



Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan  
Budi Kemuliaan

# LAPORAN PENELITIAN

## **PERAN MEDIA POSTER DALAM MENDUKUNG KONSELING GIZI PADA MASA KEHAMILAN HINGGA MASA NIFAS: TINJAUAN LITERATUR**

Disusun Oleh :

**Marinem , SST, MKM**

**Dwi Ratna P, SST. M.KEB**

**Rahma Septiawati**

**2022**



**Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan  
Budi Kemuliaan**

**PERAN MEDIA POSTER DALAM MENDUKUNG KONSELING  
GIZI PADA MASA KEHAMILAN HINGGA MASA NIFAS:  
TINJAUAN LITERATUR**

**OLEH:**

**MARINEM, SST. M.KM**

**DWI RATNA PRIMA , SST. M.KEB**

**RAHMA SEPTIAWATI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BUDI KEMULIAAN**

**JAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

- 1 Judul Kegiatan : Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas: Tinjauan Literatur
- 2 Ketua Peneliti
  - a. Nama Lengkap : Marinem, SST, MKM
  - b. Jenis kelamin : Perempuan
  - c. NIDN/NIDK/NUP : 0315096505
  - d. Disiplin ilmu : Kebidanan
  - e. Pangkat/golongan : Asisten Ahli
  - f. Jabatan : Dosen Tetap
  - g. Institusi : STIK Budi Kemuliaan
  - h. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan No.25 Gambir-Jakarta Pusat
  - i. No. telp/fax/email : (021) 3842828
- 3 Jumlah anggota kegiatan : 3
- 4 Jumlah biaya kegiatan :
- 5 Sumber biaya : STIK Budi Kemuliaan

Mengetahui,  
Ketua LPPM STIK  
Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 05 Oktober 2022

Pelaksana Penelitian  
STIK Budi Kemuliaan



(Marinem, SST, MKM)

Menyetujui,  
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini. Penulisan laporan penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Fahrul W. Arbi, Sp.A, MARS selaku Direktur Utama Lembaga Kesehatan Budi Kemuliaan
2. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
3. Seluruh civitas akademika yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan penelitian ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga laporan penelitian ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 05 Oktober 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>2</b>
<b>1.4 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.6 Ruang Lingkup.....</b>	<b>4</b>
<b>BAB 2 .....</b>	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....</b>	<b>5</b>
2.1 Poster .....	5
2.1.1 Pengertian Poster .....	5
2.1.2 Ciri-Ciri Media Poster .....	6
2.1.3 Manfaat Media Poster.....	6
2.2 Konseling.....	8
2.3 Gizi Selama Hamil, Bersalin, hingga Masa Nifas .....	10
2.3.1 Gizi Selama Kehamilan .....	10
2.3.2 Gizi Selama Persalinan .....	11
2.3.3 Gizi Selama Masa Nifas .....	12
2.4 Kerangka Teori .....	13
<b>BAB III .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Metodologi Penelitian .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1.1 Metode Penelitian .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1.2 Definisi Operasional .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1.3 Populasi, Sampel dan Besar Sampel.....</b>	<b>17</b>

3.1.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	18
3.1.5	Prosedur Penelitian dan alur penelitian.....	19
3.1.6	Sumber, Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	20
3.1.7	Lokasi dan Waktu .....	22
3.1.8	Analisis Data Penelitian.....	22
<b>BAB IV</b>	.....	<b>23</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>23</b>
<b>4.1 Hasil</b>	.....	<b>23</b>
<b>4.1.1 Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi</b>	.....	<b>30</b>
Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi .....	30	
<b>4.1.2 Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi</b>	.....	<b>30</b>
<b>4.2 Pembahasan</b>	.....	<b>31</b>
<b>4.2.1 Deskripsi Peran Media Poster Dalam Mendukung Konseling Gizi Pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas</b>	.....	<b>31</b>
<b>4.2.2 Deskripsi Kualitatif Peran Media Poster Dalam Mendukung Konseling Gizi Pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas</b>	.....	<b>32</b>
<b>BAB V</b>	.....	<b>34</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>34</b>
<b>5.1 Kesimpulan</b>	.....	<b>34</b>
<b>5.2 Saran</b>	.....	<b>34</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>37</b>

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Sayangnya, banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami kebutuhan gizi mereka, yang dapat berdampak pada risiko malnutrisi, anemia, dan komplikasi kehamilan lainnya. Masa nifas, sebagai periode pemulihan pasca-persalinan, juga membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi untuk mendukung penyembuhan ibu dan produksi ASI.

Konseling gizi selama kehamilan hingga masa nifas memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu terkait pola makan yang sehat dan seimbang. Namun, pendekatan yang hanya mengandalkan komunikasi verbal sering kali kurang efektif, terutama pada populasi dengan tingkat literasi yang rendah. Dalam konteks ini, media poster dapat menjadi alat pendukung yang efektif karena sifatnya yang visual, menarik perhatian, dan mampu menyampaikan pesan dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami.

Poster sebagai media visual dapat membantu menyampaikan informasi secara ringkas dan jelas, seperti panduan makanan sehat, pentingnya asupan zat besi, dan langkah-langkah pencegahan komplikasi. Selain itu, poster dapat ditempatkan di fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan klinik, sehingga mudah diakses oleh ibu hamil dan ibu menyusui. Dengan demikian, poster memiliki potensi besar untuk mendukung keberhasilan konseling gizi, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan sehat selama kehamilan dan masa nifas.

Poster adalah salah satu media edukasi visual yang didesain secara menarik sehingga efektif digunakan dalam proses pembelajaran. Poster merupakan salah satu media yang terdiri dari lambang atau kata simbol yang sangat sederhana, poster juga sebagai kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian masyarakat. Pada dasarnya poster merupakan suatu media yang lebih menonjolkan kekuatan pesan, visual, dan warna untuk dapat mempengaruhi perilaku, sikap seseorang dalam melakukan sesuatu.<sup>(1)</sup> Poster yang digunakan dalam pendidikan pada prinsipnya merupakan gagasan yang diwujudkan dalam bentuk ilustrasi obyek gambar yang disederhanakan dan dibuat dengan ukuran besar. Tujuannya untuk menarik perhatian, membujuk, memotivasi, atau memperingatkan pada gagasan pokok, fakta atau peristiwa tertentu.<sup>(2)</sup>

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari uraian latar belakang tersebut, bahwa peran media Poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas merupakan hal yang penting di perhatikan. Dengan poster visual yang didesain dengan gambar atau ilustrasi dapat memotivasi ibu untuk mempraktikkan kebiasaan makan sehat yang akan mempengaruhi gizi selama hamil hingga masa nifas. Poster dapat mengilustrasikan dampak positif gizi baik bagi ibu dan bayi, seperti pertumbuhan janin yang optimal dan pemulihan pasca-persalinan. Sehingga hal ini harus diketahui lebih lanjut bagaimana studi literatur tentang persepsi dan sikap wanita hamil terhadap gizi selama hamil bersalin hingga masa nifas.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana tinjauan literature terkait Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas?
2. Bagaimana tinjauan literature terkait Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa bersalin?
3. Bagaimana tinjauan literature terkait Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa Nifas?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tinjauan literatur tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

##### 2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tinjauan literature tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan.
2. Untuk mengetahui tinjauan literatur tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa bersalin.
3. Untuk mengetahui tinjauan literatur tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa nifas.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### 1) Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan sebagai referensi bacaan terkait peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas. Serta menjadi referensi bagi akademisi maupun mahasiswa lain untuk membuat Penelitian lainnya seperti literatur review.

##### 2) Manfaat Praktis

###### 1. Bagi mahasiswa

Dapat digunakan sebagai wawasan pengetahuan dan sumber referensi pembelajaran tentang tinjauan literature tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

###### 2. Bagi masyarakat

Dapat menjadi salah satu referensi bacaan yang dapat digunakan sebagai sarana informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya peran

media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber untuk melakukan penelitian selanjutnya dan sebagai informasi awal bagi peneliti berikutnya khususnya tentang tinjauan literatur peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

### **1.6 Ruang Lingkup**

Penelitian dengan judul "Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas: Tinjauan Literatur " dilakukan dari tanggal 10 s/d 29 November 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan review literatur tradisional, sebuah jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memberikan rangkuman dari berbagai penelitian. Metode PICO (Population, Intervention, Comparison, and Result) digunakan untuk memfilter data sekunder dari jurnal internasional dan nasional.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### 2.1 Poster

##### 2.1.1 Pengertian Poster

Menurut Sabri (dalam Musfiqon, 2012:85) poster merupakan penggambaran yang ditunjukkan sebagai pemberitahuan, peringatan, maupun penggugah selera yang biasanya berisi gambar-gambar. Poster merupakan suatu gambar yang mengkombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata dengan maksud menarik perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat.<sup>(3)</sup>

Poster adalah sebagai kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna, dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya. Rudi susilana dan Cepi Riana (2009: 14) menjelaskan bahwa poster yaitu sajian kombinasi visual yang jelas, menyolok, dan menarik dengan maksud untuk menarik perhatian orang yang lewat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa media poster secara umum adalah suatu pesan tertulis baik itu berupa gambar maupun tulisan yang ditujukan untuk menarik perhatian banyak orang sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima orang lain dengan mudah.

