

**SURAT PERNYATAAN HASIL PENGECEKAN
SIMILIARITY atau ORIGINALITY**

Nomor : SKET/ 31 / XII/2018/LP3M/SHT

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Biro LP3M Stikes Hang Tuah Surabaya menyatakan bahwa dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah yang diajukan sebagai bahan pencapaian angka kredit dan kenaikan jabatan akademik/fungsional dosen ke Asisten Ahli atas nama:

Nama : Ari Susanti, S.KM., M.Kes.
NIDN : 0705048801
NIP : 03052
Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 05 April 1988
Jurusan/Program Studi : S-1 Keperawatan
Unit Kerja : Stikes Hang Tuah Surabaya

Telah dilakukan pengecekan *Similiarity* atau *Originality* karya tulis ilmiah melalui Aplikasi Plagiarisme.net (Premium) dengan hasil :


No.	Judul Karya Ilmiah	Hasil
1	Pengukuran Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya	97% Unique

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
STIKES Hang Tuah Surabaya
Ketua


Wiwiek Liestyaningrum, S.Kp., M.Kep
NIP. 04.014

Surabaya, 7 Desember 2018
STIKES Hang Tuah Surabaya
Ka LP3M


Dwi Priyantini, S.Kep.,Ns., M.Sc.
NIP. 03.006

97% Unique

Total 19613 chars, 2646 words, 121 unique sentence(s).

Custom Writing Services - Paper writing service you can trust. Your assignment is our priority! Papers ready in 3 hours!
Proficient writing: top academic writers at your service 24/7! Receive a premium level paper!

STORE YOUR DOCUMENTS IN THE CLOUD - 1GB of private storage for free on our new file hosting!

Results	Query	Domains (original links)
Unique	Semakin tinggi usia kehamilan maka semakin banyak pula energi yang dibutuhkan	-
Unique	Metode survey yang dipakai adalah repeated 24-hours recall dan food frequency questionnaires	-
Unique	The older age of the pregnancy so the more energy are needed	-
Unique	The survey method used is a repeated 24-hour recall and food frequency questionnaires	-
Unique	Keyword : Pregnant woman, Measurement OF Food Consumption, repeated 24-hour recall, food frequency questionnaires	-
Unique	Makanan yang dikonsumsi masyarakat Indonesia belum sesuai dengan kebutuhan	-
Unique	Kecukupan energi dan protein pada ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus	-
Unique	Asupan kebutuhan ibu hamil yang tidak tercukupi dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin	-
87 results	Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan	endrajuniandi.blogspot.com watusilawati.blogspot.com scribd.com dunia-ibu.org fatimahgizistikeshb-gizi.blogspot.com aguskrisnoblog.wordpress.com scribd.com burangir.com aguskrisnoblog.wordpress.com ilubimhthamrin.blogspot.com
Unique	Penelitian ini dilaksanakan pada 12-24 April 2017 di wilayah Pukesmas Kenjeran Surabaya	-
Unique	Hasil food frequency questionnaires tersebut akan dikategorikan menjadi dua, yaitu sering dan jarang	-

Unique	Survey Konsumsi Makanan Food Frequency Questionnaires	-
Unique	Makanan Pokok(f)(%)(f)(%)Nasi3010000Mie 2790310Roti 24806202	-
Unique	Lauk Pauk Ikan Basah 2480620Ikan Kering2790310Telur 2996,713,3Ayam2996,713,3Daging 2893,326,7Tahu 3010000Tempe2686,7413,33	-
Unique	Sayur-Sayuran Daun Singkong1446,71653,3Bayam 2273,3826,7Kangkung 2376,7723,3Wortel2170930Kol15501550Sawi 18601240Kacang Panjang 93021704	-
Unique	Buah-BuahanPisang 2480620Jeruk 2583,3516,7Semangka 2996,713,3Pepaya 2583,3516,7Nanas516,72583,35	-
Unique	untuk konsumsi mie terdapat 27 responden (90%) sering mengkonsumsi mie	-
Unique	Sumber bahan makanan lauk-pauk merupakan sumber protein bagi tubuh	-
Unique	Susunan hidangan rakyat indonesia banyak yang berdasarkan tempe atau tahu serta kacang-kacangan lainnya	-
Unique	Buah-buahan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari	-
Unique	Buah-buahan sebaiknya dikonsumsi pada saat perut sedang kosong	-
Unique	Tingkat konsumsi energi kurang sebesar 4 (13.3%) responden	-
Unique	Tingkat konsumsi energi baik dan sedang masing – masing sebesar 3 (10%) responden	-
Unique	Tingkat konsumsi energi terendah sebesar 860kkal sedangkan tingkat konsumsi energi tertinggi sebesar 2606 kkal	-
Unique	KESIMPULAN Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi energi defisit	-
Unique	Bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi dan semangka untuk buah-buahan	-
Unique	Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed	-
1 results	Buku Ajar Keperawatan Maternitas	landasanteori.com
31,300 results	Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014	depkes.go.id scribd.com scribd.com depkes.go.id pusdatin.kemkes.go.id ijidonline.com mitrakesmas.com gssrr.org sciencedirect.com coursehero.com
Unique	Jakarta: Penerbit Paps Sinar SinartiPermenkes RI (2013)	-
Unique	Jakarta : Kemenkes RIRiset Kesehatan Dasar	-
9 results	Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan	alodokter.com scribd.com depkes.go.id depkes.go.id scribd.com id.wikipedia.org openarchives.org

