

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS INTERVENSI SEHATI (*SHARING* SEHAT IBU
HAMIL) UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN
SIKAP IBU TERHADAP PENCEGAHAN RETENSI BERAT
BADAN POST PARTUM**



DINI PUSPITA SARI
P07131220022

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2024

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS INTERVENSI SEHATI (*SHARING* SEHAT IBU
HAMIL) UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN
SIKAP IBU TERHADAP PENCEGAHAN RETENSI BERAT
BADAN POST PARTUM**

“Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Gizi dan Dietetika”



**DINI PUSPITA SARI
P07131220022**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“EFEKTIVITAS INTERVENSI SEHATI (*SHARING* SEHAT IBU HAMIL)
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TERHADAP
PENCEGAHAN RETENSI BERAT BADAN POST PARTUM”

Disusun oleh :
DINI PUSPITA SARI
P07131220022

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

07 Mei 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



M. Primiaji Rialihatno, S. ST, M. Kes
NIP 196606181989021001

Pembimbing Pendamping,



Almira Sitasari, S. GZ, MPH, RD
NIP 198703042015032004

Yogyakarta, 07 Mei 2024



Nur Hidayat, SKM, M. Kes
NIP 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**"EFEKTIVITAS INTERVENSI SEHATI (*SHARING* SEHAT IBU HAMIL)
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TERHADAP
PENCEGAHAN RETENSI BERAT BADAN POST PARTUM"**


Disusun oleh :
DINI PUSPITA SARI
P07131220022

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 16 Mei 2024



SUSUNAN DEWAN PENGUJI

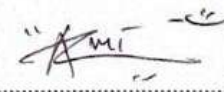
Ketua,
Dr. Tri Siswati, SKM, M. Kes
NIP 197403151998032002


(.....)

Anggota,
M.Primiaji Rialihatno, S. ST, M. Kes
NIP 196606181989021001


(.....)

Anggota,
Almira Sitasari, S. GZ, MPH, RD
NIP 198703042015032004


(.....)

Yogyakarta, 16 Mei 2024

Ketua Jurusan Gizi




Nur Hidayat, SKM, M. Kes
NIP 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dini Puspita Sari

NIM : P07131220022

Tanda Tangan 

Tanggal : 16 Mei 2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dini Puspita Sari
NIM : P07131220022
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Sripsi saya yang berjudul:

Efektivitas Intervensi SEHATI (*Sharing Sehat Ibu Hamil*) Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Pencegahan Retensi Berat Badan Post Partum.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, megeiola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 16 Mei 2024
Yang menyatakan



DINI PUSPITA SARI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamamdulilahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Intervensi SEHATI (*Sharing* Sehat Ibu Hamil) Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Pencegahan Retensi Berat Badan Post Partum".

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan ilmu dan pemikiran yang sangat berharga bagi penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd. M. Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Nur Hidayat, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Waluyo, STP, M. Kes selaku Ketua Program Studi Sarjan Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Dr. Tri Siswati, SKM, M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi, arahan, dan masukan kepada penulis.
5. M. Primiaji Rialihatno, S. ST, M. Kes selaku pembimbing utama yang telah memberi bimbingan serta masukan dalam menyempurnakan skripsi penulis.
6. Almira Sitasari, S. GZ, MPH, RD selaku pembimbing pendamping yang telah memberi bimbingan serta masukan dalam menyempurnakan skripsi penulis.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
8. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini.

Yogyakarta, 19 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang lingkup	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian	6
G. Produk Yang Dihasilkan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Teori	11
B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis dan Desain Penelitian	46

B.	Rancangan Penelitian	46
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	47
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	49
E.	Variabel Penelitian	49
F.	Definisi Opreasional.....	50
G.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	51
H.	Instrumen Pengumpulan Data	53
I.	Alat dan Fasilitas	55
J.	Uji Validitas dan Reliabilitas	56
K.	Prosedur Penelitian.....	58
L.	Manajemen Data	60
M.	Etika Penelitian	64
N.	Keterbatasan Penelitian	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		66
A.	Hasil Penelitian	66
B.	Pembahasan Penelitian	79
BAB V KESMIPULAN DAN SARAN		93
A.	Kesimpulan.....	93
B.	Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA		94
LAMPIRAN.....		102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Skor <i>Gain</i>	21
Tabel 2. Kategori Perolehan Tafsiran Efektivitas <i>N Gain Score Persen</i>	21
Tabel 3. Penilaian Skor Pengetahuan.....	24
Tabel 4. Kategori Skor Akhir Pengetahuan	25
Tabel 5. Sikap Dalam Skala Likert	27
Tabel 13. Kategori Skor Akhir Sikap.....	27
Tabel 6. Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan	39
Tabel 7. Definisi Operasional Variabel.....	50
Tabel 8. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan	54
Tabel 9. Kisi-Kisi Kuesioner Sikap	55
Tabel 10. Kriteria Korelasi Reliabilitas Kuesioner	58
Tabel 11. Penilaian Skor Tes	61
Tabel 12. Kategori Skor Akhir Pengetahuan	61
Tabel 13. Kategori Skor Akhir Sikap.....	62
Tabel 14. Pembagian Skor <i>Gain</i>	62
Tabel 15. Kategori Perolehan Tafsiran Efektivitas <i>N Gain Score Persen</i>	62
Tabel 16. Karakteristik Responden	72
Tabel 17. Uji Normalitas.....	74
Tabel 18. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Retensi Berat Badan Post Partum Sebelum dan Sesudah Intervensi	75
Tabel 19. Distribusi Responden Menurut Sikap Retensi Berat Badan Post Partum Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	75
Tabel 20. Perbedaan Pegetahuan.....	76
Tabel 21. Perbedaan Sikap Persuasif	77
Tabel 22. Hasil Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Pengetahuan	77
Tabel 23. Hasil Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Sikap Persuasif.....	78
Tabel 24. Perhitungan Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Persuasif Ibu Hamil Dihitung Menggunakan Rumus <i>N Gain Score</i>	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	44
Gambar 2. Kerangka Konsep	45
Gambar 3. <i>Recruitment Subject</i>	49
Gambar 4. Peta Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perrsetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	103
Lampiran 2. Lembar Persetujaun Menjadi Responden	105
Lampiran 3. Kuesioner Identitas Responden	106
Lampiran 4. Rencana Anggaran.....	107
Lampiran 5. Rencana Waktu.....	108
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan	109
Lampiran 7. Kuesioner Sikap.....	110
Lampiran 8. Tabel Kegiatan Penelitian.....	113
Lampiran 9. Kurikulum Penyuluhan.....	115
Lampiran 10. <i>Power Point</i> Penyuluhan	121
Lampiran 11. Kegiatan SEHATI (<i>Sharing</i> Sehat Ibu Hamil)	123
Lampiran 12. Perizinan Layak Etik	125
Lampiran 13. Surat Perizinan Penelitian Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.....	126
Lampiran 14. Surat Perizinan Penelitian Dinas Kesehatan Sleman.....	127
Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian	128
Lampiran 16. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	129
Lampiran 17. Hasil Olah Data	133

