skripsi	acc	28 Mei 2025	✓	
9	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan langsung BAB I-IV	Tata tulis ikuti panduan	17 Januari 2025	✓	
10	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil revisi BAB I-IV terkait penulisan pada sampul dan perbaikan pada kerangka konsep	Beri keterangan untuk bagian yang diteliti dan tidak diteliti dalam kerangka konsep	7 Februari 2025	✓	
11	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil revisi terkait penulisan nama pada daftar pustaka	Daftar pustaka menggunakan mendeley yang diedit sehingga sesuai dengan panduan	11 Februari 2025	✓	
12	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil perbaikan minor dsn persiapan ujian proposal	Tata tulis sudah sesuai	13 Februari 2025	✓	
13	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan BAB V dan BAB IV	Perhatikan cara pembuatan tabel, pengetikan judul tabel	15 Mei 2025	✓	
14	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil revisi terkait abstrak dan ringkasan penelitian	Abstrak diketik dengan 1 spasi . Cek jumlah kata	16 Mei 2025	✓	
15	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil revisi terkait tata tulis dan spasi sesuaikan dengan pedoman	Cermati spasi pada substansi	21 Mei 2025	✓	
16	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Bimbingan hasil revisi dan persiapan ujian Skripsi	Sudah sesuai	23 Mei 2025	✓	

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Wiastari
NIM : P07124224131
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Lingkungan Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Jalan Tegal Wangi II No. 32, Alas Arum, Sesean,
Denpasar
Nomor HP/Email : 08993802759 / pwiastari@gmail.com

Dengan ini menyerahkan berkas skripsi dengan Judul :

**Perbedaan Pengetahuan dan Penerapan Konsumsi Protein pada Ibu Hamil
Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Nutrisi dengan Media Booklet**

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 September 2025
Yang Membuat Pernyataan



Ni Luh Putu Wiastari
NIM. P07124224131