Unique	Jakarta: Departemen Kesehatan RISantoso, B, dkk	-
Unique	Studi Diet Total : Survey Konsumsi Makanan Individu Provinsi Jawa Tengah 2014	-
Unique	Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan	-
1 results	Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi	depkes.go.id
Unique	Jakarta : Penerbit Dian RakyatSharlin, J, Edelstein	-
Unique	Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan	-
Unique	Jakarta : EGC Sitanggang, B., and nasution,	-
Unique	Faktor-faktor status kesehatan pada ibu Hamil	-
Unique	id > Home > Vol 4, No 1 > sitanggang	-
Unique	Diakses tanggal 11 Desember 2016	-
Unique	Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak	-
Unique	Jakarta: EGC Sutomo, B., Anggraini,	-
Unique	2010 : Menu sehat alami untuk batita dan balita	-
Unique	PENGUKURAN KONSUMSI MAKANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUKESMAS KENJERAN KOTA SURABAYA Ari SusantiStikes Hang Tuah	-
Unique	ari88@gmail.com ABSTRAK Kebutuhan kalori pada ibu hamil trimester III akan meningkat untuk pertumbuhan janin dan	-
Unique	Ibu hamil trimester III membutuhkan tambahan energi 300kkal dari angka kecukupan yang dianjurkan untuk	-
Unique	Data di Indonesia menunjukkan hanya 14,0 % ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi ≥ 100	-
Unique	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsumsi makanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas	-
Unique	Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi ibu hamil trimester III sebesar	-
Unique	Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66.7% responden dengan status defisit konsumsi energi	-
Unique	memberikan pendidikan gizi pada ibu hamil dan menentukan pedoman kecukupan pangan bagi ibu hamil sehingga	-
Unique	Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Pengukuran Konsumsi Makanan, repeated 24-hours recall dan	-
Unique	ABSTRACTMEASUREMENT OF FOOD CONSUMPTION OF PREGNANT WOMAN TRIMESTER III IN KENJERAN PRIMARY HEALTH CARE SURABAYA Introduction	-

Unique	Third trimester pregnant women require an additional 300kcal of energy from the recommended amount	-
Unique	Data in Indonesia showed only 14.0% of pregnant women with sufficiency energy level $\geq 100\%$	-
Unique	This study aims to describe the level of food consumption in pregnant women trimester	-
Unique	Ill as many as 35 people and sample as many as 30 respondents with simple	-
Unique	Result : The results showed that 66.7% of respondents with deficit status of energy	-
Unique	Recommendation : recommendations can be given in this study were health workers should be	-
Unique	Define guidelines for adequate food for pregnant women so they can be used by	-
Unique	PENDAHULUAN Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu membutuhkan berbagai unsur gizi yang lebih banyak daripada	-
Unique	Gizi tersebut selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sendiri, diperlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan	-
Unique	dari roti ataupun biji-bijian, buah dan sayur yang tinggi kaya vitamin C, sayuran berwarna hijau	-
Unique	Kehamilan trimester tiga mengalami pertumbuhan janin secara intensif, perkembangan terutama terjadi pada paru dan	-
Unique	Perkembangan ini menyebabkan kebutuhan gizi semakin meningkat terutama kebutuhan protein, kalori, vitamin dan asupan	-
Unique	Masih terdapat masyarakat yang kurang gizi, namun terdapat juga masyarakat yang menghadapi kelebihan gizi	-
Unique	Ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi sangat kurang ($< 70\%$ AKE) di pedesaan sebesar 52,9%.	-
Unique	Hanya 14,0 % ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi ≥ 100 persen AKE baik di	-
Unique	Indonesia merupakan negara di kawasan Asia yang mengalami kegagalan dalam target penurunan angka kematian	-
1 results	Data World health organization (WHO) tahun 2014, Angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id
Unique	janin yang sedang dikandung, bagi ibu sendiri kesehatan yang baik selama masa kehamilan juga akan	-
Unique	dengan baik melalui asupan gizi yang baik, memakan tablet zat besi, melakukan senam hamil, perawatan	-
Unique	sebesar 31 orang dari 90 orang atau sekitar 34,4 % ibu hamil dan ibu hamil	-
Unique	yang mengalami peningkatan berat badan yang lebih maka akan beresiko dengan adanya kesulitan saat melakukan	-
Unique	Janin dapat mengalami kecacatan atau lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), anemia pada	-

