

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN *BOOKLET*
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI
IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KALAMPANGAN**



**OLEH :
PUTERI ELOK LALUYANGAN
NIM. PO.62.31.3.23.1099**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KALAMPANGAN

Oleh :

Nama : Puteri Elok Laluyangan

NIM : PO.62.31.3.23.1099

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 5 Desember 2024

Waktu : 09.30 – 11.00 WIB

Tempat : Ruang 1

Pembimbing I,



Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt
NIP. 19880531 201402 2 002

Pembimbing II,



Prisia Oktaviana, SKM., M.KM
NIP. 19801018 200501 2 009

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi ini Telah Diuji dan Dinilai
Tanggal : 5 Desember 2024

Tim Penguji,

Tanda Tangan,

Ketua : Nila Susanti, SKM., MPH
NIP. 19790109 200501 2 004


(.....)

Anggota : Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt
NIP. 19880531 201402 2 002


(.....)

Prisilia Oktaviani, SKM., M.KM
NIP. 19801018 200501 2 009


(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul
Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan *Booklet* Terhadap
Pengetahuan Gizi Dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil
di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan

telah disahkan tanggal : 13 Desember 2024

Mengesahkan,

Pembimbing I,



Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt
NIP. 19880531 201402 2 002

Pembimbing II,



Prisia Oktaviani, SKM., M.KM
NIP. 19801018 200501 2 009

Direktur,



Mars Khendra Kusfrivadi, STP, MPH
NIP. 197503101997031004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan” ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Skripsi ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfryadi, STP, MPH selaku Direktur Poltekkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Palangka Raya serta Ketua Sidang yang telah memberikan masukan dan arahan kepada Penulis.
3. Bapak Sugiyanto, S.Gz, M.Pd selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Palangka Raya
4. Ibu Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt selaku dosen Pembimbing I yang telah memberi bantuan, masukan dan semangat kepada penulis
5. Ibu Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan, arahan, dan motivasi kepada penulis
6. Ibu Erma Nurjanah Widiastuti, SKM, MPH selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi bantuan, masukan dan semangat kepada penulis selama menyelesaikan proses perkuliahan
7. dr. Komala Dewi selaku Kepala UPTD Puskesmas Kalamangan yang telah memberikan izin, waktu, dukungan selama penelitian berlangsung
8. Bdn. Selvy Nice, S.Tr. Keb selaku bidan koordinator di UPTD Puskesmas Kalamangan yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penelitian Penulis
9. Para responden yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
10. Kedua Orang tua (+), Kakak dan seluruh Keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta doa restu selama penulis mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
11. Orang terkasih Yonatan O.R Kopong yang telah memberikan semangat dan dukungan bagi Penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini

12. Teman-teman dan tim enumerator yang telah membantu dalam proses penelitian.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palangka Raya, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI	9
A. Ibu Hamil.....	9
B. Karakteristik Individu.....	11
C. Asupan Protein Hewani	15
D. Pengetahuan.....	19
E. Media Edukasi	25
F. Kerangka Konsep	37
G. Hipotesis	38
H. Variabel Penelitian	38
I. Definisi Operasional	38
BAB III. METODE PENELITIAN	42
A. Ruang Lingkup	42
B. Rancangan Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel.....	43
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	45
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
F. Pengolahan dan Analisis Data	50
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
B. Karakteristik Responden	57
C. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.....	63
D. Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan	67
E. Pengaruh Pemberian <i>Booklet</i> Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani	69

F. Pengaruh Pemberian <i>Booklet</i> Terhadap Asupan Protein Hewani Ibu Hamil	71
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	48
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	49
Tabel 4.1 Capaian Program KIA-KB Pada Ibu Hamil UPTD Puskesmas Kalamangan Tahun 2023	56
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan <i>Antenatal Care</i> (ANC) UPTD Puskesmas Kalamangan Bulan Januari-Oktober 2024	57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan Pada Bulan Agustus - Oktober 2024	58
Tabel 4.4 Data Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan	64
Tabel 4.5 Data Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan	67
Tabel 4.7 Analisis Pengaruh Pemberian <i>booklet</i> Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani Bulan Agustus - Oktober 2024.....	69
Tabel 4.9 Analisis Pengaruh Pemberian <i>booklet</i> Terhadap Asupan Protein Hewani Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani Bulan Agustus – Oktober 2024.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian	37
Gambar 3.1 Desain Rancangan Penelitian	43
Gambar 4.1 Peta Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearence*
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan
- Lampiran 5 Formulir *Food Record*
- Lampiran 6 Media Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Riwayat Hidup
- Lampiran 10 Naskah Ringkas
- Lampiran 11 Percakapan konsultasi

ABSTRAK

Gizi pada masa kehamilan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perkembangan janin serta kesehatan ibu hamil. Masalah gizi yang dialami ibu hamil disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi, yang berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuhnya terutama pada asupan protein. Agar kebutuhan protein ibu hamil terpenuhi diperlukan pemberian edukasi tentang gizi sebagai cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil dan meningkatkan asupan protein hewani ibu hamil, salah satu media yang digunakan sebagai media edukasi adalah *booklet*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel penelitian berjumlah 35 orang dengan metode *purposive sampling*, analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman*. Hasil penelitian univariat menunjukkan peningkatan pengetahuan (68,8%) dan asupan protein hewani (65,7%). Hasil bivariat menunjukkan ada pengaruh edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi dengan nilai $p = 0,005$ dan asupan protein hewani ibu hamil dengan nilai $p = 0,002$.

xi+ 113 hlm; 2024; 9 Tabel; 2 Gambar

Daftar Pustaka : 105 buah (2017-2024)

Kata Kunci : Ibu Hamil, Pengetahuan, Asupan Protein, *Booklet*

ABSTRACT

Nutrition during pregnancy is one of the important factors that affect fetal development and the health of pregnant women. Nutritional problems experienced by pregnant women are caused by a lack of knowledge about nutrition, which affects the quantity and quality of food intake that does not meet the needs of their body, especially protein intake. In order for the protein needs of pregnant women to be met, it is necessary to provide education about nutrition as a way to increase the nutritional knowledge of pregnant women and increase the intake of animal protein for pregnant women, one of the media used as an educational medium is a booklet. This study aims to see the effect of providing education using booklets on nutritional knowledge and animal protein intake of pregnant women. The research design used was a one-group pre-post test design. The research sample was 35 people with the purposive sampling method, the data analysis used was the Spearman test. The results of univariate research showed an increase in knowledge (68.8%) and animal protein intake (65.7%). The bivariate results showed that there was an effect of education using booklets on nutritional knowledge with a value of $p = 0.005$ and animal protein intake of pregnant women with a value of $p = 0.002$.

xi+ 113 p; 2024; 9 Tables; 2 Fig

Bibliography: 105 pieces (2017-2024)

Keywords: Pregnant Women, Knowledge, Protein Intake, Booklet

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan gizi ibu hamil semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, hal ini untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin yang di kandungnya (Ningsih *et al*, 2021). Gizi pada masa kehamilan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perkembangan embrio dan janin serta status kesehatan ibu hamil (Diningsih, 2021). Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal (Tarigan, 2021). Selain itu ibu hamil dengan status gizi kurang dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk janin, diantaranya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bayi lahir prematur, berisiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi, dan stunting (Dewi *et al*, 2021).

Kondisi stunting pada anak saat lahir dapat terjadi akibat kekurangan gizi pada ibu selama masa kehamilan. Oleh karena itu asupan gizi ibu hamil yang baik sangat penting untuk mencegah ibu hamil mengalami KEK agar tidak melahirkan bayi stunting (Rokom, 2023). Konsumsi protein hewani merupakan tindakan pencegah stunting yang tepat, karena protein hewani mengandung asam amino lengkap termasuk asam amino esensial, selain itu protein hewani mengandung mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan seperti seng (Zn) dan zat besi (Fe) serta mineral lain yang memiliki *bioavailabilitas* dan daya

serap yang baik. Pada umumnya, protein hewani mengandung lemak, sehingga juga mengandung energi tinggi dibandingkan dengan bahan makanan lain (Rohimah, 2023).

Indonesia dengan kekayaan alamnya memiliki potensi sumber daya protein hewani berlimpah, tetapi konsumsi protein per kapita masih tergolong rendah (Rokom, 2023). Data Susenas BPS (2022) yang diolah oleh Badan Pangan Nasional tahun 2022, menyatakan Indonesia mengkonsumsi protein sudah berada diatas standar kecukupan konsumsi protein nasional, namun masih cukup rendah dalam konsumsi untuk protein hewani kelompok ikan/udang/cumi/kerang, daging, telur dan susu sedangkan di Kalimantan Tengah telah terjadi peningkatan konsumsi protein sebanyak 1,6% selama 5 tahun terakhir (2018-2022), terdapat peningkatan konsumsi ikan namun terdapat penurunan konsumsi daging ruminansia (sapi, kambing, domba, rusa dan lain-lain).

Protein juga berperan penting sebagai alat transportasi zat besi bagi tubuh, maka asupan protein yang kurang dapat mengakibatkan transportasi zat besi menjadi terhambat sehingga mengakibatkan ibu hamil mengalami anemia defisiensi zat besi (Rahmat, 2017). Selain itu, protein di dalam tubuh berfungsi sebagai sumber utama energi selain karbohidrat dan lemak, sebagai zat pembangun dan sebagai zat-zat pengatur. Protein mengatur proses-proses metabolisme dalam bentuk enzim dan hormon dan sebagai mekanisme pertahanan tubuh melawan berbagai mikroba dan zat toksik lain yang datang dari luar, serta memelihara sel dan jaringan tubuh (Amrang, 2020).

Total kebutuhan konsumsi protein ibu hamil selama masa kehamilan pada wanita usia 19-29 tahun dengan usia kehamilan trimester I yaitu 61 gram/hari, trimester 2 sebesar 70 gram/hari dan trimester 3 sebesar 90 g/hari (AKG, 2019), kebutuhan protein hewani untuk ibu hamil adalah 4 porsi/hari untuk trimester 1,2 dan 3. 1 porsi setara dengan 50 gram atau 1 potong ikan berukuran sedang, protein hewani menyumbangkan 66% dari total protein sehari (Murphy, 2021).

Asupan protein selama kehamilan diperlukan oleh plasenta sebagai pembawa makanan ke janin, pembentukan hormon dan enzim ibu maupun janin, selain itu protein dibutuhkan untuk proses embriogenesis (Azizah *et al*, 2017). Rendahnya kualitas protein yang dikonsumsi dapat menjadi penyebab terhambatnya pertumbuhan anak atau stunting. Penyerapan protein hewani dapat bertindak sebagai faktor pertumbuhan insulin (IGF1), yang memediasi pembentukan hormon pertumbuhan dan matriks tulang dengan kualitas dan kuantitas protein hewani yang baik (Nindya, 2017).

Secara tidak langsung masalah gizi pada ibu hamil disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi, oleh karena itu edukasi mengenai gizi sangat penting sebagai cara meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai gizi, membentuk sikap positif dan kebiasaan makan yang baik. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang nilai gizinya dapat memenuhi kebutuhan tubuhnya dirinya sendiri beserta janin dan keluarga (Milah, 2018). Rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada saat kehamilan atau kelainan-kelainan pada saat kehamilan yang kurang diperhatikan yang pada akhirnya dapat menyebabkan risiko yang tidak

diinginkan. Akibat dari rendahnya pengetahuan dari ibu hamil tidak jarang banyak menimbulkan adanya kematian baik pada ibu maupun pada bayi yang dilahirkan atau bahkan kedua-duanya (Maisaroh, 2023).

Beberapa media dan metode bisa diterapkan untuk edukasi gizi, salah satunya *Booklet* (Aswanto, 2023). Media *Booklet* adalah media komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat memberi informasi kepada masyarakat, berupa buku cetakan, ditulis dalam bahasa yang ringkas, jelas, mudah dipahami dalam waktu yang singkat (Siyamta, 2014). Keunggulan *Booklet* yaitu desain unik dan menarik, memuat inti sari materi yang sesuai dengan hasil penelitian atau sumber lainnya, visualisasi yang lebih dominan dengan gambar, dan lebih fleksibel dibawa kemana saja karena ukurannya yang kecil (Siyamta, 2014). Kelemahannya *Booklet* tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, karena disebabkan keterbatasan penyebaran *Booklet*, umpan balik dari obyek kepada penyampai pesan tidak secara langsung tertunda, karena proses penyampaiannya juga tidak dilakukan secara langsung dan memerlukan banyak tenaga dalam penyebarannya (Sinaga, 2022).

Hasil uji yang dilakukan Muwakhidah (2021) didapatkan bahwa efektivitas penggunaan *Booklet* dalam meningkatkan pengetahuan memberikan skor nilai dengan kategori baik lebih tinggi dibandingkan dengan media poster, leaflet dan tanpa media. Penelitian yang telah dilakukan oleh Tyas Dwipuspita (2017) didapatkan hasil bahwa penyuluhan dengan media *Booklet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita terjadi peningkatan

pengetahuan sebesar 30,9%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Komala (2023) pengetahuan gizi ibu tentang cegah stunting dengan konsumsi protein hewani mengalami peningkatan pengetahuan dari 54,3% menjadi 70,5%.

Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Puskesmas Kalamangan berada di Kelurahan Kalamangan yang berdasarkan sumber mata pencaharian penduduk sebagian besar adalah petani, pedagang serta nelayan. Kondisi ini dikarenakan Kelurahan Kalamangan merupakan wilayah transmigrasi yang dikhususkan pemerintah untuk bergerak di sektor pertanian dan sebagai penyangga kebutuhan pangan di Kota Palangka Raya. Sekitar 4.544 ha/m² diperuntukan untuk lahan pertanian dan perkebunan beragam sayuran, mulai dari sayur kangkung, bayam dan lain-lain. Selain sebagai petani penduduk diwilayah puskesmas Kalamangan bekerja sebagai pedagang, nelayan dan PNS (Profil Kelurahan Kalamangan 2021).

Data Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (EPPGBM) kota Palangka Raya tahun 2023, jumlah balita di wilayah Puskesmas Kalamangan sebesar 552 balita, prevalensi balita yang berisiko stunting sebesar 30,96%. Prevalensi ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan target angka nasional stunting tahun 2024 sebesar 14%.

Berdasarkan kajian pada latar belakang, peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan yaitu pemberian edukasi menggunakan *Booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan. Harapannya hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai sumber informasi bagi

masyarakat, institusi dan akademisi bahwa pengetahuan gizi dan asupan protein hewani pada ibu hamil dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi menggunakan *booklet*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *Booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi menggunakan *Booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UTD Puskesmas Kalampangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik individu terkait umur, pekerjaan, *paritas*, pendidikan, dan pendapatan keluarga
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai konsumsi protein hewani sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- c. Mengidentifikasi asupan protein hewani pada ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi
- d. Menganalisis pengaruh pemberian *Booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi protein hewani

- e. Menganalisis pengaruh pemberian *Booklet* terhadap asupan protein hewani ibu hamil

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai sumber informasi dan literatur pada pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas dalam mengetahui pengaruh pemberian edukasi menggunakan *Booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan bagi peneliti tentang pengaruh pemberian edukasi menggunakan *Booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini hendaknya dapat menumbuhkan wawasan dan meningkatkan pengetahuan pada masyarakat mengenai informasi pentingnya konsumsi protein hewani pada ibu hamil serta dapat melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk mendukung kebijakan kesehatan terkait meningkatkan konsumsi protein hewani pada ibu hamil dalam mendukung program penurunan angka stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ibu Hamil

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi. Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan edometrium yang terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi (Rintho, 2022). Masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari) (Kasmiati, 2023). Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (Aspiani, 2017).

Kehamilan merupakan suatu hal alamiah yang merupakan proses fisiologis, akan tetapi jika tidak dilakukan asuhan yang tepat atau deteksi dini komplikasi yang akurat maka akan berujung pada komplikasi kehamilan yang apabila tidak bisa diatasi akan berujung pada kematian ibu. Kehamilan dapat terjadi apabila perempuan memiliki organ reproduksi yang sehat kemudian mengalami siklus menstruasi dan telah melakukan hubungan seksual maka perempuan tersebut akan mengalami kehamilan (Putri *et al.*, 2022).

Masa kehamilan merupakan masa terpenting bagi siklus kehidupan wanita, masa kehamilan juga merupakan salah satu masa kritis tumbuh-kembang manusia yang singkat (*window of opportunity*) (Kasmiati, 2023). Selama hamil seorang perempuan tidak hanya memberikan nutrisi bagi dirinya sendiri namun bagi dirinya dan janin. Selama kehamilan setidaknya wanita membutuhkan kalori sekitar 400 kkal. Peningkatan kebutuhan tersebut setidaknya 15% dari yang dikonsumsi biasanya atau dalam keseharian. Kebutuhan tersebut 40% bagi janin dan 60% bagi ibu. Ibu hamil perlu memperhatikan asupan nutrisi yang dikonsumsi. Bukan hanya memenuhi makanan dan minuman namun makanan yang dikonsumsi harus mengandung gizi yang cukup dan seimbang (Seymour *et al.*, 2019).

Gizi ibu selama masa kehamilan jika tidak terpenuhi dapat mengakibatkan ibu mengalami kekurangan gizi. Kurang gizi pada ibu hamil dapat timbul apabila dalam jangka waktu lama asupan zat gizi ibu hamil lebih rendah dibandingkan angka kecukupan gizi (AKG) (Kemenkes RI, 2020). Salah satu masalah gizi yang banyak dijumpai pada ibu hamil yaitu kurang energi kronik (KEK) yang diakibatkan oleh asupan energi (karbohidrat dan lemak) tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Ibu hamil dengan kondisi KEK berisiko mengalami keguguran, pendarahan pasca-persalinan, kematian ibu, kenaikan berat badan ibu hamil terganggu tidak sesuai standar, payudara dan perut kurang membesar, pergerakan janin terganggu, mudah terkena penyakit infeksi serta persalinan akan lebih sulit dan lama (Kasmiati, 2023).

B. Karakteristik Individu

Karakteristik individu ialah pandangan, tujuan, kebutuhan dan kemampuan setiap orang yang berbeda satu sama lainnya (Fauziah, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi karakteristik individu meliputi usia, pekerjaan, *paritas*, pendidikan dan pendapatan keluarga.

1. Umur

Umur adalah lama standar waktu untuk hidup atau terhitungnya seseorang sejak dilahirkan atau dia ada (Putri, 2020). Ibu hamil dengan usia 20-35 tahun merupakan periode yang aman untuk mengalami proses kehamilan sampai dengan persalinan dan nifas. Ibu hamil disarankan untuk menjalankan program kehamilan di usia 20-35 tahun, alasannya usia tersebut ibu memiliki kondisi fisik yang baik, rahim mampu memelihara, dan memiliki mental yang matang dalam merawat kehamilan (Murdayah, 2021).

Kehamilan di usia muda (<20 tahun) mengakibatkan timbulnya rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan dikarenakan ibu belum siap untuk mempunyai anak dan alat-alat reproduksi ibu belum siap untuk hamil (Vina, 2019). Sedangkan ibu hamil umur >35 tahun bila dibandingkan dengan umur normal (20-35 tahun) akan lebih berisiko untuk mengalami risiko kehamilan (Haryanti, 2021). Pada umur ini, terjadi kemunduran fungsi alat reproduksi sehingga dapat menimbulkan risiko tinggi pada kehamilan, kemungkinan lebih besar untuk mempunyai anak cacat, persalinan lama dan perdarahan (Kaimudin, 2018).

Penelitian yang dilakukan Kurniawati A (2018) bahwa karakteristik ibu hamil sebagian besar ada pada kelompok 20-34 tahun, yaitu 81,3%. Ibu hamil dengan kelompok umur 20-34 tahun memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (76,9%), dengan demikian terdapat hubungan antara umur ibu hamil dengan pengetahuan ibu hamil. Umur yang cukup akan mempengaruhi tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

2. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan karena pengalaman belajar dalam bekerja yang berkembang memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan (Notoatmojo, 2016).

Jenis pekerjaan akan mempengaruhi kehamilan dan persalinan ibu hamil, karena ibu hamil yang kurang memperhatikan pola makan dan kurangnya waktu untuk beristirahat sehingga produksi sel darah merah dalam tubuh tidak optimal (Afriyanti, 2020). Menurut Usman dan Maulida (2019) seseorang yang mempunyai pekerjaan dengan waktu yang cukup padat akan mempengaruhi ketidakhadiran dalam pelaksanaan program kesehatan.

Penelitian Fitrianiingsih (2019) menyatakan ibu hamil yang bekerja sebanyak 24 orang (44%) dan yang tidak bekerja sebanyak 31 orang (56%). Pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kehamilan risiko tinggi karena ibu hamil yang bekerja lebih memfokuskan waktunya pada

rutinitas pekerjaan sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat akan terbatas. Hal tersebut tentu membuat ibu lebih mudah lelah dan kurang istirahat.

3. *Paritas*

Paritas adalah jumlah kelahiran yang dialami oleh ibu (Sulastri *et al.*, 2019). Sedangkan menurut Zulianti dan Umi (2021), *paritas* merupakan anak yang dilahirkan dalam kondisi hidup ataupun mati, tetapi bukan aborsi (Zulianti dan Aniroh, 2021). *Paritas* terdiri dari *primipara* (wanita yang melahirkan pertama kali bayi hidup), *multipara* (wanita yang melahirkan 2-4 kali) dan *grande multipara* (wanita yang melahirkan 5 anak atau lebih) (Hazairin, 2021). *Paritas* yang terlalu banyak dapat menimbulkan permasalahan atau bahaya yang berkaitan dengan kesehatan (Kurniawan dan Melaniani, 2019), *paritas* paling aman yaitu *paritas* dua sampai tiga (Amini, 2018).

Penelitian yang dilakukan Kurniawati (2018) bahwa karakteristik responden yaitu 62,5% responden memiliki anak lebih satu (*multipara*). Sedangkan ibu hamil kategori *paritas multipara* memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 orang (85%) dengan demikian terdapat hubungan antara *paritas* dengan pengetahuan ibu hamil, seorang ibu yang memiliki riwayat kehamilan lebih banyak dipastikan memiliki pengalaman lebih tinggi dibandingkan oleh ibu yang baru pertama hamil atau baru pertama memiliki anak.

4. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (Notoatmodjo, 2012). Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih mudah dan cepat menerima informasi, pada ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, biasanya memiliki kecenderungan tinggi untuk memperbaiki pola konsumsinya (Purwaningtyas dan Prameswari 2017).

Penelitian Atmojo T (2022) menyatakan sebagian besar ibu hamil berpendidikan menengah (SMP-SMA) sebanyak 15 responden (31,9%), dengan demikian terdapat hubungan pendidikan dengan pengetahuan. Pada ibu yang berpendidikan rendah lebih cenderung tidak bekerja sehingga memiliki waktu di pagi hari untuk datang ke posyandu setiap hari guna mendapatkan makanan tambahan dan mendapatkan penyuluhan gizi dan kesehatan (Sumardilah dan Rahmadi, 2019). Pengetahuan dan kemampuan seseorang dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut. Sehingga semakin tinggi pendidikannya semakin tinggi tingkat pengetahuannya (Amanda *et al.*, 2021).

5. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga mempengaruhi tingkat sosial dan ekonomi seseorang. Apabila tingkat sosial ekonomi baik, maka akan berpengaruh terhadap kesejahteraan fisik dan mental pula. Status gizi pun akan

meningkat karena kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi dengan baik. Tingkat pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, Semakin tinggi penghasilan, semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut dipergunakan untuk membeli buah, sayur dan jenis bahan pangan lainnya (Kusumayanti, 2020).

Pendapatan keluarga berkaitan dengan kemampuan rumah tangga tersebut dalam memenuhi kebutuhan hidup baik primer, sekunder, maupun tersier. Pendapatan keluarga yang tinggi memudahkan dalam memenuhi kebutuhan hidup, sebaliknya pendapatan keluarga yang rendah lebih mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup (Hapsari, 2018).

Penelitian yang dilakukan Hikmah *et al.*, (2020) di Kabupaten Kendal mengatakan meskipun penghasilan keluarga rendah tetapi jika memiliki pengetahuan tentang makanan bergizi maka asupan tubuh tetap terjaga dan ditunjang dengan pengalaman tentang kehamilan serta keinginan mengumpulkan informasi tentang gizi makanan.

C. Asupan Protein Hewani

1. Pengertian Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia selain karbohidrat dan lemak. Protein berasal dari bahasa Yunani “*protos*” yang berarti yang paling utama. Protein menyediakan sekitar 10-15% energi/kalori dalam diet. Protein penting untuk berbagai tujuan struktural dan fungsional serta penting terutama untuk pertumbuhan tubuh.

Pada tubuh manusia, protein dapat ditemukan pada rambut, kuku, otot, tulang, dan hampir di seluruh bagian dan jaringan tubuh (Damayanti, 2016).

Protein merupakan faktor utama berbagai jaringan tubuh. Protein membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan tubuh, seperti otot dan organ tubuh. Ketika anak tumbuh dan berkembang, protein merupakan zat gizi yang sangat dibutuhkan untuk menyediakan pertumbuhan yang optimal (Sabo, 2020). Protein merupakan gizi makro yang berperan sebagai sumber energi, selain itu protein merupakan komponen utama protoplasma di dalam sel, serta hormon dan enzim yang berperan penting dalam proses pertumbuhan. Protein berperan dalam memelihara jaringan, perubahan komposisi tubuh, serta regenerasi jaringan (Fikawati, 2017).

2. Kebutuhan Protein Ibu Hamil

Angka kecukupan gizi protein untuk wanita usia 19-29 tahun yaitu sebesar 60 gram/hari dan ditambahkan protein per trimester yaitu 1 gram pada trimester satu, 10 gram pada trimester dua, dan 30 gram pada trimester tiga (AKG, 2019). Protein memiliki fungsi esensial untuk mendukung pertumbuhan. Protein mengatur kerja enzim dalam tubuh, sehingga protein juga berfungsi sebagai zat pengatur (Rarastiti, 2023). Jumlah protein hewani yang sebaiknya dikonsumsi ibu hamil yakni 4 porsi/hari bagi trimester 1, 2 dan 3. 1 Porsi protein hewani setara dengan 50 gram atau 1 potong sedang ikan, 1 butir telur ayam. Sumber protein hewani menyumbang sekitar 66% dari total protein (Murphy *et al.*, 2021).

Kebutuhan protein pada ibu hamil meningkat terutama pada trimester II dan III, hampir 70% protein dalam tubuh ibu hamil digunakan untuk membentuk jaringan baru dan pertumbuhan janin yang sangat cepat. Dampak bagi ibu hamil yang mengalami kekurangan protein secara signifikan berdampak pada panjang dan berat bayi lahir, selain itu bila asupan protein yang rendah akan berpengaruh terhadap total asupan energi pada ibu hamil dan berpengaruh signifikan terhadap berat lahir bayi (Fitri dan Wiji, 2018). Defisiensi nutrisi protein dan nutrisi energi pada ibu hamil dapat menurunkan inti DNA dan RNA, mengganggu profil asam lemak dan mengganggu transfer nutrisi dari ibu ke janin (Agarwal dan Rets, 2021).

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI. Kebutuhan protein selama kehamilan meningkat untuk pertumbuhan janin dan untuk mempertahankan kesehatan ibu (Kemenkes, 2014).

3. Sumber Protein Hewani

Malnutrisi protein dan energi terjadi antara 24 dan 44 minggu setelah pembuahan yang dapat menyebabkan terjadinya *intrauterin* atau

ekstrauterin, yang dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan janin. Pengerdilan janin ini juga menyebabkan pertumbuhan kepala prenatal yang buruk dan mungkin terkait dengan hasil perkembangan saraf yang buruk (Agarwal dan Rets, 2021). Untuk menghindari bayi lahir cacat, dianjurkan untuk memenuhi gizi selama kehamilan, ibu hamil dianjurkan makan makanan yang mengandung protein hewani seperti daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa, dan lain-lain), daging unggas (daging ayam, daging bebek, dan lain-lain), ikan termasuk *seafood*, telur (Munawaroh *et al.*, 2019).

Makanan olahan susu seperti susu, *yoghurt* dan keju penting untuk menunjang nutrisi selama kehamilan. Olahan susu adalah yang rendah lemak, rendah gula dan kaya kalsium (Munawaroh *et al.*, 2019). Ibu hamil disarankan konsumsi dua porsi ikan dalam setiap minggu, protein hewani yang dikonsumsi harus dipastikan benar-benar matang. seperti ikan salmon, mackerel dan sarden. Ibu hamil dianjurkan untuk tidak makan telur setengah matang karena dikhawatirkan mengandung *salmonella* (Musaidah *et al.*, 2021).

Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh, tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa karena pangan hewani (Kemenkes, 2014). Asam amino esensial dan non-esensial pada protein hewani memiliki fungsi berbeda. Asam amino esensial merupakan

asam amino yang tidak dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan sedangkan asam amino non-esensial adalah asam amino yang dapat diproduksi sendiri oleh tubuh namun produksinya tetap bergantung pada ketersediaan asam amino esensial dalam tubuh (Rarastiti, 2023).

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa pengetahuan berasal dari kata “*tahu*” yang memiliki arti yaitu mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahunya manusia terkait apa saja dengan cara-cara tertentu. Jenis-jenis pengetahuan dan sifatnya yaitu ada yang langsung dan tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, ada juga yang bersifat tetap, obyektif dan umum (Notoadmojo, 2003; Suwanti dan Aprilin, 2017).

2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman seseorang mengenai kebutuhan gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan yang

tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan gizi kurang akan berdampak pada perilaku dalam memilih makanan yang menarik panca indra dan tidak melakukan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan yang dibutuhkan tubuh. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih banyak menggunakan rasional dan pengetahuan dalam memilih bahan makanan dan memperhatikan nilai gizi makanan tersebut (Puspitaningrum, 2017).

Oleh karena itu pengetahuan ibu sangat berperan dalam meningkatkan asupan ibu hamil, semakin meningkatnya pengetahuan akan membantu dalam peningkatan kepedulian tentang konsumsi yang tepat pada ibu hamil yang diharapkan pada hasil akhirnya membantu dalam mencapai status gizi yang baik (Ellyani, 2020). Rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada ibu hamil selama masa kehamilan dapat menyebabkan risiko yang tidak diinginkan. Akibat dari rendahnya pengetahuan dari ibu hamil yang tidak jarang menimbulkan adanya kematian baik pada ibu maupun pada anak yang dilahirkan atau bahkan kedua-duanya (Maisaroh *et al.*, 2023).

Usia berpengaruh terhadap pola pikir dan daya tangkap seorang individu. Seiring bertambahnya usia maka semakin berkembang pula pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh (Maisaroh *et al.*, 2023). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka diharapkan pengetahuan yang dimiliki semakin luas. Namun seseorang yang berpendidikan rendah bukan berarti memiliki pengetahuan rendah,

karena pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal saja namun dapat melalui non formal (Galaupa, 2019). Lingkungan pekerjaan dapat dijadikan oleh seseorang untuk memperoleh pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Di sisi lain, ibu dengan status sebagai ibu rumah tangga akan memiliki waktu kosong lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang bekerja, sehingga ibu dapat selalu aktif pada kehadiran suatu acara-acara penyuluhan atau pemberian edukasi terkait gizi oleh tenaga kesehatan (Ramadani, 2022).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu minat, motivasi diri, Akses informasi, sosial budaya, dan dukungan suami serta keluarga.

1. Minat

Minat adalah perhatian yang mengandung unsur-unsur perasaan. Minat merupakan dorongan atau keinginan dalam diri seseorang pada objek tertentu. Minat bersifat pribadi (individual), artinya setiap orang memiliki minat berbeda dengan minat orang lain. Minat berkaitan erat dengan motivasi seseorang, sesuatu yang dipelajari serta dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan, pengalaman, dan mode yang sedang *trend*, bukan bawaan sejak lahir. Minat diawali perasaan senang dan sikap positif (Saklyresy, 2020).

Minat muncul dari kesadaran ibu untuk mengikuti kegiatan tertentu seperti mengikuti kelas ibu hamil, tanpa adanya kesadaran yang

terbentuk dalam diri ibu hamil maka tidak akan ada rasa ketertarikan untuk mengikuti kegiatan ibu hamil, seperti kelas ibu hamil, pemeriksaan kesehatan, dan lain-lain. Ibu hamil yang memiliki minat tinggi disebabkan oleh kesadaran ibu hamil yang tinggi pula sehingga terjadi pemahaman yang membentuk motivasi, hal ini juga dapat disebabkan adanya dorongan atau dukungan dari keluarga atau suami atau teman terdekat (Saklyresy, 2020).

2. Motivasi Diri

Motivasi dalam Bahasa Indonesia, berasal dari kata motif yang berarti daya upaya yang mendorong seseorang melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam diri subyek untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai tujuan. Motif tersebut menjadi dasar kata motivasi yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif (Sardiman, 2018). Sumber motivasi dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik), motivasi yang berasal dari luar individu seperti dukungan dari teman dekat atau keakraban sosial (motivasi ekstrinsik), dan motivasi yang muncul dalam kondisi terjepit dan muncul serentak (motivasi terdesak).

Berdasarkan penelitian Setiorini (2021) didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan motivasi ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil mempengaruhi motivasi ibu hamil dalam melakukan kunjungan kehamilan di Polindes Dumajah, Kecamatan Tanah Merah dan bersedia mendapatkan pelayanan selama kehamilan.

3. Akses Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Sumber informasi merupakan faktor yang mempunyai hubungan dengan pengetahuan gizi ibu hamil (Simarmarta, 2020).

Informasi yang didapatkan baik melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Teknologi yang semakin berkembang di zaman sekarang akan menyediakan berbagai macam media massa yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Maisaroh, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa mayoritas ibu Hamil yang mendapat informasi memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan ibu hamil yang tidak mendapat informasi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 16 responden (80%).

4. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu (Darsini *et al.*, 2019).

Budaya terbentuk dari banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, perkakas, pakaian, bangunan, dan karya seni. Kebudayaan adalah kompleks yang mencakup pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh sekumpulan anggota masyarakat (Primayanti, 2022).

Semakin baik budaya ibu hamil dalam lingkungan dan kehidupan sehari-hari maka akan semakin rutin ibu memeriksakan kehamilannya sesuai dengan trimester kehamilan, sedangkan kurang baiknya budaya ibu hamil didalam lingkungan atau kehidupan sehari-hari maka akan menghambat ibu dalam memeriksakan kehamilannya secara teratur sesuai trimester (Simbolon dan Nahak, 2021).

Leininger (2017) berpendapat bahwa manusia cenderung untuk mempertahankan kebudayaannya walaupun hal itu kurang baik, perilaku ini didukung juga oleh lingkungan seperti orang tua, kakek, atau nenek. Pada dasarnya kebudayaan dalam suatu daerah terbentuk pada kebiasaan hidup yang terdapat dalam suatu lingkungan

masyarakat, yang pada akhirnya kebiasaan yang telah banyak dicontoh oleh sebagian besar masyarakat tersebut akan mempengaruhi pandangan dan perilaku seseorang terhadap suatu masalah atau fenomena yang ada.

5. Dukungan suami dan keluarga

Aspek awal yangengaruhi kesiapan dalam mengalami kehamilan merupakan dukungan dari suami dan keluarga. Dukungan keluarga ataupun suami amat mempengaruhi terhadap kesiapan ibu dalam mengalami kehamilan, sebab dengan memberikan dukungan dengan cara terus-menerus sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman, aman, serta keyakinan pada diri ibu terpaut dengan kesiapan dalam menyiapkan kehamilan itu (Winingsih *et al.*, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusumaningrum *et al* (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan dukungan keluarga berhubungan dengan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil, dimana semakin baik pengetahuan dan dukungan keluarga maka akan semakin positif pula perilakunya.

E. Media Edukasi

1. Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* yang artinya tengah, perantara atau pengantar. Kata media, merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang secara etimologi berarti perantara atau pengantar. Media

merupakan sarana komunikasi dalam bentuk catatan maupun audio visual, termasuk teknologi perangkat kerasnya. *Association for Educational Communications and Technology* (AECT) menjelaskan bahwa media merupakan bentuk penyaluran pesan dari pengirim pesan.

Media sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju (Saputra, 2018). Ketepatan memilih media yang akan digunakan dalam proses edukasi sangat besar pengaruhnya terhadap tercapainya tujuan edukasi (Saputra, 2018). Salah satu alternatif media edukasi yang menarik sehingga peserta tidak bosan, sekaligus dapat meningkatkan aktivitas peserta dalam belajar dan dapat memberikan dampak positif terhadap peserta (Saputra, 2018).

2. Ciri-Ciri Media

Menurut Gerlach dalam Hasan *et al.*, 2021 mengemukakan ada tiga ciri media yaitu:

a. Ciri Fiksatif (*Fixative Property*)

Ciri fiksatif menggambarkan kemampuan media merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksi suatu peristiwa atau objek. Suatu peristiwa atau objek dapat diurut dan disusun kembali dengan media seperti fotografi, video tape, audio tape, disket komputer, dan film. Ciri fiksatif ini, isi media bisa disimpan dan digunakan kapan pun sesuai dengan kebutuhan tanpa mengenal waktu (Isnaeni, 2020).

b. Ciri Manipulatif (*Manipulative Property*)

Media manipulatif menampilkan dan menayangkan ulang kejadian atau objek dengan berbagai manipulasi (perubahan) sesuai kebutuhan, seperti mengubah ukuran, kecepatan, warna dan disajikan secara berulang-ulang. Kejadian yang memakan waktu sehari-hari atau bahkan berbulan-bulan dapat disajikan dalam waktu yang lebih singkat lima sampai sepuluh menit (Daryanto, 2016).

c. Ciri Distributif (*Distributive Property*)

Ciri distributif dari media memungkinkan suatu objek atau kejadian disebarkan melalui ruang, dan secara bersamaan kejadian tersebut disajikan kepada sejumlah besar peserta dengan stimulus pengalaman yang relatif sama mengenai kejadian itu. Informasi dapat direkam dalam format media apa saja, direproduksi seberapa kali pun dan siap digunakan secara bersamaan diberbagai tempat atau digunakan secara berulang-ulang di suatu tempat. Konsistensi informasi yang telah direkam akan terjamin sama atau hampir sama dengan aslinya.

3. Manfaat Media

Menurut Kenre (2022) manfaat media yaitu membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, mencapai sasaran, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian informasi dan menimbulkan minat sasaran pengguna. Media sebagai alat bantu mengajar mempengaruhi iklim, kondisi dan lingkungan (Supardan, 2020).

Pemberian edukasi dengan menggunakan media penyampaian edukasi menjadi lebih baku, setiap pembelajaran yang melihat atau mendengar menghasilkan pendapat atau tafsiran yang sama kepada masing-masing pengguna, kegiatan penyampaian edukasi atau informasi menjadi lebih menarik, lebih interaktif dan lama waktu edukasi menjadi singkat karena dengan media pesan atau isi edukasi yang disampaikan sangat singkat sehingga sangat mudah diserap bagi pengguna (Supardan, 2020).

4. Jenis-Jenis Media

Jenis-jenis media yang biasa digunakan sebagai alat edukasi atau promosi kesehatan media audio, media visual, dan media audiovisual (Faujiah *et al.*, 2022).

a. Media Audio

Media audio merupakan media yang hanya dapat dinikmati dengan pendengaran saja, hanya mempunyai unsur bunyi dan lain sebagainya seperti radio atau rekaman berbunyi (Faujiah, 2022).

Kelebihan media audio (Faujiah, 2022) :

- 1) Kelebihan memakai media ini merupakan mudah didapatkan.
- 2) Data dari media ini pula praktis dipindahkan serta lebih efisien.
- 3) Datanya bisa dipergunakan bersamaan menggunakan alat perekam, sehingga pengguna bisa menyimpan serta mengulang balik audio yang didapatkan serta diputar balik dikemudian hari.

Kelemahan media audio (Faujiah, 2022) :

- 1) Sifat komunikasinya satu arah (*one way communication*).
Pendengar akan mengalami kesulitan bila ada materi yang kurang pada pahami serta sulit buat mendiskusikan sebab media audio ini *bersifat one way communication* atau komunikasinya satu arah.
- 2) Hanya dapat melayani pendengar atau penerima pesan yang sudah mampu dapat berfikir apa arti atau esensi dari audio yang di dapatkan.
- 3) Media ini biasanya seperti di acara radio dan tidak dapat terkontrol

b. Media Visual

1) Pengertian Media Visual

Media visual merupakan suatu media yang dapat dinikmati melalui panca-indra atau hanya dapat dilihat (Sahuni dalam Kustandi *et al.*, 2021). Selain itu, media visual memberikan manfaat salah satunya mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan tempat dengan tetap memberikan gambaran yang konkrit dalam pembelajaran (Rambing *et al.*, 2017). Penelitian sebelumnya terkait pengaruh media visual terhadap hasil belajar dan hasilnya menunjukkan hasil edukasi menggunakan media visual berjalan dengan baik dan lancar (Selamet, 2020).

2) Kelebihan dan Kekurangan Media Visual

Kelebihan media visual menurut Fauziah (2022)

- a) Dapat diulang (*repeatable*) yaitu media visual dapat pada simpan dan dibaca kembali
- b) Analisa lebih detail dan tajam, sehingga yang melihatnya benar-benar mengerti
- c) Dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki
- d) Media visual memungkinkan adanya hubungan antara pembaca dengan lingkungan sekitarnya
- e) Dapat membangkitkan keinginan dan minat baru
- f) Bisa menaikkan daya tarik dan perhatian bagi pembaca

Kekurangan media visual menurut Fauziah (2021):

- a) Ukuran gambar sering kali kurang tepat dalam pengajaran kelompok besar
- b) Tidak adanya audio, media visual hanya berbentuk tulisan tentu tidak bisa didengar, sebagai akibatnya kurang detail materi yang disampaikan.
- c) Visual yang terbatas, media ini hanya bisa memberikan visual berupa gambar yang mewakili informasi

Media visual memiliki perbedaan dengan media cetak dan media audio tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa media tersebut dapat membantu memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan (Masani, 2021). Media visual dapat didefinisikan

sebagai media yang mengkombinasikan fakta dan gagasan secara jelas, kuat, dan terpadu, melalui kombinasi mengungkapkan kata-kata dan gambar. Media ini sangat tepat untuk tujuan menyampaikan informasi dalam bentuk rangkuman yang dipadatkan. Media yang hanya dapat dilihat, seperti gambar atau foto, poster, surat kabar/majalah, buku, leaflet, dan *booklet* (Nugraheni, 2017).

3) Jenis-Jenis Media Visual

(1) Gambar atau foto

Gambar atau foto adalah media pembelajaran yang sering digunakan. Media ini merupakan bahasa yang umum, dapat dimengerti, dan dinikmati, oleh semua orang dimana-mana gambar atau foto berfungsi untuk menyampaikan pesan melalui gambar yang menyangkut indera penglihatan. Pesan yang disampaikan dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi visual kedalam bentuk dua dimensi sebagai curahan ataupun pikiran yang bentuknya bermacam-macam seperti lukisan, potret, film (Hasan *et al.*, 2021)

(2) Poster

Poster merupakan kombinasi antara tulisan dan gambar dalam menyampaikan suatu maksud atau gagasan tertentu. Gagasan tersebut dapat berupa peringatan, informasi, dan lain-lain. Poster hendaknya memperhatikan kualitas warna dan kejelasan gambar serta tulisan, sehingga pesan yang

disampaikan dapat dicerna dengan mudah. Oleh karena itu poster dapat diartikan sebagai alat peraga yang memanfaatkan gambar dan tulisan agar orang lain dapat terpengaruh oleh pikiran penulis (Hasan *et al.*, 2021).

