

DAFTAR PUSTAKA

- Achmnad Junaidi, M. . (2025). *Metodologi Penelitian*. www.angkasamedia.id
- Adriati, F., & Chloranyta, S. (2022). Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i2.194>
- Arikunto, P. D. S. (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Bartolomeus Hermopan, dkk. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Manggarai*. 32(3), 167–186.
- Fara, Y. D., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (n.d.). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL. *JournalHomepage*, 170–174. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
- Gorontalo, S. H. P. (2021). *PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING*.
- Hanna Tabita, Dipo Wicaksono, J. Y. (2024). Perilaku Kesehatan & Promosi Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Helis Sukawati, E. S. F. (2024). *EFEKTIVITAS KELAS IBU HAMIL TERHADAP KESIAPAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TELUK PUCUNG*. 6, 968–974.
- Hukum BPK, P. P. G. (2024). Strategi Nasional Penurunan Stunting, Pemerintah Daerah Bisa Apa? *Tulisan Hukum Subbagian Hukum BPK Perwakilan Provinsi Gorontalo*, 1–25. <https://gorontalo.bpk.go.id/strategi-nasional-penurunan-stunting-pemerintah-daerah-bisa-apa/>
- Kemenkes. (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). *Konsep Kelas Ibu Hamil*. 1, 1–23.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Puspitaningrum, E. M., Triwijayanti, Y., Tanjungkarang, P. K., Pusat, M., Gizi, S., & Hamil, I. (2025). *Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas (Analysis of the Influence of Dietary Patterns and Knowledge*. 13(2), 176–182.
- Qadir, A., Putra, K. E., A, M. F., & Khairamulya, R. (2022). 1,2,3,4. 3(11), 1023–1033.
- Soekirman, T., Soenardi, S. W., Soekirman, S., Almatsier, S., Djoko, S., & Mahdi, H.,

& Damayanti, D. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Gramedia. 2–3.

Sugiyono. (2022a). Buku Metodologi Penelitian. In *Metodologi Penelitian*.

Sugiyono. (2022b). *Metodologi penelitian*.

Suryani, P. (2024). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 6(2).



PEMERINTAH KABUPATEN MANGGARAI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jln. Yos Sudarso No. 14, Kel. Mbaumaku, Kec. Langke Rembong

IZIN PENELITIAN
Nomor : 503/DPMPTSP/696/IP/V/2026

Berdasarkan : Surat Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, Nomor PP.06.02/F.XXIV.17/433/2026 tanggal 23 April 2026.
Hal : Mohon Ijin Rekomendasi Melaksanakan Penelitian
Mengingat : Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah sebagaimana telah diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2023 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2022 tentang Cipta Kerja menjadi Undang-Undang. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama	: Maria Noviyanti Idas
NIM	: P07131225146
Pekerjaan	: ASN
Fakultas/Prodi	: Poltekkes Kemenkes Denpasar / Gizi dan Dietetika
Instansi	: Poltekkes Kemenkes Denpasar

Untuk melakukan penelitian dengan rincian sebagai berikut :

Judul	: Pengaruh Edukasi Gizi Pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Desa Golo Cador, Kecamatan Wae Ri'i, Kabupaten Manggarai
Lokasi	: Desa Golo Cador, Kecamatan Wae Ri'i, Kabupaten Manggarai
Pengikut	: Tidak ada
Lama Penelitian	: 32 hari (dari 12 Mei 2026 s/d 12 Juni 2026)

Dengan ketentuan :

1. Wajib melaporkan maksud dan tujuan kegiatan kepada Camat setempat;
2. Selama melakukan kegiatan, yang bersangkutan tidak diperkenankan melakukan kegiatan di bidang lain;
3. Berbuat positif, tidak melakukan hal-hal yang mengganggu KAMTIBMAS setempat;
4. Wajib melaporkan hasil kegiatan kepada Gubernur NTT dan Bupati Manggarai;
5. Izin Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan diharapkan kepada pimpinan Instansi Pemerintah ataupun swasta yang dihubungi agar dapat memberikan bantuan sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
6. Setelah selesai penelitian, wajib melampirkan Surat keterangan Selesai Penelitian dari Kepala Desa/Lurah dan Camat.

