

*Lampiran 1***LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

**Kepada :  
Yth. Calon Responden Penelitian  
Di -  
TEMPAT**

Dengan Hormat,

Saya adalah mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melaksanakan penelitian mengenai, “Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo”.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam mengambil data untuk menyelesaikan tugas akhir Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Saya berharap tanggapan atau jawaban yang Bapak/Ibu berikan sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas Bapak/Ibu. Informasi yang Bapak/Ibu berikan hanya akan dipergunakan untuk mengembangkan ilmu kebidanan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud-maksud lain.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

Hotmat saya,  
Peneliti

NOR HAZELINA  
NIM : 10621065

*Lampiran 2***LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul Penelitian: Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja  
Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

Peneliti : Nor Hazelina

NIM : 10621094

Saya bersedia menjadi responden pada penelitian. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo.

Saya telah diberitahu bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta di dalam penelitian ini.

Peneliti

Ponorogo, 2013

Responden

Nor Hazelina  
NIM : 10621065

(\_\_\_\_\_)

*Lampiran 3***KISI-KISI KUESIONER**

Judul : Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari  
Kabupaten Ponorogo.

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Pertanyaan</b>	<b>Skor</b>
Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo	Pola Makan Ibu Hamil TM I  Pola Makan Ibu Hamil TM II  Pola Makan Ibu Hamil TM III		Ya : 1  Tidak : 0

*Lampiran 4***KUISIONER PENELITIAN**

Judul : Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari

Kabupaten Ponorogo.

**A. Data Umum**

Berikan tanda "√" pada kotak yang disediakan sesuai dengan jawaban Ibu.

1 No. Responden : (Di isi oleh peneliti)

2 Nama :

3 Umur :  18-21 Tahun

22-40 Tahun

41-60 Tahun

4 Jenis Pekerjaan :  PNS

Wiraswasta

IRT

5 Pendidikan :  SD

SMP

SMA

PT

6 Usia Kehamilan:

0-12

13-27

28-40

## B. Data Khusus

No	Kondisi	Pertanyaan	Jawaban	
			Ya	Tidak
	TM-I	Apakah ibu menerapkan pola makan 3 kali sehari di masa kehamilan ...?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu merasakan mual dan terasa muntah serta pusing pada usia kehamilan muda..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu makan makanan dengan porsi kecil namun dengan frekuensi yang lebih sering pada usia kehamilan..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah menurut ibu konsumsi kebutuhan gizi dalam satu hari telah memenuhi kategori 4 sehat 5 sempurna ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu lebih sering mengkonsumsi nasi dari pada jenis sumber karbohidrat yang lain ...?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu mengkonsumsi vitamin atau suplemen untuk meningkatkan nafsu makan yang menurun diawal masa kehamilan..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan terakhir lebih dari pukul 18.00 pada malam hari ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah dalam kehamilan muda ibu lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi buah dan sayur dalam setiap pola makan 3 kali sehari ..?	[Ya]	[Tidak]
2	TM-II	Apakah ibu setiap hari makan pagi (sarapan) ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu menerapkan pola makan 3 kali sehari pada usia kehamilan trisemester II ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi makanan tambahan buah dan sayur diluar jadwal makan 3 kali sehari ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah kebiasaan ibu sering mengkonsumsi makanan tambahan buah dan sayur lebih dari 16 kali dalam seminggu ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu juga mengkonsumsi sumber karbohidrat lain selain nasi pada konsumsi makanan dalam sehari ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsi diusia kehamilan telah masuk dalam kategori 4 sehat 5 sempurna ..?	[Ya]	[Tidak]