“THE EFFECTIVENESS OF INTERVENTION SEHATI (SHARING SEHAT IBU HAMIL) TO INCREASE MOTHER’S KNOWLEDGE AND ATTITUDE IN THE PREVENTION OF POST PARTUM WEIGHT RETENTION”

Dini Puspita Sari¹, Muhammad Primiaji Rialihatno², Almira Sitasari³

Departement Of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email : pusspita09@gmail.com, primiaji@gmail.com,
almira.sita@poltekkesjoga.ac.id)

ABSTRACT

Background: The curriculum of the nutritional education program can influence the success of nutrition education interventions through antenatal classes. Delivering education via antenatal classes is one method to address postpartum weight retention.

Objective: To determine the effectiveness of the SEHATI intervention in increasing mothers' knowledge and attitudes in postpartum weight retention.

Methods: This study adopts a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample comprises 24 pregnant women in their first and second trimesters attending Puskesmas Gamping II. The intervention spanned two days, with the first day consisting of lectures and a question-and-answer session, and the second day involving practical food selection exercises. The data utilized in this study include primary data obtained directly from the participants and secondary data obtained indirectly from respondents. Normality testing was conducted using the Shapiro-Wilk test because the sample size was ≤ 50 . Univariate analysis was employed to analyze minimum, maximum, mean, and standard deviation values. For bivariate analysis of the knowledge questionnaire, the Wilcoxon test was used, while the attitude questionnaire was analyzed using the Paired Samples t-test.

Results: The mean knowledge score before the intervention was 4.46, which increased to 9.17 after the intervention. Similarly, the mean attitude score before the intervention was 105.75, which increased to 140.21 post-intervention. There was a significant difference in both knowledge and attitude scores after implementing the SEHATI program (p-value= 0.001).

Conclusion: The SEHATI curriculum can be utilized for conducting antenatal classes aimed at preventing postpartum weight retention and can be further developed by incorporating additional content related to pregnant women, nutrition, and health

Keywords: Pregnant women class, Weight retention, Postpartum, Knowledge, Attitude

**“EFEKTIVITAS INTERVENSI SEHATI (*SHARING* SEHAT IBU HAMIL)
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TERHADAP
PENCEGAHAN RETENSI BERAT BADAN POST PARTUM”**

Dini Puspita Sari¹, Muhammad Primiaji Rialihatno², Almira Sitasari³

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email : pusspita09@gmail.com, primiaji@gmail.com,
almira.sita@poltekkesjoga.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kurikulum penyuluhan dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi pendidikan gizi melalui kelas ibu hamil. Penyampaian edukasi melalui kelas ibu hamil merupakan salah satu cara untuk menanggulangi retensi berat badan post partum.

Tujuan: Mengetahui efektivitas intervensi SEHATI terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam penanganan retensi berat badan post partum

Metode: Penelitian ini adalah penelitian *pre eskperimental* dengan desain penelitian *one group pretest posttest*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 dan trimester 2 yang berjumlah 24 di Puskesmas Gamping II. Intervensi ini dilakukan selama 2 hari, hari pertama dilakukan ceramah dan tanya jawab dan hari kedua diadakan praktik pemilihan makanan. Jenis data yang digunakan yaitu data primer yang diperoleh secara langsung dan data sekunder diperoleh secara tidak langsung yaitu dari responden. Dilakukan uji normalitas yaitu menggunakan uji *Saphiro-Wilk* karena jumlah sampel ≤ 50 sampel. Analisa univariat digunakan untuk menganalisis nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Analisa bivariat yang digunakan untuk kuesioner pengetahuan yaitu uji *Wilcoxon* dan kuesioner sikap menggunakan uji *Paired Sampel -Test*.

Hasil: Hasil rerata nilai pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 4,46 sedangkan setelah diberikan intervensi yaitu 9,17. Hasil rerata nilai sikap sebelum diberikan intervensi yaitu 105,75 dan setelah diberikan intervensi yaitu 140,21. Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah diberikan SEHATI (*p-value*= 0,001).

Kesimpulan : Kurikulum SEHATI dapat digunakan untuk penyampaian kelas ibu hamil untuk encegahan retensi berat badan post partum serta dapat dikembangkan dengan menambah materi-materi lainnya mengenai ibu hamil, gizi, dan kesehatan.

Kata Kunci : Kelas ibu hamil, Retensi berat badan, Pasca melahirkan, Pengetahuan, Sikap