(3) Surat kabar dan majalah

Surat kabar dan majalah adalah media komunikasi masa dalam bentuk cetak yang tidak perlu diragukan lagi perannya dan pengaruhnya terhadap masyarakat pembaca pada umumnya. Ditinjau dari segi isinya, surat kabar dan majalah dapat dibedakan menjadi surat kabar dan majalah umum dan surat kabar dan majalah sekolah. Mengandung bahan bacaan hangat dan aktual, memuat data terakhir tentang hal yang menarik perhatian, sebagai sarana belajar menulis artikel, memuat bahan kliping yang dapat digunakan sebagai bahan pajangan untuk papan tempel, memperkaya pengetahuan, meningkatkan kemampuan membaca kritis dan keterampilan berdiskusi (Hasan *et al.*, 2021).

(4) Buku

Buku merupakan “massa” dengan unit terkecil dari media massa yang ada, baik dilihat berdasarkan jangkauan khalayak pembaca maupun dalam skala industri itu sendiri. Fakta ini membentuk sifat hubungan unik antara media dan publiknya sehingga dapat disebutkan bahwa berdasarkan fungsinya, media

buku melalui model komunikasi linear, berperan sebagai alat yang digunakan antarindividu untuk menyampaikan pesan suatu informasi oleh komunikator kepada komunikan sebagai penerima pesan (Baran, 2019). Media buku berkembang dari berbagai bentuk media seperti tanah liat, daun, kulit binatang, kain, kertas, digital, dan berupa lembaran bergulung, diikat dan dijahit. Hakikatnya buku merupakan bentuk media massa yang berkontribusi menyebarkan pengetahuan secara luar biasa (Darmanto, 2021).

(5) Leaflet

Leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tetapi tidak dimatikan atau dijahit. Media leaflet mempunyai beragam gambar, warna, desain yang unik, didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Media leaflet ini mudah dijadikan media penyampaian materi edukasi dengan cara yang menarik, sehingga pengguna tidak jenuh dengan informasi yang disampaikan (Saputra *et al.*, 2018).

(6) *Booklet*

Booklet adalah media komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat memberi informasi kepada masyarakat berupa buku cetakan yang berisi tulisan maupun gambar, ditulis dalam bahasa yang ringkas, jelas dan

mudah dipahami dalam waktu yang singkat. Media *booklet* merupakan alat peraga yang dapat mendukung lancarnya kegiatan edukasi karena dapat diterima dan ditangkap oleh panca indera, yang dapat menyalurkan pengetahuan ke otak sebesar 75-87% (Kapti, 2013).

Keunggulan *booklet* menurut (Jatmika, 2019) yaitu:

- (a) Biaya produksi yang digunakan terjangkau
- (b) Informasi yang dicantumkan lengkap dan mudah dipahami
- (c) Desain lebih menarik sehingga dapat membuat seseorang tertarik dan tidak bosan untuk membaca
- (d) Mudah dibawa kemanapun dan dimanapun

Kelemahan *booklet* menurut (Jatmika, 2019):

- (a) Membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus
- (b) Membutuhkan keterampilan dan kreatifitas untuk membuatnya
- (c) Membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar

Meskipun *booklet* memiliki kekurangan namun berdasarkan penelitian yang dilakukan Heri *et al.*, (2019) *booklet* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan (20,21) karena *booklet* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan dapat menjadi sumber informasi yang dapat digunakan sebagai media pendidikan (Salsabela N, 2018).

Pembuatan *Booklet* memiliki dua pilihan ukuran yaitu A4 (21 x 29,7 cm) atau A5 (14,8 x 21 cm) dengan jumlah minimal halaman 8 halaman dan 12 halaman atau dalam kelipatan 4 seperti 8 halaman, 12 halaman, 20 halaman dan seterusnya, hal ini agar kertas dapat dicetak dikedua sisinya sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik (Guslanda, 2023). Jenis kertas yang biasa digunakan untuk membuat *booklet* yaitu *art paper*, *art carton*, HVS, duplex, karton tik, jasmin, hamer, linen, dan lain-lain (Percetakan dimensi, 2020).

Standar tersebut yang digunakan peneliti dalam pembuatan media edukasi berupa *booklet* yaitu menggunakan ukuran A5 (14,8 x 21 cm), dengan 12 halaman isi dan 2 halaman sampul, jenis kertas yang digunakan *art paper* yang memiliki ukuran gram 210 gsm karena ketebalan yang dimiliki menjadikan sampul buku tidak mudah terlipat. Pada bagian isi dari *Booklet* menggunakan *art paper* yang ukurannya lebih tipis yaitu 150 gsm sehingga mudah untuk dibuka dan lentur atau tidak kaku.

c. Media Audio Visual

Media audio visual adalah media yang mengandung unsur suara dan gambar. Media audio visual terdiri dari dua kata yaitu audio dan video. Audio berarti dapat didengar dan visual berarti dapat melihat. Jadi penggunaan media audio-visual adalah produksi dan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran visual

(Windasari, 2019). Media audio visual berpengaruh terhadap gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik. Gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik merupakan gaya belajar multi-sensori yang melibatkan tiga unsur gaya belajar yaitu penglihatan, pendegaran dan gerakan (Gabriela, 2021). Media audio visual lebih menarik dibandingkan hanya menggunakan media audio saja ataupun media visual saja (Nugraheni, 2017).

Contoh media audio visual diantaranya program video atau televisi, video atau televisi instruksional, dan program slide suara (*soundslide*) (Gabriela, 2021). Macam-macam media audio visual dibagi menjadi dua yaitu audio-visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar seperti film bingkai suara (*sound slide*), film rangkai suara, dan cetak suara. Audio-visual gerak yaitu media yang menampilkan unsur antara gambar dan media yang bergerak seperti film dan *casio cassette* (Ichsan, 2021).

Kelebihan media audio visual (Nugraheni, 2017):

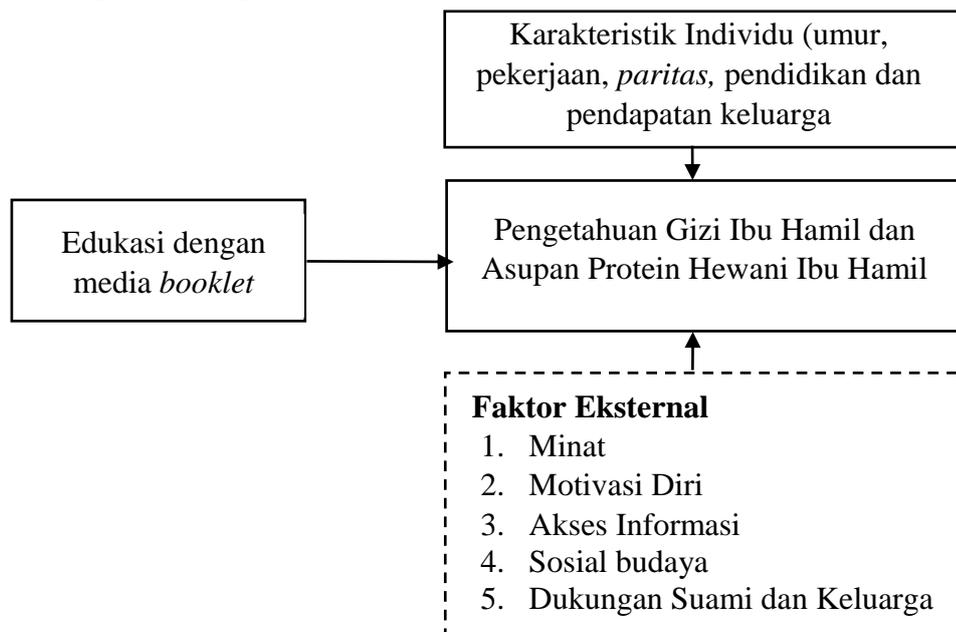
- 1) Audio visual dapat melengkapi pengalaman dasar, dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang
- 2) Audio visual menanamkan sikap-sikap dan segi afektif lainnya
- 3) Mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan

- 4) Dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun homogen maupun perorangan.
- 5) Film yang dalam kecepatan normal memakan waktu satu minggu dapat ditampilkan dalam satu atau dua menit.

Kekurangan media audio visual (Fauziah, 2021):

- 1) Mediana menggunakan suara serta diiringi dengan bahasa dan ekspresi.
- 2) Pengguna dituntut untuk bisa menguraikan apa yang mereka lihat dan dengar dari materi yang disampaikan melalui media audio visual tersebut
- 3) Mungkin dapat menimbulkan ketidaktepatan dalam menyimpulkan objek yang tersaji

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Variabel yang diteliti :

Variabel yang tidak diteliti :

H. Hipotesis

1. Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan
2. Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan

I. Variabel Penelitian

Variabel Independen = Edukasi dengan media *booklet*

Variabel Dependen = Pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil

J. Definisi Operasional

1. Karakteristik Individu

a. Umur Ibu Hamil

Umur merupakan lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Umur ibu hamil diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

Kategori :

- 1) Usia 20-35 Tahun

2) Usia <20 Tahun

3) Usia > 35 tahun

Skala : Rasio

b. Pekerjaan Ibu Hamil

Kegiatan utama yang dilakukan responden atau jenis pekerjaan responden sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan hidup dan perekonomian keluarga. Pekerjaan ibu hamil diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

Kategori:

1) PNS

2) Wiraswasta

3) Ibu Rumah Tangga (IRT)

Skala : Nominal

c. *Paritas*

Jumlah anak/bayi hidup yang dilahirkan oleh seorang ibu, diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

Kategori:

1) 0 anak

2) 1 anak

3) 2 anak

4) 3 anak

5) ≥ 4 anak

Skala : Nominal

d. Pendidikan Ibu Hamil

Pendidikan formal terakhir yang ditempuh responden berdasarkan ijazah terakhir yang dimiliki. Pendidikan terakhir ibu hamil diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

Kategori:

- 1) SD
- 2) SMP
- 3) SMA/SMK
- 4) Diploma/Sarjana/Sederajat

Skala : Ordinal

e. Pendapatan Keluarga

Pendapatan yang dihasilkan oleh keluarga selama sebelum dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Pendapatan keluarga diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner.

- 1) Tinggi : \geq UMR Kota Palangka Raya 2024
- 2) Rendah : $<$ UMR Kota Palangka Raya 2024

Skala : Ordinal

2. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara tertentu. Pengetahuan ibu hamil mengenai konsumsi protein hewani berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang berisi 20 pertanyaan dengan skor 5 jika benar dan skor 0 jika salah.

Kategori:

- a. Baik : $\geq 80\%$ total skor
- b. Kurang : $< 80\%$ total skor

Sumber : Ginanti Salsabila, 2020

Skala : Ordinal

3. Asupan Protein Hewani Ibu Hamil

Asupan protein hewani adalah susunan dan frekuensi konsumsi bahan makanan yang mengandung sumber protein hewani. Asupan protein hewani ibu hamil berdasarkan hasil pengisian formulir *food record* selama 7 hari.

Kategori :

- a. Kurang : $< 80\%$ AKG
- b. Baik : 80-110% AKG
- c. Lebih : $\geq 110\%$ AKG

Sumber : WNPG, 2014

Skala : Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Ruang Lingkup

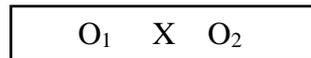
Ruang lingkup pada penelitian ini adalah ilmu gizi masyarakat yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi menggunakan booklet terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan.

Lokasi penelitian dilakukan pada posyandu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan dan waktu penelitian pada bulan Agustus-Oktober 2024.

B. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *one group pre-post test design* yaitu studi yang meneliti suatu kualitas hubungan, aktivitas, situasi atau berbagai material dimana menjelaskan secara detail tentang kegiatan atau situasi yang sedang berlangsung dari pada membandingkan efek perlakuan tertentu atau menjelaskan sikap atau perilaku orang (Andini *et al.*, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi menggunakan booklet terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.



Gambar 3.1 Desain Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2014)

Keterangan:

O₁ = *Pre test* pengetahuan gizi dan asupan protein menggunakan metode *food record* dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X = Peneliti atau *enumerator* akan memberikan perlakuan berupa edukasi dengan media *booklet* sebanyak dua kali dengan rentang waktu 7 hari

O₂ = *Post test* pengetahuan gizi dan asupan protein menggunakan metode *food record* dilakukan setelah diberikan perlakuan kedua

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kalamangan Kota Palangka Raya Tahun 2024.
2. Sampel pada penelitian ini sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

Besar sampel akan dihitung menggunakan rumus *lemeshow*:

$$n = \sigma^2$$

$$n = 19,9^2$$

$$n = \frac{(396)(12,96)}{163,8}$$

$$n = \frac{5.132,1}{163,8}$$

$$n = 31$$

Keterangan :

n = Besar sampel

σ = Standar deviasi skor pengetahuan sebelum edukasi 19,9 (Putri, 2019)

μ_1 = Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi 68,1 (Putri, 2019)

μ_2 = Rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan edukasi 80,9 (Putri, 2019)

$Z_{1-\alpha}$ = Nilai distribusi nilai normal baku pada α tertentu 95% adalah 1,96

$Z_{1-\beta}$ = Nilai distribusi nilai normal baku pada β tertentu 95% adalah 1,64

Dari 31 sampel ditambahkan 10% sebagai sampel cadangan dari banyak sampel yang didapatkan, sehingga sampel minimal yang diteliti sebanyak 35 sampel.

a. Kriteria sampel

Kriteria inklusi:

1. Ibu hamil dengan usia kehamilan 16 - 32 minggu
2. Bersedia menjadi responden
3. Bisa baca dan menulis

Kriteria Eksklusi:

1. Ibu hamil yang mengalami KEK (berdasarkan data puskesmas atau hasil pengukuran LILA)

b. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Data Primer

Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2019) yang dikumpulkan menggunakan kuesioner, data primer penelitian ini terdiri dari :

- 1) Karakteristik Individu (umur, pekerjaan, pendidikan, *paritas*, jumlah pendapatan keluarga)
- 2) Pengetahuan gizi ibu hamil
- 3) Asupan protein hewani ibu hamil

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini data sekunder adalah :

- 1) Gambaran lokasi UPTD Puskesmas Kalamancangan
- 2) Jumlah ibu hamil yang ada di wilayah UPTD Puskesmas Kalamancangan

2. Cara Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

- 1) Pembuatan proposal penelitian
- 2) Menyiapkan instrumen penelitian berupa "booklet"
- 3) Pembuatan kuesioner karakteristik individu, *pre-test dan post-test* pengetahuan berupa *correct-answer multiple choice*.
- 4) Pembuatan form *food record* untuk mencatat jumlah protein hewani yang ibu hamil konsumsi
- 5) Melakukan uji validitas dan uji reliabilitas kuesioner pengetahuan
- 6) Mengurus surat *Etical Clearance* di Komisi Etik penelitian Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- 7) Mengurus surat izin penelitian dari Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- 8) Mengurus surat izin penelitian ke Puskesmas Kelampangan di Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya
- 9) Mengurus surat izin penelitian ke Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP) Kota Palangka Raya atau pihak terkait.
- 10) Peneliti menggunakan bantuan 2 orang *enumerator* dalam proses penelitian, sehingga sebelum kegiatan penelitian dimulai peneliti akan memberikan pelatihan sebanyak 2 kali kepada tim *enumerator*, yaitu pada tanggal 28 Juni 2024 dan 29 Juni 2024.

b. Pelaksanaan

- 1) Peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada responden, dan menjelaskan secara singkat mengenai tujuan, manfaat dan alur penelitian yang akan dilakukan kepada responden.
- 2) Peneliti membagikan kuesioner *food record* pertama kepada responden dan meminta ibu hamil untuk mencatat semua jenis protein hewani yang dikonsumsi dalam 24 jam selama 7 hari kedepan.
- 3) Setelah 7 hari pengisian *food record*, responden mengembalikan formulir *food record* kepada peneliti, setelah itu peneliti membagikan kuesioner *pre test* pengetahuan gizi kepada responden, kemudian diberi waktu ± 20 menit untuk mengisi kuesioner tersebut.
- 4) Selanjutnya, peneliti atau *enumerator* akan memberikan intervensi berupa edukasi pertama kepada responden selama 20 menit dengan menggunakan media *booklet*. Edukasi diberikan sebanyak 2 kali dengan jarak antara pemberian edukasi pertama dan kedua adalah 1 minggu.
- 5) Seminggu setelah pemberian edukasi pertama, peneliti atau *enumerator* kembali memberikan edukasi yang kedua kepada responden, kemudian setelah 5 menit diskusi dan tanya jawab, peneliti atau *enumerator* membagikan *post test* pengetahuan gizi kepada responden dan memberi waktu 20 menit untuk mengisi kuesioner tersebut.

- 6) Setelah *post test* selesai peneliti atau *enumerator* membagikan form *food record* kepada responden untuk dibawa pulang agar responden dapat mencatat semua jenis protein hewani yang dikonsumsinya dalam 24 jam selama 7 hari kedepan.

c. Tahap Akhir

- 1) Peneliti memeriksa kembali kelengkapan jawaban lembar kuesioner pengetahuan, formulir *food record* serta kejelasan jawaban responden.
- 2) Peneliti melakukan *entry* data penelitian
- 3) Peneliti mengolah data pengetahuan dan asupan ibu hamil

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mendapatkan data yang valid. Instrumen yang baik harus valid sehingga instrumen yang dipilih dapat digunakan untuk mengukur hal yang seharusnya diukur. Untuk menguji validitas sebuah instrumen peneliti perlu membandingkan nilai t tabel dengan t hitung. Instrumen dikatakan valid jika nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, uji yang digunakan *pearson product moment*. Semakin tinggi validitas eksternal instrumen penelitian, maka semakin tinggi pula validitas eksternal penelitiannya (Sugiyono, 2019). Hasil uji validitas kuesioner dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan gizi

Butir	Nilai <i>Corrected Item</i>	Sig.	R_{tabel}	Kriteria
-------	-----------------------------	------	--------------------	----------

Total Correlation/R_{hitung}				
1	0,684	0,005	0,514	Valid
2	0,527	0,044	0,514	Valid
3	0,763	0,001	0,514	Valid
4	0,722	0,002	0,514	Valid
5	0,561	0,030	0,514	Valid
6	0,763	0,001	0,514	Valid
7	0,527	0,044	0,514	Valid
8	0,655	0,008	0,514	Valid
9	0,684	0,005	0,514	Valid
10	0,652	0,008	0,514	Valid
11	0,527	0,044	0,514	Valid
12	0,684	0,005	0,514	Valid
13	0,561	0,030	0,514	Valid
14	0,527	0,044	0,514	Valid
15	0,561	0,030	0,514	Valid
16	0,655	0,008	0,514	Valid
17	0,527	0,044	0,514	Valid
18	0,638	0,010	0,514	Valid
19	0,561	0,030	0,514	Valid
20	0,581	0,023	0,514	Valid

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3.1 dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel pengetahuan gizi memiliki status valid, karena nilai R_{hitung} (*Corrected Item-Total Correlation*) $> R_{tabel}$ sebesar 0,514.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang terdapat pada instrumen (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai reliabilitas $>0,60$ (Nugraha, 2022). Adapun hasil dari uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

Variabel	R_{alpha}	R_{kritis}	Kriteria
Pengetahuan	0,754	0,60	Reliabel

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3.2 diatas uji reliabilitas dilakukan terhadap setiap item pertanyaan yang dinyatakan valid yang didapatkan hasil $R_{\text{aptha}} > R_{\text{kriteria}}$ yaitu 0,754 yang berarti bahwa instrumen pengetahuan yang digunakan reliabel atau memenuhi syarat.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Editing pada penelitian ini yaitu peneliti memeriksa jawaban yang telah dijawab oleh responden. Peneliti memeriksa data meliputi kelengkapan jawaban terkait karakteristik individu dan pertanyaan serta kejelasan tulisan responden. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan pernyataan tentang pengetahuan responden tentang konsumsi protein hewani.

b. Memberi tanda kode atau *Coding*

Mengklasifikasi jawaban-jawaban responden kedalam bentuk angka atau bilangan. *Coding* mempermudah analisa data dan mempercepat proses *entry* data. Penelitian tidak menggunakan nama lengkap responden dan hanya menggunakan *system coding/kode*, sehingga setiap hasil ukur tiap variabel diberi kode untuk mempermudah proses *entry* data.

c. *Scoring*

Scoring merupakan proses penilaian jawaban responden untuk mengukur tingkat pengetahuan responden tentang protein hewani untuk ibu hamil. Data pengetahuan diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* responden berupa *correct-answer multiple choice*. Jawaban benar diberi poin 5 dan jawaban salah diberi poin 0. Selanjutnya skor yang diperoleh dijumlahkan kemudian dibagi total skor dan dikali 100. Sedangkan data asupan diperoleh dari *food record*.

Pengetahuan dikategorikan sebagai berikut:

Baik = $\geq 80\%$ total skor

Kurang = $< 80\%$ total skor

Asupan dikategorikan sebagai berikut:

Kurang = $< 80\%$ AKG

Baik = 80 – 100% AKG

Lebih = $\geq 110\%$ AKG

d. *Processing*

Setelah semua data di-*coding*/kode, selanjutnya data akan di *entry* ke komputer dan diolah menggunakan program komputer lalu diolah dengan bentuk tabulasi atau frekuensi

e. *Cleaning*

Cleaning atau pembersih data merupakan kegiatan pengecekan ulang data yang telah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak. Setiap data yang sudah di *entry* harus dicek kembali oleh peneliti untuk mengetahui data benar atau ada kesalahan.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini yaitu untuk menganalisis distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, pekerjaan, *paritas*, pendidikan, pendapatan keluarga), pengetahuan ibu hamil dan asupan protein hewani ibu hamil. Data univariat disajikan dalam bentuk tabel yang berisi data presentase (%) dan frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan terhadap dua variabel yang diduga saling berhubungan atau berkorelasi (Notoamojo, 2012). Pada analisis bivariat dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk menguji apakah data variabel dependen dan independen mempunyai distribusi data normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov smirnov* kemudian dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* jika data terdistribusi normal sedangkan uji *spearman rho* digunakan jika data terdistribusi tidak normal.