Demikian Izin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan dan diharapkan agar pihak-pihak yang mendapat tembusan surat ini memberikan bantuan sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam pemberian izin ini, maka akan diadakan perbaikan dan peninjauan kembali sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Daerah Kabupaten Manggarai di Ruteng;
2. Camat Wae Ri'i di Timung;
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar di Denpasar;

Ruteng, 11 Mei 2026
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Manggarai,



Robertus Syukur, S.Fil
Pembina Tk. I
NIP. 19690821 199903 1 007

WA: Nomor Whatsapp	Email: dpmptspkabmanggarai06@gmail.com	IG: dpmptspkabmanggarai	YT: DPMPTSP Kabupaten Manggarai Channel	FB: DPMPTSP Kabupaten Manggarai
-----------------------	---	----------------------------	--	------------------------------------

Lampiran 2.



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>

PERSETUJUAN ETIK/ *ETHICAL APPROVAL*

Nomor: DP.04.02/F.XXIV.26/ 659 /2026

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

Pengaruh Edukasi Gizi Pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Desa Golo Cador Kecamatan Wae Ri'i Kabupaten Manggarai

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

Maria Noviyanti Idas

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, 20 Mei 2026

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah



Lampiran 3

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Ibu/Saudari, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan di bawah ini dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Edukasi Gizi pada Kelas Ibu Hamil terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Desa Golo Cador Kecamatan Wae Rii Kabupaten Manggarai
Peneliti utama	Maria Noviyanti Idas
Institusi	Poltekkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Desa Golo Cador - Kecamatan wae Ri'i - Kabupaten Manggarai
Sumber Pendanaan	Mandiri

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi pada Kelas ibu Hamil terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Desa Golo Cador Kecamatan Wae Rii Kabupaten Manggarai.

Jumlah peserta sebanyak 39 orang dengan syarat yaitu memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

- 1) Semua Ibu hamil yang umur kehamilannya 4 minggu-36 minggu, 2) Ibu Hamil Bersedia menjadi sampel penelitian dengan menandatangani informed concent 3) Ibu hamil bisa membaca dan menulis

Kriteria Eksklusi sebagai berikut: 1) Ibu hamil dengan usia kehamilan Kurang dari 4 minggu dan lebih dari 36 minggu 2) Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi sampel penelitian.

Keikutsertaan dalam penelitian ini tidak memberikan manfaat langsung bagi Responden. Namun penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai gizi selama kehamilan bagi responden, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan sehingga diharapkan ibu hamil dapat lebih memperhatikan asupan gizi selama kehamilan. Selama proses penelitian, seperti kegiatan penyuluhan dan pengisian kuesioner, responden mungkin mengalami sedikit ketidaknyamanan atau memerlukan waktu tambahan.

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

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

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Ibu/Saudari (Consent) Sebagai *) Peserta Penelitian/ *) Wali' Wali' setelah Ibu/Saudari benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu/Saudari akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudari untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Saudara/Adik. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : No Hp: 082339701278 Tanda tangan Ibu/Saudari dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Ibu/Saudari telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya

kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta *)penelitian/Wali.

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali

Tanda Tangan dan Nama

Tanda

Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi) : / /

/ /

Tanggal (wajib diisi):

/ /

Penelitian :

Hubungan dengan

Peserta/ Subyek

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien sedang kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Tanda tangan dan Nama, Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini

(misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)⁴⁵

Catatan :

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

Saksi :

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.