Unique	Ibu hamil yang kekurangan gizi akan menderita kurang energi kronis (KEK), sehingga berdampak kelemahan	-
Unique	Resiko yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi status kesehatan	-
Unique	Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada	-
Unique	Oleh sebab itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu	-
Unique	Salah satu metode untuk mengetahui kebutuhan asupan makanan pada ibu hamil adalah dengan menggunakan	-
Unique	Metode survei ini berguna untuk memberikan gambaran nyata makanan yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga	-
Unique	Kota Surabaya "METODE Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendiskripsikan hasil	-
Unique	Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya	-
Unique	Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah simple random sampling dengan jumlah 30	-
Unique	Variabel pada penelitian ini adalah survey konsumsi makanan yang dilakukan dengan dua metode, yaitu	-
Unique	Hasil pencatatan repeated 24-hours recall pada responden akan diubah dalam bentuk energi dengan satuan	-
Unique	yang berusia 19-29 tahun sebesar 2550 kkal, sedangkan bagi yang berusia 30-49 tahun sebesar 2450	-
Unique	Klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi 4 kategori yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut:	-
Unique	digunakan dalam metode food frekuensi ini terdiri dari : bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan	-
Unique	HASIL DAN PEMBAHASAN Karakteristik Responden Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan,	-
Unique	sebanyak 14 orang (46,7 %), responden berusia 30-39 tahun sebanyak 8 orang (26,7 %), responden	-
Unique	18 orang (60%), responden dengan pendidikan SMP sebesar 8 orang (26,7%), berpendidikan perguruan tinggi (D3/S1)	-
Unique	tangga sebanyak 21 orang (70%), swasta sebanyak 5 orang (16,7%), wiraswasta 3 (10%) dan PNS	-
Unique	7 orang (23,3%), kehamilan ke-3 sebanyak 7 orang (23,3%), dan kehamilan Ke \geq 4 sebanyak	-
Unique	tidak memiliki riwayat penyakit apapun/normal sebanyak 17 orang (56,7%), memiliki riwayat hipertensi sebanyak 8 orang	-
Unique	Hasil Food Frequency Questionnaires Responden di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April	-

