

DAFTAR PUSTAKA

- Pambudi, L.A. (2023) 'Faktor Dominan Penyebab Terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil', *Jurnal Inovasi Global*, 1(2), pp. 112–131. Available at: <https://doi.org/10.58344/jig.v1i2.15>.
- Deah, N. (2023) 'Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gunung Anyar Surabaya', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(3), pp. 583–591.
- Rodiyatun, D.A. (2024) 'Studi Kasus Pada Primigravida Trimester 3 Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK)', *Jurnal Sakti*, IV(1), pp. 45–49. Available at: <http://www.journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/1178>.
- Dimas, S., Raudina, Y. (2022) 'Gambaran kondisi kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil', *Kesehatan Masyarakat*, 6, pp. 1792–1805.
- Fatmawati, F. and Munawaroh, M. (2023) 'Hubungan pengetahuan, status gizi dan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di UPT Puskesmas Bojonegara Tahun 2022', *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), pp. 1873–1882.
- Fitriana, S. (2024) 'Studi Karakteristik Pada Kejadian Ibu Hamil KEK Di Puskesmas Kotabaru', (October), pp. 10–18.
- Hernawati, Y. and Kartika, R. (2019) 'Hubungan Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Dengan Kurang Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung', *Jurnal Sehat Masada*, 13(1), pp. 40–46. Available at: <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i1.76>.
- Isnaeni, E. (2025) 'Pengaruh Edukasi Gerakan Cekek (Cegah Kek) Pada Ibu Hamil The effect of education on the cek movement in pregnant women on increasing pregnant women's knowledge About cek movement in japanan public health center jombang regency', 6(1), p. 146.
- Lestari, A.P.T., Suriyati. and Asmariyah. (2023) 'Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kota Bengkulu Factors Related To the Event of Chronic Energy Deficiency on Pregnant Women in Bengkulu City', *Jm*, 11(1), pp. 1–7. Available at: <http://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/4004/3206>.
- Mardhatillah, A. (2023) 'Karakteristik Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Inovasi BOMBASTIK di Puskesmas Bukit Hindu', *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* [Preprint]. Available at: <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/>.

- Mijayanti, R., Sagita, Y.D., Fauziah, N.A. and Fara, Y.D. (2020) 'Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tahun 2020.', *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3), pp. 205–219.
- Milah, A.S. (2018) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis', *Media Informasi*, 14(2), pp. 95–109.
- Mutia, M.S. (2018) 'Faktor Resiko Kematian Perinatal Di Rsud Dr Pirngadi Medan', *Jurnal Penelitian Pendidikan MIPA*, 3(1), pp. 208–216.
- Nasriyah, N. and Ediyono, S. (2023) 'Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp. 161–170. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>.
- Ningrum, W.M. and Puspitasari, E. (2021) 'Persalinan Pada Ibu Dengan Riwayat Kekurangan Energi Kronis Delivery in a Mother With a History of Chronic Energy Lack of', *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(2), pp. 1–6.
- Panjaitan, H.C. *et al.* (2022) 'Edukasi Gizi Dan Penyusunan Modifikasi Menu untuk pasien RSUD', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 02(03), pp. 471–423.
- Purba, K.S. (2024) 'Hubungan Umur dan Gravida dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Tahun 2023', *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(4), pp. 75–83. Available at: <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i4.170>.
- Putra, M.G.S. and Dewi, M. (2020) 'Faktor Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Cikembar Kabupaten Sukabumi', *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), pp. 319–332. Available at: <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i4.113>.
- Putri, S. (2023) 'Dampak Penyakit KEK Pada Ibu Hamil', *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), pp. 246–253. Available at: <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i3.1525>.
- Retni, A. and Puluholawa, N. (2021) 'Pengaruh Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai', *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), p. 952. Available at: <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1119>.
- Safitri, D. (2021) 'Hubungan Hipertensi dalam Kehamilan dengan Kelahiran Prematur', *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), pp. 27–38. Available at: <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3881>.
- Suharyati., Hartati, B., Kresnawan, T., Sunarti., Hudayani, F. & Darmarini, F. (2019) *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC.

- Suryani, L., Rizki., Sari, G. and Listiono (2021) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), p. 311. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1117>.
- Ummah, W. and Woro Tri Utami (2024) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil: Literatur Review', *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 189–196. Available at: <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.59>.
- Wijayanti, T. and Puruhita, N. (2013) 'Studi Kualitatif Proses Asuhan Gizi Terstandar Di Ruang Rawat Inap Rs St. Elisabeth Semarang', *Journal of Nutrition College*, 2(1), pp. 170–183. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2114>.
- Intan Sari, A.S. (2021) 'Pemeriksaan Status Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mendeteksi Dini Kurang Energi Kronis (KEK)', 12(1), pp. 16–23.
- Kemenkes RI. 2014. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT)*.
- Kemenkes RI. 2023. "Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal Bagi Ibu Hamil Dan Balita."
- Akhfar, K., and Saleh. (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dan Gizi Pada Ibu Hamil.' *Jcs* 6. <http://www.jcs.aktabe.ac.id/index.php/jurnal/article/view/135>.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/784/12/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Bunga Sentia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025 (Studi Kasus Pada Ibu Hamik KEK "Ny. Ag")"

"Standardized Nutrition Care Process (SNCP) for Pregnant Women with Special Needs (KE) in the Work Area of ??the Jembatan Kecil Community Health Center, Bengkulu City in 2025 (Case Study on Pregnant Woman KEK "Mrs. Ag")"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Desember 2025 sampai dengan tanggal 24 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 24, 2025 until December 24, 2026.