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kelampangan. Untuk mengetahui adanya pengaruh dari hasil pengujian tersebut berdasarkan tingkat signifikansi (nilai p) dengan ketentuan sebagai berikut:

- *p value* $\leq 0,05$ maka H_a diterima artinya ada pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani pada ibu hamil.
- *p value* $> 0,05$ maka H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani pada ibu hamil.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Puskesmas Kalampangan merupakan Pusat Kesehatan Masyarakat milik Pemerintah Kota Palangka Raya, UPTD Puskesmas Kalampangan merupakan Puskesmas Non Rawat Inap dengan akreditasi Utama. Secara administrasi lokasi UPTD Puskesmas Kalampangan terletak di Jalan Mahir Mahar Gg. Mawar Km 18,5 Kelurahan Kalampangan, Kecamatan Sabangau, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Kelurahan Kalampangan adalah bagian dari wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan dan merupakan 1 dari 30 kelurahan yang berada di Kota Palangka Raya.

UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki luas wilayah $\pm 5.964,25$ Hektar dengan empat kelurahan yaitu Kelurahan Kalampangan, Kelurahan Bereng Bengkel, Kelurahan Kameloh Baru, dan Kelurahan Danau Tundai. Pada tahun 2023 jumlah penduduk di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan sebanyak 6.497 jiwa. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan merupakan daerah yang dapat dijangkau melalui transportasi darat dan sebagian wilayah hanya dapat dijangkau melalui transportasi air. Batas wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan sebagai berikut, yaitu:

Sebelah Utara : Kabupaten Pulang Pisau

Sebelah Selatan : Kelurahan Sabaru dan Kabupaten Pulang Pisau

Sebelah Timur : Kabupaten Pulang Pisau

Sebelah Barat : Kelurahan Tanjung Pinang Kecamatan Pahandut



Gambar 4.1 Peta Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan

Wilayah UPTD Puskesmas Kalamangan pada Tahun 2023, memiliki 2 puskesmas pembantu dan 2 polindes. Jejaring Puskesmas Kalamangan 1 bidan praktik mandiri, 1 rumah sakit, dan 1 apotek. Dalam rangka meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) diwilayah UPTD Puskesmas Kalamangan memiliki 10 posyandu balita, 3 posyandu lansia, dan 1 posbindu. Untuk mendukung program pemerintah dalam melaksanakan pembangunan disegala bidang khususnya bidang kesehatan dan agar pelaksanaan kegiatan lebih terarah, cepat dan tepat mencapai sasaran secara efektif dan efisien,

UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki Visi “menjadikan puskesmas kalampangan yang andal kreatif dan produktif”, Misi “ramai sehat” ramah melayani dan bersahabat”, Motto “sehat dan bersahabat”, serta tata nilai Puskemas yaitu memberi pelayanan dengan teliti (cermat), memahami apa yang dirasakan pasien (empati), menerapkan 3S senyum, sapa, salam (ramah), semua petugas puskesmas kalampangan konsisten dan bertanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesehatan (integritas) dan memberikan pelayanan yang merata berlandaskan pada kaidah ilmiah dan kaidah profesi (adil) (Profil Puskesmas Kalampangan, 2023).

Pada tahun 2023 tidak terdapat catatan mengenai kematian ibu di wilayah kerja Puskesmas Kalampangan hal ini menunjukkan bahwa kualitas pelayanan kesehatan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kalampangan cukup baik. UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki program Kesehatan Ibu Anak dan Keluarga Berencana (KIA-KB) yang dilaksanakan di Puskesmas maupun luar Puskesmas dengan capaian program sebagai berikut.

Tabel 4.1 Capaian Program KIA-KB Pada Ibu Hamil UPTD Puskesmas Kalampangan Tahun 2023

No	Jenis Kegiatan	Target Sasaran	Pencapaian
1	Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil sesuai standar untuk kunjungan lengkap (K4)	117	100,5%
2	Pelayanan nifas lengkap (ibu % neonatus) sesuai standar (KN2)	113	96,80%
3	Pelayanan dan atau rujukan ibu hamil resti/komplikasi	20	40%

Sumber : Profil Puskesmas Kalampangan, 2023

Jumlah ibu hamil yang terdata di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan yang tersebar di 4 wilayah kelurahan pada bulan Januari-

Oktober 2024 sebanyak 98 orang. Berikut hasil pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) yang dilakukan pada 4 wilayah kelurahan yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan Bulan Januari-Oktober 2024.

Tabel 4.2 Hasil pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) UPTD Puskesmas Kalampangan Bulan Oktober 2024

No	Indikator	Abs	Persentase (%)
1	Mempunyai buku KIA	99	81,82
2	Kunjungan pertama kali ibu hamil kepada tenaga kesehatan (K1 Murni)	58	47,93
3	Kunjungan pertama ibu hamil ke tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi klinis dan kebidanan (K1)	99	81,82
4	Pelayanan antenatal yang dilakukan ibu hamil minimal 4 kali selama masa kehamilan (K4)	100	82,64
5	Pelayanan antenatal terpadu dan komprehensif yang dilakukan ibu hamil kepada tenaga kesehatan minimal 6 kali selama masa kehamilan (K6)	70	57,85
6	Status T atau Status imunisasi tetanus toxoid (TT) ibu hamil		
7	T1	18	14,88
8	Imunisasi T2+	71	58,68
9	Ibu hamil mendapat tablet Fe 1	98	80,99
10	Ibu hamil mendapat tablet F3	100	82,64

Sumber : Data Sekunder, 2024

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan mayoritas berusia antara 20-35 tahun (88,6%), berkerja sebagai ibu rumah tangga (94,3%), memiliki anak 1 (45,7%), pendidikan terakhir SMA (62,9%), dan pendapatan keluarga lebih dari UMR Kota Palangka Raya (57,1%), data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan Pada Bulan Agustus-Oktober 2024

No	Indikator	n	Persentase (%)
1	Usia		
	<20 Tahun	3	8,6
	20-35 Tahun	31	88,6
	≥35 Tahun	1	2,9
	Total	35	100
2	Pekerjaan		
	Wiraswasta	2	5,7
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	33	94,3
	Total	35	100
3	Paritas		
	0 anak	5	14,3
	1 anak	16	45,7
	2 anak	10	28,6
	3 anak	3	8,6
	≥ 4 anak	1	2,9
	Total	35	100
4	Pendidikan		
	SD	3	8,6
	SMP	8	22,9
	SMA	22	62,9
	Diploma/Sarjana/Sederajat	2	5,7
	Total	35	100
5	Total Pendapatan Keluarga		
	< UMR Kota Palangka Raya 2024	15	42,9
	≥ UMR Kota Palangka Raya 2024	20	57,1
	Total	35	100

Sumber: data primer, 2024

Tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 31 orang (88,6%), namun masih terdapat ibu hamil yang berusia <20 tahun sebanyak 3 orang (8,6%) dan usia ≥ 35 tahun 1 orang (2,9%), usia ini merupakan usia berisiko bagi ibu hamil. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah 20-35 tahun. Kehamilan diusia kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan kehamilan risiko tinggi karena diusia kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama

kehamilannya. Pada usia 35 tahun, sistem kekebalan tubuh akan menurun dan melemah sehingga membuat ibu hamil lebih mudah terserang berbagai penyakit. Seiring bertambahnya usia, lapisan endometrium berkurang dan diperlukan pertumbuhan plasenta yang lebih luas untuk memenuhi kebutuhan nutrisi janin (Setiawan dan Luvi, 2024).

Usia merupakan faktor yang penting, karena usia dapat mempengaruhi pengalaman seseorang dalam menangani masalah kesehatan atau penyakit serta pengambilan keputusan. Tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Hal ini juga berpengaruh terhadap kognitif seseorang. Usia seseorang juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik (Nisa *et al*, 2023).

Pekerjaan ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 33 orang (94,3%), dan Wiraswasta sebanyak 2 orang (5,7%). Penelitian terdahulu menyatakan pekerjaan ibu hamil secara signifikan memengaruhi pengetahuan dan asupan gizi ibu hamil. Ibu hamil sebagai ibu rumah tangga, biasanya memiliki waktu lebih banyak untuk menyiapkan makanan serta aktif pada kehadiran acara-acara penyuluhan kesehatan dan gizi yang diadakan oleh tenaga kesehatan setempat dibandingkan ibu hamil yang bekerja karena cenderung memiliki keterbatasan waktu untuk memasak atau memilih makanan sehat, sehingga cenderung mengonsumsi makanan siap saji

yang rendah nilai gizi. Kondisi ibu hamil yang bekerja biasanya memiliki lebih banyak akses untuk mendapatkan informasi terkait gizi, pengetahuan ibu hamil tentang gizi mempunyai peranan yang penting dalam pemenuhan gizi selama hamil (Salsabilah dan Suryaalamsah, 2022).

Jumlah *paritas* ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan yang tergolong kategori *primipara* atau ibu hamil memiliki 1 anak sebanyak 16 orang (45,7%), dan *multivara* ibu hamil yang memiliki anak 2 anak sebanyak 10 orang (28,6%), 3 anak sebanyak 3 orang (8,6%), selain itu 5 orang ibu hamil termasuk dalam *primigravida* atau seorang wanita yang hamil pertama kali, yang berarti belum pernah melahirkan atau memiliki bayi hidup.

Paritas merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dalam melakukan perawatan kehamilan dalam hal ini memenuhi kebutuhan gizinya selama kehamilan (Notoatmodjo, 2012). Seorang ibu yang memiliki riwayat kehamilan lebih banyak dipastikan memiliki pengalaman lebih tinggi dibandingkan ibu yang baru pertama hamil atau baru pertama memiliki anak (Adiluhung M, 2023).

Pendidikan terakhir ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan memiliki pendidikan terakhir SMA 22 orang (62,9%), SMP 8 orang (22,9%), SD sebanyak 3 orang (8,6%), dan Diploma/Sarjana/Sederajat 2 orang (5,7%). Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi

status kesehatan dan gizi, karena seringkali masalah kesehatan dan gizi timbul karena ketidaktahuan atau kurangnya informasi tentang kesehatan dan gizi yang memadai (Sughiarti, 2023). Tingkat pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan seseorang karena pendidikan yang tinggi mempermudah ibu menerima informasi baru sehingga tidak acuh terhadap informasi kesehatan sedangkan semakin rendah pendidikan maka pengetahuan pun sangat terbatas sehingga acuh terhadap program kesehatan yang ada (Wasono *et al.*, 2021).

Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah memiliki pengetahuan dan pengalaman untuk mendapatkan informasi tentunya masih tergolong kurang, oleh karena itu pendidikan ibu merupakan salah satu indikator derajat kesehatan dalam suatu wilayah karena ibu hamil dengan pendidikan tinggi akan lebih memperhatikan dalam pemilihan jenis makanan dan berpeluang memiliki akses kesehatan yang memadai sehingga resiko KEK selama masa kehamilan. Responden dengan tingkat pendidikan SMA memiliki kemampuan menyerap informasi terkait gizi yang cukup baik, tergantung pada cara penyampaian informasi dan akses terhadap sumber edukasi.

Tingkat pendidikan memengaruhi cara seseorang memahami dan memproses informasi. Responden dengan pendidikan SMA dianggap berada pada level literasi yang cukup untuk memahami informasi berbasis teks, visual, atau audio, tetapi pemahaman responden terhadap metode penyampaian informasi mungkin berbeda-beda (Cania *et al.*, 2022). Ibu dengan pendidikan

rendah cenderung tidak bekerja, memberikan mereka kesempatan untuk menghadiri posyandu secara rutin guna mendapatkan tambahan makanan dan informasi kesehatan jika dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan tinggi (Harahap, 2023).

Responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki total pendapatan perbulan \geq UMR Kota Palangka Raya 2024. Kondisi ini sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi (2023) di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya yang masih menjadi satu wilayah dengan Puskesmas Kalampangan bahwa mayoritas ibu hamil yang memiliki penghasilan total dalam keluarga \geq Rp. 3.226.753,00 sebanyak 28 responden (59,1%). Sebagian besar penghasilan keluarga diperoleh oleh suami sebagai kepala rumah tangga yang mayoritas bekerja sebagai pegawai swasta.

Tingkat pendapatan dapat menentukan pola makan sebuah keluarga. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas hidangan, tingkat pendapatan dapat menentukan pola makan sebuah keluarga. Semakin tinggi pendapatan keluarga, maka semakin mampu keluarga tersebut untuk memenuhi nutrisi dan asupan gizi yang baik lagi bagi keluarga termasuk ibu hamil. Status ekonomi seseorang mempengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sehari-harinya. Ibu hamil dengan status ekonomi tinggi kemungkinan besar akan dapat mencukupi kebutuhan gizi sehingga kebutuhan gizi ibu hamil akan tercukupi. Keluarga yang memiliki ekonomi tinggi maka akan selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan keluarga dengan mengutamakan kualitasnya (Febrianti *et al*, 2020).

Seseorang yang memiliki pendapatan tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan pola konsumsi yang sehat. Seseorang dengan penghasilan besar mungkin lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau produk makanan olahan karena gaya hidup yang sibuk. Selain itu, seseorang dengan pendapatan tinggi cenderung memiliki fokus pengeluaran untuk kebutuhan non-pangan, seperti gaya hidup, teknologi ataupun hiburan, hal ini yang menyebabkan bahwa seseorang dengan pendapatan tinggi masih memiliki asupan gizi yang kurang.

Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2021 dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa semakin sejahtera, pengeluaran pangan rumah tangga akan semakin berkurang, artinya semakin kaya seseorang maka kebutuhan utamanya bukan hanya makanan, sebagian besar kebutuhan mereka adalah non pangan seperti biaya perumahan, pendidikan, dan lain-lain sehingga alokasi biaya untuk makanan menurun.

C. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di wilayah kerja UTPD Puskesmas Kalamangan

Pengetahuan gizi ibu hamil diketahui melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan setelah pemberian edukasi menggunakan *booklet*. Edukasi diberikan sebanyak 2 kali dengan jarak antara edukasi pertama dan kedua adalah 7 hari, namun ada beberapa responden saat jadwal edukasi kedua sedang berhalangan yang menyebabkan pemberian edukasi kedua lebih dari 7

hari. Pengetahuan ibu hamil di UPTD Puskesmas Kalamangpan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.4 Data Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangpan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	15	42,9	24	68,6
Kurang	20	57,1	11	31,4
Total	35	100	35	100

Sumber: data primer, 2024

Pada Tabel 4.2 diperoleh bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil sebelum dan setelah diberikan 2 kali edukasi gizi menggunakan media *booklet*, saat *pre-test* mayoritas ibu hamil dengan kategori kurang sebanyak 20 orang (57,1%). Setelah *post-test*, responden dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 11 orang (31,4%).

Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan dipengaruhi oleh usia, pendidikan, akses informasi kesehatan, *gravid* dan *paritas* (Jariyah *et al*, 2024), Tingkat pengetahuan ibu yang tinggi tidak menjamin memiliki status gizi yang normal. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perilaku selain dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya sosio ekonomi, sosio budaya, dan lingkungan (Notoatmojo, 2014). Pada penelitian ini responden yang memiliki pengetahuan kurang tidak hanya yang memiliki latar pendidikan SD, SMP, dan SMA, namun responden dengan latar pendidikan tinggi juga memiliki pengetahuan kurang, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang seperti latar belakang pendidikan bukan

dibidang kesehatan, pengetahuan terkait gizi masih kurang menjadi perhatian bagi ibu hamil, tidak pernah terpapar langsung terhadap informasi terkait gizi, serta kebiasaan atau lingkungan sekitar memiliki peran besar yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Oleh karena itu, pemberian edukasi tentang kesehatan sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin, meskipun ibu hamil memiliki pendidikan tinggi. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, pemberian edukasi pada kelompok ibu hamil dapat berupa pentingnya nutrisi yang baik dan seimbang, makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari saat masa kehamilan, membantu ibu hamil guna menjaga kesehatan ibu dan janin yang sedang berkembang (Abhinaya *et al*, 2024).

Analisis kuesioner pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi protein hewani didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil cukup memahami dan mengetahui mengenai peran dan manfaat protein bagi ibu dan bayi, jenis protein hewani, serta dampaknya bagi ibu dan bayi jika kekurangan protein selama masa kehamilan, namun sebagian ibu hamil masih tidak bisa menjawab beberapa pertanyaan khususnya tentang anjuran porsi protein sehari serta anjuran total kebutuhan protein ibu hamil sehari, hal ini disebabkan karena ibu hamil jarang mendapatkan paparan informasi mengenai kesehatan dan gizi.

Pendidikan kesehatan tentang gizi menggunakan *booklet* pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta memperbaiki tingkat

pengetahuan ibu hamil. Media *booklet* dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil (Listyarini, 2020). Pengetahuan ibu hamil tentang gizi mempunyai peranan yang penting dalam pemenuhan gizi ibu. Gizi ibu hamil yang baik dibutuhkan agar pertumbuhan janin berjalan pesat dan tidak mengalami hambatan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat gizi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi (Salsabilah dan Suryaalamsah, 2022).

Pengetahuan ibu yang baik tentang gizi selama masa kehamilan diharapkan berdampak positif pada sikap dan perilaku ibu hamil untuk meningkatkan asupan gizi yang cukup, sehingga janin yang tumbuh dikandungannya akan mendapatkan nutrisi yang seimbang pertumbuhan dan perkembangan janin dapat optimal, dan terhindar dari risiko terjadinya stunting pada masa pertumbuhan dan perkembangannya setelah dilahirkan (Elsera C *et al*, 2023).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama hamil dapat menyebabkan kurangnya makanan bergizi yang dikonsumsi selama hamil karena pada dasarnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil sangat penting, karena itu kebutuhan protein dan zat gizi lainnya meningkat selama masa kehamilan. Pengetahuan tentang gizi yang perlu diketahui dan dipahami oleh ibu hamil meliputi pesan gizi seimbang, kebutuhan zat gizi, fungsi zat gizi, porsi makan ibu hamil, jenis makanan yang baik dikonsumsi ibu hamil serta

bahan makanan yang harus dihindari agar tidak berdampak buruk pada kesehatan ibu hamil (Mete, 2022).

D. Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamancangan

Tingkat asupan protein hewani pada ibu hamil diketahui melalui pemberian formulir *food record* sebelum edukasi pertama dan sesudah edukasi kedua, ibu hamil diminta untuk mencatat semua jenis protein hewani baik yang segar maupun olahan serta berapa porsi yang dikonsumsi dalam sehari selama 7 hari. Asupan protein hewani ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.5 Data Asupan Protein Hewani Ibu Hamil Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamancangan

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	20	57,1	12	34,3
Baik	15	42,9	23	65,7
Lebih	0	0	0	0
Total	35	100	35	100

Sumber: data primer, 2024

Tabel 4.3 diketahui asupan protein hewani ibu hamil yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamancangan pada *pre-test* mayoritas memiliki asupan tidak baik sebanyak 20 orang (57,1%) dan asupan baik sebanyak 15 orang (42,9%). Kemudian setelah diberikan 2 kali edukasi menggunakan *booklet* dengan selama 2 minggu, terdapat peningkatan asupan kuantitas protein ibu hamil yang masuk kategori baik semakin meningkat sebanyak 23 orang (65,7%), namun masih ada ibu hamil dengan asupan yang tidak baik sebanyak 12 orang (34,3%) hal ini dapat dikarenakan oleh kurangnya

nafsu makan ibu berkurang akibat diare, *morning sickness*, atau kondisi kesehatan lain seperti infeksi kronis atau depresi, tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dan usia ibu yang terlalu muda atau tua (Agustina H, 2022).

Pemberian edukasi menggunakan media *booklet* tentang gizi dapat mengubah pola pikir ibu hamil dalam pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi, terutama protein hewani. Hal ini sejalan dengan Kusika S *et al* (2024) bahwa setelah dilakukan perlakuan melalui media *booklet* terdapat peningkatan pengetahuan responden, karena responden mendapatkan pelajaran dan penjelasan secara langsung melalui media *booklet*. Media *booklet* menyajikan hal yang menarik dan tidak membosankan sehingga memudahkan seseorang memahami isi materi yang disampaikan.

Protein merupakan salah satu zat gizi yang mengalami peningkatan kebutuhan selama masa kehamilan. Peningkatan kebutuhan protein ini digunakan untuk membantu pertumbuhan janin dan mempertahankan kesehatan ibu. Selain itu protein yang merupakan zat gizi makro berfungsi untuk cadangan energi ibu selama masa menyusui. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan (Kemenkes RI, 2014b).

Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Salah satunya adalah sumber protein yang berasal dari hewani seperti ikan, daging, telur, dan susu. Protein hewani

memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula (Kemenkes RI, 2014b).

E. Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani

Penilaian pengetahuan gizi ibu hamil dengan cara membagikan kuesioner pengetahuan saat sebelum edukasi pertama dan sesudah edukasi kedua. Pengaruh pemberian *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangpan disajikan pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.6 Analisis Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani Bulan Agustus-Oktober 2024

	n	<i>P-value</i>
Pengetahuan Gizi	35	0,005

Sumber: data primer, 2024

Tabel 4.5 disimpulkan bahwa edukasi menggunakan *booklet* berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas. Hal ini didukung berdasarkan hasil analisis univariat bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberi terdapat peningkatan. Faktor peningkatan pengetahuan ibu hamil salah satunya adalah media edukasi yang diberikan. Hasil *post-test* rata-rata ibu hamil dengan pengetahuan kurang mengalami peningkatan menjadi pengetahuan baik, dapat disimpulkan bahwa media *booklet* yang diberikan dapat menarik minat responden untuk lebih banyak membaca sehingga komunikasi dan penyebarluasan informasi yang

diberikan dapat diterima baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan, karena responden paham dengan informasi yang diberikan itu penting untuk ibu hamil (Kusika *et al.*, 2024).

Faktor yang dapat membuat adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet* yaitu karena *booklet* memiliki kelebihan gambar yang menarik dan mendukung informasi yang diberikan sehingga memudahkan responden dalam memahami informasi yang diberikan melalui tulisan dan gambar (Hutasoit, 2023). *Booklet* memiliki keunggulan yang mudah dibawa kemanapun dan dimanapun sehingga dapat memudahkan responden untuk membaca informasi yang terdapat dalam *booklet* tersebut (Jatmika, 2019). Selain itu, seseorang lebih memilih atau merasa senang dengan media edukasi yang diberikan secara gratis. Media edukasi gratis dapat meningkatkan akses pendidikan, memberikan rasa percaya diri kepada mereka yang sebelumnya terhalang oleh biaya pendidikan. Siswa lebih cenderung merasa puas dan termotivasi ketika mereka tidak perlu mengeluarkan uang untuk mendapatkan materi edukasi (Agarwal, 2020). Pemberian *booklet* mengenai pentingnya konsumsi protein hewani ini akan diberikan secara gratis kepada responden untuk dibawa pulang, hal ini memicu rasa senang responden sehingga dapat meningkatkan minat baca responden dirumah yang dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Sari (2018) mengungkapkan bahwa ibu hamil yang diberikan *booklet* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 40% tentang sumber protein nabati dan hewani. Responden penelitian juga mampu menambahkan lebih

banyak protein ke dalam pola makan harian mereka. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusika *et al* (2024) bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan media *booklet* yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan sehat dalam penanganan KEK. Media *booklet* efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil, Tingkat pengetahuan ibu hamil yang rendah terjadi karena susahnyanya menyerap informasi - informasi atau minimnya informasi tentang gizi kehamilan yang diperoleh oleh ibu hamil tersebut (Siregar, 2020).

F. Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Asupan Protein Hewani Ibu Hamil

Ibu hamil akan diberikan formulir *food record* yang boleh dibawa pulang dan meminta responden untuk mencatat semua jenis lauk yang di konsumsi selama 7 hari, formulir diberikan sebelum dan sesudah edukasi yang kedua. Pengaruh pemberian *booklet* terhadap asupan protein hewani pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan disajikan pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.7 Analisis Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Asupan Protein Ibu Hamil Bulan Agustus-Oktober 2024

	n	P-value
Asupan Protein	35	0,002

Sumber: data primer, 2024

Tabel 4.6 disimpulkan bahwa pemberian edukasi menggunakan *booklet* berpengaruh signifikan terhadap asupan protein ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan. Penelitian ini sebanding dengan Wahyuni *et al* (2020) bahwa kelompok ibu hamil yang menerima *booklet* edukasi mengalami peningkatan signifikan dalam asupan protein hewani (daging, ikan,

telur). Hal ini menunjukkan bahwa *booklet* mampu menjadi media efektif dalam mengubah perilaku konsumsi.

Secara keseluruhan, responden setelah diberikan edukasi sebanyak 2 kali mengalami peningkatan asupan, hal ini juga dapat didukung wilayah tempat responden yang sebagian besar merupakan wilayah perairan darat sungai sehingga untuk memperoleh berbagai sumber lauk pauk sangat mudah, hal ini juga didukung dari total pendapatan responden yang sebagian besar memiliki pendapatan lebih dari Upah Minimum Regional (UMR) Kota Palangka Raya yang dapat meningkatkan daya beli responden terhadap makanan yang mengandung protein, selain dengan membeli di pasar, masyarakat juga biasanya mencari lauk sendiri disungai menggunakan jala atau memancing, sehingga responden dengan pendapatan dibawah UMR pun masih dapat mengonsumsi lauk untuk makan sehari-hari.

Responden mengonsumsi sumber protein hewani mengalami peningkatan kuantitas menjadi 2-3 porsi lauk per sekali makan, selain itu responden rutin mengonsumsi sumber protein hewani produk olahan seperti susu ibu hamil 2-3 gelas per hari untuk mencukupi kebutuhan asupan protein harian ibu hamil. Jika dibandingkan dengan anjuran dari Kementerian Kesehatan bahwa jumlah protein hewani yang sebaiknya dikonsumsi ibu hamil yakni 4 porsi/hari bagi trimester I,II dan III, hal ini berarti protein hewani yang dikonsumsi ibu hamil masih tergolong kurang. Penelitian Risa H (2023) menyatakan bahwa rata-rata asupan protein ibu hamil tergolong rendah karena memenuhi $\leq 80\%$ kebutuhan protein sehari.

Kurangnya konsumsi protein hewani memiliki hubungan dengan faktor ekonomi seseorang, karena harga protein hewani seperti ikan, ayam, telur, dan daging cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati seperti tahu, tempe, atau kacang-kacangan. Ketidakseimbangan ini membuat frekuensi pembelian protein hewani bagi masyarakat yang memiliki pendapatan dibawah UMR tidak sesering masyarakat yang memiliki pendapatan lebih dari UMR, Data BPS menunjukkan, pada 2021 tingkat konsumsi protein sangat timpang pada kelompok masyarakat yang berpenghasilan rendah, sedang, dan tinggi. Meningkatnya pendapatan berarti peluang untuk membeli pangan hewani dengan kualitas dan kuantitas lebih baik, sebaliknya jika pendapatan menurun maka pembelian pangan hewani juga akan menurun (Opier *et al.*, 2024). Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) dari data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan perdesaan, karena pendapatan rata-rata penduduk kota lebih besar.

Kekurangan protein selama masa kehamilan dapat menyebabkan pertumbuhan pada janin terganggu sehingga mengakibatkan bayi mengalami Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), lahir prematur, stunting, dan berisiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi (Dewi *et al.*, 2021). Selain itu, kekurangan protein juga berdampak bagi kesehatan ibu hamil dapat mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, pendarahan, berat badan ibu hamil tidak bertambah secara normal (Tarigan, 2021). Upaya mencegah kekurangan protein pada ibu hamil, dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil, salah

satunya menggunakan media *booklet* mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sumber tinggi protein, terutama jenis protein hewani selama masa kehamilan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan mayoritas berusia antara 20-35 tahun (82,9%), berkerja sebagai ibu rumah tangga (88,6%), memiliki anak 1 (45,7%), pendidikan terakhir SMA (62,9%), dan pendapatan keluarga \geq UMR Kota Palangka Raya (57,1%).
2. Terjadi peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan 2 kali edukasi dari awalnya pengetahuan baik sebanyak 15 orang (42,9%) dan kurang sebanyak 20 orang (57,1%) menjadi kategori baik 24 orang (68,6%) dan kurang 11 orang (31,4%).
3. Terdapat peningkatan asupan protein hewani ibu hamil dari segi kuantitas setelah diberikan 2 kali edukasi menggunakan *booklet* awalnya asupan tidak baik sebanyak 20 orang (57,1%) dan asupan baik sebanyak 15 orang (42,9%) menjadi kategori baik sebanyak 23 orang (65,7%) dan tidak baik menurun menjadi 12 orang (34,3%).
4. Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangan.

5. Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Skripsi ini hendaknya dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi pada penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan di tempat penelitian berbeda atau menambah variabel lain untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan protein hewani bagi ibu hamil.

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil dapat menggunakan *booklet* atau media penelitian ini untuk menambah pengetahuan terkait gizi dan menjadikan *booklet* ini sebagai panduan dalam memilih dan memperhitungkan jumlah protein hewani atau makanan yang dikonsumsi dalam sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuhnya dan memberikan pengaruh positif pada kesehatan ibu dan janinnya kedepan.

3. Bagi Institusi (Puskesmas)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai asupan protein ibu hamil dan dapat digunakan sebagai bahan penunjang dalam perencanaan program edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil terutama mengenai anjuran porsi protein hewani dalam sehari

yang harus dikonsumsi serta anjuran total kebutuhan protein ibu hamil dalam sehari dalam memenuhi kebutuhan hariannya selama masa kehamilannya untuk membantu mempersiapkan proses persalinannya, serta hendaknya pihak Puskesmas dapat mendigitalisasikan media edukasi peneliti untuk mempermudah penyebaran media kepada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas maupun luar Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abhinaya.2024 Mar 22. Bidan Desa: Edukasi Kesehatan Ibu Hamil – Menjaga Kesehatan Janin dan Ibu Hamil. BKKBN. [diakses 9 Desember 2024].<https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/12121/intervensi/777371/bidan-desa-edukasi-kesehatan-ibu-hamil-menjaga-kesehatan-janin-dan-ibu-hamil>
- Adani F.Y dan Nindya T.S. 2017. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non Stunting. *Amerta Nutrition*. 1(2): 46–51. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i2.2017.46-51>
- Adiluhung M. 2023. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan di Puskesmas Mijen II Demak. [Karya Tulis Ilmiah]. Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Universitas Islama Sultan Agung Semarang.
- Afriyanti D. 2020. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Kota Bukittinggi. *Menara Ilmu*. 14(1):6-23. <https://doi.org/10.31869/mi.v14i1.1859>
- Agarawal A.M dan Anton R. 2021. Laboratory approach to investigation of anemia in pregnancy. *International Journal of Laboratory Hematology*. 43(S1):65-70. <https://doi.org/10.1111/ijlh.13551>
- Agustina H. 2022. Hubungan Tingkat Kecemasan Suami Dengan Gangguan *Morning Sickness* Ibu Hamil Primigravida Trimester I di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2021 [skripsi]. Padangsidempuan: Universitas Afa Royhan.
- Al Rahmad, A. H. 2017. Pengaruh asupan protein dan zat besi (Fe) terhadap kadar hemoglobin pada wanita bekerja. *Jurnal Kesehatan*. 8 (3): 321-325.
- Amanda D.A, I Made R.S, dan I Komang A.J.M. 2021. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah Di Puskesmas Selemadeg Timur I Kabupaten Tabanan. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*. 10(1):21-28.
- Amini, A., Pamungkas, C. E., dan Harahap, A. P. 2018. Usia Ibu dan Paritas sebagai Faktor Risiko yang Mempengaruhi kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ampenan. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*. 3(2): 108–113. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.506>
- Aspiani, Reni Yuli. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Trans Info Media. Jakarta
- Atmojo J.T, Lilik H, Catur S, dan Anita D.L 2022. Analisis Karakteristik Ibu Hamil Terhadap Perilaku Pencegahan Covid-19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 13(1):109-121. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.571>
- Azhar A, 2012. *Media Pembelajaran*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Baran, Stanley J. 2019. *Introduction to Mass Communication: Media Literacy and Culture*. Tenth Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Cania Leonita Muthia. 2022. Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas [skripsi]. Padang: Universitas Andalas

- Darsini, Fahrurroz, dan Eko A. C. 2019. Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*, 12(1):95-107.
- Darmanto N dan Nurul A. 2021. Media Buku Sebagai Representasi Ideologi Penulis. *MEDIASI Jurnal Kajian dan Terapan Media, Bahasa, Komunikasi*. 2(1): 14-30.
- Dewi A.K, Dary, dan Rifatolistia T. 2021. Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiology Kesehatan Komunitas*. 6(1):135-144.
- Dewi Selvia Purnawati. 2023. Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Karakteristik Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya [skripsi]. Palangka Raya: Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
- Diningsih R.F, Puji A.W dan Erika L. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal (BSJ)*. 3(3) : 8 -15.
- Dwipuspita, Tyas Hati. 2017. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Anak Balita Tentang Keluarga Sadar Gizi Di Desa Grogol, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukaharjo [skripsi] Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. .
- Ellyani Abadi. 2020. Konsumsi Makeonutrien Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal poltekkes Mamuju*. 6(2): 85-90. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i2.337>
- Chori E, Soniya, Marwanti, Devi P, dan Sri S.T.H. 2024. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Masa Kehamilan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2): 80–86.
- Fauziah, Nur Hanifah. 2019. Pengaruh Karakteristik Individu dan Budaya Organisasi terhadap Kinerja Karyawan Bagian Twisting pada PT. Dewa Sutratex II Cimahi. *Prosiding Manajemen*. 5(1): 192-199. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.15058>
- Fauziah N, Sekar N.S, Tiara P dan Usep S. 2022. Kelebihan dan Kekurangan Jenis-Jenis Media. *JUTKEL : Jurnal Telekomunikasi, Kendali dan Listrik*. 3(2): 81-87.
- Febrianti, R., Riya, R., dan Sumiati. 2020. Status ekonomi dan tingkat pendidikan dengan kejadian kek ibu hamil di puskesmas. *Jurnal Ilmiah Pannmed Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dental Hygiene*. 15(3): 395-399.
- Fitri I dan Wiji R.N. 2018. Asupan zat gizi makro dan kenaikan berat badan selama hamil terhadap luaran kehamilan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 15(2): 66. <https://doi.org/10.22146/ijcn.39163>
- Fitrianingsih, 2019. Hubungan Antara Pengetahuan, Pendapatan dan Pekerjaan Ibu Dengan Kehamilan Risiko Tinggi Di Puskesmas Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 7(2): 99-108.
- Ginanti Salsabila. 2020. Hubungan Karakteristik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makan Siang Dengan Status Gizi Tenaga Kerja di PT. Iron Wire Works Indonesia (IWWI), Tangerang, Banten [skripsi]. Jakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.

- Hasan M, Milawati, Darodiat, Tuti K.H, Tasdin T, Ahmad M.A, Azwar R, Masdiana, dan I Made I. P. 2021. *Media Pembelajaran*. Fatma Sukmawati, editor. Klaten: Penerbit Tahta Media Group.
- Hapsari, W. 2018. Hubungan Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Tinggi Badan Orang Tua Dan Tingkat Pendapatan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Umur 12-59 Bulan [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harahap Sindi Rahmawati. 2023. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Awal Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua [skripsi]. Padangsidempuan: Universitas Aufa Rohyan.
- Haryanti, Y., dan Amartani, R. 2021. Gambaran Faktor Risiko Ibu Bersalin Diatas Usia 35 Tahun. *Jurnal Dunia Kesmas*. 10(3):372–379. http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/du_niakesmas/index
- Hazairin, A. M., Arsy, A. N., Indra, R. A., dan Susanti, A. I. 2021. Gambaran Kejadian Risiko 4T pada Ibu Hamil di Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Bidan Cerdas*. 3(1): 10–17. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.358>
- Heri, Linda, S., dan Mawardi. 2019. Media Booklet sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 6(3): 79–83. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i3.8178>
- Hikmah H, WYP, Istioningsih. 2020. Faktor Maternal Dan Pola Makan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kangkung I. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 1(1):24-6.
- Hutasoit M, Yanita T dan Khristina D.U.2023. *Booklet As Educational Media To Increase Teenage Girls Knowledge Of Anemia*. *Faletahan Health Journal*. 10(2): 137–141.
- Ichan J.R, Maya A.P.S, Firda A.R, Walimatus A.M, dan Nur A.F.A. 2021. Media Audio Visual Dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian ke-III (SNHRP-III 2021)*.183-188.
- Isnaeni N dan Dewi H. 2020. Media Pembelajaran Dalam Pembentukan Interaksi Belajar Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*. 1(5):148-156. DOI: <https://doi.org/10.46799/jst.v1i5.69>
- Jatmika S.E.D., Muchsin M, Kuntoro dan Santi M. 2019. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Khuzaiman E, editor. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Jariyah A, Fitri H.S, Syahridayanti, Arliatin, dan Astuti. 2024. Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Moncongloe. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(2):165-178.
- Kaimmudin, L., Pangemanan, D., dan Bidjuni, H. 2018. Hubungan Usia Ibu Saat Hamil dengan Kejadian Hipertensi di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*. 1(6) :1–5. <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.19532>
- Kasmiati *et al*. 2023. *Asuhan Kehamilan*. Ira Atika Putri, editor. Malang: PT.Literasi Nusantara Abadi Grub.
- Kapti, Rinik Eko, Rustina, dan Yeni W. 2013. Efektifitas Audiovisual, Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap

- Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare Di Dua Rumah Sakit Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu keperawatan*. 1(1):53–60. <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/52>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*.
- Kenre Ishak. 2022. Media Komunikasi. *Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap*.
- Kurniawati A dan Dewi N. 2018. Karakteristik Ibu Hamil Dengan Pengetahuan dan Sikap Dalam Mengenal Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Bimtas*. 2(1):32-41. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v2i1.336>
- Kurniawan, R., dan Melaniani, S. 2019. Hubungan Paritas, Penolong Persalinan dan Jarak Kehamilan dengan Angka Kematian Bayi di Jawa Timur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*.7(2):113–121. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i2.2018.113-121>
- Kusika S.Y, Nurul K, Arie M, Niluh N.S, Hadriani, dan Widya P. 2024. Edukasi Menggunakan Media *Booklet* Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pola Makan Sehat. *Napade: Jurnal Bidan*. 3(1) : 11-18. DOI: 10.33860/njb.v3i1.3154
- Kusumayanti E dan Zuraahmi Z.R. 2020. Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Desa Tambang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*. 4(1):7-12. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.682>
- Kusumaningrum S, Merry T.A, dan Chamim F. 2022. Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil. *Herb-Medicine Journal*. 5(2):10-17. DOI: 10.30595/hmj.v5i2.12787
- Listyarini A.D, Yayuk F, dan Indriana S. 2020. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media *Booklet* Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*. 3(1): 73-83.
- Maramis S.L. 2023. Descriptive Study of Consumption of Food and Health Care of Pregnant Women During the Pandemic in Puskesmas Menganti Gresik. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 3(1): 252-260. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/50728>
- Maisaroh R, Ahmad A, Arie A, dan Andini Z. 2023. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Srigunung Kec. Sungai Lilin Kab. Musi Banyuasin 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3):3544-2559. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18508>
- Mete, K. R., Nurmala, E. Y. I., dan Hanifah, D. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester I di Era Pandemi Covid-19 di Dusun Krajan Desa Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Kendedes Midwifery Journal*. 2(2): 102–114.
- Milah A.S. 2018. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawidan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal : Buletin Media Informasi Kesehatan*. 14(2):96-111. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.211>
- Munawaroh A, Sri A.N, dan M.Zen R. 2019. Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia

- Defisiensi Besi (Studi Pada Ibu Hamil Trimester II Akhir Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 7(4): 411-419.
- Murdayah, Lilis, D. N., dan Lovita, E. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 3(1):115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Murphy, M. M., Kelly A.H, Xiaoyu B, dan Leila M.B. 2021. Adequacy and Sources of Protein Intake among Pregnant Women in the United States, NHANES 2003-2012. *Nutrients*. 13(3): 795. <https://doi.org/10.3390/nu13030795>
- Muwakhidah F, Fadzilla D.F, dan Teguh P. 2021. Efektivitas Pendidikan dengan Media Boklet, Leaflet, dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of University Research Colloquium*. 438-446. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Musaidah, M., Wahyu, A., Abdullah, A. Z., Syafar, M., Hadju, V., dan Syam, A. 2021. The Effect of Pumpkin Seeds Biscuits and Moringa Extract Supplementation on Hemoglobin, Ferritin, C-reactive protein, and Birth Outcome for Pregnant Women: A Systematic Review. *Macedonian Journal of Medical Sciences*. 9(F): 360– 365. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6903>
- Ningsih N.S, Betty Y.S, dan Miratul H. 2021. Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. 12(2):156-161.
- Nisa R, Wahyu T.N, dan Wahyu T.N. 2023. Tingkat Pendidikan, Usia, Pekerjaan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatann Widya Gantari Indonesia*. 7(3):251-261. DOI. 10.52020/jkwgi.v7i3.5850
- Nugraha B. 2022. *Pengembangan Uji Statistik : Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Surakarta : Pradina Pustaka.
- Nugraheni Nursiwi. 2017. Making Of Audiovisual Media Making In Learning In Basic School. *Jurnal Kreatif*. 126-126.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2016. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Opier I.M.P, Lily J, dan Isye J.L. 2024. Studi Kasus Pola Konsumsi Pangan Sumber Protein Hewani Pada Masyarakat Suku Buton Di Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jago Tolis: Jurnal Agrokompleks Tolis*. 4(1): 21-32. DOI: <http://dx.doi.org/10.56630/jago.v4i1.399>
- Pemerintah Kota Palangka Raya Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kalampangan. 2023. *Profil Puskesmas Kalampangan 2023*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. 24 Juli 2014. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1110. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. 26 Agustus 2019. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 956. Jakarta.

