

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permintaan Data Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXXVII/9604/2024
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

23 Desember 2024

Yth. Kepala Puskesmas Se-Kota Kupang

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti	NIM	Judul	Tempat Penelitian	Data Yang Dibutuhkan
Emiliana Aldegonda Longa	PO5303241221080	Gambaran Pengetahuan, Pola Konsumsi Pangan Fungsional (Asam Folat, Dietary Fiber, Omega-3) dan Status Gizi (IMT) Pasangan Pranikah	Puskesmas Se-kota Kupang	Data Catin 2022-2024
Floresia Agustina Butar-Butar	PO5303241221083	Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasangan Pranikah		
Astin Yami	PO5303241221110	Gambaran Sosial Ekonomi, Citra Tubuh dan Kualitas Konsumsi Pangan Dengan Kejadian KEK pada WUS Pranikah		
Eufemia Kapo	PO5303241221114	Gambaran Pola Makan, Paparan Asap Rokok dan Siklus Menstruasi WUS Pranikah		
Hanna Nursalina	PO5303241221118	Gambaran Pengetahuan dan Status Gizi (IMT, LiLA dan lingkaran pinggang) Wanita Pranikah		
Jefrianus Singhina	PO5303241221126	Gambaran Karakteristik, Asupan Zat Gizi dan Pola Hidup Pasangan Pranikah		
Wahidah husain	PO5303241221150	Gambaran Pola Konsumsi Probiotik, Suplemen dan Status Gizi Wanita Pranikah		
Wilfridus Key Kaha	PO5303241221151	Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Merokok dengan Status Gizi Pasangan Pranikah		

Lampiran 2. Formulir Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

No. Hp :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Floresia Agustina Butar-Butar

NIM : PO5303241221083

Program Studi : DIII Gizi

Judul : Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi
Pada Pasangan Pranikah Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga KERAHASIAANNYA dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
3. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Tanggal:.....

Yang Menyetujui

.....

Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH MEDIA EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN & SIKAP
GIZI PASANGAN PRANIKAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
OESAPA KOTA KUPANG NUSA TENGGARA TIMUR TAHUN 2025**

Petunjuk pengisian :

1. Jawablah setiap pertanyaan secara tepat untuk memperoleh data penelitian yang valid.
2. Tandai jawaban yang sesuai dengan tanda (x).
3. Terima kasih atas kesediaan dan ketelitian Anda dalam menjawab.

I. Identitas Responden		
1.	Nama	
2.	Tempat, tanggal lahir	
3.	Usia	
4.	Pekerjaan	
5.	Pendidikan terakhir	
6.	Alamat	
7.	No. telp/Hp	
II. Sumber Informasi Gizi		
Apakah saudara pernah memperoleh sumber informasi mengenai gizi pranikah?		Pernah ☐ Belum pernah ☐
III. Pengetahuan Gizi		
1.	Menurut Anda, manakah definisi zat gizi yang paling tepat? a. Zat yang diperlukan tubuh untuk mempertahankan kehidupan. b. Zat yang dimanfaatkan dalam medis untuk proses penyembuhan. c. Zat yang berperan dalam menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur fungsi tubuh.	
2.	Apa yang dimaksud dengan Pasangan Usia Subur (PUS)? a. Pasangan sehat yang sudah menikah. b. Pasangan baru menikah. c. Pasangan dengan fungsi reproduksi yang normal.	

3.	Bagaimana memperoleh status gizi optimal sebelum kehamilan? - Mengonsumsi produk herbal. - Mengonsumsi kafein, tanin, dan minuman berenergi. - Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang.
4.	Kapan sebaiknya status gizi diperbaiki untuk mendukung pertumbuhan janin? - Sejak masa kanak-kanak. - Setelah menikah. - Sebelum hamil.
5.	Apa akibat Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada WUS/ibu hamil? - Menimbulkan ketergantungan sosial pada anak. - Membebani biaya pertumbuhan dan perkembangan hingga dewasa. - Mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan kualitas generasi rendah.
6.	Bagaimana anemia terjadi? - Kekurangan kalsium. - Kekurangan yodium. - Kekurangan zat besi.
7.	Apa dampak anemia pada kehamilan? - Kehamilan lebih lama (>42 minggu). - Pendarahan sebelum/saat persalinan. - Pecahnya ketuban dini.
8.	Kapan WUS berisiko KEK berdasarkan LILA? $LILA \leq 23,5$ cm. $LILA \leq 17,5$ cm. $LILA \leq 19,5$ cm.
9.	Apa akibat KEK pada kehamilan? - Bayi tidak menangis saat lahir. - Bayi lahir kuning. - Bayi lahir dengan berat rendah.
10.	Apa yang dimaksud menu makan seimbang? - Seimbang antara sumber hewani dan nabati. - Mengandung zat gizi makro dan mikro. - Beragam makanan kering dan berkuah.