December 24, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 2 Kesedian Sebagai Pembimbing LTA

 **Kemenkes**
Poltekkes Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jl. Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
Telp (0736) 341212
http://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Lampiran

Perihal : Kesedian sebagai Pembimbing KTI & LTA
Mahasiswa Gizi Program Diploma Tiga Gizi

Kepada Yth :
Ketua Prodi Gizi Program Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
di
Tempat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama : Risda Yudianti PH-D
NIP : 19880702200122001

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi **Pembimbing I / Pembimbing II (*)** Prodi Gizi dan Program Diploma Tiga Jurusan Gizi poltekkes kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 mulai dari proposal sampai dengan seminar hasil tugas ahir atas nama mahasiswa :

Nama : Banaya Samin
NIM : 06720123006

Demikian atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2025
Hormat saya,


Risda Yudianti - PH-D
NIP. 19880702200122001



Lampiran 3 Surat izin Pra penelitian



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

30 September 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/ 7180 /2025
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Laporan Tugas Akhir (LTA) Mahasiswa Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Bunga Sentia
Nim : P01730123006
Tempat : Puskesmas Jembatan Kecil
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Ibu Hamil KEK Di Wilayah Kerja
Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 085658633809

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 4 Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2 / 2025 / D.Kes/2025

Dasar Surat : 1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: PP.01.01/F.XXIII.1/9554/2025 Tanggal 22 Desember 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/2177/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 24 Desember 2025. Perihal : Izin Penelitian, atas nama :

Nama : Bunga Sentia
NIM : P01730123006
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : D III / Gizi
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.
Tempat Penelitian : Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 26 Desember 2025 s/d 26 Januari 2026
No.HP / Email : 085658633809

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 12 Desember 2025
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Neili Hartati, SKM, MM
Pembina IV/a
NIP.197204191991012001

Tembusan :
1. Yth.Sdr. PMB Mariani, SST, SKM
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 (0736) 341212 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id
	24 Desember 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/554/2025
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Bunga Sentia
NIM : P01730123006
Tempat Penelitian : Puskesmas Jembatan kecil Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 26 Desember 2025-26 Januari 2026
Judul : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan kecil Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone : 085658633809

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I, Bidang Akademik

Septiyahli, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 6 Surat Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/2177/KESBANGPOL-REK/2025

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/9376/2025 Tanggal 18 Desember 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Bunga sentia
NIM : P01730123006
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : D3 Gizi
Judul Penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025

Tempat Penelitian : Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 26 Desember 2025 s.d 26 Januari 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 24 Desember 2025

a.n. WALI KOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSN).

Lampiran 7 Surat selesai penelitian



SURAT KETERANGAN
NOMOR : 400.7.22.1/32/PKM-JK/SKET/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : drg. Ayu Silvia Norita
NIP : 198209112009032010
Pangkat/golongan : Penata TK I-III/d
Jabatan : Kepala Puskesmas Jembatan Kecil

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Bunga Sentia
NPM : P01730123006
Program Studi : D III/GIZI
Judul penelitian : Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut diatas memang benar telah melakukan Penelitian dalam wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kecamatan Singaran Pati Kota Bengkulu sesuai dengan Surat Permohonan Penelitian dari Wakil Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/9554/2026 Tanggal 22 Desember 2025 dan Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/2177/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 24 Desember 2025 dan Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/ 2027 /D.Kes/2025 bulan Desember 2025, yang mana penelitiannya dilaksanakan terhitung mulai 26 Desember 2025 s.d 26 Januari 2026

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 10 Juni 2026
Pimpinan BLUD Puskesmas Jembatan Kecil
Kota Bengkulu



drg. AYU SILVIA NORITA
Pembina TK. I (III.d)
NIP. 198209112009032010

Lampiran 8 **Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)**

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

JURUSAN GIZI

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

Ibu/Bapak Kelompok Eksperimen

Yth. Bapak/Ibu

Perkenalkan saya Bunga sentia Mahasiswa Jurusan Gizi beralamat di Jl. Rinjani. Desa/Kelurahan: Jalan Jembatan Kecil. Kecamatan/Kota: Kec. Singaran Pati Nomor HP +62 85658633809. Izin saya sebagai Peneliti untuk menjelaskan hal-hal berikut berkenaan dengan penelitian saya.

Tujuan Penelitian

Saat ini saya sedang melakukan penelitian tentang **“Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan gizi pada Ibu hamil KEK dengan memberikan Makanan Lengkap dan edukasi.

Partisipasi dalam Penelitian

Kami meminta kesediaan Bapak/Ibu secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini sangat tergantung pada jawaban dan informasi yang bapak/ibu sampaikan. Bapak/ibu dapat berpartisipasi melalui apresiasi atau jawaban terhadap pertanyaan yang kami ajukan atau kami bacakan sesuai keadaan sebenarnya.

Informasi Terkait Penelitian

Informasi yang ingin kami dapatkan dari proses wawancara ini adalah perihal informasi saat ini dan masa lalu mengenai riwayat personal seperti usia, nama, jenis kelamin, etnis, merokok, cacat fisik dll Riwayat medis/kesehatan pasien berupa riwayat penyakit, diagnosis medis, terapi medis, terapi pembedahan dll. Serta riwayat sosial berupa keadaan sosial ekonomi pasien, situasi tempat tinggal, agama, pekerjaan dll.

Pengisian Kuesioner/Angket/Daftar Cocok

Selanjutnya, peneliti akan melakukan Asuhan Gizi kepada Bapak/Ibu sebanyak 3 kali asuhan. Setiap asuhan membutuhkan waktu sekitar 30-60 menit. untuk pengisian atau melengkapi informasi yang dibutuhkan. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan wawancara bisa lebih atas persetujuan bersama. Bapak/Ibu

berhak mengatur waktu untuk diwawancarai, agar tidak mengganggu aktivitas. Sementara untuk proses pengamatan, kami menggunakan kamera digital guna merekam peristiwa yang dibutuhkan dalam penelitian. Waktu yang dibutuhkan untuk merekam ini sangat tergantung dengan peristiwa yang dibutuhkan dalam penelitian. Selama proses perekaman bapak/ibu dapat melakukan aktivitas keseharian seperti biasa.

