

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Judul Penelitian : pengaruh penyuluhan pada ibu hamil dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2023

Peneliti : Shafa Fathia Azzahra

NIM : 2015301089

Saya, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, bermaksud melakukan penelitian Pengaruh Penyuluhan Pada Ibu Hamil Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang. Manfaat penelitian ini sebagai informasi, bahan masukan, dan evaluasi yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penyuluhan pada ibu hamil dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting.

Pada penelitian ini tidak akan berdampak buruk kepada responden, kerahasiaan jawaban akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan partisipasi ibu setelah penjelasan ini disampaikan. Atas perhatian dan partisipasi ibu dalam penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 20...

Peneliti

Shafa Fathia Azzahra

Lampiran 3

**INFORMED CONSENT  
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  
Pekerjaan :  
Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan pada Ibu Hamil dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam rangka Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang"
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian

Dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia / tidak bersedia \*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

.....

Peneliti,

Responden,

(Shafa Fathia Azzahra)

(.....)

Saksi,

(.....)

\*) Coret salah satu

**KUESIONER**  
**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI DALAM RANGKA**  
**PENCEGAHAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS**  
**TIUH TOHOU KABUPATEN TULANG BAWANG**

No. Responden :

Hari/Tanggal :

**1. Identitas Responden**

Nama :

Umur : Tahun

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Alamat :

**2. Riwayat Kehamilan**

G P A

Usia Kehamilan :



**LEMBAR KUESIONER PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG  
GIZI DALAM RANGKA PENCEGAHAN STUNTING DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIUH TOHOU  
KABUPATEN TULANG BAWANG**

Berilah tanda ceklis (  ) pada salah satu kolom benar atau salah yang menjadi jawaban.

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1.	Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil bukan merupakan cara untuk pencegahan stunting.		
2.	Ibu hamil yang kekurangan gizi akan menyebabkan pertumbuhan bayi terhambat, sehingga bayi yang akan dilahirkan akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan.		
3.	Kurangnya gizi pada ibu hamil bukan merupakan masalah yang dapat menyebabkan stunting.		
4.	Makanan ibu hamil sebaiknya memenuhi unsur gizi yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan susu.		
5.	Kebutuhan gizi ibu hamil tidak lebih tinggi daripada ibu yang tidak hamil.		
6.	Secara normal, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan dalam batas normal yaitu sebesar 11-13 kg.		
7.	Makanan yang dikonsumsi ibu selama hamil tidak memiliki manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.		
8.	Kebutuhan protein pada ibu hamil meningkat yang digunakan untuk pembentukan jaringan kehamilan dan jaringan bayi didalam kandungan.		

9.	Zat gizi utama yang harus dikonsumsi ibu hamil setiap hari tidak harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral.		
10.	Daging, ikan, telur, susu, dan yogurt bukan merupakan protein hewani (dari hewan)		
11.	Tahu, tempe, gandum, kacang polong, kacang-kacangan dan biji-bijian merupakan protein nabati (dari tumbuhan) yang penting untuk ibu hamil		
12.	Vitamin A tidak bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin saat kehamilan.		
13.	Susu, sayuran berdaun hijau, buah-buahan berwarna orange dan kuning merupakan makanan yang mengandung sumber vitamin A yang baik untuk ibu hamil		
14.	Makanan yang merupakan sumber asam folat dapat diperoleh dengan mengonsumsi bahan makanan seperti sayuran hijau, hati, cereal produk, kacang-kacangan dan jeruk.		
15.	Buah-buahan seperti jeruk, papaya, stroberi, dan jambu biji bukan merupakan buah yang mengandung sumber vitamin C		
16.	Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam dan porsi yang lebih banyak serta sering agar kecukupan gizinya terpenuhi.		
17.	Susu, ikan laut, bayam, brokoli, sari kedelai, kacang-kacangan merupakan bahan makanan yang mengandung kalsium yang dianjurkan untuk ibu hamil		
18.	Daging merah, telur, produk ikan, sereal dan sayuran berwarna hijau merupakan sumber makanan yang tidak mengandung zat besi.		

19.	Ibu hamil tidak wajib mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Karena kebutuhan zat besi pada ibu hamil sama dengan kebutuhan zat besi pada ibu yang tidak hamil.		
20.	Untuk mencegah anemia ibu hamil harus mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama kehamilan.		

### KUNCI JAWABAN KUESIONER

NO	JAWABAN	NO	JAWABAN
1.	S	11.	B
2.	B	12.	S
3.	S	13.	B
4.	B	14.	B
5.	S	15.	S
6.	B	16.	B
7.	S	17.	B
8.	B	18.	S
9.	S	19.	S
10.	S	20.	B

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**GIZI IBU HAMIL**

---

Pokok Bahasan	: Penyuluhan Gizi Ibu Hamil Dalam Rangka Pencegahan Stunting
Sub Pokok Bahasan	:1. Pengertian Gizi Ibu Hamil 2. Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil 3. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan 4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil 5. Penyusunan Menu Harian Ibu Hamil 6. Pemberian Tablet Penambah Darah Bagi Ibu Hamil
Hari/Tanggal	:-
Waktu	:-
Sasaran	: Seluruh ibu hamil yang menjadi sampel
Tempat	:-
Penyuluh	: Shafa Fathia Azzahra

---

**A. Latar Belakang**

Stunting merupakan suatu kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis, sehingga mengakibatkan anak menjadi terlalu pendek untuk seusianya. Gizi buruk dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan awal setelah anak dilahirkan, namun baru terlihat setelah anak berusia 2 tahun, dimana status gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Mengingat dampak jangka pendek dari masalah gizi ini adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Kemudian jangka panjang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, serta penurunan kekebalan tubuh (Rahmi, 2021:76).