- Putri, I. M., dan Ismiyatun, N. 2020. Deteksi Dini Kehamilan Beresiko. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(1): 40–51. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.565>
- Putri, Y. Syami Y, Yatri H, Desi A.U, Taufianie R. 2022. *Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*. Moh. Nasrudin, editor. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Putri R.C. 2019. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Binaan Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Heri, Linda, S., & Mawardi. 2019. Media Booklet sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 6(3): 79–83.
- Ramadani, A. R. 2022. Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care di Puskesmas Paccerakkang, Kota Makassar. [Tesis]. Universitas Hasanuddin.
- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., Sundari, S., Sudrajat, A., Mukti, A. R., dan Articles, I. 2023. Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani. *Manggali*. 3 : 225–233.
- Rintho R. 2022. *Monograf Ehealth Malaria dan Kehamilan*. Bandung : Media Sains Indonesia
- Risa Hilyada Nafian. 2023. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, dan Protein Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Puskesmas Manyar Kota Gresik. *NUTRIZONE Nutrition Research and Development Journal*). 3(3):25-33.
- Rohimah Banun.2023. *Protein Hewani Bermanfaat Untuk Mencegah Stunting Pada Balita*. Dinkes Kalteng. [diakses 2024 April 25]; <https://dinkes.kalteng.go.id/berita/protein-hewani-bermanfaat-untuk-mencegah-stunting-pada-balita/>
- Rokom. 2023. HGN 63: Protein Hewani Cegah Stunting. *Sehat Negeriku*. [diakses 25 April 2024].
- Sadirman A.M. 2018. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Edisi 1. Depok : Rajawali pers.
- Salsabela N, Suhartono E, Arifin S. 2018. The effect of booklet media with interactive lecture method on mother’s knowledge and intention in giving exclusive breastfeeding in the Sungai Ulin Public Health Center Working Area. *International Journal Research Publications*. 1(1): 1–7.
- Salsabila A.D dan Inne I.S. 2022.Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Faktor Lainnya Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Cipanas. *Tirtayasa Medical Journal*. 2(1):9-16.
- Sakliresy M dan Patrianus R.J. 2020. Hubungan Pengetahuan Tentang Kelas Ibu Hamil Terhadap Minat Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Mamajang Makassar [skripsi]. Makassar:Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
- Saputra A, Agus S, dan Ika R. 2018. Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Terhadap Hasil Belajar Sejarah Pada Siswa Kelas XI IIS MAN 1 Pontianak. *Jurnal*

- Pendidikan dan Pembelajaran.* 7(8):1-11.
<http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i8.26951>
- Sari Pipit W.P. 2018. Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Nusukan Surakarta [skripsi]. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Sekretariat Jenderal. 2022. *Statistik Konsumsi Pangan Tahun 2022*. https://satudata.pertanian.go.id/assets/docs/publikasi/Buku_Statistik_Konsumsi_2022.pdf
- Setiawan A dan Luvi A.D.A. 2024. Asuhan Kebidanan Continuity of Care Ny. R Umur 40 Tahun di PKM X dengan Kehamilan Anemia Ringan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*.3(1):83-94
- Siregar N, dan Nina S.2020. Pengaruh Edukasi Nutrisi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Skala Husada: The Journal Of Health*. 17(1): 8–16.
- Siyamta. 2014. *Jawaban Tugas KB-02; Jenis dan Klasifikasi Media Pembelajaran*. Pustekom; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparlan.2020. Peran Media Dalam Pembelajaran di SD/MI. *Islamika : jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*. 2(2):298-311.
- Sulastrri, Maliya, A., Mufidah, N., dan Nurhayati, E. 2019. Kontribusi Jumlah Kehamilan (Gravida) Terhadap Komplikasi Selama Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. 2(1): 9–16.
<https://doi.org/10.32584/jikm.v2i1.202>
- Sumardilah D.S dan Atun R. 2019. Risiko Stunting Anak Baduta (7-24 bulan). *Jurnal Kesehatan*. 10(1). 93-104. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1245>
- Suwanti I dan Heti A. 2017. Studi Korelasi Pengetahuan Keluarga Pasien Tentang Penularan Hepatitis Dengan Perilaku Cuci Tangan. *Jurnal Keperawatan*. 10(20):20-32.
<http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/65>
- Tarigan N, Lora S, dan Siti Z. 2021. Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat dan Status Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. Poltekes Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 10(1): 117-127.
- Ulfayana. 2018. Efektivitas Penggunaan Media Berdasarkan Teori Belajar Edgar Dale terhadap Peningkatan Hasil Belajar Fikih di MTs Negeri 2 Bulukumba. [Tesis]. Universitas Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/12012>
- Usman S, dan Maulida, M. 2019. Berbagai Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*.2(3). <https://doi.org/10.32672/makma.v2i3.1545>
- Vina Elvina, 2019. Hubungan Umur Ibu Dan Paritas Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum Pada Bayi Baru Lahir Di RSUD Bangkinang Kabupaten Kampar

- Provinsi Riau. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 8(2):73-77. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.137>
- Wasono, H. A., Ismalia H, Zulfian, Z., dan Wulan M. 2021. Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di beberapa wilayah Indonesia. *Jurnal Medika Malahayati*. 5(1): 59-66.
- Winingsih A, Jessy F, dan Madinah M. 2023. Dukungan Keluarga, Petugas Kesehatan, Pengetahuan Ibu dan Pengaruhnya Terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan di RSUD Mampang Prapatan Tahun 2022. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2(4):462-471. DOI:10.53801/sjki.v2i4.1
- Zulianti, E., dan Aniroh, U. 2021. Korelasi Paritas Dengan Kemampuan Ibu Postpartum dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *Cendekia Utama*. 10(1): 92–100.
- Zulianti E dan Umi A. 2021. Korelasi Paritas Dengan Kemampuan Ibu Post Partum Dalam Merawat Bayi Baru Lahir. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 10(1):92. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.706>



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah

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

No.304/VII/KE.PE/2024

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

Peneliti utama : Puteri Elok Laluyangan., A.Md. Gz
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan"

"The Effect of Providing Education Using Booklets on Nutrition Knowledge and Animal Protein Intake of Pregnant Women in the Kalampangan Community Health Center UPTD Work Area"

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 02 Juli 2024 sampai dengan tanggal 02 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 02, 2024 until July 02, 2025.



July 02, 2024
Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep,MPH



PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA
DINAS KESEHATAN

Jl. Ir. Soekarno Komplek Perkantoran Pemerintahan Kota Palangka Raya.
Email : dinkes.palangkaraya@gmail.com
PALANGKA RAYA

Palangka Raya, 29 Agustus 2024

Nomor : 000.9.2/1620/DINKES/VIII/2024
Lampiran :-
Perihal : **Kegiatan Izin Penelitian**
An. Puteri Elok Laluyangan

Kepada
Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Kalampangan
di -
PALANGKA RAYA

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Nomor PP.06.02/F.XLIX.1/6500/2024 tanggal 19 Agustus 2024 Perihal Mohon Izin Mengadakan Penelitian/Obeservasi dan Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya Nomor 503.2/1054/SPP-IP/VIII/2024 Tanggal 27 Agustus 2024, maka bersama ini memberikan izin penelitian kepada mahasiswa yang berketerangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **PUTERI ELOK LALUYANGAN**
NIM : PO.62.31.3.2.23.1099
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan

Selanjutnya agar UPTD. Puskesmas Kalampangan dapat mengizinkan dan memfasilitasi yang bersangkutan untuk mengadakan penelitian. Izin ini diberikan sampai dengan tanggal 26/11/2024.

Laporan hasil penelitian ini agar diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya melalui Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP Kota Palangka Raya.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Kepala Dinas Kesehatan
Kota Palangka Raya,



drg. Andjar Hari Purnomo, M.MKes.
Pembina Utama Muda
NIP. 196509101993031012



PEMERINTAH KOTA PALANGKA RAYA
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

JL. Yos Sudarso No.02 Palangka Raya Kalimantan Tengah 73112
Telp/Fax. (0536) 421035, Posel: dpmpstppalangkaraya@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 503.2/1054/SPP-IP/VIII/2024

- Membaca : Surat Wakil Direktur II POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - Nomor : PP.08.02/F.XLIX/4548/2024 tanggal 03 Juli 2024 perihal Mohon Izin Mengadakan Penelitian / Observasi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 tentang Perubahan atas Peraturan Gubernur Nomor 59 Tahun 2008 tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian/Pendataan bagi setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.
4. Peraturan Daerah Kota Palangka Raya Nomor 7 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.
5. Peraturan Walikota Palangka Raya Nomor 32 Tahun 2017 tentang Pelimpahan Kewenangan Walikota Palangka Raya di Bidang Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palangka Raya.

Memberikan Izin kepada

- Nama : **PUTERI ELOK LALUYANGAN**, NIM : **PO.62.31.3.23.1099** Mahasiswa Jenjang: D-IV, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA, -
- Judul Penelitian : **PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KALAMPANGAN**
- Lokasi : **WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KALAMPANGAN**

Dengan Ketentuan

- Sebelum melakukan penelitian agar melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang di tempat/lokasi yang ditetapkan.
- Hasil penelitian ini supaya diserahkan kepada Pemerintah Kota Palangka Raya Cq. Bidang Penelitian dan Pengembangan BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya dan DPM-PTSP berupa Soft Copy dalam bentuk PDF.
- Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu, yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah tetapi hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah;
- Surat Izin Penelitian ini diberikan selama 3 (tiga) Bulan, terhitung mulai tanggal **26 Agustus 2024 s/d 26 November 2024** dan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila Peneliti tidak memenuhi kriteria ketentuan-ketentuan pada butir a,b dan c tersebut di atas;
- Apabila penelitian sudah berakhir agar melaporkan ke BAPPEDA-LITBANG untuk mendapatkan surat keterangan selesai penelitian.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Palangka Raya
pada tanggal 27 Agustus 2024



Tembusan disampaikan Kepada Yth:

- Walikota Palangka Raya di Palangka Raya (sebagai laporan);
- Kepala BAPPEDA-LITBANG Kota Palangka Raya di Palangka Raya;
- Wakil Direktur II POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA - di Palangka Raya;
- Arsip

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Usia :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal yang berkaitan dengan penelitian mengenai **Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangan**, Menyatakan secara sadar dan sukarela bersedia ikut dalam penelitian tersebut dan tidak keberatan apabila hasil penelitian ini dipublikasikan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Dengan demikian penelitian ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Palangka Raya, 29 Juni 2024

Peneliti

Responden

Puteri Elok Laluyangan

(.....)

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

PETUNJUK PENGISIAN

- 1) Tulislah nama lengkap dan tanggal lahir dengan jelas
- 2) Berikan tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban yang sesuai

- Nama Lengkap :
- Tempat dan Tanggal Lahir :
- Usia : 20-35 Tahun
 <20 Tahun
 ≥ 35 Tahun
- Pekerjaan : PNS
 Wiraswasta
 Ibu Rumah Tangga (IRT)
- Jumlah Anak Lahir Hidup (*paritas*) : 1 anak
 2 anak
 3 anak
 ≥ 4 anak
- Pendidikan : SD
 SMP
 SMA/SMK
 Diploma/Sarjana/Sederajat
- Jumlah Pendapatan Keluarga Per Bulan : ≥ UMR (Rp. 3.310.004)
 < UMR (Rp. 3.310.004)

PETUNJUK PENGISIAN

- 1) Bacalah dengan teliti pertanyaan dibawah ini
 - 2) Berikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban yang anda anggap benar
-
1. Selama masa kehamilan seorang wanita sangat memerlukan perhatian khusus terhadap?
 - a. Skincare bayi
 - b. Perawatan tubuh
 - c. Asupan nutrisi
 - d. Penampilan diri
 2. Berikut ini peran penting protein bagi ibu selama masa kehamilan yaitu?
 - a. Menjaga kesehatan ibu hamil
 - b. Sebagai makanan tambahan
 - c. Sumber pengangkut oksigen bagi tubuh
 - d. Sebagai pengganti zat lemak
 3. Sumber utama protein dibagi menjadi dua yaitu?
 - a. Sayuran dan buah-buahan
 - b. Protein nabati dan protein hewani
 - c. Protein nabati dan buah-buahan
 - d. Sayuran dan protein hewani
 4. Kelebihan yang dimiliki oleh protein hewani jika dibandingkan dengan protein nabati dalam hal kualitas dan kuantitas adalah?
 - a. Tinggi asam amino esensial
 - b. Rendah asam lemak
 - c. Tinggi lemak
 - d. Rendah asam amino esensial
 5. Berdasarkan pengertiannya protein memiliki zat yang berfungsi sebagai?
 - a. Zat penambah air ketuban
 - b. Zat pengganti lemak
 - c. Zat pembentuk cairan
 - d. Zat pembangun jaringan tubuh
 6. Jenis produk olahan protein yang bersumber dari kacang-kacangan (protein nabati) adalah?
 - a. Tempe
 - b. Susu full cream
 - c. Keju

- d. Kerang
7. Berikut yang termasuk sumber protein hewani adalah?
 - a. Susu, tahu, ikan
 - b. Kacang, tahu, telur
 - c. Tempe, daging, ikan
 - d. Ikan, telur, daging
 8. Protein hewani memiliki kandungan gizi yang lengkap dan berkualitas. Kandungan tersebut terdapat pada salah satu jenis protein hewani berupa?
 - a. Ikan
 - b. Kacang Hijau
 - c. Tempe
 - d. Tahu
 9. Produk olahan/kemasan sumber protein hewani yang boleh diminum ibu hamil adalah?
 - a. Susu
 - b. Teh
 - c. Kopi
 - d. Jus
 10. Jenis protein yang lebih mudah diserap oleh tubuh adalah?
 - a. Protein nabati
 - b. Protein hewani
 - c. Protein pada sayuran
 - d. Protein pada buah-buahan
 11. Fungsi utama protein hewani bagi ibu hamil adalah?
 - a. Proses saat melahirkan mudah
 - b. Mendukung berat bayi lahir lebih
 - c. Menghambat pelepasan energi
 - d. Mendukung proses pertumbuhan sel
 12. Dalam membantu pertumbuhan otak serta perkembangan janin secara optimal, ibu hamil disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan yang bersumber protein hewani. Berikut contoh makanan sumber protein hewani adalah?
 - a. Ikan goreng
 - b. Capcay
 - c. Tahu bacem
 - d. Cah Buncis

13. Total kebutuhan protein yang harus dikonsumsi ibu hamil trimester 1 adalah?
 - a. 61 gram/hari
 - b. 70 gram/hari
 - c. 90 gram/hari
 - d. 62 gram/hari

14. Salah satu kandungan gizi yang dimiliki protein hewani yang bermanfaat bagi ibu dan pertumbuhan janin adalah?
 - a. Zat besi
 - b. Karbohidrat
 - c. Tembaga
 - d. Asam lemak

15. Dampak yang dapat ditimbulkan pada janin akibat ibu kurang mengonsumsi protein hewani selama masa kehamilan?
 - a. Gangguan pertumbuhan pada janin
 - b. Berat badan bayi lahir >2,5 kg
 - c. Pertumbuhan bayi cepat
 - d. Perkembangan janin optimal

16. Akibat yang dapat ditimbulkan pada ibu hamil karena kurangnya konsumsi protein hewani selama masa kehamilan adalah?
 - a. Mengalami pembengkakan pada hidung
 - b. Pertumbuhan janin terhambat
 - c. Melahirkan dengan cara operasi
 - d. Berat badan ibu meningkat

17. Salah satu contoh menu tinggi protein hewani adalah?
 - a. Nugget Ikan Patin
 - b. Capcay sayur
 - c. Tumis kangkung
 - d. Tahu bacem

18. Yang dimaksud dengan stunting adalah?
 - a. Penyakit menular pada balita
 - b. Kekurangan gizi dalam waktu lama
 - c. Panjang badan/tinggi badan standar
 - d. Kondisi gagal tumbuh pada anak balita

19. Salah satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya stunting pada anak adalah?
 - a. Terjangkit temannya
 - b. Kekurangan gizi
 - c. Kelebihan gizi

d. Anak terjatuh berulang

20. Salah satu program pemerintah yang disarankan kepada ibu hamil dalam program penurunan angka stunting di Indonesia yaitu dengan cara?
- a. Meningkatkan konsumsi cairan
 - b. Melakukan aktivitas fisik diluar ruangan
 - c. Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan gratis
 - d. Meningkatkan konsumsi protein hewani

FORMULIR *FOOD RECORD*

Penjelasan Cara Pengisian Formulir *Food Record*

1. Catat semua bahan makanan ataupun produk olahan jenis protein hewani yang anda konsumsi selama tiga hari berturut-turut (pagi, siang dan malam)
2. Waktu makan diisi dengan waktu responden mengkonsumsi makanan, misalnya pagi, siang atau malam. Waktu makan dapat juga diisi dengan keterangan jam misalnya 07.00, 10.00, 12.00, 15.00, 19.00, dan seterusnya.
3. Nama hidangan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden misalnya telur dadar, ayam masak kecap, ikan bakar dan lain-lain.
4. Bahan makanan diisi dengan nama bahan makanan yang digunakan dalam hidangan, misalnya telur ayam, ayam, ikan patin.
5. Cara pengolahan diisi dengan metode pengolahan yang digunakan untuk mengolah makanan seperti digoreng, direbus, dikukus, dibakar dan lain-lain.
6. Kolom URT (Ukuran Rumah Tangga) diisi dengan jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil yang dituliskan dalam ukuran rumah tangga seperti piring, gelas, sendok makan, sendok teh, sendok nasi, potong, biji, buah, bungkus dan lain-lain. Contoh : ayam 1 potong sedang, telur ayam 1 butir, susu 1 gelas, dan seterusnya. (Daftar ukuran rumah tangga dapat dilihat pada *booklet* yang dibagikan)
7. Kolom gram diisi berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden. Berat hidangan ditulis dalam satuan gram. Kolom ini dapat dikosongkan oleh responden.



Kemenkes
Poltekkes Palangka Raya



PROTEIN HEWANI

UNTUK IBU HAMIL



KEMENKES POLTEKKES PALANGKA RAYA
SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
RPL ANGKATAN I

2024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN.....	1
PENGERTIAN PROTEIN	2
JENIS DAN SUMBER PROTEIN.....	2
FUNGSI PROTEIN HEWANI.....	3
KEBUTUHAN PROTEIN HEWANI IBU HAMIL.....	3
KANDUNGAN GIZI PADA PROTEIN HEWANI.....	4
MANFAAT PROTEIN HEWANI.....	4
DAMPAK KURANG PROTEIN HEWANI.....	5
PERAN PROTEIN HEWANI MENCEGAH STUNTING..	7
STUNTING DI INDONESIA.....	7
STUNTING DI KALIMANTAN TENGAH.....	8
PROGRAM PEMERINTAH MENCEGAH STUNTING....	8
DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR.....	9
DAFTAR PUSTAKA	
TIM PENYUSUN	

PENDAHULUAN

- **Kehamilan** merupakan masa penting dalam kehidupan seorang wanita, yang memerlukan perhatian khusus terhadap asupan nutrisi.
- Salah satu komponen nutrisi lengkap yang dibutuhkan selama masa kehamilan adalah **Protein**.
- **Protein berperan penting** dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, pembentukan jaringan tubuh, serta menjaga kesehatan ibu hamil.
- **Sumber protein dapat berasal** dari hewani maupun nabati, **namun protein hewani memiliki** keunggulan tersendiri dalam hal kualitas dan kuantitas asam amino esensial yang dikandungnya.
- **Asam Amino** adalah senyawa protein yang sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan janin



PROTEIN HEWANI

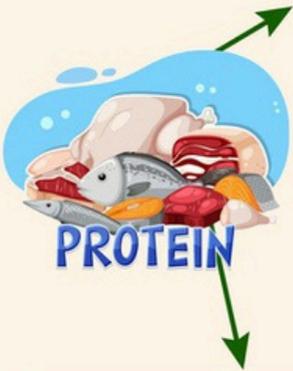
Pengertian

“**Protein** adalah zat pembangun jaringan tubuh, pembentuk struktur tubuh, zat untuk pertumbuhan, pengangkut oksigen dan zat gizi serta imunitas bagi tubuh”

Jenis dan Sumber

Protein nabati

Jenis protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti tempe, kacang kedelai, tahu, kacang merah, kacang hijau, kacang tanah, kacang tolo, dan lain-lain.



Protein hewani

Jenis protein bersumber dari bahan makanan hewan seperti daging ayam, hati ayam, daging sapi, telur bebek, keju, susu, yogurt, telur ayam dan ikan.



Kenapa Protein Hewani?

Protein hewani lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan dengan protein nabati.



Fungsi dari protein hewani yaitu mendukung pertumbuhan sel, memperkuat daya tahan tubuh, membangun otot, serta mendukung pertumbuhan dan penghancuran senyawa atau kandungan gizi pada tubuh untuk menghasilkan tenaga.

Kebutuhan Protein Hewani

Total kebutuhan protein untuk ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 masing- masing adalah sebesar 61 g/hari, 70 g/hari dan 90 g/hari.



Total konsumsi protein hewani ibu hamil 4 porsi/hari untuk trimester 1,2, dan 3 yaitu 1 porsi (50 gram) atau 1 potong sedang ikan, 1 porsi (35 gram) atau 1 butir telur ayam.

Sumber: AKG (2019)

KANDUNGAN GIZI PADA HEWANI



MANFAAT PROTEIN HEWANI UNTUK IBU HAMIL DAN PERTUMBUHAN JANIN



DAMPAK IBU HAMIL KURANG KONSUMSI PROTEIN HEWANI

Dampak ibu hamil kurang asupan protein hewani bisa menyebabkan gangguan pertumbuhan pada janin seperti:



Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Berat Badan Lahir Rendah BBLR adalah bayi yang berat badan lahir di bawah 2.500 g dan memiliki risiko kematian 2-10 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi berat badan saat lahir.

Keguguran

Keguguran merupakan berhentinya kehidupan janin dalam kandungan rahim secara spontan sebelum janin berusia mencapai 20 minggu.



Pembatasan Pertumbuhan Intrauterin (*Intrauterine Growth Restriction/IUGR*)



Intrauterine Growth Restriction (IUGR) merupakan kondisi ketika janin berukuran lebih kecil daripada ukuran ideal di usianya, ditandai dengan ukuran dan berat janin yang tidak sesuai dengan usia kehamilan

Cacat Bawaan

Cacat bawaan (kelainan kongenital) adalah salah satu kelainan struktural (cara tubuh terbentuk) atau fungsional (cara kerja tubuh) yang ditemukan sejak lahir yang dapat mempengaruhi bentuk organ dan fungsi organ pada bayi.



PERAN PROTEIN HEWANI DALAM MENCEGAH STUNTING



Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah 5 tahun) akibat dari kekurangan gizi sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

STUNTING DI INDONESIA

Pada Tahun 2023
Prevelensi Stunting di
Indonesia sekitar 21,6%.

DID YOU
KNOW?



STUNTING DI KALIMANTAN TENGAH

Angka kejadian stunting di Kalimantan Tengah telah mengalami penurunan dari tahun 2020 (32,30%), 2021 (27,40%), 2022 (26,90%) dan 2023 (23,50%). Hal ini merupakan prestasi bagi pemerintah Kalimantan Tengah atas pencapaian yang telah diraih dalam menurunkan angka kejadian stunting.

Namun demikian penurunan tersebut dianggap belum sesuai dengan target capaian prevalensi stunting di Kalimantan tengah pada tahun 2024 yaitu sebesar 15,38%.

Sumber: Pemerintah Provinsi KalimantanTengah (2024)

PROGRAM PEMERINTAH DALAM MENCEGAH STUNTING

Salah satu program pemerintah yang dilakukan untuk mencegah stunting adalah meningkatkan asupan protein hewani seperti **daging ayam, hati ayam, daging sapi, udang, telur bebek, susu, keju, yoghurt, telur ayam, dan ikan**. Protein hewani memiliki kandungan gizi yang lengkap dan berkualitas. Protein hewani didapatkan secara langsung dari makanan yang kita konsumsi.



DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Untuk memudahkan penggunaan, bahan makanan dalam daftar selain dalam ukuran gram juga dinyatakan dengan **Ukuran Rumah Tangga (URT)**. Di bawah ini keterangan **singkatan Ukuran Rumah Tangga (URT)**.

bh	= buah	g	= gram
bj	= biji	kcl	= kecil
btg	= batang	ptg	= potong
btr	= butir	sdg	= sedang
bsr	= besar	sdm	=sendok makan
gl	=gelas (240 ml)	sdt	=sendok teh

Bahan makanan pada **tiap golongan** dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar, bernilai gizi hampir sama. Oleh karena itu satu sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah **1 satuan penukar**.

GOLONGAN II SUMBER PROTEIN HEWANI

1. Rendah Lemak

1 satuan penukar = 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam Tanpa Kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Daging Kerbau	1 ptg sdg	35
Dideh Sapi	1 ptg sdg	35
Ikan	1 ptg sdg	40
Ikan Asin	1 ptg kcl	15
Teri Kering	1 sdm	15
Udang Segar	5 ekor sdg	35



2. Lemak Sedang

1 satuan penukar = 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bakso	10 bj sdg	170
Daging Kambing	1 ptg sdg	40
Daging Sapi	1 ptg sdg	35
Hati Ayam	1 bh sdg	30
Hati Sapi	1 bh sdg	35
Otak	1 ptg bsr	60
Telur Ayam	1 btr	55
Telur Bebek	1 btr	55
Usus Sapi	1 ptg bsr	50



3. Tinggi Lemak

1 satuan penukar = 150 kkal, 7 g protein, 13 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam Dengan Kulit	1 ptg sdg	55
Bebek	1 ptg sdg	45
Corned Beef	3 sdm	45
Daging Babi	1 ptg sdg	50
Kuning Telur Ayam	4 btr	45
Sosis	1/2 ptg sdg	50



DAFTAR PUSTAKA

1. Asrumi, Sudarmaningtyas AER, Sundari A, Krisnadil G. 2023. Penyuluhan Pentingnya Lauk Amis-Amis untuk Ibu Hamil, Menyusui dan Balita dalam Pencegahan Gizi Buruk dan Stunting di Desa Kalisat Kabupaten Jember Jawa Timur. *Warta Pengabdian*, 1(7): 110-127.
2. Azizah A, Adriani A. 2017. Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 12(1): 21-26
3. Dewi YI, Agrina, Erika. 2023. Gambaran Risiko dan Upaya Pencegahan Stunting Pada Periode Kehamilan di Daerah Aliran Sungai. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2): 115-127.
4. Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah. 2023. Protein Hewani Bermanfaat Untuk Mencegah Stunting Pada Balita. [diakses April 2024 24].
5. Lubis N, Parija I, Haspian DM, Akbar MN, Hafiz MZA, Harmadani P, Nurjannah S, Sari N, Andini S, Hasanah U, Septiana. 2023. Pengaruh Protein Hewani Terhadap Penurunan Angka Stunting Pada Anak Di Kampung Tengah. *Jurnal Pengabdian dan Kemitraan Masyarakat (ALKHIDMAH)*, 1(4): 109-114.
6. Maherawati, Suswati D, Dolorosa E, Hartanti L, Fadly D. 2023. Sosialisasi Gizi Telur Sebagai Protein Hewani Murah Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 7(4): 3312-3322



TIM PENYUSUN

OLEH:



Puteri Elok Laluyangan

DOSEN PEMBIMBING :



Nila Susanti, S.KM., M.PH.

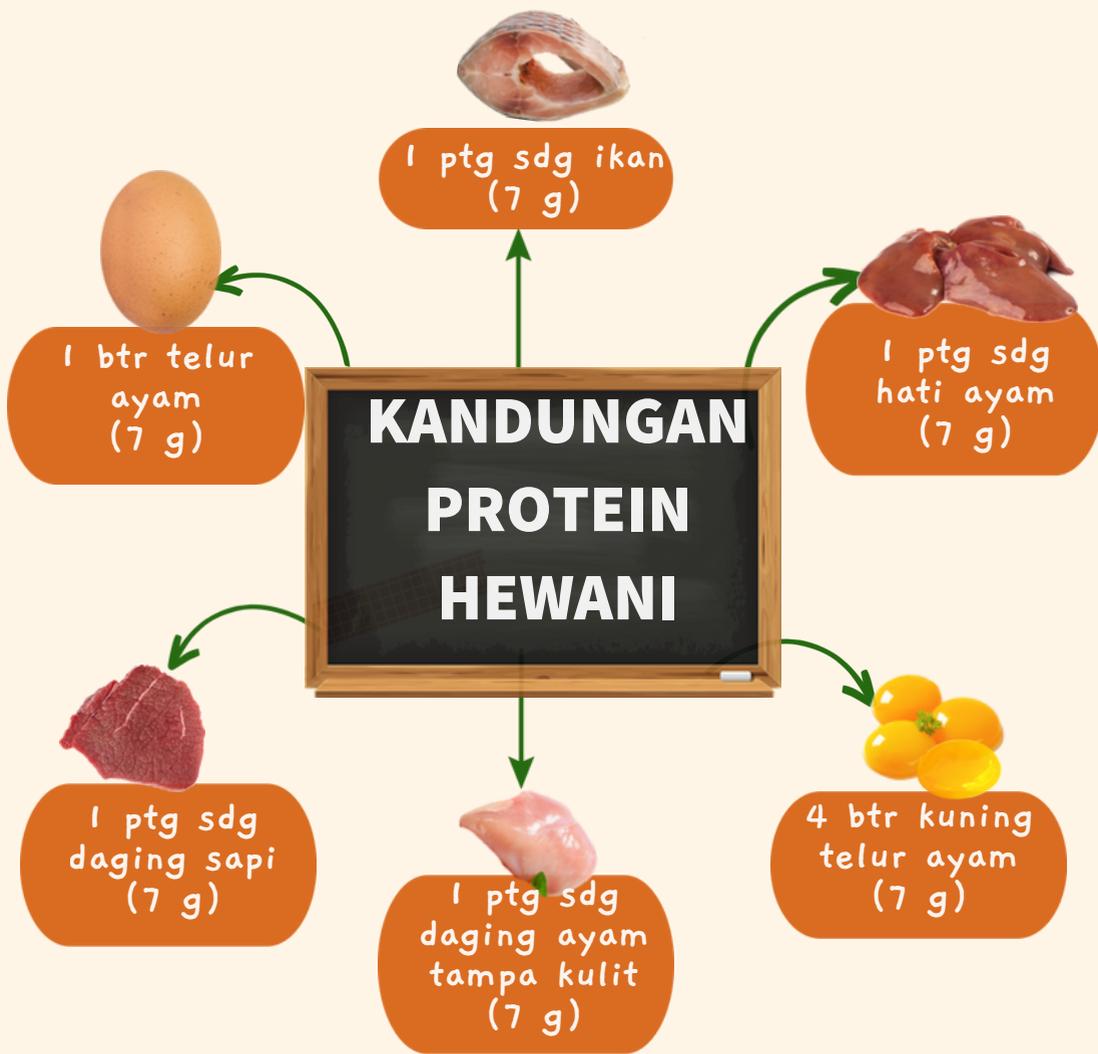


Dr. Lamia Diang Mahalia, M.P.H., Apt



Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM





"Tidak ada yang lebih berharga dari pertumbuhan dan perkembangan buah hati kita, jangan lupa selalu konsumsi protein hewani sebagai investasi terbesar untuk kesehatan ibu dan anak dimasa depan"

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian



Pelatihan dan Persiapan Enumerator



Kegiatan Edukasi 1 dan 2 di Kel. Bereng Bengkel



Kegiatan Edukasi di UPTD Puskesmas Kalamangan



Edukasi Ke Rumah Ibu Hamil Kel. Kameloh



Kegiatan Edukasi di Kel. Kalamangan

Lampiran 9 Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



A. Data Diri

Nama : Puteri Elok Laluyangan
Tempat, Tanggal Lahir : Palangka Raya, 10 Juli 2002
Agama : Kristen
No. Hp : 089692708197
Email : puterielok503@gmail.com
Alamat : Jl. Panenga Permai No. 03 Kereng Bangkirai, Palangka
Raya, Kalimantan Tengah

B. Riwayat Pendidikan

TK : Kristen Betania Palangka Raya, 2008
SD : SDN 7 Panarung Palangka Raya, 2014
SMP : SMPN 6 Palangka Raya, 2017
SMA : SMA Katolik St. Petrus Kanisius Palangka Raya, 2020
Diploma III : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, 2023

Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamancangan

Puteri Elok Laluyangan¹, Lamia Diang Mahalia², Prisilia Oktaviyani³, Nila Susanti⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: puterielok503@gmail.com¹⁾

Abstract – Pregnancy nutrition has a significant impact on both the growth of the fetus and the health of the expectant mother. Pregnant women who don't know enough about maternal nutrition face nutritional challenges since their food intake, both in terms of quantity and quality, falls short of their body's requirements, especially when it comes to protein. A booklet can be used as a medium for nutrition education to help pregnant women fulfill their protein demands. This study looked at how pregnant women's understanding of nutrition and animal protein intake altered after receiving education through a booklet. A single-group pre-post test design was used in the investigation. The Spearman test was used to examine the data from the sample, which included 35 responders. The findings of the univariate study indicated a rise in both knowledge (68.8%) and consumption of animal protein (65.7%). The results of the bivariate analysis demonstrated that maternal nutrition awareness (p -value=0.005) and animal protein intake (p -value=0.002) were impacted by education through a booklet.

Keywords: pregnant women, knowledge, protein intake, booklet

Abstrak – Gizi pada masa kehamilan adalah komponen penting yang memengaruhi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Kurang pengetahuan tentang gizi ibu hamil menyebabkan masalah gizi bagi ibu hamil, yang berdampak pada kuantitas dan kualitas asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuhnya, terutama pada asupan protein. Untuk memenuhi kebutuhan protein ibu hamil, edukasi tentang gizi dapat menggunakan media *booklet*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang gizi dan asupan protein hewani ibu hamil setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet*. Desain penelitian menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 35 responden; menganalisis data menggunakan uji *Spearman*. Hasil penelitian univariat menunjukkan peningkatan pengetahuan (68,8%) dan asupan protein hewani (65,7%). Hasil bivariat menunjukkan ada pengaruh edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi (p -value=0,005) dan asupan protein hewani ibu hamil (p -value=0,002).

Kata Kunci: ibu hamil, pengetahuan, asupan protein, *booklet*

PENDAHULUAN

Gizi pada masa kehamilan sangat penting untuk status kesehatan ibu hamil dan perkembangan embrio dan janin (Diningsih, 2021). Ibu hamil yang kekurangan gizi juga dapat memiliki efek buruk pada janin mereka, termasuk bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bayi lahir prematur, risiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi, dan stunting (Tarigan, 2021). Untuk menghindari kelahiran bayi stunting, pastikan bahwa ibu hamil mendapatkan asupan gizi yang cukup selama kehamilan.

Mineral seperti seng (Zn) dan zat besi (Fe), serta asam amino lengkap, termasuk asam amino esensial, terdapat dalam protein hewani. Protein hewani juga mengandung mineral lain yang memiliki daya serap dan bioavailabilitas yang tinggi. Oleh karena itu mengonsumsi protein

hewani adalah pilihan yang baik untuk mencegah stunting. Protein hewani memiliki tingkat energi yang tinggi karena biasanya terdiri dari lemak (Rohimah, 2023).

Wanita berusia 19 hingga 29 tahun membutuhkan 61 gram protein per hari selama trimester I kehamilan, 70 gram per hari selama trimester 2 dan 90 gram per hari selama trimester 3 kehamilan (AKG, 2019). Selama trimester 1,2 dan 3, ibu hamil memerlukan empat porsi protein hewani setiap hari, yang setara dengan 50 gram atau 1 potong ikan berukuran sedang (Murphy, 2021).

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi, menumbuhkan sikap positif, dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, edukasi gizi sangat penting. Menurut Milah (2018), ibu hamil yang sadar gizi diharapkan dapat memilih makanan yang kaya nutrisi untuk memenuhi

kebutuhan nutrisi ibu, janin, dan keluarganya. Ketidaktahuan tentang gizi selama kehamilan dapat menyebabkan risiko yang tidak diinginkan, seperti kelainan kehamilan yang dapat menyebabkan kematian (Maisaroh, 2023). *Booklet* adalah salah satu cara untuk mengajarkan nutrisi. Keunggulan *booklet* ini termasuk desain yang unik dan menarik, memuat materi inti yang sesuai dengan hasil penelitian atau sumber lainnya, dan ukurannya yang kecil membuatnya mudah dibawa ke mana pun (Aswanto, 2023).

Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Puskesmas Kalampangan berada di kelurahan Kalampangan. Sebagian besar penduduk di wilayah ini adalah petani, pedagang, dan nelayan. Pemerintah memilih Kelurahan Kalampangan sebagai tempat transmigrasi untuk mengembangkan pertanian dan memenuhi kebutuhan makanan Kota Palangka Raya. Data Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (EPPGBM) kota Palangka Raya tahun 2023, ada 552 balita di wilayah Puskesmas Kalampangan, dengan prevalensi balita yang berisiko stunting sebesar 30,96%. Ini lebih tinggi dari target angka nasional stunting tahun 2024 sebesar 14%.

Dengan mempertimbangkan latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan dengan memberikan edukasi melalui *booklet* tentang pengetahuan gizi dan asupan protein hewani ibu hamil. Harapannya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk masyarakat, lembaga, dan akademisi tentang cara meningkatkan pengetahuan tentang asupan protein hewani.

METODE

Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan pada bulan Agustus-Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pre-post test design*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 35 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Data pengetahuan gizi ibu hamil dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner sedangkan instrumen *food record* untuk mengetahui asupan

protein ibu hamil. Instrument penelitian ini memenuhi syarat reliabilitas dan validitas. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rho*.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya (KEPK-Poltekkes Kemenkes Palangka Raya) di Palangka Raya, 2 Juli 2024 No. 304/VII/KE.PE/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan mayoritas berusia antara 20-35 tahun (88,6%), berkerja sebagai ibu rumah tangga (94,3%), memiliki anak 1 (45,7%), pendidikan terakhir SMA (62,9%), dan pendapatan keluarga lebih dari UMR Kota Palangka Raya (57,1%), data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan Pada Bulan Agustus-Oktober 2024

No	Indikator	n	%
1	Usia		
	<20 Tahun	3	8,6
	20-35 Tahun	31	88,6
	≥35 Tahun	1	2,9
	Total	35	100
2	Pekerjaan		
	Wiraswasta	2	5,7
	Ibu Rumah Tangga	33	94,3
	Total	35	100
3	Paritas		
	0 anak	5	14,3
	1 anak	16	45,7
	2 anak	10	28,6
	3 anak	3	8,6
	≥ 4 anak	1	2,9
	Total	35	100
4	Pendidikan		
	SD	3	8,6
	SMP	8	22,9
	SMA	22	62,9
	Diploma/Sarjana/ Sederajat	2	5,7
	Total	35	100
5	Total Pendapatan Keluarga		
	<UMR Kota Palangka Raya 2024	15	42,9
	≥UMR Kota Palangka Raya 2024	20	57,1
	Total	35	100

Sumber: data primer, 2024

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan, sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun (31 orang, 88,6%), tetapi 3 orang (8,6%) berusia di bawah 20 tahun dan 1 orang (2,9%) berusia lebih dari 35 tahun. Usia ini merupakan usia yang berisiko bagi ibu hamil. Usia sangat penting karena usia dapat memengaruhi pengalaman seseorang dalam membuat keputusan tentang masalah kesehatan atau penyakit, dan pola pikir dan tingkat kematangan mereka dalam berpikir dan bekerja. Pengetahuan yang diperoleh seseorang menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia, yang berarti meningkatnya kemampuan untuk memahami dan berpikir menjadi lebih baik (Nisa *et al.*, 2023).

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan, 33 orang ibu hamil (94,3%) bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan 2 orang (5,7%) bekerja sebagai Wiraswasta. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pekerjaan ibu hamil secara signifikan memengaruhi pengetahuan dan asupan gizi ibu hamil. Ibu hamil biasanya memiliki lebih banyak waktu untuk dihabiskan untuk menyiapkan makanan dan berpartisipasi aktif dalam acara penyuluhan gizi dan kesehatan yang diadakan oleh tenaga kesehatan setempat dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ini karena ibu hamil yang bekerja memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami sedikit waktu untuk memilih dan memasak makanan yang sehat, sehingga mereka cenderung mengonsumsi makanan siap saji yang kurang gizi (Salsabilah dan Inne, 2022).

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan, ada 16 ibu hamil (45,7%) yang termasuk dalam kategori primipara atau ibu hamil dengan 1 anak, 10 ibu hamil (28,6%) yang termasuk dalam kategori multivara atau ibu hamil dengan 2 anak, ibu hamil dengan 3 anak (8,6%), dan 5 ibu hamil (14,3%) yang termasuk dalam kategori primigravida, yang berarti seorang wanita yang belum pernah melahirkan atau memiliki bayi hidup.

Ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA 22 orang (62,9%), SMP 8 orang

(22,9%), SD 3 orang (8,6%), dan Diploma, Sarjana, atau Sederajat 2 orang (5,7%). Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang adalah latar belakang pendidikannya, karena masalah kesehatan dan gizi seringkali disebabkan oleh ketidaktahuan atau kurangnya informasi tentang masalah tersebut (Sughiarti, 2023).

Responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan memiliki total pendapatan perbulan \geq UMR Kota Palangka Raya 2024. Kondisi ini sebanding dengan hasil penelitian Dewi (2023) di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya yang masih menjadi satu wilayah dengan Puskesmas Kalampangan bahwa mayoritas ibu hamil yang memiliki penghasilan total dalam keluarga \geq Rp. 3.226.753,00 sebanyak 28 responden (59,1%). Sebagian besar penghasilan keluarga diperoleh oleh suami sebagai kepala rumah tangga yang mayoritas bekerja sebagai pegawai swasta. Status ekonomi seseorang memengaruhi pilihan makanan apa yang akan mereka konsumsi setiap hari. Ibu yang memiliki status ekonomi yang baik kemungkinan besar akan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil (Febrianti *et al.*, 2020).

B. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di wilayah kerja UTPD Puskesmas Kalampangan

Pengetahuan gizi ibu hamil dapat diketahui setelah diberikan edukasi yang diberikan sebanyak dua kali, melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan setelah edukasi menggunakan *booklet*, dengan jarak tujuh hari antara sesi pertama dan kedua. Pengetahuan ibu hamil di UPTD Puskesmas Kalampangan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Data Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalampangan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	15	42,9	24	68,6
Kurang	20	57,1	11	31,4
Total	35	100	35	100

Sumber: data primer, 2024

Pada Tabel 4.2 diperoleh bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil sebelum dan setelah diberikan 2 kali edukasi gizi menggunakan media *booklet*, saat *pre-test* mayoritas ibu hamil dengan kategori kurang sebanyak 20 orang (57,1%). Setelah *post-test*, responden dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 11 orang (31,4%).

Tidak hanya responden dengan tingkat SD, SMP, dan SMA yang kekurangan pengetahuan dalam penelitian ini, tetapi juga responden dengan pendidikan tinggi juga kekurangan pengetahuan. Ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, seperti tidak mendapatkan pendidikan kesehatan, tidak tahu tentang nutrisi ibu hamil, dan tidak pernah mendapat informasi langsung.

Oleh karena itu, meskipun ibu hamil berpendidikan tinggi, edukasi kesehatan sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan. Ibu hamil dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan dengan memberikan informasi kepada mereka. Ini dapat mencakup memberikan informasi tentang nutrisi yang baik dan seimbang, serta makanan apa yang aman dan apa yang tidak boleh dimakan selama kehamilan. Ini akan membantu mempertahankan kesehatan ibu dan janin (Abhinaya *et al.*, 2024).

Hasil analisis pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi protein hewani pada penelitian ini, sebagian besar ibu hamil cukup memahami tentang peran dan manfaat protein bagi ibu dan bayi, jenis protein hewani, dan dampaknya bagi ibu dan bayi jika kekurangan protein selama kehamilan. Namun, beberapa ibu hamil masih bingung tentang porsi protein yang disarankan setiap hari atau tentang berapa banyak protein yang harus mereka konsumsi.

Booklet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi. *Booklet* adalah pilihan yang tepat untuk media pendidikan kesehatan karena dapat memberikan informasi dengan cepat (Listyarini, 2020). Sangat penting untuk memahami kebutuhan nutrisi ibu hamil. Ini

diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan lancar. Ibu hamil dapat mengalami kekurangan jika mereka tidak mengetahui manfaat gizi selama kehamilan (Salsabilah dan Inne, 2022).

Pada dasarnya, kebutuhan protein dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan, sehingga penting bagi ibu hamil untuk mengetahui tentang gizi seimbang, kebutuhan dan fungsi zat gizi, porsi makan, jenis makanan yang baik dan yang tidak boleh dikonsumsi, dan gizi seimbang. (Mete, 2022).

C. Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalamangpan

Tingkat asupan protein hewani ibu hamil diketahui melalui formulir *food record* yang diberikan sebelum pendidikan pertama dan sesudah pendidikan kedua. Selama tujuh hari, ibu hamil diminta untuk mencatat semua jenis protein hewani, baik segar maupun olahan, serta porsi yang mereka konsumsi setiap hari. Asupan protein hewani ibu hamil, baik sebelum maupun sesudah pendidikan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Data Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamangpan

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	N	%	n	%
Kurang	20	57,1	12	34,3
Baik	15	42,9	23	65,7
Lebih	0	0	0	0
Total	35	100	35	100

Sumber: data primer, 2024

Saat *pre-test*, sebanyak 20 orang (57,1%) di Puskesmas Kalamangpan mengalami asupan protein hewani yang buruk dan asupan protein yang baik sebanyak 15 orang (42,9%). Setelah diberikan dua kali edukasi menggunakan *booklet* dengan durasi dua minggu, asupan protein ibu hamil yang masuk kategori baik meningkat sebanyak 23 orang (65,7%). Meskipun demikian, beberapa ibu hamil tidak cukup protein. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya nafsu makan ibu karena diare, mual (*morning sickness*) atau kondisi kesehatan lainnya seperti infeksi atau depresi jangka panjang, tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dan usia ibu yang terlalu muda atau tua (Agustina H, 2022).