Poster merupakan pesan singkat dalam bentuk gambarr dengan tujuan untuk mempengaruhi seseorang agar tertarik pada sesuatu, atau mempengaruhi agar seseorang bertindak akan sesuatu hal. Poster tidak dapat member pelajaran dengan sendirinya, karena keterbatasan kata-kata. Poster lebih cocok kalau diperuntukan

sebagai tindak lanjut dari suatu pesan yang sudah disampaikan beberapa waktu yang lalu. Dengan demikian poster bertujuan untuk mengingatkan kembali dan mengarahkan pembaca kearah tindakan tertentu sesuai dengan apa yang diinginkan oleh komunikator.

### 2.1.2 Ciri-Ciri Media Poster

Poster, Booklet merupakan media komunikasi yang termasuk dalam kategori media lini bawah (*below the line media*). Sesuai sifat yang melekat pada media lini bawah, pesan yang ditulis pada media tersebut berpedoman pada beberapa kriteria yaitu: menggunakan kalimat pendek, sederhana, singkat, ringkas, menggunakan huruf besar dan tebal. Selain itu penggunaan huruf tidak kurang dari 10 pt, dikemas menarik dan kata yang digunakan ekonomis (Suleman, 1998).

Ciri-ciri poster yang baik menurut Arief S. Sadiman (dalam Musfiqon, 2012: 85) yaitu: sederhana; menyajikan satu ide dan untuk mencapai satu tujuan pokok; berwarna; slogannya; tulisannya jelas; motif dan tulisannya bervariasi.<sup>(4)</sup>

### 2.1.3 Manfaat Media Poster

Fungsi dan Manfaat Media Poster Sri Anitah (2008: 13-14) mengatakan manfaat poster adalah sebagai berikut: (1) sebagai penggerak perhatian; (2) sebagai petunjuk; (3) sebagai peringatan, pengalaman kreatif; (3) untuk kampanye. Secara umum poster memiliki kegunaan, yaitu sebagai berikut: (1) memotivasi siswa, poster dalam pembelajaran sebagai pendorong atau memotivasi belajar siswa; (2) peringatan, berisi tentang peringatan-peringatan terhadap suatu pelaksanaan aturan hukum, sekolah, atau sosial, kesehatan bahkan keagamaan; (3) pengalaman kreatif, melalui poster kegiatan menjadi lebih kreatif untuk membuat ide, cerita,

karangan dari sebuah poster yang dipajang (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2010: 56-57). Berdasar isi pesan, poster dapat disebut sebagai Thematic poster, Tactrical poster dan Practical poster. Thematic poster yaitu poster yang menerangkan apa dan mengapa, Tractical poster menjawab kapan dan dimana, sedangkan Practicaposter menerangka siapa, untuk siapa, apa, mengapa dan dimana.<sup>(5)</sup>

## 2.2 Konseling

Pengertian konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau menyampaikan”. Sebelumnya telah dijelaskan pengertian bimbingan selanjutnya akan dijelaskan pengertian konseling. Wagito, (dalam Aqib 2012:29) mengemukakan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.<sup>(6)</sup>

Fungsi Konseling secara tradisional digolongkan menjadi tiga, yaitu (1) Remedial atau Rehabilitatif, (2) Preventif, dan (3) Edukatif atau Pengembangan (Corey, 2008).

Fungsi Preventif. Munculnya fungsi preventif merupakan suatu upaya aktif untuk membantu individu-individu sebelum mereka mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif adalah suatu upaya untuk melakukan intervensi mendahului kesadaran akan kebutuhan pemberian bantuan. Agar fungsi ini disebut preventif, intervensi haruslah mendahului munculnya kebutuhan atau masalah. Upaya preventif meliputi pembangunan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko yang tidak dikehendaki.