Nama
dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tandatangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

*) : coret yang tidak perlu

Lampiran 4

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
GIZI PADA IBU HAMIL**



Oleh :

Maria Noviyanti Idas

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SATUAN ACARA PENYULUHAN GIZI IBU HAMIL

Hari/Tanggal : Maret 2026
Waktu : 30 menit
Tempat : Kelas Ibu Hamil Desa Golo Cador
Sasaran : Ibu Hamil
Topik Kegiatan : Gizi Ibu Hamil

A. LATAR BELAKANG

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya.

Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

Kelas Ibu Hamil dikhususkan untuk semua ibu hamil sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam menjalani masa kehamilan.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum :

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 4 x 60 menit diharapkan ibu hamil dapat memahami pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan

2. Tujuan Khusus :

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, ibu hamil dapat :

- a). Mengetahui tentang Gizi seimbang untuk ibu hamil dan manfaatnya
- b) Mengetahui kebutuhan harian gizi ibu hamil di usia kehamilan semester 1-3
- c). Mampu menyebutkan Dampak kekurangan zat gizi pada ibu hamil
- d). Mampu menjelaskan makanan yang sehat/baik dan cara pengolahan makanan yang sehat

C. MATERI

Gizi Ibu Hamil

D. METODE DAN MEDIA

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah :

1. Ceramah

Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan pengertian tentang gizi pada ibu hamil

2. Tanya Jawab/diskusi

Metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhirinya penyuluhan yang memungkinkan klien menemukan hal-hal yang belum dimengerti.

E. Media dan Alat

1. Buku KIA
2. Flyer Isi Piringku
3. Leaflet Gizi Ibu hamil

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Klien	Alat dan Bahan yang digunakan	Waktu
1	Pendahuluan			3 menit
	a. Perkenalan Mengucapkan salam, memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus. c. Kontrak waktu Memberitahu waktu yang akan digunakan dan strategi pelaksanaan.	a. Menjawab salam, mendengarkan b. Menyimak c. Menyimak		
2	Kegiatan Inti			15 Menit
	a. Pengertian gizi ibu hamil b. manfaat gizi seimbang ibu hamil c. Kebutuhan zat gizi harian ibu hamil Trimester 1 d. Kebutuhan zat gizi harian ibu	Klien menyimak	Buku Kia	

	hamil Trimester 2-3 e. Dampak kekurangan zat gizi pada ibu hamil. f. Makanan yang sehat untuk ibu hamil.			
3	Penutupan			12 Menit
	a. Tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang belum dimengerti. b. Evaluasi dengan mengajukan pertanyaan secara lisan. c. Mengucapkan salam	a. Diharapkan peserta mau bertanya tentang materi yang belum dimengerti. b. Menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh. c. Menjawab salam		

G. Evaluasi

1. Prosedur : Menggunakan Kuesioner post test
2. Waktu : 15 Menit
3. Jumlah Soal : 16 pernyataan

Lampiran :5

Materi Penyuluhan

GIZI IBU HAMIL

1. Gizi seimbang pada ibu Hamil

Gizi seimbang untuk ibu hamil adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat-zat dalam susunan yang seimbang dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil. Gizi seimbang bagi ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan zat gizi dari aneka ragam makanan.

Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi dari pada Wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang di kandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak rambut rontok dan lain-lain. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa hamil sebelum telah buruk, keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, BBLR, Bayi lahir premature atau bahkan bayi lahir mati bahkan pada saat persalinan mengalami kesulitan.

Sebaliknya makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan (BB) yang berlebihan, bayi besar dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklamsi (keracunan kehamilan). Bila makanan ibu

Gizi ibu hamil adalah pemenuhan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh ibu selama masa kehamilan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu.

Pemenuhan gizi yang baik selama kehamilan dapat membantu mencegah berbagai masalah seperti anemia, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan komplikasi kehamilan.

2. Perubahan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

- a. Wanita dengan IMT 18,5 – 25 m² diharapkan pada waktu hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 11,5 – 16 kg.
- b. Wanita dengan IMT <18,5 m² diharapkan pada waktu hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 12,5 - 18 kg.
- c. Wanita dengan IMT > 25 m² diharapkan pada waktu hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 7-11,5 kg.