11.	Berapa porsi piring yang ideal? a. 1/3 pokok, 1/3 lauk, 1/6 sayur, 1/6 buah. b. 1/3 pokok, 1/4 lauk, 1/8 sayur, 1/8 buah. c. 1/3 pokok, 1/3 sayur, 1/6 lauk, 1/6 buah.
12.	Apa akibat kekurangan zat besi pada janin? a. Gangguan perkembangan janin. b. Retardasi mental dan imunitas terganggu. c. Pertumbuhan tulang janin terganggu.
13.	Apa akibat kekurangan zat besi pada ibu hamil? a. Mual. b. Nyeri sendi dan punggung. c. Risiko keguguran.
14.	Contoh bahan makanan sumber zat besi? a. Beras merah, pepaya, wortel, mangga. b. Ikan, telur, sayuran hijau, hati. c. Tahu, tempe, olahan kedelai.
15.	Fungsi kalsium bagi janin: a. Mendukung pertumbuhan. b. Menunjang kecerdasan. c. Mengatur perkembangan saraf.
16.	Sumber kalsium: a. Tahu, tempe. b. Hati ayam/sapi. c. Susu, olahannya, ikan teri.
17.	Kekurangan zinc/seng pada janin menyebabkan: a. Retardasi mental dan gangguan imun. b. Kelainan sum-sum tulang belakang. c. Gangguan pertumbuhan tulang.
18.	Sumber zinc/seng: a. Wortel, tomat, paprika, tahu, tempe. b. Antioksidan dari teh. c. Kacang-kacangan, kuning telur, bawang putih.

19.	Fungsi asam folat pada janin: a. Mendukung perkembangan janin. b. Mengangkut nutrisi dari ibu. c. Menutup tabung saraf.					
20.	Kekurangan asam folat pada janin menyebabkan: a. Pertumbuhan terhambat. b. Kelainan imun di masa depan. c. Kelainan sum-sum tulang belakang.					
21.	Sumber asam folat: a. Hati sapi/ayam. b. Daging sapi/kerbau/kambing. c. Brokoli, kacang hijau, jeruk.					
22.	Fungsi yodium pada janin: a. Pembentukan tulang. b. Penutupan tabung saraf. c. Perkembangan otak.					
23.	Kekurangan yodium pada janin: a. Kelainan imun. b. Kelainan sum-sum tulang belakang. c. Cacat atau kematian janin.					
IV. Sikap						
No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Makanan bergizi tidak selalu murah; harga beberapa jenis sehat cenderung tinggi					
2	Konsumsi lebih banyak sayur dan buah meningkatkan kesejahteraan diri sekaligus bermanfaat bagi kesehatan umum.					

No	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
3	Saya kesulitan mengonsumsi makanan kaya asam folat, seperti brokoli, kacang hijau, jeruk, tomat, pisang, dan anggur hijau.					
4	Konsumsi pangan kaya asam folat dan zat besi sebelum kehamilan membantu mencegah kelahiran bayi dengan cacat.					
5	Asupan harian sebaiknya terdiri dari makanan bernutrisi.					
6	Periksa label gizi sebelum membeli makanan di toko atau warung.					
7	Asupan harian harus mencakup kalori, protein, buah, dan sayuran.					
8	Kekurangan asam folat dan zat besi tidak berpengaruh pada kesehatan ibu atau janin.					
9	Paparan asap rokok dari lingkungan tidak membahayakan janin.					
10	Konsumsi teh, kopi, atau minuman bersoda boleh lebih dari tiga gelas per hari dan disarankan sesudah makan.					

