

LAMPIRAN

Lampiran 1. Leaflet Edukasi Gizi Seimbang Ibu Post Partum

yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur, yakni:

1. Mengonsumsi makanan beragam
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

10 pesan dasar Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan Sarapan (antara bangun pagi hingga jam 9)
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Menyusui

- ✓ Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak
- ✓ Minumlah air putih yang lebih banyak (12-13 gelas air perhari)
- ✓ Batasi minum kopi (berhubungan dengan rendahnya pasokan ASI)

Contoh menu seimbang untuk ibu yang menyusui

1. Makan Pagi : Nasi, Telur, Tempe, Sayur, Buah pepaya.
2. Makan Siang : Nasi, Ikan, Urap Sayuran, Pepes Tahu, Buah Jeruk.
3. Makan Malam : Nasi, Sayur, Ikan, Buah Pisang.



Gizi Seimbang Ibu Post-Partum



Tahukah Anda tentang Gizi Seimbang....??


Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari.

Apakah Dampak Gizi Berlebih....??


Dampak gizi berlebih adalah obesitas. Obesitas, yakni energi yang disimpan dalam bentuk lemak. Obesitas dapat terjadi dikarenakan beberapa hal, seperti :

- × Pola makan yang berlebih
- × Aktivitas fisik yang kurang

Obesitas merupakan sebuah faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, osteoarthritis (radang sendi), dll.



Bagaimana Prinsip Gizi Seimbang....??



Apakah Tujuan Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Post-Partum??

- ✓ Mempertahankan berat badan ideal
- ✓ Memproduksi ASI yang cukup dan memberi kadar kalori maksimal dalam ASI
- ✓ Mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dan stamina
- ✓ Memulihkan kondisi ibu setelah melahirkan dan mencegah perombakan zat gizi dari tubuh ibu

Bagaimana Kebutuhan Kalori Dan Zat Gizi Bagi Ibu Post Partum....??

Kalori
Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2300-2700 kal/hari ketika menyusui.

Zat Gizi

- ✓ Kalori. Sumbernya : Karbohidrat, Lemak, dan Protein
 - o Protein. Sumbernya : Ikan, susu, dan telur
- ✓ Kalsium. Sumbernya : susu, yogurt, keju, ikan teri, kacang-kacangan, tahu, dan sayuran hijau.
- ✓ Asam Folat. Sumbernya : sayuran hijau seperti bayam, daun katuk, dan kacang-kacangan.
- ✓ Zat besi
- ✓ Vitamin C
- ✓ Vitamin B1 dan B2
- ✓ Garam Beryodium
- ✓ Cairan

Terdiri dari 4 (empat) Pilar sebagai rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi

Lampiran 2. *Informed Consent*

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapat penjelasan dan saya memahami bahwa penelitian yang berjudul “**Pengaruh Edukasi Gizi berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang terhadap Pengendalian Berat Badan Ibu Post Partum**” ini tidak merugikan saya dan telah dijelaskan secara jelas tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, cara pengambilan data dan kerahasiaan data.

Oleh karena itu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Novihani Hidayati, mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Demikian lembar persetujuan ini saya isi dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,.....

Responden,

(.....)

Lampiran 3. Analisis Data SPSS

A. Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21-30 Tahun	7	46.7	46.7	46.7
31-40 Tahun	7	46.7	46.7	93.3
41-50 Tahun	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu Rumah Tangga	10	66.7	66.7	66.7
Wirausaha	3	20.0	20.0	86.7
Buruh	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

IMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Underweight	1	6.7	6.7	6.7
Normal	4	26.7	26.7	33.3
Overweight	3	20.0	20.0	53.3
Pre Obese	6	40.0	40.0	93.3
Obese	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

B. Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21-30 Tahun	7	46.7	46.7	46.7
31-40 Tahun	7	46.7	46.7	93.3
41-50 Tahun	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ibu Rumah Tangga	11	73.3	73.3	73.3
Mahasiswa	1	6.7	6.7	80.0
Valid Karyawan	2	13.3	13.3	93.3
Guru	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

IMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Underweight	1	6.7	6.7	6.7
Normal	6	40.0	40.0	46.7
Overweight	3	20.0	20.0	66.7
Pre Obese	4	26.7	26.7	93.3
Obese	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