Unique	Minuman Teh Manis2273,3826,7Susu Ibu hamil 2790310Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden semuanya (100%)	-
Unique	Wanita hamil harus diberikan informasi bahwa diet rendah karbohidrat selama kehamilan berbahaya dan dapat	-
Unique	Jika ibu dengat riwayat diabetes perlu berkonsultasi dengan dengan tenaga kesehatan untuk memastikan asupan	-
Unique	Tabel 7 menunjukkan konsumsi lauk – pauk dimana dari 30 responden semuanya (100%) rajin	-
Unique	Responden yang sering mengkonsumsi telur sebesar 29 responden (96,7%) sedangkan yang jarang mengkonsumsi telur	-
Unique	Responden yang sering mengkonsumsi ayam sebesar 29 responden (96,7%) sedangkan yang jarang mengkonsumsi ayam	-
Unique	Responden yang sering mengkonsumsi daging sebesar 28 responden (93,3%), sisanya sebesar 2 responden (6,7%)	-
Unique	Hal ini berdasarkan pengalaman nenek moyang yang menemukan bahwa komposisi ini memberikan kesehatan yang	-
Unique	Sedangkan protein hewani bisa bersumber dari daging karena memiliki kandungan rendah lemak merupakan solusi	-
Unique	Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil harus tetap mempertahankan pola konsumsi terhadap tahu, tempe dan	-
Unique	Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 29 responden (96,7%) yang sering mengkonsumsi	-
Unique	Responden yang sering mengkonsumsi jeruk dan pepaya masing-masing sebesar 25 responden (83,3%) sedangkan responden	-
Unique	Responden yang sering mengkonsumsi susu ibu hamil sebesar 27 (90%) responden sedangkan yang jarang	-
Unique	Selain dikonsumsi dalam bentuk segar, buah-buahan juga dapat diolah dalam bentuk jus atau dihidangkan	-
Unique	Tujuannya adalah agar penyerapan zat-zat tersebut tidak terhambat oleh kehadiran makanan lain, juga untuk	-
Unique	Beberapa contoh buah-buahan yang mengandung serat, antara lain apel, pir, jeruk, lemon, strawberi, mangga,	-
Unique	di Rumah Sakit Universiti Sains Malaysia diketahui bahwa 2 dari 6 kelompok yang mengkonsumsi buah	-
Unique	Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil harus selalu diingatkan lagi untuk mengkonsumsi buah dan sayur	-
Unique	2017 (n=30)Tingkat Konsumsi Energif%Baik 310Sedang 310Kurang 413.3Defisit 2066.7Total 30100Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat	-
Unique	Energi per kapita per hari adalah 1.735,5 kkal yang berarti bahwa tingkat konsumsi tersebut di	-
Unique	Kondisi gizi dan konsumsi ibu hamil akan berpengaruh pada kondisi feotus dan neonatus setelah	-

Unique	Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat : berat lahir anak rendah, kelahiran prematur,	-
Unique	Wanita yang beresiko perlu didorong untuk mengkonsumsi produk susu, buah-buahan dan sayuran yang cukup	-
Unique	Peneliti berasumsi bahwa asupan gizi yang tepat sangat penting bagi ibu hamil karena bisa	-
Unique	Sebagai upaya untuk meningkatkan dan atau mempertahankan status gizi yang baik ibu hamil dianjurkan	-
Unique	kehamilan dengan meningkatkan asupan makanan bergizi untuk kebutuhan energi seperti daging, buah dan sayur secara	-
Unique	pedoman kecukupan pangan bagi ibu hamil sehingga bisa digunakan ibu hamil sebagai acuan dalam menentukan	-
Unique	Permenkes RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa	-
Unique	(2013) Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Asupan Zat Gizi Mikro Dan Serat Pada	-

Top plagiarizing domains: scribd.com (6 matches); depkes.go.id (5 matches); aguskrisnoblog.wordpress.com (2 matches); coursehero.com (1 matches); sciencedirect.com (1 matches); gssrr.org (1 matches); alodokter.com (1 matches); id.wikipedia.org (1 matches); ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id (1 matches); openarchives.org (1 matches); mitrakesmas.com (1 matches); pusdatin.kemkes.go.id (1 matches); burangir.com (1 matches); fatimahgizistikeshb-gizi.blogspot.com (1 matches); dunia-ibu.org (1 matches); ilubimhthamrin.blogspot.com (1 matches); landasanteori.com (1 matches); watisulawati.blogspot.com (1 matches); endrajuniandi.blogspot.com (1 matches); ijidonline.com (1 matches);

PENGUKURAN KONSUMSI MAKANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUKESMAS KENJERAN KOTA SURABAYA Ari Susanti Stikes Hang Tuah Surabaya, susanti.ari88@gmail.com ABSTRAK

Butuhan kalori pada ibu hamil trimester III akan meningkat untuk pertumbuhan janin dan plasenta. Semakin tinggi usia kehamilan maka semakin banyak pula energi yang dibutuhkan. Ibu hamil trimester III membutuhkan tambahan energi 300kcal dari angka kecukupan yang dianjurkan untuk orang Indonesia (Permenkes, 2013). Data di Indonesia menunjukkan hanya 14,0% ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi $\geq 100\%$ Angka kecukupan energi (AKE) baik di perkotaan maupun perdesaan (Kemenkes RI, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsumsi makanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenjeran. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi ibu hamil trimester III sebesar 35 orang dan sampel sebesar 30 responden dengan teknik simple random sampling. Metode survey yang dipakai adalah repeated 24-hours recall dan food frequency questionnaires. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66,7% responden dengan status defisit konsumsi energi dan hanya 10% responden memiliki status konsumsi energi baik. Rekomendasi : rekomendasi yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah hendaknya petugas kesehatan mau memberikan pendidikan gizi pada ibu hamil dan menentukan pedoman kecukupan pangan bagi ibu hamil sehingga bisa digunakan ibu hamil sebagai acuan dalam menentukan bahan konsumsi makanan dengan tepat. Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Pengukuran Konsumsi Makanan, repeated 24-hours recall dan food frequency questionnaires.