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-612/Dinkes.400.7.22.2V/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1716/DPMPSTP/2025 tanggal 21 Mei 2025, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Floresia Agustina Butar-Butar
NIM : PO5303241221083
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi pada pasangan Pranikah di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa"
Waktu Penelitian : Mei - Juni 2025
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 28 Mei 2025
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA KUPANG

Sekretaris


I.G. A. Naurah Sugmawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19601227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat .

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 5. Surat Etik Penelitian

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0150/2025

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

Peneliti utama : Floresia Agustina Butar-Butar
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Pasangan Pranikah Di Wilayah Kerja
Puskesmas Oesapa"**

*"The Influence of Educational Media on Nutritional Knowledge and Attitudes of Premarital Couples in The Oesapa Health
Center 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 11 Juni 2025 sampai dengan tanggal 11 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 11, 2025 until June 11, 2026.

June 11, 2025
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85226 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskosp.dinkes.kotakupang.go.id Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id



SURAT KETERANGAN

NOMOR : S-94/PUSK.OSP.000.9.2/II/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D. A. Paramitha, S.KM
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Floresia Agustina Butar-Butar
NIM : PO5303241221083
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : D-III Gizi
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 23 Mei – 10 Juni 2025 dengan judul : **"Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Pasangan Pranikah Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa "**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 07 Juli 2025

An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa

P.J. Penatausahaan Administrasi



Ni Made D. A. Paramitha, S.KM

Penata Tk. 1

NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Jawaban Benar dan Salah Pada Pengetahuan Gizi Pranikah

No	Indikator Pengetahuan	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi				Selisih Kenaikan	
		Benar		Salah		Benar		Salah			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Pengertian zat gizi	52	86,7	8	13,3	56	95	4	6,7	4	8,3
2	Pengertian PUS (Pasangan Usia Subur)	54	90	6	10	57	93,3	3	5	3	3,3
3	Cara memperbaiki status gizi sebelum kehamilan	59	98,3	1	1,7	59	98,3	1	1,7	0	0
4	Waktu yang tepat untuk memperbaiki status gizi	33	55	27	45	47	78,3	13	21,7	14	23,3
5	Akibat WUS pada anak	55	91,7	5	8,3	58	96,7	2	3,3	3	5
6	Pengertian anemia	45	75	15	25	59	98,3	1	1,7	14	23,3
7	Akibat anemia terhadap kehamilan	38	63,3	22	36,7	47	78,3	13	21,7	9	15
8	Ukuran LILA saat dikatakan beresiko KEK	24	40	36	60	36	60	24	40	12	20
9	Akibat KEK terhadap kehamilan	56	93,3	4	6,7	56	93,3	4	6,7	0	0
10	Pengertian menu makan seimbang	23	38,3	37	61,7	45	75	15	25	22	36,7
11	Takaran porsi piring sekali makan yang tepat	24	40	36	60	31	51,7	29	48,3	7	11,7
12	Akibat kekurangan zat besi pada janin	36	60	24	40	28	46,7	32	53,3	-	-
13	Akibat kekurangan zat besi pada ibu hamil	35	58,3	25	41,7	47	78,3	13	21,7	12	20
14	Bahan makanan sumber zat besi	46	76,7	14	23,3	49	81,7	11	18,3	3	5
15	Fungsi kalsium pada janin	22	36,7	38	63,3	42	70	18	30	20	33,3
16	Bahan makanan sumber kalsium	47	78,3	13	21,7	54	90	6	10	7	11,7
17	Akibat kekurangan zinc/seng pada janin	22	36,7	38	63,3	27	45	33	55	5	8,3
18	Bahan makanan sumber zinc/seng	38	63,3	22	36,7	47	78,3	13	21,7	9	15
19	Fungsi asam folat pada janin	17	28,3	43	71,7	41	68,3	19	31,7	24	40

No	Indikator Pengetahuan	Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi				Selisih Kenaikan	
		Benar		Salah		Benar		Salah			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
20	Akibat kekurangan asam folat pada janin	18	30	42	70	34	56,7	26	43,3	16	26,7
21	Bahan makanan sumber asam folat	7	11,7	53	88,3	30	50	30	50	23	38,3
22	Fungsi yodium pada janin	51	85	9	15	51	85	9	15	0	0
23	Akibat kekurangan yodium pada janin	36	60	24	40	53	88,3	7	11,7	17	28,3

Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Jawaban Benar dan Salah Pada Sikap Gizi Pranikah

No		Sebelum Intervensi					Setelah Intervensi				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
1	Makanan bergizi tidak selalu murah; harga beberapa jenis sehat cenderung tinggi	10 (16,7)	30 (50)	1 (1,7)	7 (11,7)	12 (20)	26 (43,3)	27 (45)	1 (1,7)	5 (8,3)	1 (1,7)
2	Konsumsi lebih banyak sayur dan buah meningkatkan kesejahteraan diri sekaligus bermanfaat bagi kesehatan umum	36 (60)	24 (40)	0	0	0	39 (65)	20 (33,3)	0	1 (1,7)	0
3	Saya kesulitan mengonsumsi makanan kaya asam folat, seperti brokoli, kacang hijau, jeruk, tomat, pisang, dan anggur hijau.	13 (21,7)	32 (53,3)	7 (11,7)	6 (10)	2 (3,3)	13 (21,7)	35 (58,3)	5 (8,3)	6 (10)	1 (1,7)
4	Konsumsi pangan kaya asam folat dan zat besi sebelum kehamilan membantu mencegah kelahiran bayi dengan cacat	28 (46,7)	19 (31,7)	6 (10)	7 (11,7)	0	33 (55)	22 (36,7)	3 (5)	2 (3,3)	0
5	Asupan harian sebaiknya terdiri dari makanan bernutrisi.	40 (66,7)	17 (28,3)	2 (2,3)	1 (1,7)	0	42 (70)	17 (28,3)	0	1 (1,7)	0
6	Periksa label gizi sebelum membeli makanan di toko atau warung.	32 (53,3)	17 (28,3)	2 (3,3)	7 (11,7)	2 (3,3)	31 (51,7)	27 (45)	1 (1,7)	1 (1,7)	0
7	Asupan harian harus mencakup kalori, protein, buah, dan sayuran.	36 (60)	23 (38,3)	1 (1,7)	0	0	30 (50)	29 (48,3)	1 (1,7)	0	0

No	Sebelum Intervensi					Setelah Intervensi				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
8	Kekurangan asam folat dan zat besi tidak berpengaruh pada kesehatan ibu atau janin.									
	27 (45)	25 (41,7)	3 (5)	2 (3,3)	3 (5)	29 (48,3)	24 (40)	7 (11,7)	0	0
9	Paparan asap rokok dari lingkungan tidak membahayakan janin.									
	39 (65)	17 (28,3)	0	3 (5)	1 (1,7)	39 (65)	18 (30)	0	1 (1,7)	2 (3,3)
10	Konsumsi teh, kopi, atau minuman bersoda boleh lebih dari tiga gelas per hari dan disarankan sesudah makan.									
	37 (61,7)	14 (23,3)	6 (10)	3 (5)	0	38 (63,3)	18 (30)	2 (3,3)	2 (3,3)	0

Lampiran 10. Media *Flipbook*



GIZI PRANIKAH

Masa pranikah berkaitan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pembuahan atau pertemuan antara sel sperma dengan ovum, atau dengan kata lain sebelum dimulainya proses kehamilan.

Gizi usia pranikah merupakan suatu upaya khusus untuk memperhatikan status gizi calon pengantin demi tercapainya keluarga yang sehat dan keturunan yang berkualitas. Calon pengantin wanita maupun pria perlu memperhatikan status gizi sebelum melakukan proses pernikahan, terutama bagi wanita usia subur yang akan menjadi ibu dan melahirkan generasi penerus selanjutnya.



2

PESAN GIZI SEIMBANG CALON PENGANTIN



Pedoman gizi seimbang di Indonesia yang dikeluarkan oleh Kemenkes (2014) telah mengatur secara spesifik pola hidup sehat terkhususnya bagi calon pengantin.