Fungsi Educatif atau Pengembangan. Fungsi ini diciptakan oleh konselor untuk melakukan intervensi lebih dini dalam proses perkembangan, karena kegagalan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tugas perkembangan dan pertumbuhan dapat menimbulkan masalah-masalah serius dalam kehidupan individu di kemudian hari. Dengan demikian, penekanan bergeser dari masalah-masalah remediasi kepada membantu pengembangan pribadi (Carter, 2011). Fokus dari fungsi edukatif atau pengembangan ini adalah membantu individu-individu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, dan membantu meningkatkan kemampuannya menghadapi transisi dalam kehidupan. Untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu memahami nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mampu mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian. Semua itu merupakan bagian dari rangkaian layanan yang dipandang esensial.<sup>(7)</sup>

## 2.3 Gizi Selama Hamil, Bersalin, hingga Masa Nifas

### 2.3.1 Gizi Selama Kehamilan

Gizi yang baik selama kehamilan sangat penting untuk mendukung perkembangan janin dan menjaga kesehatan ibu hamil. Selama kehamilan, kebutuhan gizi ibu meningkat karena adanya perubahan fisiologis yang mempengaruhi metabolisme tubuh, seperti peningkatan volume darah, pembentukan jaringan baru, dan kebutuhan energi untuk mendukung pertumbuhan janin.

#### a. Kebutuhan Energi dan Makronutrien

Selama kehamilan, ibu hamil membutuhkan peningkatan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Kebutuhan energi tambahan diperkirakan sekitar 300 kalori per hari pada trimester kedua dan ketiga.<sup>(8)</sup> Asupan protein juga perlu ditingkatkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta pembentukan jaringan tubuh ibu. Lemak sehat, terutama asam lemak omega-3, juga sangat penting untuk perkembangan otak janin.<sup>(9)</sup>

#### b. Mikronutrien Penting

Beberapa mikronutrien sangat dibutuhkan selama kehamilan, di antaranya adalah zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin D. Asam folat sangat penting untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin, dan umumnya dianjurkan untuk dikonsumsi sejak tiga bulan sebelum kehamilan dan terus berlanjut hingga trimester pertama. Kalsium dan vitamin D diperlukan untuk mendukung pembentukan

tulang dan gigi janin serta mencegah terjadinya osteoporosis pada ibu hamil.<sup>(8)</sup>

#### c. Risiko Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi pada ibu hamil, terutama defisiensi zat besi, asam folat, dan vitamin D, dapat menyebabkan komplikasi serius seperti anemia, kelahiran prematur, serta gangguan perkembangan janin. Selain itu, kelebihan berat badan atau obesitas pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko preeklamsia, diabetes gestasional, dan komplikasi lainnya.<sup>(10)</sup>

### 2.3.2 Gizi Selama Persalinan

Gizi saat persalinan juga memiliki peran penting, meskipun tidak sebanyak selama kehamilan. Selama proses persalinan, ibu akan mengalami kehilangan cairan dan energi. Oleh karena itu, pemeliharaan hidrasi dan pemenuhan kebutuhan energi tetap diperlukan.

#### a. Asupan Cairan

Cairan yang cukup selama persalinan penting untuk menghindari dehidrasi yang dapat memperburuk kontraksi dan meningkatkan risiko komplikasi seperti hipotensi. Minuman elektrolit atau air putih dapat membantu menggantikan cairan yang hilang dan menjaga keseimbangan elektrolit tubuh.<sup>(11)</sup>

#### b. Nutrisi dan Energi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan ringan yang kaya karbohidrat selama tahap pertama persalinan dapat memberikan energi tambahan yang diperlukan untuk membantu ibu melewati tahap persalinan yang panjang dan intens. Namun, pada

saat persalinan berlangsung dengan komplikasi tertentu atau tindakan medis yang melibatkan anestesi umum, pemberian makanan dan cairan biasanya dibatasi.

### 2.3.3 Gizi Selama Masa Nifas

Masa nifas adalah periode pasca-persalinan di mana tubuh ibu memulihkan diri setelah melahirkan. Pada tahap ini, pemulihan tubuh dan produksi ASI memerlukan perhatian khusus terhadap gizi ibu.