3. Masalah – Masalah Selama Kehamilan

a . Heartburn (Dyspepsi)

30-70 % Ibu hamil mengalami masalah heartburn atau nyeri ulu hati disebabkan karena pembesaran ukuran janin menekan lambung sehingga kapasitas lambung menurun dan dapat menekan sampai ke esofagus dan menyebabkan nyeri serta rasa terbakar.

b . Konstipasi (Sembelit)

Sebagian besar kejadian sembelit diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur, buah dan air. konstipasi yang tidak ditangani dapat mengakibatkan komplikasi berupa wasir/ ambeyen.

Konstipasi dapat dihindari dengan mengkonsumsi air 8-12 gelas/ hari, serta mengkonsumsi sayur, kacang-kacangan dan buah. selain itu, ibu dianjurkan melakukan gerakan olah raga ringan untuk mengendurkan otot-otot pencernaan dan otot kaki.

c . Ngidam (*Craving*)

Ngidam diakibatkan oleh perubahan hormone yang mengakibatkan indera perasa dan indra pembau lebih sensitive sehingga sering kali ibu hamil menghindari makanan

tertentu atau hanya menginginkan makanan dan minuman tertentu saja. (Soekirman et al., 2006)

4. Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil

a. Energi

Energi diperlukan untuk aktivitas ibu dan perkembangan janin.

Tambahan kebutuhan energi:

- 1) Trimester I: +180 kkal/hari
- 2) Trimester II & III: +300 kkal/hari
- 3) Standart Porsi Ibu Hamil sesuai Usia Kehamilan

Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	12 minggu pertama	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	• 100 g atau 3/4 gelas nasi • 125 g atau 3 buah jagung sedang • 210 g atau 2 kentang sedang • 120 g atau 1/2 potong singkong • 70 g atau 3 iris roti putih • 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi 	• 50 g atau 1 potong sedang ikan • 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi 	• 50 g atau 1 potong sedang tempe • 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	• 100 g atau 1 potong sedang pisang • 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi 	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi 	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya
Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.		

table 2.1
Porsi makan Ibu Trimester 1

Bahan Makanan	12-40 minggu	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi      	• 100 g atau 3/4 gelas nasi • 125 g atau 3 buah jagung sedang • 210 g atau 2 kentang sedang • 120 g atau 1/2 potong singkong • 70 g atau 3 iris roti putih • 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi    	• 50 g atau 1 potong sedang ikan • 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi    	• 50 g atau 1 potong sedang tempe • 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi    	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi    	• 100 g atau 1 potong sedang pisang • 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi     	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi  	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya
Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.		

Contoh sumber Energi:

- 1). Nasi
- 2). Jagung
- 3). Ubi
- 4). Kentang
- 5). Roti

b. Sumber Protein

Protein berfungsi untuk pertumbuhan jaringan ibu dan janin. sumber protein :

- 1). Telur
- 2). Ikan
- 3). Daging
- 4). Tempe
- 5). Tahu
- 6). Kacang-kacangan

c. Zat Besi

Zat besi penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Sumber zat besi:

1. Hati
2. Daging merah
3. Bayam
4. Kacang-kacangan
5. Tablet tambah darah

d. Asam Folat

Berperan dalam pembentukan sel darah merah dan perkembangan otak janin.

Sumber:

1. Sayuran hijau
2. Alpukat
3. Jeruk
4. kacang-kacangan

e. Kalsium

Kalsium penting untuk pembentukan tulang dan gigi janin.

Sumber:

1. Susu
2. Keju
3. Yogurt
4. Ikan teri
5. Sayuran hijau

f. Vitamin

Vitamin membantu menjaga daya tahan tubuh ibu.

Sumber:

1. Buah-buahan
2. Sayur-sayuran

4. Pola Makan Ibu Hamil

Ibu hamil dianjurkan makan 3 kali makan utama dan 2 kali selingan setiap hari.