Ibu hamil dapat menggunakan buku untuk membantu dalam memilih makanan, terutama protein hewani. Hal ini sejalan dengan Kusika S *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa responden memperoleh pelajaran dan penjelasan secara langsung dari *booklet* tersebut setelah perlakuan dengan media *booklet*. Media ini menawarkan konten yang menarik dan tidak membosankan, yang membuat materi yang disampaikan lebih mudah dipahami.

D. Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Tentang Konsumsi Protein Hewani

Penilaian pengetahuan gizi ibu hamil dengan cara membagikan kuesioner pengetahuan saat sebelum edukasi pertama dan sesudah edukasi kedua. Pengaruh pemberian *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan disajikan pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3 Analisis Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Bulan Agustus-Oktober 2024

	n	p-value
Pengetahuan Gizi	35	0,005

Sumber: data primer, 2024

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan, pengetahuan gizi ibu hamil sangat dipengaruhi oleh edukasi menggunakan *booklet*. Hasil analisis univariat mendukung hal ini. Menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat baik sebelum maupun sesudah pemberian edukasi. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah rata-rata meningkat menjadi pengetahuan baik setelah diberikan *post-test*. Dengan demikian, Ada kemungkinan bahwa *booklet* yang diberikan menarik minat responden untuk membaca lebih jauh. Responden lebih memahami pentingnya informasi untuk ibu hamil, komunikasi dan penyebaran informasi dapat diterima dengan baik dan sesuai dengan harapan (Kusika *et al.*, 2024).

Booklet memiliki keunggulan yang mudah dibawa ke mana pun, agar responden dapat membaca informasi yang diberikan

melalui gambar dan tulisan dengan mudah dipahami, hal ini merupakan faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet* tersebut (Hutasoit, 2023). Selain itu, individu lebih suka sumber pendidikan yang gratis. *Booklet* tentang pentingnya konsumsi protein hewani diberikan secara gratis kepada responden untuk dibawa pulang, sehingga dapat meningkatkan akses ke pendidikan dan memberikan rasa percaya diri kepada mereka yang sebelumnya terhalang oleh biaya untuk memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menemukan bahwa ibu hamil yang menerima *booklet* memperoleh pemahaman sebesar 40% tentang sumber protein hewani dan nabati. Selain itu, responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk menambahkan protein ke dalam makanan harian mereka setelah diberikan edukasi sehingga konsumsi protein harian mereka meningkat.

E. Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Asupan Protein Hewani Ibu Hamil

Ibu hamil akan diberikan formulir *food record* yang boleh dibawa pulang dan meminta responden untuk mencatat semua jenis lauk yang di konsumsi selama 7 hari, formulir diberikan sebelum dan sesudah edukasi yang kedua. Pengaruh pemberian *booklet* terhadap asupan protein hewani pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan disajikan pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4 Analisis Pengaruh Pemberian *Booklet* Terhadap Asupan Protein Ibu Hamil Bulan Agustus-Oktober 2024

	n	p-value
Asupan Protein	35	0,002

Sumber: data primer, 2024

Pemberian edukasi menggunakan *booklet* berpengaruh signifikan terhadap asupan protein ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan. Penelitian ini sebanding dengan

Wahyuni *et al* (2020) bahwa kelompok ibu hamil yang menerima *booklet* edukasi mengalami peningkatan signifikan dalam asupan protein hewani (daging, ikan, telur). Hal ini menunjukkan bahwa *booklet* mampu menjadi media efektif dalam mengubah perilaku konsumsi.

Secara keseluruhan, responden setelah diberikan edukasi sebanyak 2 kali mengalami peningkatan asupan, hal ini juga dapat didukung wilayah tempat responden yang sebagian besar merupakan wilayah perairan darat sungai sehingga untuk memperoleh berbagai sumber lauk pauk sangat mudah, hal ini juga didukung dari total pendapatan responden yang sebagian besar memiliki pendapatan lebih dari Upah Minimum Regional (UMR) Kota Palangka Raya yang dapat meningkatkan daya beli responden terhadap makanan yang mengandung protein, selain dengan membeli di pasar, masyarakat juga biasanya mencari lauk sendiri disungai menggunakan jala atau memancing, sehingga responden dengan pendapatan dibawah UMR pun masih dapat mengonsumsi lauk untuk makan sehari-hari.

Responden yang mengonsumsi sumber protein hewani meningkatkan porsi lauk mereka menjadi dua hingga tiga porsi per hari. Mereka juga mengonsumsi produk olahan seperti susu ibu hamil sebanyak dua hingga tiga gelas per hari untuk memenuhi kebutuhan protein harian ibu hamil. Disarankan bahwa ibu hamil harus mengonsumsi 4 porsi protein hewani setiap hari selama trimester I, II, dan III, tetapi rekomendasi Kementerian Kesehatan berbeda. Menurut penelitian Risa H (2023), asupan protein ibu hamil rata-rata rendah karena memenuhi kurang dari 80% kebutuhan protein sehari.

Kurangnya konsumsi protein hewani memiliki hubungan dengan faktor ekonomi seseorang, karena harga protein hewani seperti ikan, ayam, telur, dan daging cenderung lebih tinggi daripada harga protein nabati seperti kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sebagainya. Karena ketidakseimbangan ini, populasi dengan pendapatan di bawah UMR lebih sering membeli protein hewani daripada populasi dengan

pendapatan di atas UMR. Menurut data BPS, pada tahun 2021, Konsumsi protein di masyarakat dengan pendapatan rendah, sedang, dan tinggi sangat berbeda. Peluang untuk membeli produk hewani dalam kuantitas dan kualitas yang lebih baik jika pendapatan meningkat. Di sisi lain, jika pendapatan menurun, pembelian produk hewani juga akan menurun (Opier *et al.*, 2024).

Kekurangan protein selama kehamilan dapat mengganggu pertumbuhan janin yang berkontribusi pada berat badan lahir rendah (BBLR), lahir prematur, stunting, dan risiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi (Dewi *et al.*, 2021). Selain itu, kekurangan protein juga dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil, termasuk anemia, pendarahan, dan berat badan yang tidak bertambah secara normal pada ibu hamil, dan kurang energi (Tarigan, 2021). Dalam upaya untuk mencegah ibu hamil dari kekurangan protein, pendidikan ibu hamil menggunakan media *booklet* tentang pentingnya konsumsi makanan sumber tinggi protein, terutama jenis protein hewani selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

Karakteristik responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan mayoritas berusia antara 20-35 tahun (82,9%), berkerja sebagai ibu rumah tangga (88,6%), memiliki anak 1 (45,7%), pendidikan terakhir SMA (62,9%), dan pendapatan keluarga \geq UMR Kota Palangka Raya (57,1%).

Pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil sebelum dan sesudah kehamilan diberikan dalam dua kali pelatihan mengalami peningkatan dari awalnya pengetahuan baik sebanyak 15 orang (42,9%) dan kurang sebanyak 20 orang (57,1%) menjadi kategori baik 24 orang (68,6%) dan kurang 11 orang (31,4%).

Peningkatan asupan protein hewani ibu hamil dari segi kuantitas setelah diberikan 2 kali edukasi menggunakan *booklet* awalnya sebanyak 20 orang (57,1%) memiliki asupan yang tidak baik, dan 15 orang (42,9%) memasuki kategori baik, dengan 23 orang (65,7%) menurunkan asupan yang tidak baik menjadi 12 orang (34,3%).

Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.

Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan *booklet* terhadap asupan protein hewani ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kalampangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, khususnya Jurusan Gizi, dan semua orang yang telah mengambil bagian dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diningsih R.F, Puji A.W dan Erika L. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal (BSJ)*. 3(3) : 8-15.
- Diningsih R.F, Puji A.W dan Erika L. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal (BSJ)*. 3(3) : 8 -15.
- Dewi A.K, Dary, dan Rifatolistia T. 2021. Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiology Kesehatan Komunitas*. 6(1):135-144
- Febrianti, R., Riya, R., dan Sumiati. 2020. Status ekonomi dan tingkat pendidikan dengan kejadian kek ibu hamil di puskesmas. *Jurnal Ilmiah Pannmed Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene*. 15(3): 395-399.
- Hutasoit M, Yanita T dan Khristina D.U.2023. *Booklet* As Educational Media To Increase Teenage Girls Knowledge Of Anemia. *Faletahan Health Journal*. 10(2): 137–141.
- Kusika S.Y, Nurul K, Arie M, Niluh N.S, Hadriani, dan Widya P. 2024. Edukasi Menggunakan Media *Booklet* Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pola Makan Sehat. *Napade: Jurnal Bidan*. 3(1): 11-18. DOI: 10.33860/njb.v3i1.3154
- Listyarini A.D, Yayuk F, dan Indriana S. 2020. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media *Booklet* Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*. 3(1): 73-83.
- Mete, K. R., Nurmala, E. Y. I., dan Hanifah, D. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester I di Era Pandemi Covid-19 di Dusun Krajan Desa Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Kendedes Midwifery Journal*. 2(2): 102–114
- Murphy, M. M., Kelly A.H, Xiaoyu B, dan Leila M.B. 2021. Adequacy and Sources of Protein Intake among Pregnant Women in the United States, NHANES 2003-2012. *Nutrients*. 13(3): 795. <https://doi.org/10.3390/nu13030795>
- Milah A.S. 2018. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawidan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal: Buletin Media Informasi Kesehatan*. 14(2):96-111. <https://doi.org./10/37160/bmi.v14i2.211>
- Maisaroh R, Ahmad A, Arie A, dan Andini Z. 2023. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Srigunung Kec. Sungai Lilin Kab. Musi Banyuasin 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3):3544-2559. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18508>
- Nisa R, Wahyu T.N, dan Wahyu T.N. 2023. Tingkat Pendidikan, Usia, Pekerjaan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatann Widya Gantari Indonesia*. 7(3):251-261. DOI. 10.52020/jkwwg.v7i3.5850
- Opier I.M.P, Lily J, dan Isye J.L. 2024. Studi Kasus Pola Konsumsi Pangan Sumber Protein Hewani Pada Masyarakat Suku Buton Di Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jago Tolis: Jurnal Agrokompleks Tolis*. 4(1): 21-32. DOI: <http://dx.doi.org/10.56630/jago.v4i1.399>
- Pemerintah Kota Palangka Raya Unit Pelaksana Teknis Dearah Puskesmas Kalampangan. 2023. Profil Puskesmas Kalampangan 2023.
- Risa Hilyada Nafian. 2023. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, dan Protein Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Puskesmas Manyar Kota Gresik. *NUTRIZONE Nutrition Research and Development Journal*). 3(3):25-33.
- Salsabila A.D dan Inne I.S. 2022. Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Faktor Lainnya Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan

Cipanas. *Tirtayasa Medical Journal*. 2(1):9-16.

Tarigan N, Lora S, dan Siti Z. 2021. Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat dan Status Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. Poltekes Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 10(1): 117-127.

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Protein Hewani Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kalamancangan

Sesi / Bahasan : ke-1/ Judul proposal

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 -Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa

Selasa, 23 Januari 2024, 16:48:34

Selamat sore bu, maaf mengganggu waktunya. Saya Puteri Elok Laluyangan dari kelas RPL Gizi bu. Ingin konsultasi terkait judul proposal skripsi saya yaitu "Pengaruh pemberian booklet pentingnya konsumsi protein hewani terhadap pencegahan stunting pada remaja putri di SMA Katolik Palangka Raya" . Adapun alasan saya mengambil judul tersebut karena melihat angka stunting ada di kota Palangkaraya masih cukup tinggi bu.. oleh karena itu saya ingin memberikan edukasi/penyuluhan terkait pentingnya mengkonsumsi protein hewani dalam pencegahan stunting saat ini. Apakah ada saran atau masukan terkait judul saya bu. Terimakasih 🙏

Berdasarkan dosen pembimbing yang diberikan bu Nila. Dosen pembimbing 1 saya bu lamia dan pembimbing 2 bu Prisilia bu 🙏

Sesi / Bahasan : ke-2 / Draft BAB I dan Data

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 -Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Jumat, 26 Januari 2024, 17:04:48

Selamat sore bu, mengirimkan draft proposal skripsi saya. Mohon masukan dan sarannya bu. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-3 / perbaikan judul

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 -Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Senin, 29 Januari 2024, 17:06:45

Selamat sore bu, izin mengirimkan perbaikan judul proposal saya kemarin bu.

Sesi / Bahasan : ke-4 / BAB I dan Data

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Jumat, 16 Februari 2024, 16:48:58

Selamat sore bu, maaf mengganggu waktunya. Izin mengirimkan data yang saya dapatkan terkait angka stunting di beberapa puskesmas tahun 2023 bu.

Target RPJMN penurunan stunting tahun 2024 yaitu 14%

Prevalensi Balita stunted (TB/U) Berdasarkan SSGI 2021 di Kalimantan Tengah 27.4%

Prevalensi Balita stunted (TB/U) Berdasarkan SSGI 2021 di Kalimantan Tengah 25.2%

Data balita risiko stunting di puskesmas Kota Palangka Raya tahun 2023

1. Pahandut 14,65
2. Panarung 18.24
3. Kalamangan 30.96
4. Kereng Bangkirai 7.84
5. Kayon 11.53
6. Bukit Hindu 18.14
7. Menteng 12.38
8. Jekan Raya 15.56
9. Tangkiling 7.41
10. Rakumpit 30.49
11. Marina Permai 13.25

Sesi / Bahasan : ke-5 / Revisi BAB I

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 6 Maret 2024, 16:49:38

Berdasarkan hasil data PKM yang saya dapatkan, judul saya jadi "Pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi protein hewani untuk mencegah stunting di wilayah puskesmas bukit hindu" ya bu

Sesi / Bahasan : ke-6 / BAB I

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Senin, 25 Maret 2024, 14:50:21

Selamat siang bu, izin mengirimkan draft proposal

BAB I

Sesi / Bahasan : ke-7 / BAB I + Judul

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 1 April 2024, 13:40:53

Selamat siang bu, izin mengirimkan file revisi proposal saya bab 1-3. Mohon koreksi dan masukannya bu

Sesi / Bahasan : ke-8 /Revisi BAB I dan II

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Senin, 1 April 2024, 15:51:09

Selamat sore bu, izin mengirimkan revisian bab 1 yang terbaru bu

Sesi / Bahasan : ke-9 / Revisi BAB I - III

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 23 April 2024, 14:40:07

Selamat siang bu, izin mengirimkan revisi bab I - III saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-10 /Revisi BAB I-III

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Jumat, 26 April 2024, 09:39:30

Selamat Pagi bu, mengirimkan draf revisi saya bab I - III. Mohon masukan dan sarannya bu.

Sesi / Bahasan : ke-11 /Draft Media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Kamis, 16 Mei 2024, 12:41:44

Selamat Siang bu, izin mengirimkan draft media booklet saya. Mohon arahan dan masukannya bu.

Sesi / Bahasan : ke-12 /Draft Kuesioner

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Senin, 20 Mei 2024, 10:46:22

Selamat pagi bu, mengirimkan draft kuesioner dan media booklet saya. mohon arahan dan masukannya bu. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-13 /Revisi Kuesioner

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 20 Mei 2024, 14:47:29

Selamat siang bu, mengirimkan revisi kuesioner dan media booklet saya. mohon masukan dan sarannya bu.

Sesi / Bahasan : ke-14 / Kuesioner

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 22 Mei 2024, 09:49:03

Selamat pagi bu, izin mengirimkan revisi kusioner dan media kemarin bu, terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-15 /Perbaikan Proposal

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Kamis, 23 Mei 2024, 15:50:34

Selamat sore bu, izin mengirimkan perbaikan proposal, media dan kuesioner saya. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-16 /Draft Proposal - Media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Jumat, 24 Mei 2024, 10:51:49

selamat pagi bu, izin mengirimkan draft proposal saya. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-17 /PPT Sidang

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 4 Juni 2024, 09:53:18

selamat pagi bu, mengirimkan draft ppt sidang saya. mohon masukan dan arahannya bu. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-18 /Perbaikan Sidang

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Senin, 10 Juni 2024, 14:54:15

Selamat siang bu, mengirimkan perbaikan sidang saya kemarin bu. Terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-19 /Sidang BAB I

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 10 Juni 2024, 09:55:27

Selamat pagi bu, mengirimkan perbaikan sidang proposal kemarin bu Terimakasih.

Sesi / Bahasan : ke-20 /Proposal dan media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Kamis, 13 Juni 2024, 14:44:19

Selamat siang bu, mengirimkan perbaikan proposal dan media saya. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-21 / Revisi Proposal

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Jumat, 14 Juni 2024, 10:00:33

Selamat pagi bu, berikut draft proposal saya yang terakhir terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-22 /Media Edukasi

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI ELOK LALUYANGAN
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Sabtu, 15 Juni 2024, 13:43:01

Selamat siang bu, berikut saya kirimkan media edukasi saya bu, terima kasih

Sesi / Bahasan : ke-23/ Perbaikan Media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 17 Juni 2024, 08:44:08

Pagi bu, izin untuk revisi media edukasi saya kumpulkan diatas meja ibu. Terima Kasih

Sesi / Bahasan : ke-24 / Point Media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 17 Juni 2024, 13:35:29

Siang bu, mengirimkan file revisi media edukasi saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-25 /File akhir media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 17 Juni 2024, 15:46:45

Sore bu, Revisi booklet saya sudah selesai bu. berikut saya lampirkan file akhir bu. Terimakasih

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KALAMPANGAN

Sesi / Bahasan : ke-1 / BAB IV (Data)

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa

Selasa, 18 November 2024, 10:00:02

Selamat pagi bu, maaf mengganggu waktunya. Berikut saya kirimkan file bab IV dan data penelitian saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-2 /Data Bivariat

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 26 November 2024, 09:02:06

Pagi bu, berikut saya lampirkan data bivariat penelitian saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-3 /Skripsi BAB I-V

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Jumat, 28 Desember 2024, 09:03:54

Selamat pagi bu, berikut saya lampirkan revisi skripsi dan data saya bab 1-5 bu.

Sesi / Bahasan : ke-4 /Skripsi lengkap

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Sabtu, 29 November 2024, 11:05:34

Selamat pagi, berikut file skripsi lengkap dengan lampiran bu.

Sesi / Bahasan : ke-5 /Pembahasan

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Sabtu, 29 November 2024, 13:07:22

Selamat siang bu, berikut saya kirimkan file pembahasan saya bu. Mohon masukan dan sarannya bu, Terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-6 /Penulisan skripsi

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Sabtu, 29 November 2024, 15:10:22

Selamat sore bu, berikut saya kirimkan perbaikan pembahasan dan penulisan skripsi saya bu. terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-7 / Revisi penulisan

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Sabtu, 6 Desember 2024, 08:11:31

Selamat pagi bu, izin mengirimkan revisi penulisan skripsi saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-8 /perbaikan sidang

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Selasa, 9 Desember 2024, 10:12:54

Selamat pagi bu, berikut saya kirimkan perbaikan skripsi saya bu, mohon masukan dan sarannya bu. Terima Kasih

Sesi / Bahasan : ke-9 /Revisi sidang

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Selasa, 9 Desember 2024, 14:14:05

Selamat siang bu, berikut saya kirimkan perbaikan revisi seminar saya bu, Terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-10 /Naskah ringkas

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 16 Desember 2024, 12:25:34

Siang bu, Izin mengirimkan draft naskah ringkas saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-11 /Revisi skripsi

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 16 Desember 2024, 14:36:33

Siang bu, revisi skripsi saya bab I-V dan naskah saya bu

Sesi / Bahasan : ke-12 /perbaikan BAB IV

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 16 Desember 2024, 16:20:28

Sore bu, mengirimkan revisi pembahasan bab IV saya bu

Sesi / Bahasan : ke-13 /Tabel BAB IV

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Selasa, 16 Desember 2024, 17:38:20

Sore bu, tabel pembahasan bab IV saya sudah diperbaiki bu

Sesi / Bahasan : ke-14 /perbaikan III-IV

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 17 Desember 2024, 15:39:06

Sore bu, Revisi BAB III-IV sudah saya kirimkan bu

Sesi / Bahasan : ke-15 / Pembahasan

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 17 Desember 2024, 19:40:24

Malam bu, Revisi pembahasan saya bab IV dan naskah sudah saya perbaiki bu

Sesi / Bahasan : ke-16 / Bab V Kesimpulan

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG
MAHALIA, M.P.H., Apt

Rabu, 17 Desember 2024, 20:41:28

Malam bu, Berikut saya kirimkan file akhir revisi bab I-V bu

Sesi / Bahasan : ke-17 /Naskah ringkas

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Jumat, 18 Desember 2024, 10:42:31

Pagi bu, berikut revisi perbaikan akhir naskah ringkas saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-18 /Naskah Revisi

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Jumat, 18 Desember 2024, 14:43:23

Siang bu, berikut saya kirimkan pembahasan naskah bu

Sesi / Bahasan : ke-19 / BAB IV dan Naskah

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Sabtu, 19 Desember 2024, 17:44:12

Sore bu, mengirimkan revisi pembahasan Bab IV dan naskah

Sesi / Bahasan : ke-20 /Media Booklet

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 21 Desember 2024, 09:44:55

Pagi bu, mengirimkan draft media booklet saya bu

Sesi / Bahasan : ke-21 /Gambar Media

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 21 Desember 2024, 14:45:09

Siang bu, mengirimkan gambar media sudah saya perbaiki bu.

Sesi / Bahasan : ke-22 / BAB V (kesimpulan)

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 21 Desember 2024, 15:32:56

Izin bu, berikut kesimpulan bab V skripsi saya bu.

Sesi / Bahasan : ke-23 /Penulisan Akhir

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 21 Desember 2024, 16:47:51

Sore bu, penulisan skripsi saya sudah saya perbaiki bu

Sesi / Bahasan : ke-24 /Skripsi Lengkap

Mahasiswa : PO62313231099 - PUTERI
ELOK LALUYANGAN

Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA
OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Senin, 21 Desember 2024, 17:48:43

Sore bu, berikut hasil akhir skripsi dan naskah saya bu.