ABSTRACT MEASUREMENT OF FOOD CONSUMPTION OF PREGNANT WOMAN TRIMESTER III IN KENJERAN PRIMARY HEALTH CARE SURABAYA Introduction : Caloric needs in third trimester pregnant woman will increase for fetal growth and placenta. The older age of the pregnancy so the more energy are needed. Third trimester pregnant women require an additional 300kcal of energy from the recommended amount of sufficiency for Indonesians (Permenkes, 2013). Data in Indonesia showed only 14.0% of pregnant women with sufficiency energy level $\geq 100\%$ Energy sufficiency rate (AKE) both in urban and rural (Kemenkes RI, 2014). This study aims to describe the level of food consumption in pregnant women trimester three at Kenjeran Primary Health Care. Method : This research used descriptive approach with population of pregnant mother of trimester III as many as 35 people and sample as many as 30 respondents with simple random sampling technique. The survey method used is a repeated 24-hour recall and food frequency questionnaires. Result : The results showed that 66.7% of respondents with deficit status of energy consumption and only 10% of respondents have good energy consumption status. Recommendation : recommendations can be given in this study were health workers should be willing to provide nutrition education to pregnant women. Define guidelines for adequate food for pregnant women so they can be used by pregnant women as a reference in determining the ingredients of food consumption appropriately. Keyword : Pregnant woman, Measurement OF Food Consumption, repeated 24-hour recall, food frequency questionnaires.