1. BIASAKAN MENGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN

Makanan yang beraneka ragam berguna dalam memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), yang akan digunakan untuk meningkatkan pertumbuhan, peningkatan volume darah dan hemoglobin. Kebutuhan zat besi sangat penting bagi calon pengantin untuk membentuk hemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia akibat dari kehilangan zat besi selama menstruasi. Selain zat besi, Asam folat juga diperlukan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah.

2. BANYAK MENGONSUMSI SAYURAN HIJAU DAN BUAH-BUAHAN

Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli serta sayuran kacang-kacangan seperti buncis dan kacang panjang, kaya akan kandungan karotenoid dan asam folat yang memiliki peranan penting pada masa kehamilan. Buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, manga, dll merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh. Vitamin berperan dalam mendukung berbagai proses metabolisme tubuh, sedangkan antioksidan berfungsi untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

2

PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Pedoman gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kemenkes (2014) memiliki 4 pilar utama dan 10 pesan gizi seimbang dimana merupakan konsep baru menggantikan pedoman "4 Sehat 5 Sempurna". Terdapat 2 visual gizi seimbang yaitu tumpeng gizi seimbang dan isi piringku.

4 PILAR PEDOMAN GIZI SEIMBANG

1. Mengonsumsi makanan beragam, karena tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih sebagai upaya mencegah risiko penyakit infeksi, baik infeksi virus, bakteri, ataupun kuman.
3. Melakukan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan antara pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi ke dalam tubuh.
4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) dalam batas normal.



10 PESAN GIZI SEIMBANG

1. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
2. Banyak makan sayuran dan buah-buahan
3. Biasakan konsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
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

4

PEDOMAN GIZI SEIMBANG



Dalam Isi Piringku setiap kali makan, 50 persen piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan 50 persen lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk.

- 2/3 dari ½ piring berisi makanan pokok
- 1/3 piring dari ½ piring berisi lauk-pauk
- 2/3 piring dari ½ piring berisi sayuran
- 1/3 piring dari ½ piring berisi buah-buahan

SAYURAN

Sumber berbagai nutrisi penting, seperti asam folat, potasium, karoten, zat besi, vitamin A, vitamin C dan vitamin E, dengan kandungan air yang tinggi. Contoh sayur-sayuran antara lain terong, timun, bayam, kangkung, buncis, brokoli, wortel, tomat, kol dan lain sebagainya.

BUAH-BUAHAN

Konsumsi rutin buah-buahan, seperti pisang, melon, semangka, pepaya, belimbing, apel, jambu air dan lain sebagainya untuk mendapatkan manfaat optimal.

MAKANAN POKOK

Sumber karbohidrat dan sumber tenaga utama, yaitu seperti beras, jagung, sagu dan umbi-umbian (ubi, talas, singkong), kentang, gandum dan produk olahannya, seperti mie, roti, dan pasta.

LAUK PAUK

Sumber protein hewani yaitu daging merah (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek), ikan dan hasil laut, telur, susu dan produk olahannya. Sedangkan sumber protein nabati, antara lain tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau).



6

KEBUTUHAN GIZI MASA PRANIKAH



Gizi yang mempengaruhi prakonsepsi adalah karbohidrat, lemak, protein, asam folat, vitamin A, E, dan B12, mineral zinc, besi, kalsium, dan omega-3. Berikut merupakan Angka Kecukupan Gizi bagi Wanita Usia Subur (WUS) yang telah ditetapkan kementerian:

Zat Gizi	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun	30-49 Tahun
Energi (kkal)	2050	2100	2250	2150
Protein (g)	65	65	60	60
Lemak (g)	70	70	65	60
Karbohidrat (g)	300	300	360	340
Vitamin A (RE)	600	600	600	600
Vitamin E (mcg)	15	15	15	15
Folat (mcg)	400	400	400	400
Vitamin B12 (mcg)	4,0	4,0	4,0	4,0
Zinc (mg)	9	9	8	8
Besi (mg)	15	15	18	18
Kalsium (mg)	1200	1200	1000	1000