Contoh pola makan:

- a. Sarapan: nasi, telur, sayur, buah
- b. Selingan: susu atau buah
- c. Makan siang: nasi, ikan, sayur, tempe
- d. Selingan: biskuit atau buah
- e. Makan malam: nasi, ayam, sayur

5. Makanan yang Dianjurkan

- a. Makanan beragam dan bergizi seimbang
- b. Banyak konsumsi sayur dan buah
- c. Minum air putih minimal 8 gelas/hari
- d. Konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan

6. Makanan yang Perlu Dibatasi sebaiknya di hindari ibu hamil

Makanan ibu hamil harus yang sesehat mungkin.selain itu perlu menghindari zat kontaminan,zat adiktif,dan faktor lingkungan yang dapat membahayakan janin.

sebaiknya selama hamil mengkonsumsi makanan yang”seimbang dan sehat “menghindari penggunaan zat warna,zat pengawet dan zat adiktif lainnya.

bila mengkonsumsi sayuran mentah sebagai lalap atau buah-buahan segar,hendaknya hendaknya di cuci hingga bersih atau dikupas untuk menghindari pestisida yang mungkin masih menempel pada bahan makanan.

hal-hal lain yang perlu dihindari :

- a. Makanan terlalu manis
- b. Makanan terlalu asin
- c. Makanan cepat saji
- d. Minuman berkafein berlebihan
- e. Tembakau/Rokok

7. Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu Hamil

masalah Kurang Energi Kronik (KEK), Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana ibu menderita keadaan kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. KEK merupakan gambaran status gizi ibu di masa lalu yaitu kekurangan gizi kronis pada masa anak-anak baik disertai sakit yang berulang ataupun tidak. Kondisi tersebut akan menyebabkan bentuk tubuh yang pendek (*stunting*) atau kurus (*wasting*) pada saat

dewasa. Kekurangan energi secara kronis menyebabkan ibu hamil tidak mempunyai cadangan zat gizi yang adekuat untuk menyediakan kebutuhan ibu dan janin karena ada perubahan hormon dan meningkatnya volume darah untuk pertumbuhan janin.

- a. Kekurangan zinc dan magnesium : preeklampsia.
- b. Kekurangan zat besi, folat, dan vitamin B12: anemia.
- c . Kekurangan vitamin B12: masalah sistem saraf.
- d. Kekurangan vitamin K: perdarahan berlebih saat persalinan.
- e. Kekurangan Yodium peningkatan resiko keguguran

Dampak kekurangan Gizi pada Janin

kondisi yang mungkin terjadi pada janin saat ibu kekurangan gizi.

- 1) Lambatnya pertumbuhan janin.
- 2) Berat lahir rendah.
- 3) Bayi lahir mati.
- 4) Kematian perinatal (bayi meninggal dalam tujuh hari setelah lahir).
 - a) Gangguan pada sistem saraf, pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah.
 - b) Kelahiran prematur.
 - c) Organ tumbuh tidak sempurna.
 - d) Kerusakan otak.
 - e) Cacat lahir.

8. Pesan Penting Untuk Ibu Hamil

- a. Makan makanan bergizi seimbang

- b. Periksa kehamilan secara rutin
- c. Minum tablet tambah darah
- d. Istirahat cukup
- e. Hindari stress
- f. Pantau berat badan dan lingkar lengan setiap bulan
- g. Lakukan pemeriksaan darah dan urine minimal 2 kali selama kehamilan
- h. Aktivitas fisik / olah raga ringan 30 menit sehari
- i. Vaksinasi Tetanus Toksoid

Kesimpulan

Gizi yang baik selama kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dengan pola makan yang seimbang dan cukup zat gizi, ibu dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan melahirkan bayi yang sehat.

Lampiran 6

Kuesioner *Pre* dan *Post* Test

No Responden : _____
Nama : _____
TTL/Umur : _____
Usia Kehamilan : _____
Pendidikan terakhir : _____

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang anda anggap sesuai.