PENDAHULUAN Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu membutuhkan berbagai unsur gizi yang lebih banyak daripada yang diperlukan dari keadaan tidak hamil. Gizi tersebut selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sendiri, diperlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada dalam kandungannya (Moehji, 2013). Ibu hamil harus memilih bahan pangan untuk memenuhi kebutuhan gizinya yang meliputi 6 kelompok yaitu makanan yang mengandung protein baik hewani maupun nabati, susu dan olahannya, sumber karbohidrat baik dari roti ataupun biji-bijian, buah dan sayur yang tinggi kaya vitamin C, sayuran berwarna hijau tua, serta buah dan sayur lain (Sulistiyoningsih, 2011). Kehamilan trimester tiga mengalami pertumbuhan janin secara intensif, perkembangan terutama terjadi pada paru dan otak. Perkembangan ini menyebabkan kebutuhan gizi semakin meningkat terutama kebutuhan protein, kalori, vitamin dan asupan besi (Sutomo, 2010). Makanan yang dikonsumsi masyarakat Indonesia belum sesuai dengan kebutuhan. Masih terdapat masyarakat yang kurang gizi, namun terdapat juga masyarakat yang menghadapi kelebihan gizi terutama di perkotaan (Santoso B, dkk., 2014). Kecukupan energi dan protein pada ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus. Ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi sangat kurang ($<70\%$ AKE) di perdesaan sebesar 52,9%, sementara di perkotaan sebesar 51,5%. Hanya 14,0% ibu hamil dengan tingkat kecukupan energi ≥ 100 persen AKE baik di perkotaan maupun perdesaan (Kemenkes RI, 2015). Indonesia merupakan negara di kawasan Asia yang mengalami kegagalan dalam target penurunan angka kematian ibu (AKI). **Data World health organization (WHO) tahun 2014, Angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu** 289.000 jiwa dan angka kematian ibu di Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup. Status kesehatan ibu hamil akan menunjukkan baik buruknya kondisi ibu dan juga terhadap perkembangan janin yang sedang dikandung, bagi ibu sendiri kesehatan yang baik selama masa kehamilan juga akan sangat membantu ketika tiba saatnya melahirkan dan juga menyusui bayi yang baru dilahirkan. Kesehatan ibu hamil dapat terwujud dengan berperilaku hidup sehat selama kehamilan yaitu merawat kehamilan dengan baik melalui asupan gizi yang baik, memakan tablet zat besi, melakukan senam hamil, perawatan jalan lahir, menghindari merokok dan makan obat tanpa resep (Gulardi, 2006). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 Desember 2016 di Puskesmas Kenjeran menunjukkan bahwa sebesar 31 orang dari 90 orang atau sekitar 34,4% ibu hamil dan ibu hamil yang menderita preeklamsia ada 11 orang dari 90 orang atau sekitar 12,2%. Ibu hamil mengalami pertambahan berat badan yang rendah selama hamil beresiko melahirkan bayi dengan status BBLR dibandingkan dengan pertambahan berat badan ibu yang normal jika berat badan ibu hamil yang mengalami peningkatan berat badan yang lebih maka akan beresiko dengan adanya kesulitan saat melakukan persalinan dan menandakan ibu hamil akan menggunakan persalinan sectio caesarea (Kusmiyati, 2009). Asupan kebutuhan ibu hamil yang tidak tercukupi dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin. Janin dapat mengalami kecacatan atau lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), anemia pada bayi, keguguran dan kematian neonatal. Ibu hamil yang kekurangan gizi akan menderita kurang energi kronis (KEK), sehingga berdampak kelemahan fisik, anemia, dan perdarahan (Arisman, 2007). Resiko yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi status kesehatan ibu hamil meliputi umur, pendidikan, psikologis, pengetahuan, gizi, aktivitas (Sitanggang & nasution 2012). **Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan.** Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh sebab itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Salah satu metode untuk mengetahui kebutuhan asupan makanan pada ibu hamil adalah dengan menggunakan survei konsumsi makanan food recall 24 hours. Metode survei ini berguna untuk memberikan gambaran nyata makanan yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat diketahui nilai asupan gizi sehat (Supariasa, 2014). Berdasarkan latar belakang di atas mengenai pentingnya status gizi ibu hamil maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengukuran Konsumsi Makanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya "METODE Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan hasil perhitungan konsumsi makanan pada ibu hamil trimester III . Penelitian ini dilaksanakan pada 12-24 April 2017 di wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya sebesar 35 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah simple random sampling dengan jumlah 30 responden. Variabel pada penelitian ini adalah survey konsumsi makanan yang dilakukan dengan dua metode, yaitu repeated 24-hours recall dan food frequency questionnaires. Hasil pencatatan repeated 24-hours recall pada responden akan diubah dalam bentuk energi dengan satuan kkal kemudian selanjutnya akan dibandingkan dengan angka kecukupan energi yang