6

KEBUTUHAN GIZI MASA PRANIKAH

Calon pengantin yang akan menikah disarankan untuk mulai menerapkan pola makan yang teratur dan baik selambat-lambatnya enam bulan hingga satu bulan sebelum kehamilan agar dapat membantu memperbaiki tingkat kecukupan gizi catin. Berikut pola makan pada catin dalam masa prakonsepsi untuk dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai kebutuhan:

KARBOHIDRAT

Dianjurkan kelompok polisakarida seperti nasi, jagung, sereal, umbi-umbian dan membatasi konsumsi monosakarida seperti gula, sirup, makanan, dan minuman yang tinggi gula.

PROTEIN

Kekurangan protein pada tingkat berat dapat memperlambat perkembangan hormon endokrin, sehingga menurunnya kemampuan tubuh dalam mengikat hormon androgen. Sumber makanan kaya protein dapat diperoleh dari telur, daging, tempe, dan tahu.

VITAMIN C

Vitamin C memiliki peran penting dalam fungsi ovarium dan proses pembentukan sel telur. Selain berfungsi sebagai antioksidan yang bekerja sama dengan vitamin E dan β -karoten, vitamin C juga melindungi sel-sel organ tubuh dari serangan radikal bebas (oksidan) yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi.

ASAM FOLAT

Asam folat yang cukup dapat mengurangi risiko bayi lahir kecacatan sistem saraf dengan neural tube defect (NTD) yang merupakan kelainan yang terjadi pada otak atau sumsum tulang belakang bayi, yang ditandai dengan munculnya benjolan menyerupai kantung di bagian punggung tengah hingga bawah bayi. Sumber asam folat dapat diperoleh dari hati, sayuran berwarna hijau tua, kol, bayam, brokoli, bit, jeruk, alpukat dan stroberi.

7

KEBUTUHAN GIZI MASA PRANIKAH

VITAMIN B6

Sumber vitamin B6 yaitu ayam, ikan, beras merah, kacang kedelai, kacang tanah, pisang, dan kol.

VITAMIN D

Vitamin D dengan bantuan sinar matahari, vitamin D dapat diproduksi dari dalam tubuh. Selain itu dapat diperoleh dari susu, telur, mentega, keju, minyak ikan, ikan tuna, dan ikan salmon.

ZINC

Zinc berperan penting bagi calon ibu agar dapat membantu produksi materi genetik saat terjadi pembuahan. Menjaga asupan zinc sesuai AKG dapat membantu menjaga sistem reproduksi berfungsi normal. Bahan pangan sumber zinc seperti daging, telur, susu, dan keju.

ZAT BESI

Anemia dapat terjadi apabila calon ibu mengalami kekurangan zat besi. Anemia memiliki gejala yaitu lelah, sulit konsentrasi, dan mudah terkena infeksi. Zat besi juga berperan dalam mengurangi risiko anemia pada ibu hamil yang dapat membahayakan kesehatan ibu serta janin yang dikandung. Sumber makanan yang kaya akan zat besi yaitu hati, daging, ikan, bayam, dan brokoli.

8

MASALAH GIZI PADA MASA PRANIKAH



1. ANEMIA

Anemia dapat terjadi saat tubuh kekurangan sel darah merah yang ditandai dengan menurunnya kadar hematokrit atau kadar hemoglobin. Selain zat besi, vitamin B dan folat juga dapat menyebabkan anemia. Pada masa pranikah, anemia dapat berdampak negatif pada masa kehamilan mendatang jika tidak segera diintervensi.

2. OBESITAS

Obesitas yang dialami selama tahap perencanaan kehamilan dapat mengganggu metabolisme dan hormonal. Obesitas juga mendorong perubahan pada pengaturan hormon insulin, androgen, dan globulin pengikat hormon seks. Wanita usia subur yang mengalami obesitas dapat mengganggu kehamilan di masa yang akan datang seperti gangguan ovulasi dan disfungsi plasenta. Pada pria, kegemukan dapat meningkatkan risiko infertilitas akibat dari ketidakseimbangan hormon testosteron dan gonadotropin, yang berdampak pada libido dan penurunan kualitas sperma. Obesitas pada kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes gestasional dan preeklampsia.