Beberapa faktor risiko stunting yang dimulai pada masa kehamilan, yaitu kurangnya asupan gizi janin saat dalam kandungan karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan dan gizi sebelum serta pada saat masa kehamilan, kemudian masih terbatasnya pelayanan kesehatan termasuk layanan Ante Natal Care (ANC) yang berkualitas. Stunting dianggap sebagai akibat kumulatif dari proses yang dimulai pada masa kehamilan, sehingga permasalahan gizi pada ibu merupakan penyebab tidak langsung terhambatnya tumbuh kembang janin yang selanjutnya menjadi faktor risiko terjadinya stunting. Keterkaitan kehamilan dengan kejadian stunting memerlukan adanya kegiatan pencegahan yang efektif untuk mencegah terjadinya stunting pada kehamilan (Nuradhiani, 2022:47).

Adapun kejadian *stunting* dapat terjadi pada masa kehamilan dikarenakan asupan gizi yang kurang saat hamil, pola makan tidak sesuai, serta kualitas makanan yang rendah sehingga mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan (Anakoda et al., 2021:98). Salah satu intervensi pencegahan stunting dapat dilakukan pada saat masa kehamilan (Hikmawati et al., 2022:126). Usaha dini yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan stunting dapat dilakukan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi serta berkualitas baik, oleh karena itu, dibutuhkan suatu penyuluhan untuk meningkatkan wawasan ibu hamil terkait dengan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan dan menambah keterampilan ibu hamil dalam mengelola makanan yang kaya akan gizi (Ningrum et al., 2020:550).

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)**

Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan kepada ibu hamil, diharapkan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini dapat mengerti dan memahami gizi ibu hamil.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan, diharapkan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini dapat memahami mengenai :

- a. Pengertian Gizi Ibu Hamil
- b. Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil
- c. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan
- d. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil
- e. Penyusunan Menu Harian Ibu Hamil
- f. Pemberian Tablet Penambah Darah Bagi Ibu Hamil

**C. Pelaksanaan Kegiatan**

1. Topik

“Penyuluhan Gizi Ibu Hamil Dalam Rangka Pencegahan Stunting”

2. Sasaran

Sasaran dalam penyuluhan ini adalah seluruh ibu hamil yang menjadi sampel di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang

3. Metode

Menggunakan Media Booklet

4. Waktu dan Tempat

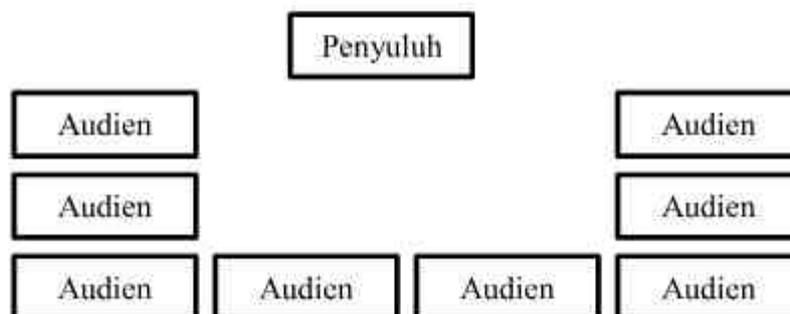
Hari/Tanggal :-

Waktu :-

Tempat :-

5. Setting Tempat

**DENAH TEMPAT**



## 6. Proses Kegiatan

No.	Kegiatan	Respon	Waktu
1.	Pembukaan : a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan d. Kontrak waktu	Peserta menjawab salam	5 menit
2.	Pre-test : Penyuluh memberikan lembar kuesioner yang berisi daftar pernyataan terkait materi gizi ibu hamil	Peserta menjawab pernyataan	10 menit
3.	Penyuluhan : Penyuluh menjelaskan materi mengenai : a. Pengertian Gizi Ibu hamil b. Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil c. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan d. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil e. Penyusunan Menu Harian Ibu Hamil f. Pemberian Tablet Penambah Darah Bagi Ibu Hamil	Peserta memperhatikan dan mendengarkan penjelasan yang diberikan	20 menit

4.	Sesi tanya jawab : Penyuluh memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya apabila ada yang kurang jelas	Peserta menanyakan tentang materi yang belum dipahami	10 menit
5.	Post-test : Setelah penyuluhan dilakukan, penyuluh memberikan lembar kuesioner yang berisi daftar pernyataan terkait materi gizi ibu hamil	Peserta menjawab pernyataan	10 menit
6.	Penutup : a. Penyuluh menyimpulkan hasil materi b. Mengucapkan terimakasih dan salam penutup	Peserta memperhatikan kesimpulan dan menjawab salam	5 menit

#### D. Evaluasi

##### 1. Evaluasi Proses

- a. Penyuluhan berlangsung sesuai dengan jadwal dan waktu yang telah ditentukan
- b. Media dapat digunakan secara efektif
- c. Ibu hamil melakukan pre test tentang gizi ibu hamil
- d. Ibu hamil dapat menerima materi yang disampaikan
- e. Ibu hamil melakukan post test tentang gizi ibu hamil

##### 2. Evaluasi Hasil

- a. Kegiatan penyuluhan berjalan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan
- b. Ibu hamil memahami dan mengerti terkait materi gizi ibu hamil yang disampaikan oleh pemateri

Lampiran 6

**BOOKLET  
GIZI IBU HAMIL**

BOOKLET  
GIZI IBU HAMIL



Disusun Oleh :  
Shafa Fathia Azzahra

Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Tanjungkarang



## Gizi Ibu Hamil

### 1. Pengertian Gizi Ibu Hamil

Gizi ibu hamil adalah makanan atau zat gizi (mikro dan makro) yang dibutuhkan oleh ibu hamil yang harus cukup jumlah, mutu dan kebutuhannya sehingga janin yang berada dalam kandungan dapat tumbuh dengan baik, tidak mengalami gangguan serta masalah (Wicaksana & Rachman, 2018:10).