Jangka Waktu Partisipasi

Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini diperkirakan selama 3 hari berjalan seiring dengan kebutuhan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Kami akan segera menyampaikan kepada Bapak/Ibu jika terjadi perubahan waktu penelitian.

Manfaat dan Potensi

Manfaat penelitian yang Bapak/Ibu dapatkan dari penelitian ini adalah ibu akan mengetahui dan memahami tentang asuhan gizi pada ibu hamil. Dengan pemahaman yang Bapak/Ibu miliki tersebut, besar harapan kami Bapak/Ibu dapat meningkatkan kualitas hidup pasien ibu hamil KEK dengan memberikan pmt-1 dan edukasi dengan baik meningkatkan kualitas hidup dengan mengelola nutrisi dan diet dengan baik.

Kerahasiaan

Hasil wawancara dan pengamatan yang diperoleh dalam penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti dan hanya akan digunakan untuk kepentingan peneliti saja. Kesimpulan dari hasil wawancara dan pengamatan dalam bentuk informasi, akan kami sampaikan Bapak/Ibu pada akhir penelitian.

Kompensasi Keikutsertaan

Sebagai ucapan rasa terima kasih dan cendera mata berkenaan dengan kesediaan Bapak/Ibu berpartisipasi dalam penelitian ini, maka kami akan memberikan kenang-kenangan berupa souvenir.

Pengunduran Diri

Selama proses penelitian berlangsung Bapak/Ibu dapat menyampaikan keberatan bahkan menarik diri dari kegiatan dengan alasan yang dapat dipertanggung jawabkan, sebaiknya sebelum Penandatanganan *Informed Consent*.

Informasi/Bantuan

Bila ada pertanyaan mengenai penelitian ini, mengenai hak-hak Bapak/Ibu, atau ingin menyampaikan perihal terkait dengan penelitian, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya Bunga Sentia melalui nomor Hp +62 85658633809

Tanda Tangan

Tanggal

Peran dalam Penelitian

.....

.....

Peneliti

Lampiran 9 Informed Consent

PERNYATAAN PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Bapak/ibu Kelompok Eksprimen

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah disampaikan oleh Bunga Sentia selaku Peneliti pada penelitian yang berjudul berjudul “Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil KEK Di Wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025 dan diberi kesempatan dalam mempertimbangkan, menanggapi dan mengajukan pertanyaan. Maka dengan ini, Saya bersedia/~~tidak bersedia~~ ^{*(Coret salah satu)} menjadi Informan dalam penelitian ini sebagaimana tersebut di atas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah diberi informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
3. Saya telah diberi informasi bahwa keterangan yang akan diberikan dijamin kerahasiaannya
4. Saya secara sukarela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Tanda Tangan	Tanggal	Peran	dalam
		Penelitian	
Arnela	12 Oktober 2025	Responden	
			
Fadina	12 Oktober 2025	Saksi	

Lampiran 10 Formulir Recall 24 Sebelum Intervensi

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU										
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI										
IDENTITAS DOKUMEN										
KODE DOKUMEN		FORM FOOD RECALL 24 HOURS					TANGGAL			
D.H/W/SK/PK/2-403							01 JULI 2024			
IDENTITAS MAHASISWA										
Nama Mahasiswa :		Dunofa Septia					NIM :			
Tingkat Kelas :		3 A (isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
IDENTITAS RESPONDEN										
Nama Kode :		NY Aa					Usia :		Jenis Kelamin :	
Hari, tanggal :		Tgl		Bulan		Tahun		L P		
Alamat Lengkap :										
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/SAJIAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI	URT	Gram	ENERGI (kcal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KH (g)	
Pagi Pkl. 07.00	Nasi Putih Ayam Goreng Minyak Tahu Goreng Minyak Tumis Kangkung Minyak		1 Ctn 1 Png 1 Png 1 Png 2 Sndk	60 40 7.2 50 5 20 4	70.0 11.4 62.1 99.5 43.1 10.4 34.5	1.4 10.0 0.0 9.5 0.0 0.4 0.0	0.1 7.6 0.0 3.8 0.0 1.0 4.0	17.2 1.7 0.0 8.5 0.0 0.4 0.0		
Jumlah						0	0	0	0	
Selogan Pkl. 10.00	Buah Mangga		1 Bks	350	162.5	1.3	0.0	42.5		
Jumlah						0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selogan Pagi										
Siang Pkl. 13.00	Nasi Putih Tahu Goreng Minyak Tumis Kangkung Minyak		1 Ctn 1 Png 5 2 Sndk 4	60 40 5 20 4	70.0 11.4 99.5 43.1 34.5	1.4 10.0 9.5 0.1 0.0	0.1 7.6 3.8 0.0 4.0	17.2 1.7 0.0 8.5 0.0		
Jumlah						0	0	0	0	
Selogan Pkl. 16.00	Bakso		1 Mangkuk	400	561.4	19.2	2.0	118.2		
Jumlah						0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selogan Pagi										

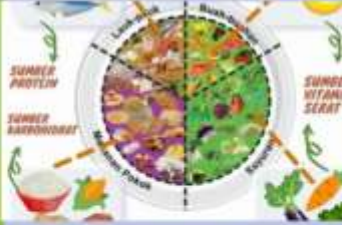
Lampiran 11 Leaflet Edukasi Gizi



Nama: Bunga Sentia
NIM: P01730123006
pRODI D3 Gizi

Nama: Ny. Ag
Umur : 28 Tahun
Jenis Kelamin: Perempuan
Berat-badan: 40
Tinggi Badan 144
Status Gizi: 19,32 (Normal)

STANDAR DIET:
Energi: 2.218, 08 kkal
Protein: 80 gram
Lemak: 49,29 gram
Karbohidrat: 343,80 gram



CONTOH MENU SEHARI:
PAGI:
Nasi Putih
Sop Ayam Kentang
Tempe Goreng
Tumis Kangkung
Buah Semangka
SELANGAN 10.00:
Smoothie Buah dan Sayur
SIANG:
Nasi putih
Ikan kembung Goreng
Tahu Goreng
Capcay
Buah Mangga
Selingan 16.00
Jus Alpukat
MAKAN MALAM
Nasi Putih
Ayam Goreng
Tempe Goreng
Tumis Bayam Toge
Buah Melon

TUJUAN DIET:

1. Memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh.
2. Meningkatkan berat badan hingga mencapai status gizi normal.
3. Meningkatkan Pengukuran LILA

SYARAT DIET:

1. Energi tinggi yaitu 40-45 kkal/kg BB.
2. Protein Tinggi yaitu 2,0-2,5 g/kg BB.
3. Lemak cukup yaitu 10-25% dari kebutuhan energi total.
4. Karbohidrat cukup dari sisa dari total energi (protein dan lemak).
5. Vitamin dan mineral cukup, sesuai kebutuhan gizi atau angka kecukupan gizi yang dianjurkan.

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN:

Makanan tinggi gula sederhana (permen, minuman manis berlebihan, kue manis). Daging berlemak tinggi, makanan olahan (sosis, nugget berlebihan). Kacang dengan santan berlebihan atau digoreng terlalu banyak. Sayur yang dimasak terlalu lama (nutrisi hilang), sayur tinggi lemak (bersantan pekat berlebihan). Buah kalengan dengan sirup tinggi gula. Lemak trans (gorengan berulang, margarin berlebihan). Susu rendah gizi atau minuman kental manis sebagai pengganti susu.

MAKANAN YANG DIANJURKAN:

Nasi putih, nasi merah, roti, kentang, ubi, singkong, oatmeal. Daging ayam, daging sapi, ikan, telur, hati ayam/sapi (cukup). Tahu, tempe, kacang-kacangan, kacang hijau. Minyak zaitun, minyak kelapa, alpukat, kacang-kacangan. Pisang, pepaya, jeruk, mangga, alpukat. Bayam, kangkung, wortel, brokoli, daun kelor. Susu ibu hamil, susu full cream, yogurt, keju.



PENTINGNYA MINUM TABLET TAMBAH DARAH:

Tablet tambah darah (TTD) mengandung zat besi dan asam folat yang penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Anemia dapat menyebabkan ibu mudah lelah, pusing, bahkan meningkatkan risiko perdarahan saat persalinan. Asam folat juga penting untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi 1 tablet setiap hari selama kehamilan dan diminum bersama air putih, bukan teh atau kopi, agar penyerapannya optimal.

c. Gizi Lebih (Overnutrition)
Terjadi bila asupan energi melebihi kebutuhan tubuh.
Dampaknya:

1. Risiko obesitas dan diabetes gestasional.
2. Tekanan darah tinggi dan preeklamsia.
3. Proses persalinan lebih sulit karena ukuran janin terlalu besar (makrosomia).

b. Kekurangan Energi Kronis (KEK)
KEK terjadi jika lingkaran lengan atas (LLA) ibu < 23,5 cm, menandakan kekurangan asupan energi dan protein dalam waktu lama.
Dampaknya:

1. Pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine Growth Retardation).
2. Risiko bayi lahir dengan berat badan rendah.
3. Daya tahan tubuh ibu menurun.
4. Meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi.

DAMPAK IBU HAMIL ANEMIA, KEK, GIZI LEBIH

a. Anemia
pada Ibu Hamil Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal (<11 g/dl) yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi.
Dampaknya:

1. Ibu mudah lelah, lemas, pusing, dan sesak napas.
2. Meningkatkan risiko perdarahan saat melahirkan.
3. Bayi berisiko lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), atau bahkan meninggal dalam kandungan.




MENCEGAH DAN MENGATASI IBU HAMIL MENGALAMI ANEMIA, KEK, DAN GIZI LEBIH

A. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

1. Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti hati, daging merah, ikan, bayam, dan kacang-kacangan.
2. Minum tablet tambah darah (TTD) 1 butir setiap hari.
3. Hindari minum teh atau kopi saat makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi.
4. Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu, pepaya) agar penyerapan zat besi optimal.

B. PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN KEK

1. TINGKATKAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER ENERGI DAN PROTEIN, SEPERTI NASI, LAUK HEWANI, TEMPE, TAHU, TELUR, DAN SUSU.
2. MAKAN DENGAN FREKUENSI LEBIH SERING (5-6 KALI SEHARI DALAM PORSI KECIL).
3. RUTIN MEMANTAU BERAT BADAN DAN UKURAN LILA DI PUSKESMAS ATAU POSYANDU.
4. JIKA GIZI KURANG, SEGERA LAKUKAN INTERVENSI GIZI SEPERTI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) LOKAL.

c. Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Lebih

1. Batasi makanan tinggi gula, lemak, dan garam.
2. Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
3. Lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki santai.
4. Perhatikan porsi makan agar tidak berlebihan.
5. Rutin memeriksakan kadar gula darah dan tekanan darah.





GIZI SEIMBANG (KOMPOSISI GIZI MAKRO DAN MIKRO, CARA MEMBACA LABEL)

Gizi seimbang terdiri dari empat pilar utama: konsumsi makanan beragam, menjaga kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan.

a. Gizi makro:

1. Karbohidrat → sumber energi utama (nasi, roti, kentang).
2. Protein → pembangun jaringan tubuh (ikan, daging, telur, tahu, tempe).
3. Lemak → cadangan energi dan pelarut vitamin (minyak, santan, kacang).

b. Gizi mikro:

• Vitamin dan mineral berperan penting dalam proses metabolisme dan pertumbuhan janin (vitamin A, C, D, zat besi, kalsium, seng, asam folat).

Zat besi merupakan mineral penting untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin) yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berisiko pada kehamilan.

Sumber zat besi:

- Hewani (lebih mudah diserap tubuh): hati ayam/sapi, daging merah, ikan, ayam, kerang.
- Nabati (lebih baik dikombinasikan dengan vitamin C): bayam, kangkung, kacang-kacangan, tempe, tahu.

Tips: Konsumsi buah kaya vitamin C (jeruk, jambu biji, pepaya) bersamaan dengan makanan sumber zat besi untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

SUMBER BAHAN MAKAN TINGGI ZAT BESI



• **MENUNJUKKAN CARA MEMASAK YANG MEMPERTAHAKAN KANDUNGAN ZAT GIZI (TIDAK TERLALU LAMA DIMASAK, TIDAK BANYAK MINYAK).**

• **MEMBERIKAN CONTOH MENU SEHARI-HARI YANG MUDAH DIBUAT, SEPERTI:**

- NASI MERAH + IKAN PEPES + SAYUR BENING BAYAM + BUAH PEPAYA.
- BUBUR KACANG HIJAU DENGAN SUSU UNTUK CAMILAN BERGIZI.

DEMONSTRASI MASAK

**KEGIATAN
DEMONSTRASI
MASAK
BERTUJUAN
UNTUK:**

1. MENGAJARKAN IBU HAMIL CARA MENGOLAH BAHAN MAKANAN BERGIZI MENJADI MENU SEHAT DAN MENARIK.

c. Cara membaca label pangan:

Ibu hamil perlu memahami label kemasan untuk memilih makanan yang sehat. Perhatikan bagian berikut:

- Informasi nilai gizi (energi, protein, lemak, gula, natrium).
- Kandungan zat gizi tambahan seperti zat besi, kalsium, atau asam folat.
- Tanggal kedaluwarsa dan komposisi bahan agar terhindar dari bahan tambahan berisiko.

Lampiran 12 Menu Hari ke-1 (Tanggal 26 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BM	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Sop Telur Ayam +Tahu Wortel Kembang kol	Telur Ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4
		K.kol	30	4,1	0,4	0,1	0,4
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Pepaya potong	Pepaya	110	42,9	0,7	0,1	10,8
Total				730	22,9	10,4	133
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Ikan Kembung goreng	Ikan	40	44,8	8,6	0,9	0,0
		Minyak	4,8	38,8	0,0	4,8	0,0
	Tempe Goreng	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		Minyak	5	43,1	0,0	5,0	0,0
	Tumis sayur	Bayam	20	7,4	0,7	0,0	1,5
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		minyak	3,5	30,2	0,0	3,5	0,0
	Buah Utuh	Jeruk manis	55	25,9	0,5	0,1	6,5
Total				836,2	29,0	19	136,8
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	459,2	8,7	0,8	103,3
	Ayam goreng	Daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0,0
		Minyak	3	25,9	0,0	3,0	0,0
	Tahu goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	4,4	12,2	0,0	2,0	0,0
	Capcay	K.kol	20	5,0	0,3	0,1	1,1
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Udang	25	19,8	4,2	0,2	0,0
		Minyak	6,5	56,0	0,0	6,5	0,0
	Buah Potong	Mangga	100	65,0	0,5	0,3	17,0
Total				775,6	22,5	21,2	123,1
Jmlh total				2.341,8	74,4	50,6	392,9
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				105%	93%	102%	114%

Lampiran Recall (Tanggal 27 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BM	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	112	404,1	10,1	0,6	89,0
	Sop Telur Ayam +Tahu Wortel Kembang kol	Telur Ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Tahu	40	30,4	3,2	1,8	0,7
		Wortel	25	3,4	0,3	0,0	1,1
		K.kol	30	4,1	0,4	0,1	0,4
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Pepaya potong	Pepaya	110	42,9	0,7	0,1	10,8
Total				577,1	19	9,2	102,6
Selingan Jam 10.00	Kerupuk Udang	Kerupuk Udang	5	27,4	0,3	1,4	3,3
Total				27,4	0,3	1,4	3,3
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Ikan Kembang goreng	Ikan	40	44,8	8,6	0,9	0,0
		Minyak	4,8	38,8	0,0	4,8	0,0
	Tempe Goreng	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		Minyak	5	43,1	0,0	5,0	0,0
	Tumis sayur	Bayam	10	3,7	0,3	0,0	0,7
		Wortel	17	4,4	0,1	0,0	0,8
		minyak	3,5	30,2	0,0	3,5	0,0
	Buah Utuh	Jeruk manis	55	25,9	0,5	0,1	6,5
Total				831,7	29,1	19	135,8
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	459,2	8,7	0,8	103,3
	Ayam goreng	Daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0,0
		Minyak	3	25,9	0,0	3,0	0,0
	Tahu goreng	Tahu	36	27,3	2,9	1,7	1,0
		Minyak	2	12,2	0,0	2,0	0,0
	Capcay	K.kol	20	5,0	0,3	0,1	1,1
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Udang	25	19,8	4,2	0,2	0,0
		Minyak	6,5	56,0	0,0	6,5	0,0
	Buah Potong	Mangga	100	65,0	0,5	0,3	17,0
Total				761,1	24,9	20,3	123,4
Selingan Jam 21.00	Martabak manis	Martabak	55	122,1	1,4	9,4	8,4
Total				122,1	1,4	9,4	8,4

Jmlh total				2.319,5	74,7	59,3	373,5
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				104%	93%	102%	108%



Lampiran Menu Hari ke-2 (Tanggal 27 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BB	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5
	Sop Ayam	Daging Ayam	35	99,7	9,4	6,6	0,0
	+Kentang	Kentang	20	18,6	0,4	0,0	4,3
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Tempe goreng	Tempe	110	219,0	20,9	8,5	18,7
		Minyak	3	25,9	0,0	3,0	0,0
	Tumis kangkung	Kangkung	15	2,3	0,3	0,0	0,3
		Minyak	2,1	18,1	0,0	2,1	0,0
	Semangka potong	Semangka	110	35,2	0,7	0,4	7,9
Total				786,6	38,4	22	110,7
Makan Siang	Nasi Goreng sayur+	Beras	130	469,2	8,7	0,8	103,3
	Telur dadar+	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
	Ketimun+	Ketimun	50	6,5	0,3	0,1	1,4
	Kecap Manis	Kecap	10	6,0	1,0	0,0	0,6
		Minyak	8,1	69,8	0,0	8,1	0,0
	Tahu Goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	4,4	37,9	0,0	4,4	0,0
	Buah utuh	Pisang ambon	100	92,0	1,0	0,5	23,4
Total				816,5	22,4	22,3	130,3
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	469,2	8,7	0,8	103,3
	Ikan kembung goreng	Ikan	75	84,1	16,0	1,7	0,0
		Minyak	8,1	69,8	0,0	8,1	0,0
	Tahu goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	3,1	26,7	0,0	3,1	0,0
	Tumis bayam+Toge	Bayam	30	11,1	1,1	0,1	2,2
		Toge	20	24,4	2,6	1,3	1,9
		Minyak	0,3	2,6	0,0	0,3	0,0
	Buah Potong	Melon	130	49,7	0,8	0,3	10,8
Total				779,4	33,7	18,3	119,2

Jmlh Total				2.382,5	94,5	62,6	360,2
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				107%	118%	127%	104%



Lampiran Recall (Tanggal 28 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BB	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	100	360,9	6,7	0,6	79,5
	Sop Ayam	Daging Ayam	35	99,7	9,4	6,6	0,0
	+Kentang	Kentang	10	9,6	0,2	0,0	2,1
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Tempe goreng	Tempe	47	93,5	8,9	3,6	7,9
		Minyak	3	25,9	0,0	3,0	0,0
	Tumis kangkung	Kangkung	10	1,5	0,2	0,0	0,2
		Minyak	2,1	18,1	0,0	2,1	0,0
	Semangka potong	Semangka	110	35,2	0,7	0,4	7,9
Total				651,3	26,1	17,1	97,6
Selingan Jam 10.00	Ubi Goreng	Ubi	75	138,7	0,9	1,9	30,6
	Kue legit	Kue legit	25	100,7	1,4	5,7	11,1
Total				239,4	2,3	7,6	41,7
Makan Siang	Nasi Goreng sayur+	Beras	130	469,2	8,7	0,8	103,3
	Telur dadar+	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
	Ketimun+	Ketimun	50	6,5	0,3	0,1	1,4
	Kecap Manis	Kecap	10	6,0	1,0	0,0	0,6
		Minyak	8,1	69,8	0,0	8,1	0,0
	Tahu Goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	4,4	37,9	0,0	4,4	0,0
	Buah utuh	Pisang ambon	100	92,0	1,0	0,5	23,4
Total							
Selingan Jam 16.00	Goreng Bakwan	Goreng Bakwan	50	79,0	0,4	5,2	8,8
Total				79,0	0,4	5,2	8,8
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	469,2	8,7	0,8	103,3
	Ikan kembung goreng	Ikan	68	76,2	14,5	1,3	0,0
		Minyak	8,1	69,8	0,0	8,1	0,0
	Tahu goreng	Tahu	39	29,6	3,2	1,9	0,7
		Minyak	3,1	26,7	0,0	3,1	0,0
	Tumis	Bayam	25	9,2	0,9	0,4	0,1

	bayam+Toge						
		Toge	20	24,4	2,6	1,3	1,9
		Minyak	0,3	2,6	0,0	0,3	0,0
	Buah Potong	Melon	130	49,7	0,8	0,3	10,8
Total				757,4	30,7	17,5	116,8
Jmlh Total				2.577,4	86,4	72,3	396,2
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				116%	108%	146%	115%



Lampiran Menu Hari ke-3 (Tanggal 28 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BB	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Sop Telur Ayam +Tahu Wortel Kembang kol	Telur Ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4
		K.kol	30	4,1	0,4	0,1	0,4
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Pepaya potong	Pepaya	110	42,9	0,7	0,1	10,8
Total				730	22,9	10,4	133,5
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Ikan Kembung goreng	Ikan	40	44,8	8,6	0,9	0,0
		Minyak	4	34,5	0,0	4,0	0,0
	Tempe Goreng	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		Minyak	5	43,1	0,0	5,0	0,0
	Bening sayur	Bayam	20	7,4	0,7	0,0	1,5
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Minyak	3,5	30,2	0,0	3,5	0,0
	Buah Utuh	Jeruk manis	55	25,9	0,5	0,1	6,5
Total				831,9	29,6	18,2	136,8
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	459,2	8,7	0,8	103,3
	Ayam goreng	Daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0,0
		Minyak	2,7	23,3	0,0	2,7	0,0
	Tahu goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	4,4	37,9	0,0	4,4	0,0
	Capcay	K.kol	20	5,0	0,3	0,1	1,1
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Udang	25	19,8	4,2	0,2	0,0
		Minyak	6,5	56,0	0,0	6,5	0,0
	Buah Potong	Mangga	100	65,0	0,5	0,3	17,0
Total				798,7	26,5	23,3	123,4
Jmlh Total				2.360,6	77,9	51,9	193,7
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				106%	97%	103%	114%

Lampiran Recall (Tanggal 29 Desember 2025)

Waktu	Menu Makanan	Bahan	BB	E	P	L	KH
Makan Pagi	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Sop Telur Ayam +Tahu Wortel Kembang kol	Telur Ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6
		Tahu	45	34,2	3,6	2,1	0,8
		Wortel	25	6,4	0,2	0,0	1,1
		K.kol	25	3,4	0,3	0,0	0,3
		Minyak	0,8	6,9	0,0	0,8	0,0
	Pepaya potong	Pepaya	110	42,9	0,7	0,1	10,8
Total				720,4	21,8	9,7	132,9
Selingan Jam 10.00	Kue Bolu kukus	Bulu kukus	35	72,4	1,5	0,7	15,0
				72,4	1,5	0,7	15,0
Makan Siang	Nasi Putih	Beras	150	541,3	10,1	0,9	119,3
	Ikan Kembang goreng	Ikan	40	44,8	8,6	0,9	0,0
		Minyak	4	34,5	0,0	4,0	0,0
	Tempe Goreng	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		Minyak	5	43,1	0,0	5,0	0,0
	Bening sayur	Bayam	20	7,4	0,7	0,0	1,5
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Minyak	3,5	30,2	0,0	3,5	0,0
	Buah Utuh	Jeruk manis	55	25,9	0,5	0,1	6,5
Total				831,9	29,6	18,2	136,8
Selingan Jam 16.00	Risoles sayur	Risol	50	94,8	0,5	6,2	10,5
Total				94,8	0,5	6,2	10,5
Makan malam	Nasi putih	Beras	130	459,2	8,7	0,8	103,3
	Ayam goreng	Daging ayam	30	85,5	8,1	5,7	0,0
		Minyak	2,7	23,3	0,0	2,7	0,0
	Tahu goreng	Tahu	55	41,8	4,5	2,6	1,0
		Minyak	4,4	37,9	0,0	4,4	0,0
	Capcay	K.kol	20	5,0	0,3	0,1	1,1
		Wortel	20	5,2	0,2	0,0	1,0
		Udang	25	19,8	4,2	0,2	0,0
		Minyak	6,5	56,0	0,0	6,5	0,0
	Buah Potong	Mangga	100	65,0	0,5	0,3	17,0
Total				798,7	26,5	23,3	124,4

Selingan Jam 21.00	Kerupuk Udang	Kerupuk Udang	5	27,4	0,3	1,4	3,3
				27,4	0,3	1,4	3,3
Jmlh Total				5.545,6	80,2	59,5	422,9
Kebutuhan				2.218,08	80	49,29	343,80
%				114%	100%	120%	123%



Lampiran 13 Foto Makanan dan Sisa Makanan

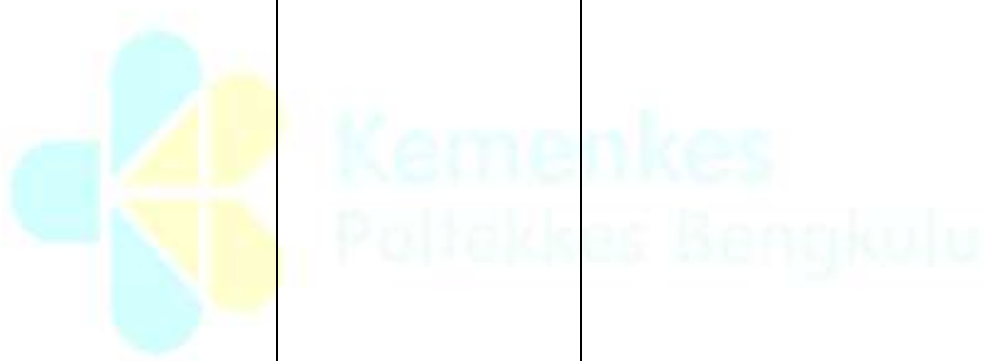
Intervensi	Waktu	Foto makanan
Intervensi hari ke1	Makan Pagi Tanggal 26 Desember 2025 Jam 07.00	 
	Makan Siang Tanggal 26 Desember 2025 Jam 13.00	 

	Makan Malam Tanggal 26 Desember 2025 Jam 20.00	 
--	---	--



Intervensi	Waktu	Foto makanan
Intervensi hari ke 2 	Makan Pagi Tanggal 27 Desember 2025 Jam 07.00	 
	Makan Siang Tanggal 27 Desember 2025 Jam 13.00	  

	Makan Malam Tanggal 27 Desember 2025 Jam 20.00	
--	---	--



Intervensi	Waktu	Foto makanan
Intervensi hari ke 3 	Makan Pagi Tanggal 28 Desember 2025 Jam 07.00	 
	Makan Siang Tanggal 28 Desember 2025 Jam 13.00	 

	Makan Malam Tanggal 28 Desember 2025 Jam 20.00	 
--	---	---



Lampiran 14 **pengukuran**

	
Berat Badan	Tinggi Badan
	
Lila	Edukasi
	
Edukasi	Merecall

Lampiran 15 Pritest

Benar = 10 Salah = 10 380. TEST DAN POST-TEST Pretest: Pilihlah satu jawaban yang paling benar (a, b, c, atau d). 1. RICE pada ibu hamil adalah latihan... ☒ a. RICE pada ibu hamil adalah latihan... ☐ b. latihan energi rendah ☐ c. latihan energi tinggi ☐ d. latihan energi sedang 2. Salah satu penyebab anemia pada ibu hamil adalah... ☒ a. Malokasi ☐ b. Kurang mengonsumsi makanan bergizi ☐ c. Malokasi ☐ d. Malokasi 3. Ibu hamil dengan anemia pada ibu hamil adalah... ☒ a. 30.0 cm ☐ b. 31.0 cm ☐ c. 32.0 cm ☐ d. 33.0 cm 4. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah...	5. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... 6. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... 7. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... 8. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... 9. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☒ a. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ b. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ c. Gejala KIE pada ibu hamil adalah... ☐ d. Gejala KIE pada ibu hamil adalah...
10. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama 11. Tablet Tambah Darah (TTD) bermanfaat untuk mencegah... ☒ a. Sifilis ☐ b. Anemia ☐ c. Diare ☐ d. Flu 12. Selama kehamilan, kebutuhan energi ibu... ☒ a. Menurun ☐ b. Tetap ☐ c. Meningkat ☐ d. Hilang 13. Salah satu tanda ibu hamil mengalami KIE adalah... ☒ a. Berat badan sesuai ☐ b. Lingkar lengan atas kecil ☐ c. Tinggi badan bertambah ☐ d. Nafsu makan meningkat 14. Sayuran dan buah-buahan penting karena mengandung... ☒ a. Vitamin dan mineral ☐ b. Lemak jenuh ☐ c. Alkohol ☐ d. Pengawet 15. Makanan selingan yang baik untuk ibu hamil adalah...	16. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama 17. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama 18. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama 19. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama 20. Ibu hamil dianjurkan makan... ☒ a. 1 kali sehari ☐ b. 2 kali sehari ☐ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. 4 kali makan utama

Lampiran 16 Post Test

<i>Benar : 17 Salah : 3</i> PRE-TEST DAN POST-TEST Persepsi: Pilihlah satu jawaban yang paling benar (a, b, c, atau d). 1. KER pada ibu hamil adalah kondisi... ☒ a. Kelebihan energi kronis ☒ b. Kekurangan energi kronis ☐ c. Kelebihan protein kronis ☐ d. Kekurangan vitamin kronis 2. Salah satu penyebab utama KER pada ibu hamil adalah... ☐ a. Malas makan berlebihan ☒ b. Kurang mengonsumsi makanan bergizi ☐ c. Olahraga teratur ☐ d. Istirahat cukup 3. Ibu hamil dikatakan berisiko KER jika ukuran LRA kurang dari... ☐ a. 20,5 cm ☒ b. 21,5 cm ☐ c. 22,5 cm ☒ d. 23,5 cm 4. Dampak KER pada ibu hamil adalah... ☒ a. Berat badan bertambah berlebihan ☐ b. Risiko anemia meningkat ☐ c. Tekan darah meningkat ☐ d. Risiko infeksi meningkat	5. Dampak KER terhadap janin adalah... ☒ a. Bayi lahir dengan berat badan rendah ☐ b. Bayi lahir lebih tinggi ☐ c. Bayi lahir dengan berat badan berlebih ☐ d. Bayi lahir lebih cepat berak 6. Sumber energi utama bagi tubuh adalah... ☐ a. Karbohidrat ☒ b. Vitamin ☐ c. Mineral ☐ d. Air 7. Berat yang merupakan sumber protein berasal dari... ☐ a. Yodium ☒ b. Telur ☐ c. Telur ☐ d. Jagung 8. Berat yang merupakan sumber protein adalah... ☐ a. Ragi ☒ b. Telur ☐ c. Bawang putih ☒ d. Tempe 9. Contoh makanan tinggi vitamin adalah... ☒ a. Nasi, ikan, sayur, buah ☒ b. Nasi dan tempe ☐ c. MI instan saja ☐ d. Gorengan saja
10. Ibu hamil dianjurkan makan... ☐ a. 1 kali sehari ☒ b. 2 kali sehari ☒ c. 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan ☐ d. Saat lapar saja 11. Tablet Yodium Dasar (TYD) bermanfaat untuk mencegah... ☐ a. Batuk ☒ b. Anemia ☐ c. Skala ☐ d. Flu 12. Selama kehamilan, kebutuhan energi ibu... ☐ a. Menurun ☒ b. Tetap ☒ c. Meningkat ☐ d. Hilang 13. Salah satu tanda ibu hamil mengalami KER adalah... ☐ a. Berat badan naik ☒ b. Lingkar lengan atas kecil ☐ c. Tinggi badan bertambah ☐ d. Nafsu makan meningkat 14. Sayuran dan buah-buahan penting karena mengandung... ☒ a. Vitamin dan mineral ☐ b. Lemak jenuh ☐ c. Alkohol ☐ d. Pengawet 15. Makanan selingan yang baik untuk ibu hamil adalah...	☒ a. Buah dan susu ☐ b. Minuman bersoda ☐ c. Keripik setiap hari ☐ d. Permen 16. Perencanaan kelahiran secara rutin bertujuan untuk... ☒ a. Mengetahui kondisi ibu dan janin ☒ b. Mengurangi risiko makan ☐ c. Menurunkan berat badan ☐ d. Mengurangi kebutuhan gizi 17. Salah satu makanan sumber zat besi adalah... ☒ a. Jagung ☒ b. Permen ☐ c. Kerupuk ☐ d. Minuman bersoda 18. Jika ibu hamil mengalami KER, maka sebaiknya... ☒ a. Mengurangi porsi makan ☐ b. Mengurangi protein ☐ c. Menghindari konsumsi makanan bergizi ☐ d. Tidak makan selingan 19. Kebutuhan cairan ibu hamil dapat dipenuhi dengan... ☒ a. Air putih yang cukup ☐ b. Minuman bersoda ☐ c. Kopi berlebihan ☐ d. Teh herbal setiap hari 20. Cara terbaik untuk mencegah KER adalah... ☐ a. Batasi makan selama hamil

Lampiran 17 **Perhitungan Konversi Minyak**

Konvesi Ikan Kembung Goreng

Konversi	Berat	Hasil	Urt
12%	40	4,8	1 sdm

Konversi Tumis Bayam Wortel

Konversi	Berat	Hasil	Urt
13,3%	40	5,3	1 sdm

Konversi Tempe Goreng

Konversi	Berat	Hasil	Urt
10%	50	5	1 sdm

Konversi Tahu Goreng

Konversi	Berat	Hasil	Urt
8%	55	4,4	1 sdm

Konversi Tumis Kangkung

Konversi	Berat	Hasil	Urt
21,3%	10	2,1	½ sdm

Konversi Capcai Udang

Konversi	Berat	Hasil	Urt
8%	65	6,5	1 ½ sdm

Konversi Ayam Goreng bagian paha

Konversi	Berat	Hasil	Urt
10%	30	3	½ sdm