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Salah satu Manfaat Gizi pada ibu hamil adalah untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan zat gizi dari aneka ragam makanan		
2	Bila makanan ibu terbatas, janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus,lemah dan pucat.		
3	Gizi selama masa kehamilan tidak mengurangi risiko komplikasi pada saat persalinan.		
4	Selama hamil, kalori yang dikonsumsi ibu harus ditambahkan sebanyak 300 kalori/hari		
5	Ibu hamil diajurkan untuk makan 3-4 kali sehari		
6	Nasi, ubi dan jagung merupakan makanan sumber karbohidrat/ energi		
7	Ibu hamil membutuhkan asupan lemak pada saat hamil		
8	Protein seperti ikan, daging dan telur dibutuhkan oleh ibu hamil sebanyak 6 porsi sehari		

9	Ibu hamil harus minum air yang cukup (8-10 gelas/hari)		
10	Selama kehamilan, ibu hamil wajib melakukan penimbangan berat badan setiap 2 bulan sekali		
11	Ibu hamil diperbolehkan melakukan aktivitas fisik/ olah raga yang berat jika mampu		
12	Setiap ibu hamil perlu melakukan vaksinasi		
13	Selama masa kehamilan, ibu hamil dapat mengalami masalah seperti sembelit dan nyeri ulu hati		
14	Ibu hamil tidak diwajibkan mengkonsumsi Tablet tambah darah		
15	Wanita dengan IMT > 25 m2 diharapkan pada waktu hamil mengalami kenaikan berat badan sebanyak 7-11,5 kg		
16	Penggunaan garam dan Gula perlu dibatasi		

Lampiran 7

Dokumentasi Penelitian



Lampiran 8

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Akhir - Pengetahuan Awal	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	29 ^b	15.00	435.00
	Ties	10 ^c		
	Total	39		
Berat Badan Akhir - Berat Badan Awal	Negative Ranks	3 ^d	9.00	27.00
	Positive Ranks	16 ^e	10.19	163.00
	Ties	20 ^f		
	Total	39		
Lingkar Lengan Akhir - Lingkar Lengan Atas	Negative Ranks	0 ^g	.00	.00
	Positive Ranks	0 ^h	.00	.00
	Ties	39 ⁱ		
	Total	39		

- a. Pengetahuan Akhir < Pengetahuan Awal
 - b. Pengetahuan Akhir > Pengetahuan Awal
 - c. Pengetahuan Akhir = Pengetahuan Awal
 - d. Berat Badan Akhir < Berat Badan Awal
 - e. Berat Badan Akhir > Berat Badan Awal
 - f. Berat Badan Akhir = Berat Badan Awal
 - g. Lingkar Lengan Akhir < Lingkar Lengan Atas
 - h. Lingkar Lengan Akhir > Lingkar Lengan Atas
 - i. Lingkar Lengan Akhir = Lingkar Lengan Atas
-

orm

Insert

Format

Analyze

Graphs

Utilities

Extensions

Window

Help

Lingkar Lengan Atas

Positive Ranks

0^h

.00

.00

Ties

39ⁱ

Total

39

a. Pengetahuan Akhir < Pengetahuan Awal

b. Pengetahuan Akhir > Pengetahuan Awal

c. Pengetahuan Akhir = Pengetahuan Awal

d. Berat Badan Akhir < Berat Badan Awal

e. Berat Badan Akhir > Berat Badan Awal

f. Berat Badan Akhir = Berat Badan Awal

g. Lingkar Lengan Akhir < Lingkar Lengan Atas

h. Lingkar Lengan Akhir > Lingkar Lengan Atas

i. Lingkar Lengan Akhir = Lingkar Lengan Atas

Double-click to activate

Test Statistics^a

	Pengetahuan Akhir - Pengetahuan Awal	Berat Badan Akhir - Berat Badan Awal	Lingkar Lengan Akhir - Lingkar Lengan Atas
Z	-5.014 ^b	-2.995 ^b	.000 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003	1.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

m Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help						
						
Berat Badan Awal	39	100.0%	0	0.0%	39	100.0%
Lingkar Lengan Akhir	39	100.0%	0	0.0%	39	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lingkar Lengan Atas	.475	39	.000	.522	39	.000
Berat Badan Awal	.410	39	.000	.652	39	.000
Pengetahuan Awal	.253	39	.000	.801	39	.000
Pengetahuan Akhir	.466	39	.000	.553	39	.000
Berat Badan Akhir	.358	39	.000	.635	39	.000
Lingkar Lengan Akhir	.475	39	.000	.522	39	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9

2

PENGARUH EDUKASI GIZI PADA KELAS IBU HAMIL TERHADAP STATUS GIZI IBU HAMIL DI DESA GOLO CADOR KECAMATAN WAE RI'I KABUPATEN MANGGARAI

P

ORIGINALITY REPORT

0 %	3 %	9 %	11 %	10 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS	

PRIMARY SOURCES

1	Erita Gustina, Mentiara Kristina Putri Silalahi, Huwaina Af'idah. "PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KEMAMPUAN MENGENDALIKAN	<1 %
2	SMARAH PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN GIZI YANG MEMILIKI RISIKO PERILAKU KEKERASAN", Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of	<1 %
3	TERAPI Febriana Arianti. "MANAJEMEN KEBIDANAN KOMPHREHENSIF PADA MULTIPARA RIWAYAT PERDARAHAN DI ERA PANDEMI COVID-19", Media Husada Nursing Sciences), 2025	<1 %
4	DENGAN Journal Of Nursing Science, 2021	
5	www.dinkesbanjarmasin.org Pasah Kahar, Yuniarti Yuniarti. "ANALISIS PENGETAHUAN AWAL CALON GURU	<1 %
6	BIOLOGI TERHADAP POTENSI LOKAL EKOSISTEM MANGROVE KABUPATEN KUBU Pendidikan dan Kebudayaan	<1 %
7	Adi Rachmawati, RAYA", JURNAL BIOEDUCATION, 2019	
8	Danna Oksadilla, Rachmawati Diborendha Nita) and Gas Negeri Mumpk	<1 %
9	Organoleptic and Chemical Properties of Dodol", JAND: Journal of Applied Nutrition and Dietetic, 2022	<1 %

10	Nada Irmilia Sari, Fonda Octarianingsih, Festy Ladyani, Bambang Kurniawan. "Tes Glukosa Oral pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di Puskesmas Rajabasa Lampung", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2020 Toleransi Bandar Publication	<1 %
11	dilatraglobalpublishing.com Internet Source	<1 %
12	gorontalo.bpk.go.id Internet Source	<1 %
13	ejournal.atmajaya.ac.id Internet Source	<1 %
14	Osi Draini, Siti Zahara Nasution, Arlinda Sari Wahyuni. "Model Promosi Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Program Kesehatan (KIA)", Journal of Telenursing (JOTING), 2023 Publication	<1 %
15	Mardiah. "FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANDIANGIN Kotabukittinggi", Human Care Journal, 2020 Publication	<1 %
16	Hairunnisa Fahnetta, Mahpolah, Rahmani. "Difference in body image, Pocket Money and Food Intake with Nutritional Status in High School Adolescents", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2026 Publication	<1 %
17	Dewi Taurisiawati Rahayu, Yona Desni Sagita. "POLA MAKAN DAN PENDAPATAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU Hamil Trimester II", HOLISTIK JURNAL KESEHATAN, 2019 Publication	<1 %
18	Ika Mardiatul Kamalia Nadiya. "Gambaran PMTPada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (Kek) Oleh Petugas Kesehatan Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin", Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars, 2019 Publication	<1 %
19	Parningotan Simanjuntak, Plora Novita Febrina Sinaga, Nopalina Suyanti Damanik, Markus Dody Simanjuntak. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Trimester Pertama", Indonesian Health Issue, 2022 Publication	<1 %
20	artikelpendidikan.id Internet Source	<1 %

21	Nur Ihwani, Fatmah Afrianty Gobel, Arman. "Faktor yang Berhubungan dengan Stigma Ibu Rumah Tangga Terhadap Pengidap HIV/AIDS", Window of Public Health Journal, 2021 Publication	<1 %
22	Sisilia Septhreena Br. Maha, Siti Nurmawan Sinaga, Ester Simanullang. "Pengaruh Peer Group Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Status Gizi Selama Kehamilan", Indonesian Health Issue, 2024 Publication	<1 %
23	Wahyu Hidayat, Mahfud Edy Widiatmoko. "HUBUNGAN PERTAMBAHAN BERAT TUBUH IBU HAMIL TERHADAP BERAT JANIN MELALUI FETAL BIOMETRI ULTRASONOGRAFI", Jurnal Teras Kesehatan, 2025 Publication	<1 %
24	Anis Laela Megasari, Tazkia Qatrunada Aulia, Fadila Eny Triatmaja, Lara Sekar Pramesthi et al. "Pengaruh Media Edukasi Berbasis Board Game dalam Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil terhadap Kekurangan Gizi Kronik", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Publication	<1 %
25	Hesti Kusmayanti. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pemeriksaan Ultrasonografi dengan Kesesuaian Jadwal Antenatal Care di Puskesmas", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025 Publication	<1 %
26	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1 %
27	stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
28	Arnianti, Andi Tenri Angka, Yenni, Lina Fitriani, Yuniar Dwi Yanti, Dewi Hastuty. "Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bua", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2025 Publication	<1 %
29	Rosa Hadiana Putri, AASP Candradewi, Reni Sofiyatin, Made Darawati. "PEMBERIAN BISKUIT BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN DAN LILA IBU HAMIL KEK", Jurnal Kesehatan Prima, 2019 Publication	<1 %
30	gudangmakalah.blogspot.com Internet Source	<1 %
31	Hasrun Ningsih, Elly Sustiyani, Nining Fatria Ningsih, Fuji Khairani, Siti Maryam. "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas	<1 %

4

-
- 32 Kartika Sri Dewi Batubara, Rita Ridayani. "SOSIALISASI EDIFO (APLIKASI ANDROID GIZI IBU HAMIL) DI KELURAHAN PINANG KENCANA KECAMATAN TANJUNGPINANG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU X", Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2022
Publication <1 %
-
- 33 cdn.juris.id
Internet Source <1 %
-
- 34 Atiek Murharyati, Yunita Wulandari, Wahyuningsih Safitri. "UPAYA PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA TENTANG DETEKSI DEPRESI LANSIA", Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM), 2020
Publication <1 %
-
- 35 Masita, Erlin Puspita, Yunita Laila Astuti, Nurmiaty. "The Role of Midwives in the Education of Labor and Childbirth Readiness", Journal Of Nursing Practice, 2023
Publication <1 %
-
- 36 Muhammad Subaim, Lidya Ariyanti. "PENINGKATAN BERAT BADAN IBU SAAT HAMIL BERHUBUNGAN DENGAN BERAT BADAN LAHIR BAYI", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021
Publication <1 %
-
- 37 Zulia Yasminanindita Fahmi. "Indeks Massa Tubuh Pra-Hamil sebagai Faktor Risiko Terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2020
Publication <1 %
-
- 38 digilib.iainlangsa.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 39 masteroon.com
Internet Source <1 %
-
- 40 ninonk93.wordpress.com
Internet Source <1 %
-
- 41 scholar.unand.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 42 Erdanela Setiawati, Arief Rinaldy, Rosmaini, Fidiariani Sjaaf, Shadilla Hutri Ananda. "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) oleh Ibu Hamil di Puskesmas Sungai Sarik", Scientific Journal, 2026
Publication <1 %
-

On

On

Abdur Rahman, SKM., S.IPI., MA
NIP.196809171989031005

Exclude matches

Off

Exclude quotes

Exclude bibliography