Status gizi merupakan hal yang penting diperhatikan pada saat sedang hamil karena faktor gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan ibu untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Purwanto & Sumaningsih, 2019:41).

### 2. Pentingnya Gizi Bagi Ibu Hamil

Gizi pada saat kehamilan adalah zat makanan atau menu yang takaran semua zat gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan (Purwanto & Sumaningsih, 2019:41)

Ibu hamil dengan gizi yang kurang akan menyebabkan janin mengalami Intra-Uterine Growth Retardation (IUGR) atau pertumbuhan bayi terhambat. Sehingga bayi yang akan dilahirkan akan mengalami kekurangan gizi dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan disebabkan kurangnya asupan makanan yang memadai dan penyakit infeksi yang berulang dan meningkatkan kebutuhan metabolisme serta mengurangi nafsu makan. Hal ini semakin mempersulit untuk mengatasi gangguan pertumbuhan yang akhirnya berpeluang terjadinya stunting.

Dasar pengaturan gizi ibu hamil adalah adanya penyesuaian selama kehamilan, yaitu sebagai berikut :

a. Peningkatan basal metabolisme dan kebutuhan kalori. Metabolisme basal pada masa empat bulan pertama mengalami peningkatan lalu menurun menjadi 20-25 % pada 20 minggu terakhir.

b. Perubahan fungsi alat pencernaan karena terjadi perubahan hormonal, peningkatan HCG, estrogen, progesterone menyebabkan berbagai perubahan seperti mual muntah, motilitas lambung sehingga penyerapan makanan menjadi lebih lama, peningkatan absorpsi nutrient, dan motilitas usus sehingga timbul obstipasi.

c. Peningkatan fungsi ginjal sehingga banyak cairan yang diekskresi pada pertengahan kehamilan dan sedikit cairan diekskresi pada bulan-bulan terakhir kehamilan.

d. Peningkatan volume dan plasma darah hingga 50 %, jumlah eritrosit 20-30 % sehingga terjadi penurunan hemodilusi dan konsentrasi hemoglobin.

e. Malnutrisi saat hamil menyebabkan volume darah menjadi berkurang, aliran darah ke uterus dan plasenta berkurang.

Proporsi kenaikan berat badan selama hamil yaitu sebagai berikut :

a. Pada trimester I peningkatan berat badan ibu lebih kurang 1 kg yang hampir seluruhnya merupakan kenaikan berat badan ibu.

b. Pada trimester II sekitar 3 kg atau 0,3 kg/minggu. Sebesar 60 % peningkatan berat badan ini disebabkan pertumbuhan jaringan ibu.

c. Pada trimester III sekitar 6 kg atau 0,3-0,5 kg/minggu. Sebesar 60 % peningkatan berat badan ini karena pertumbuhan jaringan janin.



### 3. Manfaat Gizi Dalam Masa Kehamilan

Kecukupan gizi ibu pada masa kehamilan berkaitan erat dengan keadaan bayi yang dilahirkan. Pertumbuhan sel otak mulai berkembang pada usia kehamilan 20 minggu atau 5 bulan, jika ibu mengalami kekurangan gizi maka jumlah sel otak yang terbentuk tidak dapat mencapai jumlah yang seharusnya. Gangguan sel otak yang dapat terjadi jika kekurangan zat gizi pada saat kehamilan dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan mental pada masa kanak-kanak, seperti kemampuan sosial anak berkurang, kemampuan verbal anak tidak begitu baik, anak juga kurang akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Rahim & Muslimin, 2022)

### 4. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Salah satu masalah yang dapat menyebabkan stunting adalah kurangnya asupan gizi pada saat masa kehamilan, sehingga menyebabkan gagal tumbuh janin yang menjadi awal mula terjadinya stunting (Kusumaningrum et al., 2022:11). Pada saat hamil, ibu memerlukan asupan gizi yang banyak. Mengingat selain kebutuhan gizi tubuh, ibu hamil harus memberikan nutrisi yang cukup untuk janin yang ada didalam kandungannya. Oleh sebab itu, ibu hamil membutuhkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih besar daripada ibu yang tidak hamil. Kekurangan gizi selama masa kehamilan dapat menyebabkan anemia gizi, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) bahkan dapat menyebabkan bayi lahir cacat (Rahim & Muslimin, 2022).



Kebutuhan gizi pada masa kehamilan meningkat sebesar 15 % dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan Rahim (uterus), payudara (mammariae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40 % sedangkan sisanya 60 % digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan yaitu sebesar 11-13 kg. Hal ini terjadi dikarenakan kebutuhan asupan makanan ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau mati, sumber tenaga, mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan (Purwanto & Sumaningsih, 2019:43).