C. Tabel Crosstabulation Chi-Square Karakteristik Responden

1. Usia

Klasifikasi usia * Keterangan Kelompok Crosstabulation

			Keterangan Kelompok		Total
			Perlakuan	Kontrol	
klasifikasi usia 21-30 Tahun	Count	7	7	14	
	Expected Count	7.0	7.0	14.0	
31-40 Tahun	Count	7	7	14	
	Expected Count	7.0	7.0	14.0	
41-50 Tahun	Count	1	1	2	
	Expected Count	1.0	1.0	2.0	
Total	Count	15	15	30	
	Expected Count	15.0	15.0	30.0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.000 ^a	2	1.000
Likelihood Ratio	.000	2	1.000
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000
N of Valid Cases	30		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

2. Pekerjaan

Pekerjaan * Keterangan Kelompok Crosstabulation

	Keterangan Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Pekerjaan Ibu Rumah Tangga	10	11	21
Wirausaha	3	0	3
Buruh	2	0	2
Mahasiswa	0	1	1
Karyawan	0	2	2
Guru	0	1	1
Total	15	15	30

3. IMT (kg/m²)

IMT * Kategori Crosstabulation

			Kategori		Total
			Perlakuan	Kontrol	
BMI Perlakuan	Underweight (<18,5)	Count	1	1	2
		Expected Count	1.0	1.0	2.0
	Normal (18,6 - 22,9)	Count	4	6	10
		Expected Count	5.0	5.0	10.0
	Overweight (23 - 24,9)	Count	3	3	6
		Expected Count	3.0	3.0	6.0
	Pre Obese (25 - 29,9)	Count	6	4	10
		Expected Count	5.0	5.0	10.0
	Obese (>30)	Count	1	1	2
		Expected Count	1.0	1.0	2.0
Total		Count	15	15	30
		Expected Count	15.0	15.0	30.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.800 ^a	4	.938
Likelihood Ratio	.805	4	.938
Linear-by-Linear Association	.430	1	.512
N of Valid Cases	30		

a. 6 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

D. Hasil Uji Pretest dan Posttest Berat Badan Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 BB minggu 1	55.1533	15	9.38683	2.42367
BB minggu 2	55.1333	15	9.33156	2.40940

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 BB minggu 1 & BB minggu 2	15	1.000	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 BB minggu 1 - BB minggu 2	.02000	.10142	.02619	-.03616	.07616	.764	14	.458

E. Hasil Uji Pretest dan Posttest IMT Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	BB Sebelum	57.1667	15	9.63414	2.48752
	BB Sesudah	56.0200	15	9.33421	2.41008

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BB Sebelum & BB Sesudah	15	.987	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 BB Sebelum - BB Sesudah	1.14667	1.55787	.40224	.28395	2.00939	2.851	14	.013

F. Hasil Uji Beda pretest dan posttest kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Selisih Perlakuan	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
Selisih Kontrol	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Selisih Perlakuan	Mean	1.4800	.31505
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	.8043	
	Upper Bound	2.1557	
	5% Trimmed Mean	1.4167	
	Median	.9000	
	Variance	1.489	
	Std. Deviation	1.22019	
	Minimum	.00	
	Maximum	4.10	
	Range	4.10	
	Interquartile Range	1.70	
	Skewness	.875	.580
	Kurtosis	-.184	1.121
Selisih Kontrol	Mean	.0600	.02138
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	.0141	
	Upper Bound	.1059	
	5% Trimmed Mean	.0500	
	Median	.0000	
	Variance	.007	
	Std. Deviation	.08281	
Minimum	.00		

Maximum	.30	
Range	.30	
Interquartile Range	.10	
Skewness	1.811	.580
Kurtosis	4.263	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih Perlakuan	.216	15	.058	.905	15	.113
Selisih Kontrol	.299	15	.001	.693	15	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih Berat Badan	Perlakuan	15	22.23	333.50
	Kontrol	15	8.77	131.50
	Total	30		


Test Statistics^b

	Selisih Berat Badan
Mann-Whitney U	11.500
Wilcoxon W	131.500
Z	-4.265
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kategori

Lampiran 4. Surat Kelayakan Etika Penelitian



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**KETERANGAN
KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN**
Nomor : 429/EP-FKIK-UMY/XI/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K)., Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
12. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes


Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti	: Novihani Hidayati
NIM	: 20130310132
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Gizi Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Pengendalian Berat Badan Ibu Postpartum
Pada Tanggal	: 23 November 2016
Dengan Hasil	: Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 November 2016

Sekretaris,



Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

Kampus:

Muda mendunia

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387658