		Apakah ibu sering makan makanan cepat saji ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu mengkonsumsi suplemen atau vitamin untuk meningkatkan nafsu makan ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah kebutuhan protein pada pola makan 3 kali sehari terpenuhi selama satu hari pada masa kehamilan ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi buah dan sayur sebagai makanan pendamping pada masa kehamilan ..?	[Ya]	[Tidak]
3	TM-III	Apakah ibu mengendalikan berat badan dengan membatasi jumlah asupan makanan di trisemester III masa kehamilan ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi makanan tambahan diluar pola makan 3 kali sehari ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu masih menerapkan pola makan 3 kali sehari pada masa kehamilan di trisemester III.?	[Ya]	[Tidak]
		apakah ibu masih menerapkan pola makan porsi kecil namun sering pada usia kehamilan di trisemester ketiga ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu memiliki membiasakan makan makanan tambahan diatas pukul 19.00 malam..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi makanan tambahan buah dan sayur diluar pola makan 3 kali sehari ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah ibu sering mengkonsumsi makanan berlemak seperti gorengan lebih dari 3 kali sehari di trisemester III..?	[Ya]	[Tidak]
		Dalam memenuhi kebutuhan gizi selama masa kehamilan apakah ibu sering mengkonsumsi makanan cepat saji ..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah konsumsi makanan cepat saji lebih dari 2 kali sehari selama masa kehamilan trisemester III..?	[Ya]	[Tidak]
		Apakah anda selalu menjaga dan mengusahakan pola makan secara teratur ..?	[Ya]	[Tidak]



*Lampiran 6***RINCIAN ANGGARAN PEMBIAYAAN**

<b>No.</b>	<b>Anggaran</b>	<b>Biaya</b>	
1.	Penentuan judul/topik	Rp	25.000,00
2.	Penyusunan Proposal		
	a. Transportasi	Rp	100.000,00
	b. Print materi	Rp	200.000,00
	c. Ujian proposal	Rp	400.000,00
3.	Pengambilan data	Rp	50.000,00
<b>Jumlah</b>		Rp	775.000,00



DATA DEMOGRAFI TINGKAT PENGETAHUAN POLA MAKAN IBU  
HAMIL PERTRISEMESTER

No	No.Kuesioner	Umur	Trisemester	Pendidikan	Pekerjaan	Pengetahuan
1	KDK-0001	26	2	SMA/SLTA	IRT	Cukup
2	KDK-0002	24	1	SMA/SLTA	Wiraswasta	Kurang
3	KDK-0003	28	3	PT	PNS	Baik
4	KDK-0004	27	2	SMA/SLTA	IRT	Kurang
5	KDK-0005	24	3	SMP	Wiraswasta	Kurang
6	KDK-0006	30	2	SMP	Wiraswasta	Kurang
7	KDK-0007	24	1	SMA/SLTA	IRT	Cukup
8	KDK-0008	32	3	SMA/SLTA	Wiraswasta	Kurang
9	KDK-0009	20	1	SMP	Wiraswasta	Kurang
10	KDK-0010	34	2	PT	PNS	Baik
11	KDK-0011	26	1	PT	Wiraswasta	Baik
12	KDK-0012	30	2	SMA/SLTA	PNS	Kurang
13	KDK-0013	32	2	PT	PNS	Cukup
14	KDK-0014	28	3	PT	IRT	Baik
15	KDK-0015	30	2	SMP	Wiraswasta	Kurang
16	KDK-0016	27	2	SMA/SLTA	IRT	Kurang
17	KDK-0017	37	3	PT	PNS	Kurang
18	KDK-0018	19	2	SMP	IRT	Kurang
19	KDK-0019	27	3	SMA/SLTA	PNS	Kurang
20	KDK-0020	25	2	PT	PNS	Cukup
21	KDK-0021	23	1	SMA/SLTA	IRT	Kurang
22	KDK-0022	28	2	PT	PNS	Baik