#### a. Energi

Penambahan energi selama masa kehamilan sangatlah penting untuk memenuhi kebutuhan metabolisme ibu hamil dan perkembangan janin. Berdasarkan AKG 2019 peningkatan kebutuhan energi pada kehamilan trimester pertama adalah sebesar 180 kkal, sedangkan untuk trimester kedua dan ketiga sebesar 300 kkal. Adanya peningkatan kebutuhan energi ini disebabkan beberapa hal yaitu :

1. Kebutuhan untuk cadangan energi untuk pembentukan jaringan baru yaitu janin, plasenta dan cairan ketuban
2. Perkembangan jaringan kehamilan seperti payudara dan Rahim
3. Cadangan lemak dalam tubuh
4. Peningkatan kebutuhan energi untuk sintesis jaringan
5. Peningkatan konsumsi oksigen oleh organ kehamilan
6. Pertumbuhan fetus dan plasenta terutama di akhir masa kehamilan (Paramita, 2019:17).

#### b. Protein

Penambahan kebutuhan protein selama masa kehamilan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 adalah sebesar 1 gram untuk trimester pertama, 10 gram untuk trimester kedua dan 30 gram untuk trimester ketiga. Penambahan protein berfungsi sebagai proses sintesis jaringan kehamilan dan jaringan janin. Jenis protein yang dikonsumsi seperlimanya sebaiknya berasal dari protein hewani seperti daging, ikan, telur, susu, yogurt dan selebihnya berasal dari protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain (Paramita, 2019:17-18).

#### c. Karbohidrat

Jumlah minimal karbohidrat yang disarankan bagi wanita hamil yaitu sekitar 175 gram. Sedangkan dalam AKG tahun 2019 penambahan kebutuhan karbohidrat pada trimester pertama yaitu sebesar 25 gram dan pada trimester kedua dan ketiga yaitu sebesar 40 gram. Bahan makanan yang mengandung serat seperti sayur, buah dan produk whole grain sangatlah direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil (Paramita, 2019:18-19).

#### d. Lemak

Penambahan kebutuhan lemak pada masa kehamilan sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi 2019 pada tiap trimesternya adalah sebesar 2.3 gram. DHA dan AA sangat dibutuhkan untuk pembentukan otak dan sistem syaraf pada janin terutama di akhir masa kehamilan. Sumber DHA yang paling baik adalah berasal dari minyak ikan (Paramita, 2019:19).

#### e. Vitamin dan Mineral

##### 1) Vitamin A

Vitamin A berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin saat kehamilan. Makanan sumber vitamin A dapat diperoleh melalui susu, sayuran berdaun hijau, buah-buahan berwarna orange dan kuning (Paramita, 2019:20).

## 2) Thiamin, Riboflavin, Asam Folat

Thiamin atau Vitamin B1 dan Riboflavin atau vitamin B2 berfungsi dalam metabolisme energi. Ibu hamil sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung riboflavin yang terdapat pada susu dan produk susu, cereal dan produk cereal, daging dan produk daging, dan sayuran hijau (Paramita, 2019:20)

Asam folat berperan dalam berbagai proses metabolic didalam tubuh seperti metabolisme beberapa asam amino, sintesis purin, dan timidilat sebagai senyawa penting dalam sintesis asam nukleat. Selain itu asam folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sum-sum tulang belakang dan untuk pendewasaannya (Purwanto & Sumaningsih, 2019:47).

Makanan sumber asam folat dapat diperoleh melalui konsumsi bahan makanan seperti sayuran hijau, hati, cereal produk, kacang-kacangan dan jeruk (Paramita, 2019:20).

## 3) Vitamin C

Tambahan kebutuhan vitamin C saat masa kehamilan adalah sebesar 10 mg per hari selama masa kehamilan. Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi non heme. Sumber vitamin C terdapat pada buah - buahan seperti jeruk, papaya, stroberi dan lain sebagainya (Paramita, 2019:20-21).

## 4) Vitamin D

Vitamin D berfungsi sebagai pembentukan dan pertumbuhan tulang. Vitamin D juga berfungsi untuk membantu penyerapan dan penggunaan kalsium. Kebutuhan vitamin D pada masa kehamilan tidak mengalami peningkatan. Beberapa sumber bahan makanan yang mengandung vitamin D antara lain telur, ikan, minyak ikan, susu yang diperkaya vitamin D dan juga paparan sinar matahari. Kekurangan vitamin D pada masa kehamilan dapat menurunkan masa tulang pada anak dan juga mampu meningkatkan resiko osteoporosis pada masa yang akan datang (Paramita, 2019:21).

#### 5) Kalsium

Berdasarkan AKG tahun 2019 diketahui bahwa peningkatan kebutuhan kalsium pada masa kehamilan adalah sebesar 200 mg. Kalsium diperlukan untuk mineralisasi tulang dan gizi janin. Inadekuat kalsium intake dapat beresiko terhadap IUGR dan preeklamsi. Kalsium juga berperan dalam beberapa proses dalam tubuh seperti pembekuan darah, proteolysis intraseluler, sintesis nitrit oksida dan regulasi kontraksi uterine. Konsumsi kalsium dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung kalsium seperti produk susu, ikan dan jus yang sudah difortifikasi kalsium, bayam, brokoli, sari kedelai, kacang-kacangan (Paramita, 2019:21-22).