dianjurkan bagi orang Indonesia. Berdasarkan Permenkes RI Nomor 75 (2013) angka kecukupan energi ibu hamil trimester III bagi yang berusia 19-29 tahun sebesar 2550 kkal, sedangkan bagi yang berusia 30-49 tahun sebesar 2450 kkal. Klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi 4 kategori yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut: Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Konsumsi Berdasarkan Buku Pedoman Petugas Gizi Puskesmas Rentang Nilai Kategori $\geq 100\%$ AKG Baik 80-99% AKG Sedang 70-80% AKG Kurang $< 70\%$ AKG Defisit Jenis bahan-bahan makanan yang digunakan dalam metode food frequency ini terdiri dari : bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman. Hasil food frequency questionnaires tersebut akan dikategorikan menjadi dua, yaitu sering dan jarang. **HASIL DAN PEMBAHASAN** Karakteristik Responden Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, kehamilan ke- , dan riwayat penyakit. Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April 2017 (n=30) NoUsia f(%) k234<20 20-2930-39 ≥ 40 148413,346,726,713,3Total30100%Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang berusia 20-29 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), responden berusia 30-39 tahun sebanyak 8 orang (26,7%), responden berusia < 20 tahun dan \geq masing-masing sebanyak 4 orang (13,3%). Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April 2017 (n=30) NoPendidikan f(%) k12345Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang merupakan kehamilan pertama sebanyak 13 orang (43,3%), kehamilan ke-2 sebanyak 7 orang (23,3%), kehamilan ke-3 sebanyak 7 orang (23,3%), dan kehamilan ke ≥ 4 sebanyak 3 orang (10%). Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Dahulu di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April 2017 (n=30) NoRiwayat Penyakit Dahulu f(%) k12345Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang tidak memiliki riwayat penyakit apapun/normal sebanyak 17 orang (56,7%), memiliki riwayat hipertensi sebanyak 8 orang (26,7%), riwayat anemia sebanyak 5 orang (16,7%). Survey Konsumsi Makanan Food Frequency Questionnaires. Tabel 7. Hasil Food Frequency Questionnaires Responden di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April 2017 (n=30) Jenis Bahan Makanan Sering/jarang 1. Makanan Pokok f(%) f(%) 21 793010000Mie 2790310Roti 2480620Lauk Pauk Ikan Basah 2480620Ikan Kering 2790310Telur 2996,713,3Ayam 2996,713,3Daging 2893,326,7Tahu 3010000Tempe 2686,7413,3. Sayur-Sayuran Daun Singkong 1416,33Bayam 2273,3826,7Kangkung 2376,7273,3Wortel 2179030Kol 15501550Sawi 18601240Kacang Panjang 93021704. Buah-Buahan Pisang 2480620Jeruk 2583,3516,7Semangka 2996,713,3Pepaya 2583,3516,7Nanas 516,72583,35. Minuman Teh Manis 2273,3826,7Susu ibu hamil 2790310Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden semuanya (100%) sering mengkonsumsi nasi; untuk konsumsi mie terdapat 27 responden (90%) sering mengkonsumsi mie. Wanita hamil harus diberikan informasi bahwa diet rendah karbohidrat selama kehamilan berbahaya dan dapat menyebabkan risiko pertumbuhan yang buruk bagi bayi. Jika ibu dengan riwayat diabetes perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memastikan asupan glukosa yang cukup namun tidak berlebihan (Sharlin, Edelstein (2011). Tabel 7 menunjukkan konsumsi lauk – pauk dimana dari 30 responden semuanya (100%) rajin mengkonsumsi tahu. Responden yang sering mengkonsumsi telur sebesar 29 responden (96,7%) sedangkan yang jarang mengkonsumsi telur sebesar 1 responden (3,3%). Responden yang sering mengkonsumsi ayam sebesar 29 responden (96,7%) sedangkan yang jarang mengkonsumsi ayam sebesar 1 responden (3,3%). Responden yang sering mengkonsumsi daging sebesar 28 responden (93,3%), sisanya sebesar 2 responden (6,7%) jarang mengkonsumsi daging. Sumber bahan makanan lauk-pauk merupakan sumber protein bagi tubuh. Susunan hidangan rakyat Indonesia banyak yang berdasarkan tempe atau tahu serta kacang-kacangan lainnya. Hal ini berdasarkan pengalaman nenek moyang yang menemukan bahwa komposisi ini memberikan kesehatan yang memadai dengan biaya terbatas. Sedangkan protein hewani bisa bersumber dari daging karena memiliki kandungan rendah lemak merupakan solusi yang terbaik untuk mendapatkan kebaikan produk hewani tanpa lemak yang berlebih (Sediaoetama, 2012). Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil harus tetap mempertahankan pola konsumsi terhadap tahu, tempe dan daging karena merupakan sumber protein yang baik untuk pemenuhan nutrisi ibu dan janin. Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 29 responden (96,7%) yang sering mengkonsumsi buah semangka dan sebesar 1 responden (3,3%) yang jarang mengkonsumsi buah semangka. Responden yang sering mengkonsumsi jeruk dan pepaya masing-masing sebesar 25 responden (83,3%) sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi jeruk dan pepaya masing - masing sebesar 5 responden (16,7%). Responden yang sering mengkonsumsi susu ibu hamil sebesar 27 (90%) responden sedangkan yang jarang mengkonsumsi susu ibu hamil sebesar 3 (10%) responden. Buah-buahan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Selain dikonsumsi dalam bentuk segar, buah-buahan juga dapat diolah dalam bentuk jus atau dihidangkan bersama dengan sayuran. Buah-buahan sebaiknya dikonsumsi pada saat perut sedang kosong. Tujuannya adalah agar penyerapan zat-zat tersebut tidak terhambat oleh kehadiran makanan lain, juga untuk menghindari fermentasi di dalam kolong. Beberapa contoh buah-buahan yang mengandung serat, antara lain apel, pir, jeruk, lemon, strawberi, mangga, anggur, pepaya, dan pisang (Sediaoetama, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ling Loy et al (2011) dalam Sri Wahyuni (2013) yang melakukan penelitian terhadap 121 wanita hamil usia 19-40 tahun dengan usia kehamilan 28-32 minggu di Rumah Sakit Universitas Sains Malaysia diketahui bahwa 2 dari 6 kelompok yang mengkonsumsi buah dan sayur selama kehamilan dapat meningkatkan ukuran lahir anak. Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil harus selalu diingatkan lagi untuk mengkonsumsi buah dan sayur secara teratur mengingat manfaatnya yang sangat penting terhadap kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Repeated 24-Hours Recall Tabel 8. Hasil Repeated 24-Hours Recall Responden di Wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya pada tanggal 12-24 April 2017 (n=30) Tingkat Konsumsi Energi Baik 310Sedang 310Kurang 413.3Defisit 2066.7Total 30100Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat konsumsi energi kategori defisit sebanyak 20 (66,7%) responden. Tingkat konsumsi energi kurang sebesar 4 (13,3%) responden. Tingkat konsumsi energi baik dan sedang masing - masing sebesar 3 (10%) responden. Tingkat konsumsi energi terendah sebesar 860kcal sedangkan tingkat konsumsi energi tertinggi sebesar 2606 kkal. Hasil ini menunjukkan hasil yang sama dengan hasil RISKESDAS (2007) dimana Rerata nasional Konsumsi Energi per kapita per hari adalah 1.735,5 kkal yang berarti bahwa tingkat konsumsi tersebut di bawah standart nasional yang ditetapkan bagi orang Indonesia. Kondisi gizi dan konsumsi ibu hamil akan berpengaruh pada kondisi feotus dan neonatus setelah lahir. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat : berat lahir anak rendah, kelahiran prematur, dan bayi lahir meninggal. Wanita yang beresiko perlu didorong untuk mengkonsumsi produk susu, buah-buahan dan sayuran yang cukup sebelum dan selama kehamilan (Sediaoetama, 2012). Peneliti berasumsi bahwa asupan gizi yang tepat sangat penting bagi ibu hamil karena bisa berpengaruh terhadap kondisi bayi yang kelak akan dilahirkan. Sebagai upaya untuk meningkatkan dan atau mempertahankan status gizi yang baik ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan bergizi seperti susu, buah dan sayuran. **KESIMPULAN** Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi energi defisit. Bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi dan semangka untuk buah-buahan. SARAN Bagi Responden Diharapkan responden lebih memperhatikan lagi asupan makanan sehari-hari terutama pada masa kehamilan dengan meningkatkan asupan makanan bergizi untuk kebutuhan energi seperti daging, buah dan sayur secara teratur. Bagi Tenaga Kesehatan Diharapkan petugas kesehatan mau memberikan pendidikan gizi pada ibu hamil dan menentukan pedoman kecukupan pangan bagi ibu hamil sehingga bisa digunakan ibu hamil sebagai acuan dalam menentukan bahan konsumsi makanan dengan tepat. DAFTAR PUSTAKA Arisman .(2009) .Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2 . Jakarta : EGC. Gulardi, H. (2006). **Buku Ajar Keperawatan Maternitas**. Jakarta. EGC. Kemenkes RI. (2015). **Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014**. Jakarta : Kemenkes RI. Kusmiyati. (2009). Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta : Fitra Maya. Moehji, S. 2013. Ilmu Gizi . Jakarta: Penerbit Pias Sinar Sinarti/Permenkes RI (2013). Permenkes RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Jakarta : Kemenkes RIRiset Kesehatan Dasar. (2007). **Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan**. Jakarta: Departemen Kesehatan RI Santoso, B, dkk. (2014). Studi Diet Total : Survey Konsumsi Makanan Individu Provinsi Jawa Tengah 2014. Jakarta: **Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan**. Sediaoetama. 2012. **Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi**. Jakarta : Penerbit Dian Rakyat/Sharlin, J, Edelstein S. 2014. Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC Sitanggang, B., and nasution, S. M. (2012). Faktor-faktor status kesehatan pada ibu Hamil. Jurnal.usu.ac.id + Home + Vol 4, No 1 + sitanggang. Diakses tanggal 11 Desember 2016. Sriwahyuni, dkk. (2013) Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Asupan Zat Gizi Mikro Dan Serat Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Gowa 2013. Jurnal MKML. http://repository.unhas.ac.id/ Diakses 18 Mei 2017. Sulistiyoningsih. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. PT Graha Ilmu Yogyakarta. Supariasa, dkk. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC Sutomo, B., Anggraini, D.W. 2010. Menaruh sebat alami untuk batita dan balita. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka