

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, S., Sunarsih, & Yuliyantina. (2022). Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia. *Midwifery Journal*, 2(4), 176–186.
- Alamri, N. N., Kasim, V. N. A., & Mohamad, R. W. (2025). *Gambaran Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Tentang Tablet*. 8.
- Amalia, K., Eliska, & Nurhayati. (2022). Prosiding Nasional forikes 2022: Pembangunan Kesehatan Multidisiplin Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lasi. *Forikes*, 1(10), 58–65.
- Amir Nurhasana Ade, Anggraini Lia Marisa, J. F. (2020). *analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hb ibu hamil di wilayah kerja puskesmas andalas kota padang*. 1–8.
- Annisa Mudrika, Novriani Tarigan, & Sudana Fatahillah Pasaribu. (2023). Studi Literatur : Hubungan Asupan Folat Dan Zink Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 261–271. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.2158>
- Candra, A. (2020). *pemeriksaan status gizi*.
- Dinkes Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Tahun 2024*.
- Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(abdi ke ungu)*, 4(3), 170–174. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.757>
- Fadlila, R. N. (2022). “Pembagian Nutrisi Untuk Ibu Hamil.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Kesehatan*, 03(02), 1–3.
- Fakhriza, I., Ayu, I. G., & Dian, K. (2024). *Hubungan Ukuran Lingkar Lengan Atas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Literature Review The Relationship Of Mid Upper Arm Circumference With The Incidence Of Anemia In Pregnant Women Literature Review*. 1(2).
- Fitriani, L., Erviany, N., Tahir, D., Kebidanan, P. S., Kesehatan, F., Mega, U., & Palopo, B. (2025). *Gizi Ibu Hamil : Coaching Menu Sehat dan Pola Makan Seimbang Berbahan Lokal Daun Kelor pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nutrition for Pregnant Women : Coaching on Healthy Menus and Balanced Diets Using Local Moringa Leaves for Pregnant Women in the Community Health Center Work Area*.
- Fitriani, T., Haryanti, H. A., Qamarul, U., & Badaruddin, H. (2025). *Asuhan Kebidanan Komunitas pada Keluarga Tn . P dengan Anemia Ringan pada Ibu Hamil di Dusun Aik Lengis Desa Kuta Kecamatan Pujut*. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/protein.v3i1.960>

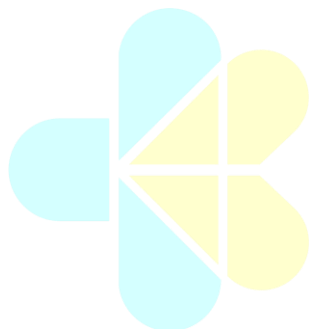
- Gizi, J., Jgi, I., Kendari, K., Penduduk, P., Anggalomoare, K., Konawe, K., & Sulawesi, P. (2024). *Jurnal gizi ilmiah (jgi)*. 11.
- Handayani, W., & Masluroh, M. (2024). Analisis Karakteristik Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Alia Hospital Jakarta Timur. *mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(12), 5625–5637. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i12.16343>
- Harahap Anggraini Dewi, Afrinis Nur, H. S. N. M. (2021). *The Different of Food Consumption of Anemia And Non-Anemia Pregnant Women in Puskesmas Tapung*. 7(November), 387–391.
- Ika Azdah Murniati, Melani Birgita, G. B. W. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Ko-Infeksi*. 5(1), 27–34.
- Kemenkes RI. (2014). Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). *Penerapan Pemberian kinesio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas metro tahun 2021*. 2(September), 302–307.
- Marhamah. (2022). *Hubungan Asupan Karbohidrat Ibu Hamil Trimester III dengan BB Lahir Bayi RSIA Kota Makassar*. 2(7), 510–517.
- Meilinda Ulifatus, S. (2024). *hubungan asupan protein hewani dan nabati dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di desa dawuhan The Relationship Between Animal and Vegetable Protein Intake with The Incidence of Anemia in 3rd Trimester Pregnant Women in Dawuhan Village*. 18–28.
- Meliana, N. (2022). *Penambahan berat badan pada ibu hamil kekurangan energi kronis (kek) di kab bekasi*.
- Nasla. (2022). *pengelolaan anemia pada kehamilan - Google Books*.
- Norfitri, R., & Rusdiana, R. (2023). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 11(1), 25–30. <https://doi.org/10.54004/jikis.v11i1.107>
- Nunuk, P. (2023). *pengaruh media video terhadap ketrampilan pemeriksaan tanda-tanda vital (ttv) pada mahasiswa keperawatan prodi d-iii keperawatan manokwari*. 5, 3869–3882. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.11784>
- Nur Asiyah, Y., Windayanti, H., Arsfandi, A., Permata Sari, I., & Aisyah, S. (2025). Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 2022–2034.
- Nurhajimah Nurhajimah, Erin Padilla Siregar, Sri Rezeki, & Amelia Erawaty Siregar. (2024). Perbandingan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Trimester I, II, III dalam Rangka Mengidentifikasi Kejadian Anemia Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Ventilator*,

- 2(4), 37–48. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i4.1523>
- Paulina, A. J., Kedokteran, F., Riau, U., & Jl, A. (2023). *Penyuluhan Anemia Dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sungai Sembilan*. 7(1), 41–47.
- Rinda, I. (2023). *Konsumsi Makanan Tinggi Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. 14(4), 149–153. <https://doi.org/10.33846/sf14131>
- Sab'ngatun, R. (2024). hubungan kadar hemoglobin ibu hamil trimester iii dengan berat lahir bayi. *journal of health research*, 7(1), 131–139.
- Sania, A., & Adinda Herdiannisa, Z. (2022). Factors Related To Incident Of Anemia In Pregnant Women In The Working Area Of Ciputat Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 151–160.
- Sari, A. N., Arief, R. Q., & Lusiana, N. (2025). *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*. 02(01), 70–82.
- Sari, E. N., Zakiah, Z., & Megawati, M. (2025). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram Kota Banjarmasin Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1635–1643. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.296>
- Siti Nur Aini, S. N. A., & Juli Selvi Yanti, J. S. Y. (2021). asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan anemia ringan di pmb hj. dince safrina tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 32–44. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.312>
- Suharyati, Hartati, S. A. B., T, K., Sunarti, F, H., & F, D. (2023). *Penuntun Diet DanTerapi Gizi*.
- Sulistyawati, W., & Ayati Khasanah, N. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019*, 201–207.
- Wanengsih Eric, A. Y. F. (2025). *Jurnal abadimas adi buana*. 9(01), 66–72.
- Widadi, S. Y., Puspita, T., & Gizi, S. (2024). *pemeriksaan antropometri dan status gizi sebagai upaya preventif terhadap malnutrisi dan stunting*. 5(3), 4482–4486.
- Yanti, V. D., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 603–609.
- Yunadi, F. D., & Budiarti. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Anemia Dalam Kehamilan di Posyandu Kemuning Abstrak Anemia adalah suatu keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh di bawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto , 2014). Anemia pada i*.

4(1), 13–18.

Yuvita, L., Ariani, M., & Latifah, L. (2024). Hubungan Umur dan Paritas dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 869. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.869-882>

Zaki, A., Siregar, B., & Pratama, M. R. (2024). Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Anemia. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 127–132. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v5i2.643>



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L

A

M

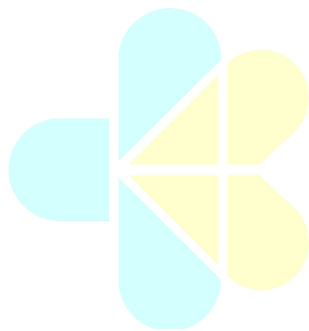
P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 *Informed Consent*

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci telah di sampaikan oleh **Aisyah Bella** selaku peneliti pada penelitian yang berjudul "**Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026**" dan di beri kesempatan dalam mempertimbangkan menanggapi dan mengajukan pertanyaan, Maka dengan ini saya **bersedia/tidak bersedia*** (coret salah satu) menjadi **Informan** dalam peneliti ini sebagaimana tersebut diatas 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



Erpa Yunita

Tanggal

.....

Peran dalam penelitian

Responden

.....

.....

Saksi

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota 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	10 April 2026
Nomor :	PP. 01.01/F.XXIII.1/2026	
Perihal :	Izin Penelitian	
Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu di Tempat		
Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program 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 :	Aisyah Bella	
NIM :	P01730123002	
Tempat Penelitian :	Puskesmas Telaga dewa	
Waktu Penelitian :	13 april - 13 mei	
Judul :	Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026	
No Handphone :	082177861082	
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.		
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu		
		
Wakil Direktur I Bidang Akademik		
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd		
		

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Badan Kesbangpol Kota Bengkulu

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Jl. Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225 ☎ (0736) 341212 🌐 https://www.poltekkesbengkulu.ac.id	10 April 2026
Nomor :	: PP. 01.01/F.XXIII.1/1256 /2026	
Perihal :	: Izin Penelitian	
Yth, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik 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 :	: Aisyah Bella	
NIM :	: P01730123002	
Tempat Penelitian :	: Puskemas telaga dewa	
Waktu Penelitian :	: 13 april - 13 mei	
Judul :	: Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026	
No Handphone :	: 082177861082	
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.		
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu		
Wakil Direktur I Bidang Akademik		
		
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd		
		

Lampiran 4 Rekomendasi Surat Bangsa dan kesatuan politik



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/805/KESBANGPOL-REK/2026

- 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.1/1256/2026 Tanggal 10 April 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Aisyah Bella
NIM : P01730123002
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Gizi Program Diploma Tiga
Judul Penelitian : Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026
Tempat Penelitian : Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 13 April 2026 s.d 13 Mei 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, 13 April 2026

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



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

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

Lampiran 5 Surat Etik

**Kemenkes**

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/771/12/2025

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

Peneliti utama : Aisyah Bella
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bnengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025"

"Nutritional Care for Anemic Pregnant Women in the Telaga Dewa Community Health Center Work Area, Bengkulu City in 2025"

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 6 Rekomendasi Surat Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Ke Puskesmas Telaga Dewa

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223	
REKOMENDASI		
Nomor : 000.9.2 / 1741 / D.Kes / 2026		
Dasar Surat	1. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2954/2026 Tanggal 10 April 2026 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/805/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 13 April 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :	
Nama	: Aisyah Bella	
NIM	: P01730123002	
Program Studi	: D3 Gizi	
Judul	: Asuhan gizi pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026	
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu	
Lama Kegiatan	: 13 April 2026 s/d 13 Mei 2026	
No Hp / Email	: 082177861082	
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan : a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud. b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat. c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian. d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan). e. 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, April 2026 Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu  Nelli Hartati, SKM,MM Pembina IV/a Nip. 19720419 199101 2 001		
Tembusan : 1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu 2. Yang Bersangkutan		

Lampiran 7 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS TELAGA DEWA
Jl. Telaga Dewa Baru RT.18 Rw.04 Pagar Dewa Kota Bengkulu
Email : Pkm.basukirahmad@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 391 / TU / PKM - TD / IV / 2026

Kepala UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan ini menyatakan :

Nama : Aisyah Bella
NIM : P01730123002
Mahasiswa : D.III Gizi Poltekkes Kemenkes Kota Bengkulu

Berdasarkan surat dari : 1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
Nomor : PP.01.01/PXXIII.1./2954/2026 tanggal 10 April 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
Nomor : 000.9.2/1341/Kesbangpol-REK /2026 tanggal 15 April 2026.
3. Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu,
Nomor: 000.9.2/805/D.Kes/2026 tanggal 13 April 2026

Perihal izin Penelitian untuk Penyusunan Skripsi dengan judul :

“ Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026 “

Yang bersangkutan benar telah melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, lama kegiatan 13 April s/d 13 Mei 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Bengkulu, 29 April 2026

Pt. Kepala Puskesmas Telaga Dewa
Kota Bengkulu


[Signature]
Ns. Hasmalaeny, S.Kep
NIP-197812311998032002

Lampiran 8 Formulir Food Recall 1x 24 jam

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU		PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI								
IDENTITAS DOKUMEN										
KODE DOKUMEN	FORM FOOD RECALL 24 HOURS		TANGGAL							
D.III/F.SKP/GZ.403			01 JULI 2024							
IDENTITAS MAHASISWA										
Nama Mahasiswa :	Aisyah Bella		NIM : 201730123002							
Tingkat Kelas :	3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)									
IDENTITAS RESPONDEN										
Nama/Kode :	Etpa Yunia	Usia :	Tahun Jenis Kelamin : L P							
Hari, tanggal :		Tgl :	Bulan Tahun							
Alamat Lengkap :										
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI	ESTIMASI NILAI				Zat Gizi		
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)		
Pagi Pkl. 07.00	Lontong	Beras	1 gls	100	360.9	6.7	0.6	79.5	0.6	
		Telur Ayam	1 bkr	50	85.2	6.9	5.8	0.6	0.7	
		Nangka	3 sdm	30	13.2	0.14	0.1	3.1	0.1	
		Santan	1/2 gls	40	28.4	0.3	2.7	1.2	0.2	
		Lobu siam	1/2 bkr	25	5	0.2	0.1	1.1	0.1	
		Minyak	1 sdm	5	43.1	0	5	0	0	
		Kerupuk udang	4 bkr	20	109.8	0.6	5.7	12.3	0.3	
		Air putih	1 gls	0	0	0	0	0	0	
Jumlah					648.7	15.0	20	98.8	2.0	
Selingan Pkl. 10.00	Buah	Pepaya	1 bkr	100	39	0.6	0.1	9.8	0.1	
Jumlah					39	0.6	0.1	9.8	0.1	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi										
Siang Pkl. 13.00	Nasi putih	Beras	1 gls	100	360.9	6.7	0.6	79.5	0.6	
		Kan dancis	1 bkr	30	68.6	12.7	1.7	0	0	
		Santan	1/2 gls	40	28.4	0.3	2.7	1.2	0.2	
		Lumut	4 sdm	60	30.1	0.1	0.2	7.7	0.1	
		Minyak	1 sdm	5	43.1	0	5	0	0	
		Air putih	1 gls		0	0	0	0	0	
Jumlah					531.8	19.8	10.2	88.4	1.4	
Selingan Pkl. 16.00	Buah	Pepaya	1 bkr	100	39	0.6	0.1	9.8	0.1	
		Kue Nagasari	2 bkr	100	185	2.1	2.8	39.9	0.5	
Jumlah					244	2.7	2.9	49.7	0.6	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi										

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI				Zat Besi
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)	
Malam Pkl. 19.00	Nasi putih	Beras	1 1/2 gkr	33	290	5	0.5	59.6	0.5
	Telur Sambal	telur ayam	1 butir	55	85.3	6.9	5.8	0.6	0.7
	Ayam goreng	Ayam	1 kg	30	85.5	8.1	5.7	0	0.4
	sate urap	Minyak	1 sdm	7	60.3	0	7	0	0
		Kacang	4 sdm	45	15.7	0.9	0.1	3.6	0.6
		Toge	2 sdm	30	36.6	1.9	2	2.9	0.6
		Kangkung	4 sdm	40	6	0.9	0.1	0.8	0.4
		Kelapa Parut	2 sdm	20	35.4	0.3	3.4	1.5	0.2
		Air putih	1 gkr		0	0	0	0	0
	Jumlah				594.8	28	24.6	69	2.4
Selingan Pkl. 21.00									
	Jumlah				0	0	0	0	
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0	

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,2024

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi setiap waktu makan
3. Identifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidangan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsumsi
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsumsi
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)

Lampiran 9 Formulir *Food Frequency Questionnaire*

		JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI						
KODE DOKUMEN D.III/F.SKP/GZ.403		IDENTITAS DOKUMEN FORM FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE			TANGGAL 01 APRIL 2024			
IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA								
Nama Mahasiswa : <u>Aisyah Bell</u>		NIM : <u>P01930123002</u>						
Tingkat Kelas : <u>3</u> <u>6</u> (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)								
IDENTITAS RESPONDEN								
Nama/Kode : <u>Erya Yunita</u>		Usia : <u> </u> Tahun	Jenis Kelamin : <u>L</u> <u>P</u>					
Hari, tanggal : <u> </u> , Tgl <u> </u> <u> </u>		Bulan <u> </u>	Tahun <u> </u> <u> </u> <u> </u>					
Alamat Lengkap : <u> </u> <u> </u> <u> </u>								
KLP	NAMA BAHAN MAKANAN	FREKUENSI KONSUMSI					SKORING	KET.
		>1 kali per hari	1 kali	4-6 kali per minggu	1-3 kali per bulan	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	
KARBOHIDRAT	Nasi Putih	✓						50
	Tepung Terigu				✓			10
	Ubi					✓		5
	Jagung				✓			10
	Kentang					✓		5
	Mie Basah				✓			10
	Bihun					✓		5
	Jumlah							95
	Rata-rata Skor							18.57
PROTEIN HEWANI	Daging Ayam			✓				15
	Daging Sapi						✓	0
	Telur Ayam			✓				15
	Ikan segar			✓				15
	Daging kambing						✓	0
	Udang					✓		5
	Ikan Asin					✓		5
	Ikan Tongkol				✓			10
	Hati ayam					✓		5
		Jumlah						
	Rata-rata Skor							14.00
PROTEIN NABATI	Tahu			✓				15
	Tempe			✓				15
	Oncom						✓	0
	Kacang hijau					✓		5
	Jumlah							35
	Rata-rata Skor							7.00
LEMAK DAN MINYAK	Minyak goreng	✓						50
	Santan				✓			10
	Jumlah							60
	Rata-rata Skor							12.00

SAYURAN	Batam				✓			10
	Sawi				✓			10
	Kangkung			✓				15
	Brokoli				✓			10
	Buncis				✓			10
	Oyong			✓				15
	Daun singkong			✓				5
	Pakcoy					✓	✓	0
	Kacang panjang			✓				15
	Jumlah							90
BUAH	Rata-rata Skor							10
	Pepaya				✓			10
	Juruk				✓			10
	Semangka				✓			10
	Melon					✓		5
	Pisang				✓			10
	Jambu biji					✓		5
	Mangga					✓		5
	Apel					✓		5
	Ananas					✓		5
MINUMAN	Rata-rata Skor							70
	Teh					✓		5
	Jumlah							5
	Rata-rata Skor							5
LAIN-LAIN								
	Jumlah							
	Rata-rata Skor							

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu,2025

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi daftar bahan makanan yang akan ditanyakan sesuai pengelompokan bahan makanan
2. Identifikasi periode konsumsi dan kekerapan konsumsi bahan makanan
3. Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban
 - a. > 1 kali per hari : skor 50
 - b. 1 kali per hari : skor 25
 - c. 4-6 kali per minggu : skor 15
 - d. 1-3 kali per minggu : skor 10
 - e. 1-3 kali per bulan : skor 5
 - f. Tidak pernah : skor 0
4. Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan
5. Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Item Bahan Makanan