23	KDK-0023	25	1	SMP	IRT	Kurang
24	KDK-0024	30	2	PT	Wiraswasta	Kurang
25	KDK-0025	42	3	PT	PNS	Kurang
26	KDK-0026	30	2	SMA/SLTA	IRT	Kurang
27	KDK-0027	29	2	SMA/SLTA	Wiraswasta	Cukup
28	KDK-0028	34	1	SMP	Wiraswasta	Kurang
29	KDK-0029	29	2	SMP	Wiraswasta	Kurang
30	KDK-0030	28	2	SMA/SLTA	IRT	Kurang
31	KDK-0031	26	3	SMA/SLTA	PNS	Cukup
32	KDK-0032	30	2	PT	Wiraswasta	Kurang
33	KDK-0033	27	1	SMA/SLTA	IRT	Kurang
34	KDK-0034	25	2	SMA/SLTA	Wiraswasta	Baik
35	KDK-0035	30	2	SMA/SLTA	IRT	Kurang
36	KDK-0036	26	1	PT	PNS	Kurang
37	KDK-0037	20	2	SMA/SLTA	Wiraswasta	Kurang
38	KDK-0038	26	3	SMA/SLTA	IRT	Kurang
39	KDK-0039	25	2	PT	Wiraswasta	Kurang
40	KDK-0040	30	3	PT	Wiraswasta	Kurang

## TABULASI SILANG

Tabel 4.11 Tabulasi silang antara umur dan pola makan

Usia (Tahun)	Pengetahuan Ibu						Jml	
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)	F	(%)
19-24	0	0	1	2,5	6	15	7	17,5
25-30	5	12,5	4	10	18	45	27	67,5
31-37	1	2,5	1	2,5	3	7,5	5	12,5
37-45	0	0	0	0	1	2,5	1	2,5
Total							40	100

Sumber primer September 2013

Tabel 4.12 Tabulasi silang antara Pekerjaan dan pola makan pada ibu hamil

Pekerjaan	Pengetahuan Ibu						Jml	
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)	F	(%)
IRT	1	2,5	2	5	10	25	13	32,5
Wiraswasta	2	5	1	2,5	13	32,5	16	40
PNS	3	7,5	3	7,5	5	12,5	11	27,5
Total							40	100

Sumber primer September 2013

Tabel 4.13 Tabulasi silang antara Pendidikan dan pola makan pada ibu hamil

Pendidikan	Pengetahuan Ibu						Jml	
	Baik	P(%)	Cukup	P(%)	Kurang	P(%)	F	(%)
SD	0	0	0	0	0	0	0	0
SMP	0	0	0	0	8	20	8	20
SMA	1	2,5	4	10	13	32,5	18	45
PT	5	12,5	2	5	7	17,5	14	35
Total							40	100

Sumber primer September 2013

Data Tabulasi Penelitian  
Pola Makan Ibu Hamil di Desa Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo

No	KDK	Pertanyaan										N		Presentase (%)	Keterangan
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	SP	SM		
1	KDK-0001	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Cukup
2	KDK-0002	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	4	10	40	Kurang
3	KDK-0003	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik
4	KDK-0004	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
5	KDK-0005	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	10	40	Kurang
6	KDK-0006	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
7	KDK-0007	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	6	10	60	Cukup
8	KDK-0008	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	10	40	Kurang
9	KDK-0009	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
10	KDK-0010	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik
11	KDK-0011	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik
12	KDK-0012	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	5	10	50	Kurang
13	KDK-0013	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Cukup
14	KDK-0014	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik
15	KDK-0015	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
16	KDK-0016	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
17	KDK-0017	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
18	KDK-0018	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
19	KDK-0019	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
20	KDK-0020	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Cukup
21	KDK-0021	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
22	KDK-0022	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik

23	KDK-0023	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
24	KDK-0024	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Kurang
25	KDK-0025	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
26	KDK-0026	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
27	KDK-0027	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Cukup
28	KDK-0028	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
29	KDK-0029	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
30	KDK-0030	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
31	KDK-0031	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	10	60	Cukup
32	KDK-0032	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang
33	KDK-0033	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
34	KDK-0034	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	10	90	Baik
35	KDK-0035	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
36	KDK-0036	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
37	KDK-0037	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
38	KDK-0038	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4	10	40	Kurang
39	KDK-0039	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	10	50	Kurang
40	KDK-0040	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5	10	50	Kurang

## Keterangan

- No Kode Kode kuesioner
- 1 KDK Pola makan baik jika nilai 76 % - 100 %  
Pola makan cukup jika nilai 51 % - 75 %  
Pola makan kurang jika nilai  $\leq$  50 %