#### 6) Zat Besi

Zat besi juga merupakan komponen penting dari hemoglobin yang membawa oksigen pada sel darah merah keseluruhan tubuh. Kondisi kehamilan menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan zat besi pada tubuh. Karena adanya peningkatan volume darah selama masa kehamilan. Konsumsi tablet tambah darah memiliki beberapa efek samping seperti konstipasi dan mual. Salah satu strategi meredakan efek samping akibat konsumsi tablet tambah darah dengan mengkonsumsinya sebelum tidur.

Sumber makanan yang mengandung zat besi yaitu daging merah, telur, produk ikan, sereal dan sayuran berwarna hijau. Konsumsi vitamin C dibarengi dengan konsumsi sumber zat besi yang berasal dari sayuran sangat direkomendasikan untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Paramita, 2019:22).

#### 7) Yodium

Ibu yang sedang hamil dianjurkan untuk mengonsumsi yodium sekitar 200 miligram dalam bentuk garam beryodium. Kekurangan yodium dapat menyebabkan hipotirodisme yang berkelanjutan menjadi kretinisme (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48)

#### 8) Fosfor

Fosfor berfungsi dalam pembentukan tulang dan gigi janin yang ada didalam kandungan serta kenaikan metabolisme kalsium ibu. Kekurangan fosfor dapat menyebabkan kram pada tungkai ibu hamil (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

#### 9) Fluor

Fluor dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan fluor dapat menyebabkan pembentukan gigi tidak sempurna. Fluor terdapat dalam air minum (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

#### 10) Natrium

Natrium berfungsi dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan tubuh pada ibu hamil (Purwanto & Sumaningsih, 2019:48).

### 5. Penyusunan Menu Harian Ibu Hamil



Menurut (Irawan et al., 2021:36-40) berikut beberapa menu makanan ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 untuk memenuhi nutrisi terbaik antara lain :

#### a. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Pertama

##### 1) Sayuran Berdaun Hijau

Bayam, brokoli, kale, asparagus, kangkung dan sawi adalah beberapa jenis sayuran berdaun hijau yang bisa menjadi menu makanan ibu hamil trimester 1.

sayuran berdaun hijau ini cocok sebagai menu makanan ibu hamil trimester 1 karena memiliki sumber asam folat alami yang baik untuk ibu hamil.

Jika ibu tidak menyukai sayuran maka dapat digantikan dengan sumber asam folat alami lainnya yang bisa dikonsumsi seperti alpukat, pisang, dan kacang polong.



### 2) Sumber Kolin Alami

Kolin adalah nutrisi penting yang tidak boleh diabaikan terutama saat awal kehamilan. Kolin bisa ditemukan dalam daging, produk telur (roti, biskuit dan sebagainya), salmon, dan kacang kenari.

### 3) Buah-buahan mengandung Vitamin C

Menu makanan ibu hamil trimester 1 lainnya adalah yang mengandung vitamin C. Buah-buahan segar dapat menjadi sumber vitamin C alami. Sebaiknya konsumsi buah yang segar dan hindari jus buah kemasan atau buah kering. Jika ibu ingin meminum jus sebaiknya tidak lebih dari 1 gelas sehari.

## b. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Kedua

### 1) Makanan Kaya Zat Besi

Menu makanan ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 yang kaya akan zat besi yang dapat dipilih seperti daging merah, ikan, telur, roti gandum dan sereal. Sayuran berdaun hijau, buncis, kacang - kacangan juga dapat menjadi sumber zat besi yang baik. Kemudian buah - buahan seperti kurma, buah berry, semangka, dan delima menjadi beberapa buah yang kaya akan zat besi.



## 2) Ikan Berlemak

Seperti salmon, makarel, tuna, dapat menjadi pilihan yang tepat. Ikan berlemak diperkaya dengan asam lemak omega-3 yang baik jika dikonsumsi oleh ibu hamil. Asupan asam lemak omega-3 yang cukup juga dapat mengurangi risiko kelahiran prematur. Ikan berlemak juga menjadi salah satu sumber vitamin D yang baik untuk membangun tulang dan gigi bayi yang sedang berkembang.



## c. Menu Makanan Ibu Hamil Trimester Ketiga

### 1) Alpukat

Ibu hamil dapat mengonsumsi alpukat saat trimester ketiga kehamilan. Buah ini dapat dikatakan sangat lengkap nutrisinya dan mencakup semua yang dibutuhkan ibu hamil. Alpukat juga merupakan makanan yang kaya akan zat besi.



### 2) Telur, Daging, dan Ikan

Telur, daging tanpa lemak, dan ikan menjadi sumber protein yang baik untuk perkembangan janin yang sangat dibutuhkan pada saat trimester ketiga. Protein juga merupakan kunci pertumbuhan bayi. Sumber protein dibagi menjadi dua, protein nabati dan protein hewani.

Telur, daging, dan ikan menjadi sumber protein hewani alami yang dapat dikonsumsi. Ada baiknya untuk mengimbangi dengan sumber protein nabati, yaitu seperti kacang-kacangan dan produk kedelai seperti tahu dan tempe.



### 3) Produk Susu Rendah Lemak

Kebutuhan kalsium akan meningkat pada 3 bulan sebelum persalinan. Ketika ibu hamil tidak mendapatkan asupan kalsium yang cukup, maka bayi akan mengambil apa yang dibutuhkannya dari tulang ibunya. Produk susu rendah lemak seperti susu, yoghurt, dan keju sudah terkenal akan kandungan kalsiumnya. Ada beberapa sumber kalsium alami yang bisa dikonsumsi, seperti ikan sarden, salmon dengan tulang, sereal, roti, tahu, kacang almond, dan daun singkong.

### 4) Ubi jalar

Ubi jalar tidak hanya enak dimasak dengan berbagai cara, tetapi juga kaya akan beta karoten, senyawa tanaman yang diubah menjadi vitamin A dalam tubuh.



## 6. Pemberian Tablet Penambah Darah Bagi Ibu Hamil



Kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat 25% dibandingkan dengan ibu tidak hamil sehingga ibu hamil wajib mengonsumsi tablet tambah darah. Kebutuhan ini meningkat dikarenakan digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah. Menurut (Irawan et al., 2021:40-41) Fungsi Pemberian TTD pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

- a. Untuk memenuhi asupan zat besi, untuk mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat.
- b. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan.
- c. Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia, TTD sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.
- d. TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman yang mengandung Vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi didalam tubuh lebih baik.
- e. Jangan minum TTD Bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag, karena akan menghambat penyerapan zat besi.

## DAFTAR PUSTAKA

Irawan, N. H., Widagda, M. E., & Widiastuti, A. (2021). Pendampingan Keluarga Ibu Hamil dan Pasca Persalinan. 54.

Kusumaningrum, S., Anggraini, M. T., & Faizin, C. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan <em>Stunting</em> pada Ibu Hamil. *Herb-Medicine Journal*, 5(2), 10. <https://doi.org/10.30595/hmj.v5i2.12787>

Paramita, F. (2019). Penulis: Farah Paramita, S.Gz, MPH. In Wineka Media.

Purwanto, T. S., & Sumaningsih, R. (2019). Modul Ajar Gizi Ibu dan Anak Jilid 2. In Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Rahim, R., & Muslimin, I. (2022). UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL MELALUI PENDEKATAN MODELLING (Pertama). *Erye Art*.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

## KETERANGAN LAYAK ETIK



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN**  
Jl. Soekarno - Hatta No. 6 Bandar Lampung  
Telp : 0721 - 783 852 Faxsimile : 0721 - 773 918  
Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-tjk.ac.id)



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
*"ETHICAL EXEMPTION"*

No.236/KEPK-TJK/II/2024

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

Peneliti utama : Shafa Fathia Azahra  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungpurun  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Penyuluhan pada Ibu Hamil dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam Rangka Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tobou Kabupaten Tulang Bawang"**

*"The Effect of Counseling for Pregnant Women Using Booklet Media on Maternal Knowledge about Nutrition for Stunting Prevention in the Work Area of Tiuh Tobou Health Center, Tulang Bawang District"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bojolan/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 28 Februari 2024 sampai dengan tanggal 28 Februari 2025.

*This declaration of ethics applies during the period February 28, 2024 until February 28, 2025.*



February 28, 2024  
Professor and Chairperson,

Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

## SURAT IZIN PENELITIAN



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Lampung 35145  
(0721) 783052  
<https://poltekkes-tj.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/1560/2024  
Lampiran : 1 eks  
Hal : Izin Penelitian

8 Maret 2024

Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tulang Bawang  
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat IV Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Shafa Fathia Azzahra NIM. 2015301089	Pengaruh Penyuluhan pada Ibu Hamil dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam Rangka Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang	PKM. Tiuh Tohou

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



M. Marjani Fairus, S.Kep, M.Sc  
(K.121) 008021990032002

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Kebidanan
2. Ka. Bid. Diklat
3. Ka. UPT-PIKM. Tiuh Tohou

Kementerian Kesehatan tidak menyetujui atau menyetujui dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi sumpah atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500967 dan <http://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <http://tts.keminfo.go.id/verifikasi/>.





**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Lampung 35145  
(0721) 783852  
<https://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/1559/2024  
Lampiran : 1 eks  
Hal : Izin Penelitian

8 Maret 2024

Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal Dan PTSP Kabupaten Tulang Bawang  
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat IV Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1.	Shafa Fathia Azzahra NIM: 2015301089	Pengaruh Penyuluhan pada Ibu Hamil dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam Rangka Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang	PKM. Tiuh Tohou

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Ns. Martinus Fairus, S.Kep, M.Sc  
06021990032002

Tembusan:

1. Ka. Jurusan Kebidanan
2. Ka. Dinas Kesehatan Kabupaten Tulang Bawang

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1900567 dan [halo.kemkes@kemkes.go.id](mailto:halo.kemkes@kemkes.go.id). Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ita.keminfo.go.id/verifyPDF>.





**PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG**  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Cemara No. 1 (Komplek Perkantoran Pemkab) ☎ (0726) 21182 Fax. (0726) 21514

**M E N G G A L A**

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 800 / 999 / IV.2 / IV/2024

Dasar : Surat Dari Direktur Politeknik Kementrian Kesehatan Tanjungkarang Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan. Nomor. PP.03.04/F.XL.III/1560/2024, Tentang Izin Penelitian. T.A. 2023/2024, tanggal 8 Maret 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : H. Fatoni, S.Kep., MM  
NIP : 197308082005011008  
Pangkat / Golongan : Pembina TK. I/IV.b  
Jabatan : Kepala Dinas Kesehatan Kab. Tulang Bawang  
Alamat : Jalan. Cemara No. 1 Komplek Perkantoran Pemkab TUBA

Dengan ini memberikan izin kegiatan penelitian kepada :

Nama : Shafa Fathia Azzahra  
NIM : 2015301089  
Universitas : Politeknik Kementrian Kesehatan Tanjungkarang

Untuk melakukan Survei Pendahuluan tentang *"Pengaruh Penyduhan Pada Ibu Hamil Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang"*

Demikian Surat izin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Dikeluarkan di : Menggala  
Pada Tanggal : 18 April 2024

KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN TULANG BAWANG



H. Fatoni, S.Kep., MM  
NIP. 197308082005011008



**PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN  
TERPADU SATU PINTU**

Jalan Negara Lintas Timur KM 112 Tuh Tuhau Kec. Menggala Kabupaten Tulang Bawang Lampung  
Telp. (0720) 7873478, @Mail : [dinasptsp@tulangbawang.com](mailto:dinasptsp@tulangbawang.com)

**SURAT IZIN PENELITIAN/ SURVEY**

Nomor : 530/001/IV.16/TB/PENELITIAN/IV/2024

- DASAR :**
1. 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.
  2. Peraturan Daerah Provinsi Lampung Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi Lampung.
  3. Peraturan Daerah Kabupaten Tulang Bawang Nomor 07 Tahun 2011 Tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Inspektorat, Bappeda, Lembaga Teknis Daerah dan Satuan Polisi Pamong Praja Kabupaten Tulang Bawang.
  4. Surat Rekomendasi dari Wakil Direktur Poltekkes Tanjungkarang

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : SHAFA FATHIA AZZAHRA  
 NPM / NIDN : 20153010589  
 Pekerjaan : Pelajar/ Mahasiswa  
 Alamat : Talang Tembasa Jl. Pahlawan RT/RW 002/004, Kel/Desa : Ujung Gunung Udik, Kec. Menggala, KAB. TULANG BAWANG  
 Judul Penelitian : Pengaruh Penayulahan pada Ibu Hamil dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam Rangka Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tobau Kab. Tulang Bawang  
 Kegiatan : Penelitian  
 Lokasi : PKM Tiuh Tobau  
 Penanggung Jawab : Ns. Martini Fairuz, S. Ksp, M.Sc  
 Waktu : 16 April 2024 S/d 31 Juli 2024  
 Tujuan : Skripsi

Surat izin Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana perlunya.

**Catatan :**

1. Rekomendasi ini diterbitkan untuk kepentingan penelitian.
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian/survey yang tidak sesuai/tidak ada kaitannya dengan judul kegiatan penelitian/survey tersebut di atas.
3. Melaporkan hasil penelitian/survey kepada Bupati Tulang Bawang cq. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tulang Bawang.
4. Surat izin ini dicabut kembali apabila pemegangnya tidak mematuhi ketentuan tersebut di atas.

Dikeluarkan di : Menggala  
 Pada Tanggal : 3 April 2024

**Kepala Dinas  
Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kabupaten Tulang Bawang,**



**Dr. DEDY PALWADI AP, M.M.**  
NIP. 19760101 199412 1 001

- Tembusan :**
1. Bupati Tulang Bawang;
  2. Wakil Bupati Tulang Bawang;
  3. Wakil Direktur Poltekkes Tanjungkarang

\* Dokumen ini diterbitkan secara elektronik.  
 \* Apabila ada data atau informasi dokumen pendukung penelitian ini di Yang tertera di atas tidak sesuai maka ini ini dapat berlaku dengan sendirinya dan tidak berlaku yang akan tertera di atas dapat tidak berlaku.

Dokumen ini diterbitkan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Nasional Sertifikasi Elektronik (BNSF), Nomor Seri dan Serial Nomor (0000)

## REKOMENDASI IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG  
DINAS KESEHATAN

**UPTD PUSKESMAS TIUH TOHOU**

Jl. Lintas Timur Kampung Tiuh Tohou, Kec. Menggala, Kab. Tulang Bawang, Kode Pos 34611  
Call : 0823 7155 6876, email : [ptm.tiu@gmail.com](mailto:ptm.tiu@gmail.com), Blog : [PuskesmasTiuhTohou.blogspot.com](http://PuskesmasTiuhTohou.blogspot.com)



Nomor : A-03/760 /PKM-TT/ IV /2024  
Lampiran : 1 (Satu) Lampiran  
Perihal : **REKOMENDASI IZIN  
PENELITIAN**

Tiuh Tohou, 24 April 2024  
Kepada Yth,  
Direktur Politeknik Kesehatan  
Kementrian Kesehatan Tanjung  
Karang  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti Surat Kepala Dinas Kesehatan Tulang Bawang No PP 03.04/F. XI.III/1560/2024 Tentang Izin Penelitian T.A 2023/2024, Tanggal 8 Maret 2024.5.14 dan Surat Rekomendasi dari Kepala Dinas PTSP dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tulang Bawang No. 530/0011 /TV.16/ TB/ Penelitian/ IV / 2024 tanggal 3 April 2024 atas nama :

Nama : Shafa Fathia Azzahra  
NPM : 2015301089  
Pekerjaan : Pelajar / Mahasiswa

Alamat : Jl. Pahlawan, Talang Tembeu RT/RW 002/004, Kec. Ujung Gunung  
Tulang Bawang.

Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Pada ibu hamil dengan media Booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang.

UPTD Puskesmas Memberikan Rekomendasi untuk pelaksanaan penelitian tersebut dan melaporkan Hasil hasil penelitiannya kepada kepala UPTD Puskesmas Tiuh Tohou sebagai dasar untuk tindak lanjut terhadap masalah kesehatan untuk peningkatan mutu pelayanan di UPTD Puskesmas Tiuh Tohou.

Demikian Surat Rekomendasi ini di buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas Perhatian dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Kepala Puskesmas Tiuh Tohou



**HERA PURWANTO, S.Kep., M.Kes.**  
NIP. 19760214 200612 1 003

## SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN TULANG BAWANG  
DINAS KESEHATAN

**UPTD PUSKESMAS TIUH TOHOU**

Jl. Lintas Timur Kampung Tiuh Tohou, Kecamatan Menggala, Kabupaten Tulang Bawang.  
Kode Pos 34611, email : pkr.tiu@gmail.com, Blog : PuskesmasTiuhTohou.blogspot.com



### SURAT KETERANGAN

Nomor : A-03/ 847 / PKM-TT / V /2024

Saya yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Ifra Purwanto, S.Kep., M.Kes  
NIP : 19760724200312 1 003  
Pangkat/Gol : Penata TK-1 /III.d  
Jabatan : Ka. UPTD Puskesmas Tiuh Tohou

Menyatakan bahwa nama Mahasiswa yang tertera dibawah ini, benar bahwa yang bersangkutan di bawah ini ***Telah selesai*** melakukan Penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tiuh Tohou, Kecamatan Menggala, Kabupaten Tulang Bawang. Lama Kegiatan dari tanggal 22 April 2024 s/d 13 Mei 2024.

Nama : Shafa Fathia Azzahra  
NPM : 2015301089  
Pekerjaan : Pelajar / Mahasiswa  
Alamat : Jl. Pahlawan, Talang Tembesu RT/RW 002/004, Kel. Ujung Gunung  
Tulang Bawang

Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Pada ibu hamil dengan media Booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam rangka pencegahan stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Ka. UPTD Puskesmas Tiuh Tohou,



**Ifra Purwanto, S.Kep., M.Kes**  
NIP. 19760724200312 1 003

Lampiran 11

**DOKUMENTASI**

*Pre Test*





Post Test





## LEMBAR KONSULTASI

### LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Shafa Fathia Azzahra  
NIM : 2015301089  
PEMBIMBING 1 : Ima Wastiani, SKM.,SST.,M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	16 / 2023 / 08	BAB I Judul, Latar Belakang, Tujuan	Perbaiki	f.
2.	18 / 2023 / 09	BAB II Kerangka Teori, Kerangka Konsep, DO	Perbaiki	f.
3.	30 / 2023 / 10	BAB III Metodologi Penelitian	Perbaiki	f.
4.	6 / 2023 / 11	Instrumen Penelitian dan evaluasi proposal penelitian	Acc	f.

Bandar Lampung, Desember 2023

Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan



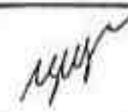
Rahny Sulisti, SST., M.Keb  
NIP. 198109012005012004

Pembimbing Skripsi,

Ima Wastiani, SKM.,SST.,M.Kes  
NIP. 198006082002122001

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

**NAMA MAHASISWA** : Shafa Fathia Azzahra  
**NIM** : 2015301089  
**PEMBIMBING 1** : Yeyen Putriana, S.ST.,M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	27 / 2024 / 5	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	Perbaikan	
2.	28 / 2024 / 5	BAB 4 Pembahasan	Perbaikan	
3.	30 / 2024 / 5	BAB 5 Saran	Perbaikan	
4.	31 / 2024 / 5	BAB 4 dan BAB 5	Acc Sidang	

Bandar Lampung, Juni 2024

Kelompok Sarjana Terapan Kebidanan



Ranny Sentiana, S.ST., M.Keb  
NIP. 198109012005012004

Pembimbing Skripsi,

Yeyen Putriana, S.ST., M.Keb  
NIP. 197401281992122001

**LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL  
PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

**NAMA MAHASISWA** : Shafa Fathia Azzahra  
**NIM** : 2015301089  
**PEMBIMBING 2** : Rosmadewi, S.Pd.,SST.,M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03 / 2023 // 11	BAB I dan ii	Perbaiki	
2.	24 / 2023 // 11	BAB I, ii dan iii	Perbaiki	
3.	27 / 2023 // 11	BAB I, ii, dan iii	Perbaiki dan Acc Seminar Proposal	
4.	06 / 2024 // 02	Proposal Pasca Sidang	Acc untuk Penelitian	

Bandar Lampung, Desember 2023

Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan



Ranny Sentiani, SST., M.Kes  
NIP. 198109012005012004

Pembimbing Skripsi,



Rosmadewi, S.Pd.,SST.,M.Kes  
NIP. 196410291988032002

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI STR KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

**NAMA MAHASISWA** : Shafa Fathia Azzahra  
**NIM** : 2015301089  
**PEMBIMBING 2** : Rosmadewi, S.Pd.,SST.,M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	31 / 2024 / 5	Seuruh isi skripsi	Perbaiki kembali kebabak	W.
2.	9 / 2024 / 6	Hasil Perbaikan	Ace sidang	W.
3.	13 / 2024 / 6	Perbaikan Pasca Sidang	Perbaiki kembali kebabak	W.
4.	14 / 2024 / 6	Abstrak	Ace y dipenger	W.

Bandar Lampung, Juni 2024

**Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan**



**Ranny Septianni, SST., M.Kes**  
NIP. 198109012005012004

**Pembimbing Skripsi,**

**Rosmadewi, S.Pd.,SST.,M.Kes**  
NIP. 196410291988032002