Lampiran 10 Formulir *Food Weighing*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu		JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU		PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI		IDENTITAS DOKUMEN		TANGGAL BERLAKU																																																																																																																																																					
KODE DOKUMEN D.III/FSK/PZ.403		FORM <i>FOOD WEIGHING</i>						01 APRIL 2024																																																																																																																																																					
IDENTITAS PENGUMPUL DATA/PEWAWANCARA/MAHASISWA																																																																																																																																																													
Nama Mahasiswa	Aisyah Bella				NIM	10193012302																																																																																																																																																							
Tingkat Kelas	3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)																																																																																																																																																												
IDENTITAS RESPONDEN																																																																																																																																																													
Nama/Kode	Ereayunha				Usia	Tahun		Jenis Kelamin	L P																																																																																																																																																				
Hari tanggal			Tgl	1 7	Bulan	6 4	Tahun	2 0 2 4																																																																																																																																																					
Alamat Lengkap																																																																																																																																																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>WAKTU MAKAN</th> <th>NAMA HIDANGAN</th> <th>BERAT MASAK (gr)</th> <th>BERAT SISA (gr)</th> <th>JML. DIKONSUM</th> <th>FAKTOR KONVERSI BERAT MENTAH-</th> <th>SERAPAN MINYAK</th> <th>BAHAN MAKANAN</th> <th>BERAT MENTAH MAKANAN (gr)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">M. pagi</td> <td>Nasi Putih</td> <td>75</td> <td>0</td> <td>75</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sambal Telur</td> <td>55</td> <td>0</td> <td>55</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempe Goreng</td> <td>50</td> <td>0</td> <td>50</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bening Bayam + toge</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ikan Goreng</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>40</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Buah Jeruk</td> <td>120</td> <td>0</td> <td>120</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="6">M. siang</td> <td>Nasi Putih</td> <td>100</td> <td>0</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ikan Kuning</td> <td>105</td> <td>0</td> <td>105</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tahu Goreng</td> <td>220</td> <td>0</td> <td>220</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tumis Selada + toge</td> <td>250</td> <td>0</td> <td>250</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Buah Pisang</td> <td>100</td> <td>0</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="6">M. Malam</td> <td>Nasi Putih</td> <td>75</td> <td>0</td> <td>75</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Udang Saus</td> <td>60</td> <td>0</td> <td>60</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cah Kangkung</td> <td>100</td> <td>0</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempe Goreng</td> <td>50</td> <td>0</td> <td>50</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Telur Rebus</td> <td>55</td> <td>0</td> <td>55</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Buah Melon</td> <td>190</td> <td>0</td> <td>190</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>										WAKTU MAKAN	NAMA HIDANGAN	BERAT MASAK (gr)	BERAT SISA (gr)	JML. DIKONSUM	FAKTOR KONVERSI BERAT MENTAH-	SERAPAN MINYAK	BAHAN MAKANAN	BERAT MENTAH MAKANAN (gr)	M. pagi	Nasi Putih	75	0	75					Sambal Telur	55	0	55					Tempe Goreng	50	0	50					Bening Bayam + toge	30	0	30					Ikan Goreng	40	0	40					Buah Jeruk	120	0	120					M. siang	Nasi Putih	100	0	100					Ikan Kuning	105	0	105					Tahu Goreng	220	0	220					Tumis Selada + toge	250	0	250					Buah Pisang	100	0	100					M. Malam	Nasi Putih	75	0	75					Udang Saus	60	0	60					Cah Kangkung	100	0	100					Tempe Goreng	50	0	50					Telur Rebus	55	0	55					Buah Melon	190	0	190				
WAKTU MAKAN	NAMA HIDANGAN	BERAT MASAK (gr)	BERAT SISA (gr)	JML. DIKONSUM	FAKTOR KONVERSI BERAT MENTAH-	SERAPAN MINYAK	BAHAN MAKANAN	BERAT MENTAH MAKANAN (gr)																																																																																																																																																					
M. pagi	Nasi Putih	75	0	75																																																																																																																																																									
	Sambal Telur	55	0	55																																																																																																																																																									
	Tempe Goreng	50	0	50																																																																																																																																																									
	Bening Bayam + toge	30	0	30																																																																																																																																																									
	Ikan Goreng	40	0	40																																																																																																																																																									
	Buah Jeruk	120	0	120																																																																																																																																																									
M. siang	Nasi Putih	100	0	100																																																																																																																																																									
	Ikan Kuning	105	0	105																																																																																																																																																									
	Tahu Goreng	220	0	220																																																																																																																																																									
	Tumis Selada + toge	250	0	250																																																																																																																																																									
	Buah Pisang	100	0	100																																																																																																																																																									
	M. Malam	Nasi Putih	75	0	75																																																																																																																																																								
Udang Saus		60	0	60																																																																																																																																																									
Cah Kangkung		100	0	100																																																																																																																																																									
Tempe Goreng		50	0	50																																																																																																																																																									
Telur Rebus		55	0	55																																																																																																																																																									
Buah Melon		190	0	190																																																																																																																																																									
Catatan : Disi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu Supervisor, TTD Nama Lengkap Bengkulu, 2025 Pengumpul Data E. Bella Nama Lengkap Petunjuk Pengisian : 1. Waktu makan diisi dengan waktu responden mengkonsumsi makanan, yaitu jam 07.00 WIB 2. Nama hidangan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden yaitu nasi 3. Berat masak diisi dengan berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden. 4. Sisa makanan adalah berat makanan yang tidak dikonsumsi oleh responden. 5. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah berat makanan sebelum dikonsumsi dikurangi dengan sisa makanan. 6. Faktor konversi mentah matang diisi dengan faktor konversi berat matang mentah 7. Persentase penyerapan minyak diisi dengan persentase penyerapan minyak dari makanan yang digoreng. 8. Bahan makanan diisi dengan bahan makanan yang digunakan dalam hidangan 9. Berat mentah bahan makanan diperoleh dengan mengalikan berat matang dikalikan faktor konversi matang mentah.																																																																																																																																																													

IDENTITAS DOKUMEN

TANGGAL BERLAKU
01 APRIL 2024

IDENTITAS RESPONDEN										
Nama/Kode	:	EIPA YULITA	Usia	:		Tahun	Jenis Kelamin	:	L	P
Hari, tanggal	:		Tgl	:	1	8	Bulan	:	6	4
Alamat Lengkap	:									
	:									
	:									
	:									

WAKTU MAKAN	NAMA HIDANGAN	BERAT MASAK (gr)	BERAT SISA (gr)	JML. DIKONSUM (gr)	FAKTOR KONVERSI BERAT MENTAH-	SERAPAN MINYAK	BAHAN MAKANAN	BERAT MENTAH MAKANAN (gr)
M. Pagi	Nasi Putih	75	0	75				
	Cambalut Ayam	90	0	90				
	Tahu Keras	110	0	110				
	Tumis Bawang Merah	150	0	150				
	Buah Pisang	100	0	100				
M. Siang	Nasi Putih	100	0	100				
	Lele Rindang	80	0	80				
	Tumpe Aotong Kemplat	100	0	100				
	Capjay (wacok)	50	0	50				
	Jagung muda	50	0	50				
	Grokol	50	0	50				
	buncis I	50	0	50				
	Buah Jeruk	123	0	123				
m. malam	Nasi Putih	75	0	75				
	Ayam Keras	70	0	70				
	Tahu Jorong	110	0	110				
	Paling Oryong +	75	0	75				
	Toge	75	0	75				
	Buah Pepaya	120	0	120				


Nama Lengkap

1. Waktu makan di desain waktu responden mengonsumsi makanan, yaitu jam 07.00 WIB
2. Nama hidangan di desain nama makanan yang dikonsumsi oleh responden yaitu nasi
3. Berat masak di desain berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden.
4. Sisa makanan adalah berat makanan yang tidak dikonsumsi oleh responden.
5. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah berat makanan sebelum dikurangi dengan sisa makanan.
6. Faktor konversi mental matang di desain faktor konversi berat masak menjadi matang.
7. Persentase penyempurnaan masak adalah persentase penyempurnaan masak dari makanan yang digoreng.
8. Bahan makanan di desain bahan makanan yang digunakan dalam hidangan.
9. Berat mental bahan makanan diperoleh dengan mengkalikan berat masak dikalikan faktor konversi matang mental.

TANGGAL BERLAKU
01 APRIL 2024

Nama Mahasiswa : Aisyah Bella NIM : 201730123002
Tingkat Kelas : 2 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : ERPA YUNITA Usia : Tahun Jenis Kelamin : L P
 Hari, tanggal : , Tgl 1 9 Bulan 0 9 Tahun 2 0 2 6
 Alamat Lengkap :

WAKTU MAKAN	NAMA HIDANGAN	BERAT MASAK (gr)	BERAT SISA (gr)	JML. DIKONSUMSI (gr)	FAKTOR KONVERSI		BAHAN MAKANAN	BERAT MENTAH MAKANAN (gr)
					BERAT MENTAH-	SERAPAN MINYAK		
M. Pagi	Nasi Putih	75	0	75				
	10g ayam	70	0	70				
	Tempe 50g	100	0	100				
	Tumis sawi	100	0	100				
	Buah selangka	180	0	180				
M. Siang	Nasi Putih	100	0	100				
	1kg sambal	80	0	80				
	Jajuk goreng	200	0	200				
	benih bayam +	150	0	150				
	Wortel	100	0	100				
	telur ayam (rebus)	30	0	30				
	Buah Melon	200	0	200				
M. Malam	Nasi Putih	100	0	100				
	sambal hati ayam	80	0	80				
	Tempe goreng	50	0	50				
	fakel	150	0	150				
	Buah pepaya	180	0	180				

Catatan :
 Disi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,


Nama Lengkap Aisya Fella

Bengkulu, 2025
Pengumpul Data


Nama Lengkap

Petunjuk Pegisian :

- Petunjuk Pengisian:**
1. Waktu maken diisi dengan waktu responden mengonsumsi makanan, yaitu jam 07.00 WIB
 2. Nama hidangan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden yaitu nasi
 3. Berat makan diisi dengan berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden.
 4. Sisa makanan adalah berat makanan yang tidak dikonsumsi oleh responden.
 5. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah berat makanan sebelum dikonsumsi dikurangi dengan sisa makanan.
 6. Faktor konversi mentah matang diisi dengan faktor konversi berat mentah mentah
 7. Bahan masak penyusun diolah dengan cara masak dengan menggunakan alat masak yang digunakan.
 8. Bahan masak diisi dengan bahan makanan yang digunakan dalam hidangan
 9. Berat mentah bahan makanan diperoleh dengan mengkalikan berat matang dikalikan faktor konversi matang mentah.

Lampiran 11 Leaflet

Tanda & Gejala Anemia

- Wajah pucat dan bibir tampak putih
- Cepat lelah dan sering mengantuk
- Pusing, sakit kepala, dan sesak napas
- Jantung berdebar dan konsentrasi menurun
- Kuku rapuh, rambut mudah rontok, tangan dan kaki terasa dingin

Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil

- Kurang asupan zat besi, asam folat, atau vitamin B12
- Pola makan kurang bergizi seimbang
- Perdarahan sebelum atau selama kehamilan
- Infeksi atau penyakit kronis
- Jarak kehamilan terlalu dekat tanpa pemulihan gizi

Apa itu Anemia ?

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11 g/dL, sehingga tubuh kekurangan oksigen dan ibu menjadi mudah lelah.

Klasifikasi Anemia pada Ibu Hamil

- 1. Tidak Anemia (>11 g/dL)**
Kondisi normal. Ibu sehat, kadar Hb cukup, suplai oksigen ke janin terpenuhi.
- 2. Anemia Ringan (9–10 g/dL)**
Ibu mulai kekurangan zat besi, gejala masih ringan seperti cepat lelah dan wajah agak pucat.
- 3. Anemia Sedang (7–8 g/dL)**
Gejala makin terasa: lemas, pusing, sesak napas ringan. Janin berisiko tumbuh lambat.
- 4. Anemia Berat (<7 g/dL)**
Kondisi berbahaya. Ibu bisa sesak berat, jantung berdebar, mudah pingsan, dan berisiko perdarahan. Janin bisa lahir prematur atau berat badan rendah.

CEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Cegah Anemia, Selamatkan Ibu dan Bayi !

DIET TETP TINGGI FE

NAMA : Ny E
Umur : 35 thn
Tb : 155
Bb : 78
Energi : 2.503,89 kkal
Protein : 156 gr
Lemak : 55 gr
Kh : 350 gr

Diet Untuk Ibu Hamil Dengan Anemia

Nama Diet: Diet TETP (Tinggi Energi, Tinggi Protein, Tinggi Fe)

Tujuan Diet :

- Memenuhi kebutuhan energi dan protein
- Memberikan makanan tinggi zat besi
- Menormalkan kadar Hb

Prinsip Diet :

- Energi: 40–45 kkal/kg BB
- Protein: 2,0–2,5 g/kg BB
- Lemak: 10–25% dari total energi
- Karbohidrat: sisanya dari total energi
- Zat besi (Fe) tinggi
- Vitamin dan mineral cukup sesuai kebutuhan

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) :

- Minum 1 tablet setiap hari.
- Konsumsi minimal 90 tablet selama kehamilan.
- Minum setelah makan atau sebelum tidur.
- Minum dengan air putih atau jus jeruk.
- Hindari teh, kopi, dan susu saat minum Tablet Tambah Darah.
- Mencegah anemia serta mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

Contoh Menu Makanan Anemia Pada Ibu Hamil

Makan Pagi

Nasi + telur dadar + sayur bayam bening
Jus jeruk/jambu merah (sumber vitamin C)

Makan Siang

Nasi + hati ayam goreng + tumis kangkung + pepaya

Catatan: Konsumsi makanan tinggi zat besi (hati, daging merah, bayam, daun kelor, kacang-kacangan). Sertakan vitamin C agar zat besi mudah diserap, dan hindari teh atau kopi setelah makan.

Camilan Sore

Pisang atau roti gandum isi selai kacang
Segelas susu hamil

Makan Malam

Nasi + ikan kembung bakar + tempe + sayur kacang panjang
Buah naga atau jeruk

Sebelum Tidur

Segelas susu rendah lemak atau kacang rebus

Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Sumber	Bahan Makanan yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang tidak dianjurkan
Karbohidrat	Nasi, roti, mie, makaroni dan hasil olahan tepung-tepungan lain, seperti cake, tartar, pudding, dan pasta, dodol, roti, karbohidrat sederhana seperti gula pasir	-
Protein	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya, seperti keju, yoghurt dan es krim	Makanan yang di masak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Protein nabati	Semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan pindas	Makanan yang di masak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sayuran	Semua jenis sayuran, terutama jenis B seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam dan wortel di rebus di kukus dan di tumis	-
Buah-Buahan	Semua jenis buah segar, buah kaleng, buah kering dan jus buah	-
Lemak dan Minyak	Minyak goreng, mentega, margarin, santan encer, salad dressing	-
Minuman	Teh, madu, sirup, minuman rendah energi dan kopi encer	-
Bumbu	Bumbu tidak tajam, seperti bawang merah, bawang putih, laos, salam, leca	Bumbu yang tajam, seperti, merica, cuka dan MSG

Lampiran 12 Menu Makan

Hari ke-1	Sebelum	Sesudah
Makan pagi		
Makan siang		
Makan sore		

Hari ke-2	Sebelum	Sesudah
Makan pagi		
Makan siang		
Makan sore		

Hari ke-3	Sebelum	Sesudah
Makan pagi		
Makan siang		
Makan sore		

Lampiran 13 Intervensi Menu

Hari Ke 1

Waktu	Menu	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Zat besi	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Zat besi
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5	0	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5
	Sambal telur	Telur Ayam	55	1P	85,3	6,9	5	0,6	0,7	0	Telur Ayam	55	1P	85,3	6,9	5	0,6	0,7
		Minyak	2,5	1P	21,6	0	2,5	0	0	0	Minyak	2,5	1P	21,6	0	2,5	0	0
	Tempe Goreng	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1	0	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1
		Minyak	2,5	1/2 P	21,6	0	2,5	0	0	0	Minyak	2,5	1/2 P	21,6	0	2,5	0	0
	Bening Bayam	Bayam	50	1P	18,5	1,9	0,1	3,7	1,5	0	Bayam	50	1P	18,5	1,9	0,1	3,7	1,5
		Toge	30	1/4 P	36,6	3,9	3	2,9	0,6	0	Toge	30	1/4 P	36,6	3,9	3	2,9	0,6
	Buah	Jeruk	120	1P	165,5	13,4	0,1	31,1	0,1	0	Jeruk	120	1P	165,5	13,4	0,1	31,1	0,1
Ikan Goreng	Ikan Nila	40	1P	33,6	7,3	0,3	0	0,2	0	Ikan Nila	40	1P	33,6	7,3	0,3	0	0,2	
TOTAL					752,9	47,9	17	106,4	4,7	0				752,9	47,9	17	106,4	4,7
Makan siang	Nasi	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	1	0	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	1
	Ikan pindang	Ikan mujair	105	2P	88,1	19,1	0,7	0	0,4	0	Ikan mujair	105	2P	88,1	19,1	0,7	0	0,4
		Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
	Tahu Goreng	tahu	220	2P	167,2	17,8	6	4,2	5,4	0	tahu	220	2P	167,2	17,8	6	4,2	5,4
		minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
	Tumis Sayur	Selada air	250	2P	92,6	9,3	0,5	18,3	7,8	0	Selada air	250	2P	92,6	9,3	0,5	18,3	7,8
		Toge	55	1/2 P	67	7,2	3,7	5,3	1,2	0	Toge	55	1/2 P	67	7,2	3,7	5,3	1,2
	Buah	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
		Pisang	100	2P	92,1	1	0,2	23,4	0,3	0	Pisang	100	2P	92,1	1	0,2	23,4	0,3
TOTAL					997,2	61,1	26,7	130,7	16,1	0				997,2	61,1	26,7	130,7	16,1
	Nasi	Beras	75	11/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5	0	Beras	75	11/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5

Makan Malam	Udang saos	Udang	60	2P	47,5	10	0,5	0	1,5	0	Udang	60	2P	47,5	10	0,5	0	1,5	
		Tepung maizena	25	1/2 P	95,2	0,1	0	22,8	1	0	Tepung maizena	25	1/2 P	95,2	0,1	0	22,8	1	
		Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	
	Cah kangkung	Kangkung	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	1,1	0	Kangkung	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	1,1	
		Minyak	2,5	11/2 P	21,6	0	2,5	0	0	0	Minyak	2,5	11/2 P	21,6	0	2,5	0	0	
	Tempe Goreng	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1	0	Tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1	
	Telur rebus	Telur Ayam	55	1P	85,3	6,9	5	0,6	0,7	0	Telur Ayam	55	1P	85,3	6,9	5	0,6	0,7	
	Buah	Melon	190	1P	72,7	1,1	0,1	15,7	0,8	0	Melon	190	1P	72,7	1,1	0,1	15,7	0,8	
	TOTAL					750,7	34,9	16,8	109,3	6,7	0				750,7	34,9	16,8	109,3	6,7
	Total keseluruhan					2500,8	143,9	60,5	346,4	27,5					2500,8	143,9	60,5	346,4	27,5
Kebutuhan					2.503,89	147	59	396	34					2.503,89	147	59	396	34	
% Kebutuhan					99%	98%	103%	87%	80%					99%	98%	103%	87%	80%	
Tablet TTD					60 Mg														

Hari Ke 2

Waktu	Menu	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	zat besi	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	zat besi
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5	0	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5
	Sambal hati ayam	Hati Ayam	90	3P	141,3	22	4,9	0,8	7	0	Hati Ayam	90	3P	141,3	22	4,9	0,8	7
		Minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0	0	Minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0
	Tempe Goreng	tahu	110	1P	83,6	8,9	3	2,1	5	0	tahu	110	1P	83,6	8,9	3	2,1	5
		kecap	5	1/2 P	3	0,5	0	0,3	0,1	0	kecap	5	1/2 P	3	0,5	0	0,3	0,1
	Tumis labu siam	labu siam	150	1 1/2 P	30,1	1,3	0,1	6,5	0,6	0	labu siam	150	1 1/2 P	30,1	1,3	0,1	6,5	0,6
		minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
	Buah	pisang	100	2P	92	1	0,2	23,4	0,3	0	pisang	100	2P	92	1	0,2	23,4	0,3
TOTAL					750	38,7	23,7	92,7	13,5	0				750	38,7	23,7	92,7	13,5
Makan siang	Nasi	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	1	0	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	1
	Ikan pindang	Ikan mujair	80	2P	67,1	14,6	0,6	0	0,6	0	Ikan mujair	80	2P	67,1	14,6	0,6	0	0,6
		Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
	Tempe Goreng	tempe	100	2P	199,1	19	6	17	2,3	0	tempe	100	2P	199,1	19	6	17	2,3
		kecap	5	1P	3	0,5	0	0,3	0,1	0	kecap	5	1P	3	0,5	0	0,3	0,1
	capcay	wortel	50	1/2 P	12,9	0,5	0,1	2,4	1	0	wortel	50	1/2 P	12,9	0,5	0,1	2,4	1
		jagung muda	50	1/2 P	29,5	0,9	0,1	6,9	0,1	0	jagung muda	50	1/2 P	29,5	0,9	0,1	6,9	0,1
		brokoli	50	1/2 P	12,5	0,7	0,1	2,7	0,3	0	brokoli	50	1/2 P	12,5	0,7	0,1	2,7	0,3
		buncis	50	1/2 P	17,4	0,9	0,1	4	0,6	0	buncis	50	1/2 P	17,4	0,9	0,1	4	0,6
		minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0	0	minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0
	buah	jeruk	123	1P	169,6	13,8	0,1	31,9	10	0	jeruk	123	1P	169,6	13,8	0,1	31,9	10
TOTAL					1001,3	57,6	22,7	144,7	16	0				1001,3	57,6	22,7	144,7	16
Makan sore	Nasi	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5	0	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5
	ayam kecap	Ayam	70	2P	199,4	18,8	10	0	0,1	0	Ayam	70	2P	199,4	18,8	10	0	0,1

	kecap	5	1/2 P	3	0,5	0	0,3	0,1	0	kecap	5	1/2 P	3	0,5	0	0,3	0,1
tahu goreng	tahu	110	1P	83,6	8,9	3	2,1	5	0	tahu	110	1P	83,6	8,9	3	2,1	5
	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	Minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
bening oyong+toge	oyong	75	1/2 P	15,1	0,7	0,1	3,2	0,3	0	oyong	75	1/2 P	15,1	0,7	0,1	3,2	0,3
	toge	75	1/2 P	91,4	9,8	3	7,2	1,2	0	toge	75	1/2 P	91,4	9,8	3	7,2	1,2
Buah	pepaya	120	1P	46,7	0,7	0,1	11,8	0,1	0	pepaya	120	1P	46,7	0,7	0,1	11,8	0,1
TOTAL				753	44,4	21,7	84,2	7,3	0				753	44,4	21,7	84,2	7,3
Total keseluruhan				2504,3	140,7	68,1	321,6	36,8					2504,3	140,7	68,1	321,6	36,8
Kebutuhan3				2.503,89	147	59	396	34					2.503,89	147	59	396	34
% Kebutuhan				100%	96%	115%	81%	108%					100%	96%	115%	81%	108%
Tablet TTD				60 Mg													



Hari Ke 3

Waktu	Menu	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Zat besi	Sisa Makanan	Bahan	BB	Penukar	E	P	L	KH	Zat besi
Makan Pagi	Nasi	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5	0	Beras	75	1 1/2 P	270,7	5	0,5	59,6	0,5
	sop Ayam	Ayam	70	2P	199,4	18,8	10	0	1	0	Ayam	70	2P	199,4	18,8	10	0	1
	Tempe saos	tempe	100	1P	199,1	19	3	17	2,3	0	tempe	100	1P	199,1	19	3	17	2,3
	tumis sawi putih	sawi	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	1,1	0	sawi	100	1P	15,1	2,3	0,2	2,1	1,1
		minyak	1	1/2P	8,6	0	1	0	0	0	minyak	1	1/2P	8,6	0	1	0	0
	Buah	semangka	180	2P	57,6	1,1	0,2	13	0,2	0	semangka	180	2P	57,6	1,1	0,2	13	0,2
TOTAL					750,5	46,2	14,9	91,7	5,1	0				750,5	46,2	14,9	91,7	5,1
Makan siang	Nasi	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	0,6	0	Beras	100	2P	360,9	6,7	0,6	79,5	0,6
	Ikan sambal	Ikan tongkol	80	2P	88,7	19,2	0,8	0	0,6	0	Ikan tongkol	80	2P	88,7	19,2	0,8	0	0,6
		Minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0	0	Minyak	10	2P	86,2	0	10	0	0
	tahu goreng	tahu	200	2P	152	16,2	6	3,8	5,2	0	tahu	200	2P	152	16,2	6	3,8	5,2
		minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0	0	minyak	5	1P	43,1	0	5	0	0
	bening bayam + wortel	bayam	150	11/2 P	55,6	5,6	0,3	11	4,6	0	bayam	150	11/2 P	55,6	5,6	0,3	11	4,6
		wortel	100	1P	25,8	1	0,2	4,8	2,1	0	wortel	100	1P	25,8	1	0,2	4,8	2,1
	buah	melon	200	2P	76,5	1,2	0,2	16,6	0,8	0	melon	200	2P	76,5	1,2	0,2	16,6	0,8
		telur ayam	70	1P	108,6	8,8	5	0,8	0,8	0	telur ayam	70	1P	108,6	8,8	5	0,8	0,8
TOTAL					997,4	58,7	28,1	116,5	14,7	0				997,4	58,7	28,1	116,5	14,7
Makan sore	Nasi	Beras	100	1P	360,9	6,7	0,6	79,5	0,6	0	Beras	100	1P	360,9	6,7	0,6	79,5	0,6
	sambal hati ayam	Hati Ayam	95	3P	149,2	23,2	5	0,9	7	0	Hati Ayam	95	3P	149,2	23,2	5	0,9	7
		minyak	5	2P	43,1	0	5	0	0	0	minyak	5	2P	43,1	0	5	0	0
	tempe goreng	tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1	0	tempe	50	1P	99,5	9,5	3	8,5	1,1
		Minyak	2	1/2P	17,2	0	2	0	0	0	Minyak	2	1/2P	17,2	0	2	0	0
		pakcoy	150	11/2 P	22,6	3,4	0,3	3,1	1,7	0	pakcoy	150	11/2 P	22,6	3,4	0,3	3,1	1,7

	pakcoy bayam putih	minyak	2	1/2 P	17,2	0	2	0	0	0	minyak	2	1/2 P	17,2	0	2	0	0
	Buah	pepaya	110	1P	42,9	0,7	0,1	10,8	0,1	0	pepaya	110	1P	42,9	0,7	0,1	10,8	0,1
TOTAL					752,6	43,5	18	102,8	10,5	0				752,6	43,5	18	102,8	10,5
Total keseluruhan					2500,5	148,4	61	311	30,3					2500,5	148,4	61	311	30,3
Kebutuhan					2.503,89	147	59	396	34					2.503,89	147	59	396	34
% Kebutuhan					99%	101%	103%	78%	89%					99%	101%	103%	78%	89%
Tablet TTD					60 Mg													



Lampiran 14 Kuesioner Pre-test dan Post-test

PRE TEST/ POST TEST IBU HAMIL ANEMIA

Identitas Responden:

Nama E.Pa. Yusein

Usia 35 Tahun

Usia Kehamilan 36 minggu

Tanggal Pengisian 15 April 2024

1. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi Ketika ?
☒ A. Tekanan darah meningkat
☒ B. Kadar hemoglobin dalam darah rendah
☐ C. Kadar gula darah menurun
☐ D. Berat badan ibu menurun
2. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada janin berupa?
☒ A. Bayi lahir besar
☒ B. Bayi lahir prematur atau berat badan lahir rendah
☐ C. Janin bergerak lebih aktif
☐ D. Bayi lahir lewat waktu
3. Zat besi berfungsi utama untuk?
☒ A. Membentuk tulang dan gigi
☒ B. Membantu pembekuan darah
☒ C. Membentuk hemoglobin dalam darah
☐ D. Menjaga tekanan darah
4. Makanan hewani yang tinggi zat besi adalah...
☒ A. Tahu dan tempe
☒ B. Bayam dan kangkung
☐ C. Hati ayam atau hati sapi
☐ D. Pisang dan pepaya
5. Gejala anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Wajah segar
☒ b. Lemas, pucat, cepat lelah
☐ c. Nafsu makan meningkat
☐ d. Kulit terasa panas
6. Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Kekurangan zat besi
☒ b. Kelebihan gula
☐ c. Kekurangan air putih
☐ d. Aktivitas terlalu berat
7. Ibu hamil dikatakan tidak anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) adalah?
☒ A. ≥ 11 g/dL
☒ B. ≤ 10 g/dL
☐ C. ≤ 9 g/dL
☐ D. ≤ 8 g/dL
8. Sumber zat besi yang baik untuk ibu hamil adalah...
☒ a. Coklat dan mie instan
☒ b. Hati ayam, daging merah, kacang-kacangan
☐ c. Teh dan kopi
☐ d. Kerupuk dan bubur manis
9. Nutrisi yang membantu penyerapan zat besi adalah...
☒ a. Vitamin C
☐ b. Vitamin D
10. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Tidak sarapan
☒ b. Minum TTD & makan sumber zat besi

B : 16

S : 9

- c. Lemak trans
d. Air putih

- c. Minum kopi pagi
d. Menghindari lauk hewani

11. Salah satu makanan sumber zat besi yang mudah didapat di masyarakat Adalah?
☒ A. Mi instan
☒ B. Hati ayam
☐ C. Kerupuk
☐ D. Permen dan sayur
12. Dampak anemia berat pada ibu hamil terhadap janin adalah...
☒ a. Makrosomia
☒ b. Berat badan lahir rendah (BBLR)
☐ c. Postmaturitas
☐ d. Polihidramnion
13. Jika ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah, maka risiko yang dapat terjadi Adalah?
☒ A. Kelebihan vitamin
☒ B. Bayi lahir besar
☐ C. Nafsu makan meningkat
☐ D. Anemia tidak membaik
14. Jumlah minimal tablet tambah darah yang harus dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan Adalah?
☒ A. 60 tablet
☒ B. 70 tablet
☐ C. 90 tablet
☐ D. 120 tablet
15. Faktor penghambat penyerapan zat besi...
☒ a. Vitamin C
☒ b. Minum teh/kopi setelah TTD
☐ c. Buah
☐ d. Daging merah
16. Kombinasi makanan yang paling efektif meningkatkan penyerapan zat besi adalah...
☒ a. Nasi + teh
☒ b. Roti + susu
☐ c. Daging + jeruk
☐ d. Sayur + kopi
17. Ibu hamil dengan anemia dianjurkan mengonsumsi makanan kaya zat besi, kecuali...
☒ a. Daging merah
☒ b. Hati sapi
☐ c. Susu tinggi kalsium saat makan utama
☐ d. Ikan
18. Salah satu cara meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan nabati adalah...
☒ a. Dikonsumsi dengan teh
☒ b. Dikonsumsi dengan kopi
☐ c. Dikombinasikan dengan vitamin C
☐ d. Dikonsumsi dengan susu
19. Pola makan yang berisiko menyebabkan anemia adalah...
☒ a. Tinggi protein hewani
☒ b. Tinggi vitamin C
☐ c. Tinggi karbohidrat tetapi rendah zat besi
☐ d. Seimbang
20. Kebiasaan makan berikut yang paling berisiko menyebabkan anemia adalah...
☒ a. Makan teratur 3x sehari
☒ b. Konsumsi sayur dan buah
☐ c. Sering melewatkan makan dan minum kopi
☐ d. Konsumsi protein hewani

PRE TEST/ POST TEST IBU HAMIL ANEMIA

Identitas Responden:

Nama E.Pa. Yusein

Usia 35 Tahun

Usia Kehamilan 36 minggu

Tanggal Pengisian 21 April 2024

1. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi Ketika ?
☒ A. Tekanan darah meningkat
☒ B. Kadar hemoglobin dalam darah rendah
☐ C. Kadar gula darah menurun
☐ D. Berat badan ibu menurun
2. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada janin berupa?
☒ A. Bayi lahir besar
☒ B. Bayi lahir prematur atau berat badan lahir rendah
☐ C. Janin bergerak lebih aktif
☐ D. Bayi lahir lewat waktu
3. Zat besi berfungsi utama untuk?
☒ A. Membentuk tulang dan gigi
☒ B. Membantu pembekuan darah
☒ C. Membentuk hemoglobin dalam darah
☐ D. Menjaga tekanan darah
4. Makanan hewani yang tinggi zat besi adalah...
☒ A. Tahu dan tempe
☒ B. Bayam dan kangkung
☐ C. Hati ayam atau hati sapi
☐ D. Pisang dan pepaya
5. Gejala anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Wajah segar
☒ b. Lemas, pucat, cepat lelah
☐ c. Nafsu makan meningkat
☐ d. Kulit terasa panas
6. Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Kekurangan zat besi
☒ b. Kelebihan gula
☐ c. Kekurangan air putih
☐ d. Aktivitas terlalu berat
7. Ibu hamil dikatakan tidak anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) adalah?
☒ A. ≥ 11 g/dL
☒ B. ≤ 10 g/dL
☐ C. ≤ 9 g/dL
☐ D. ≤ 8 g/dL
8. Sumber zat besi yang baik untuk ibu hamil adalah...
☒ a. Coklat dan mie instan
☒ b. Hati ayam, daging merah, kacang-kacangan
☐ c. Teh dan kopi
☐ d. Kerupuk dan bubur manis
9. Nutrisi yang membantu penyerapan zat besi adalah...
☒ a. Vitamin C
☐ b. Vitamin D
10. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil adalah...
☒ a. Tidak sarapan
☒ b. Minum TTD & makan sumber zat besi

B : 20

S : 0

- c. Lemak trans
d. Air putih

- c. Minum kopi pagi
d. Menghindari lauk hewani

11. Salah satu makanan sumber zat besi yang mudah didapat di masyarakat Adalah?
☒ A. Mi instan
☒ B. Hati ayam
☐ C. Kerupuk
☐ D. Permen dan sayur
12. Dampak anemia berat pada ibu hamil terhadap janin adalah...
☒ a. Makrosomia
☒ b. Berat badan lahir rendah (BBLR)
☐ c. Postmaturitas
☐ d. Polihidramnion
13. Jika ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah, maka risiko yang dapat terjadi Adalah?
☒ A. Kelebihan vitamin
☒ B. Bayi lahir besar
☐ C. Nafsu makan meningkat
☐ D. Anemia tidak membaik
14. Jumlah minimal tablet tambah darah yang harus dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan Adalah?
☒ A. 60 tablet
☒ B. 70 tablet
☐ C. 90 tablet
☐ D. 120 tablet
15. Faktor penghambat penyerapan zat besi...
☒ a. Vitamin C
☒ b. Minum teh/kopi setelah TTD
☐ c. Buah
☐ d. Daging merah
16. Kombinasi makanan yang paling efektif meningkatkan penyerapan zat besi adalah...
☒ a. Nasi + teh
☒ b. Roti + susu
☐ c. Daging + jeruk
☐ d. Sayur + kopi
17. Ibu hamil dengan anemia dianjurkan mengonsumsi makanan kaya zat besi, kecuali...
☒ a. Daging merah
☒ b. Hati sapi
☐ c. Susu tinggi kalsium saat makan utama
☐ d. Ikan
18. Salah satu cara meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan nabati adalah...
☒ a. Dikonsumsi dengan teh
☒ b. Dikonsumsi dengan kopi
☐ c. Dikombinasikan dengan vitamin C
☐ d. Dikonsumsi dengan susu
19. Pola makan yang berisiko menyebabkan anemia adalah...
☒ a. Tinggi protein hewani
☒ b. Tinggi vitamin C
☐ c. Tinggi karbohidrat tetapi rendah zat besi
☐ d. Seimbang
20. Kebiasaan makan berikut yang paling berisiko menyebabkan anemia adalah...
☒ a. Makan teratur 3x sehari
☒ b. Konsumsi sayur dan buah
☐ c. Sering melewatkan makan dan minum kopi
☐ d. Konsumsi protein hewani

Lampiran 15 Dokumentasi