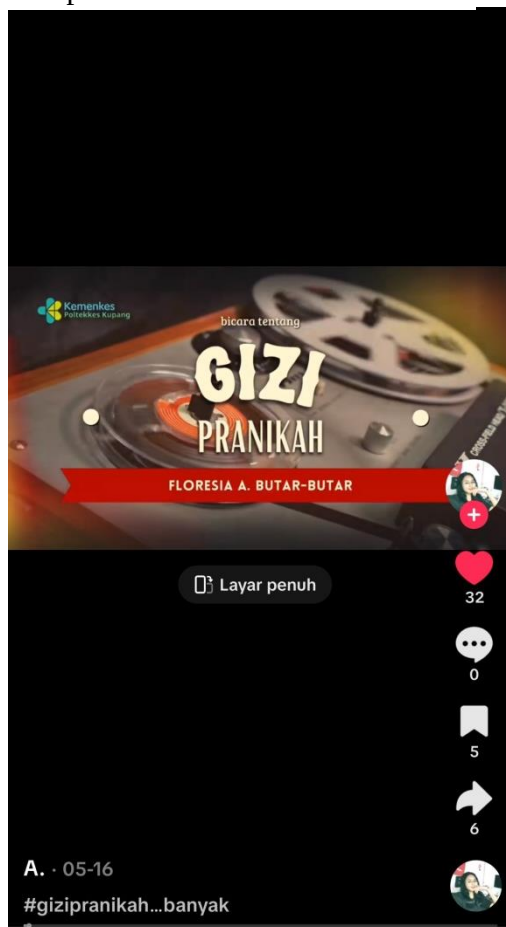
3. KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK)

Kurang energi kronik merupakan suatu kondisi saat seseorang mengalami kekurangan gizi terutama energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu pendek dan panjang. Seseorang dapat dikatakan KEK apabila ukuran lingkar lengan atas (LLA) $< 23,5$ cm atau indeks massa tubuh (IMT) $< 18,5$ kg/m². Wanita usia subur (WUS) yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) juga akan memiliki risiko untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami KEK. Lahinya bayi dengan BBLR akan mengalami kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

9



Lampiran 11. Media Video TikTok



Lampiran 12. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Lila, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8300256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Floresia Agustina Butar-Butar
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241221083
Dosen Pembimbing : Asmulyati S. Saleh, SST, M.Gz
Penguji : Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns, MPH
Jurusan : DIII Gizi
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap
Gizi Pada Pasangan Pranikah Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan
Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 19,94% Demikian surat keterangan
ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 19 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism

Murry Jermias Kale SST

NIP. 198507042010121002

Lampiran 13. Lembar Bimbingan LTA

Nama Mahasiswa	:	Floresia Agurtina Butar - Butar
NIM	:	20530324121083
Nama Pembimbing	:	Asmulyah S. Saleh, SST, M-Ed.
Judul LTA	:	Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pasangan Pranikah Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	06/01/2025	Diskusi permasalahan / Epl penelitian - scan jurnal pendukung.	fes
2	09/01/2025	Pembuatan proposal (bab 1-3)	fes
3	10/01/2025	Membuat surat pemintan data awal	fes
4	13/01/2025	Bimbingan proposal (Bab 1 dan 2)	fes
5	15/01/2025	ACC Bab 1 dan 2 serta kerangka teori	fes
6	16/01/2025	Bimbingan proposal (Bab 3)	fes
7	17/01/2025	Bimbingan instrumen penelitian	fes
8	20/01/2025	Bimbingan penulisan daftar pustaka	fes
9	21/01/2025	Proposal fix (ACC)	fes
10	22/04/2025	Bimbingan master Tabel	fes

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
11	30/4/25	Bimbingan Hasil olah data spss	fes
12	6/5/25	Bimbingan Hasil penelitian.	fes
13	14/5/25	Bimbingan Pembahasan.	fes
14	20/5/25	Bimbingan Bab V Kesimpulan & saran	fes
15	23/5/25	Penulisan dan daftar pustaka	fes
16	26/5/25	Lampiran	fes
17	28/5/2025	ACC	fes