#### a. Kebutuhan Energi dan Nutrisi

Setelah melahirkan, ibu membutuhkan asupan energi yang cukup untuk proses penyembuhan dan untuk mendukung produksi ASI. Berdasarkan rekomendasi, ibu menyusui membutuhkan tambahan sekitar 500 kalori per hari (Institute of Medicine, 2021). Asupan protein dan karbohidrat juga penting untuk mendukung pemulihan tubuh dan kelancaran produksi ASI. Selain itu, penting bagi ibu untuk mengonsumsi berbagai sumber mikronutrien seperti vitamin A, C, dan E untuk mempercepat penyembuhan luka pasca persalinan serta meningkatkan daya tahan tubuh.

#### b. Pemberian ASI dan Kebutuhan Gizi

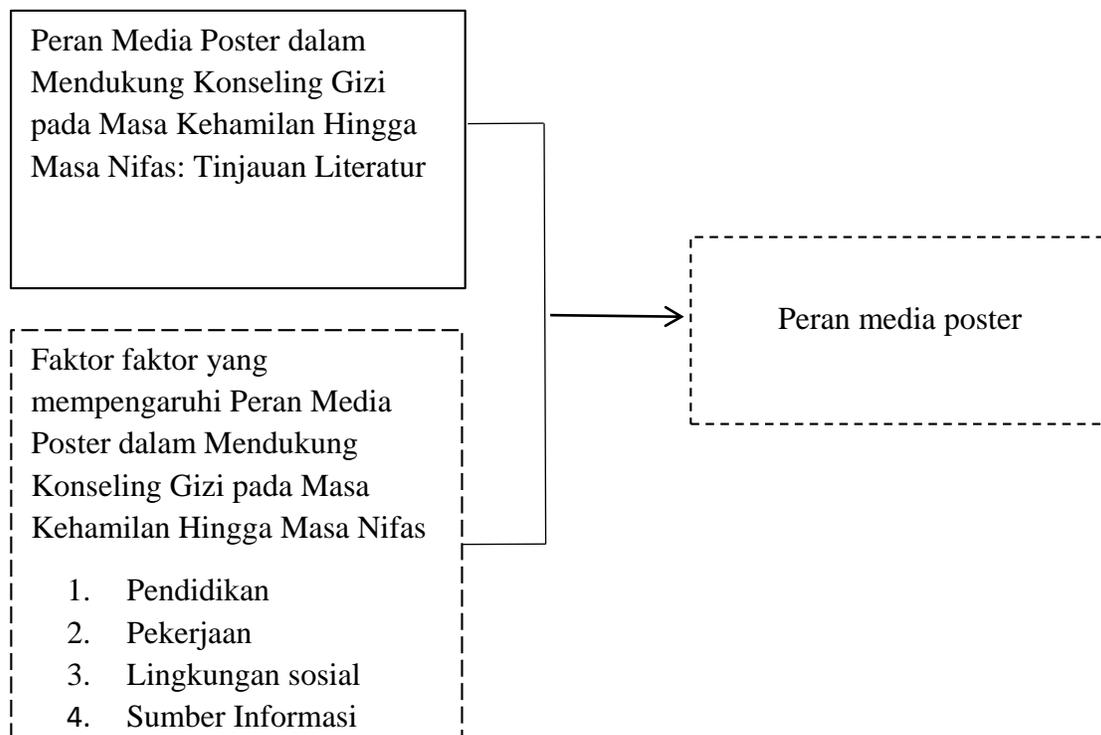
ASI adalah sumber gizi utama untuk bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Oleh karena itu, ibu menyusui harus memastikan kecukupan gizi yang dibutuhkan agar produksi ASI berjalan lancar. Zat gizi yang diperlukan selama masa nifas antara lain adalah kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Asupan kalsium yang cukup akan memastikan bahwa ibu tidak mengalami demineralisasi tulang selama menyusui. Selain itu, gizi ibu yang

baik akan memastikan kualitas dan kuantitas ASI yang optimal untuk pertumbuhan bayi.

### c. Gizi untuk Mengatasi Kekurangan Gizi Pasca Persalinan

Ibu yang mengalami komplikasi seperti pendarahan atau infeksi saat persalinan mungkin membutuhkan perawatan lebih intensif dan peningkatan asupan gizi. Kekurangan gizi pada ibu nifas, terutama zat besi, dapat memperburuk kondisi kesehatan dan memperlambat pemulihan, sehingga suplementasi gizi sangat dianjurkan dalam kasus tersebut.<sup>(12)</sup>

## 2.4 Kerangka Teori

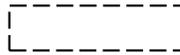


Gambar 2.4 Kerangka Teori

Keterangan:



: Yang diteliti



: Yang tidak diteliti

## **BAB III**

### **3.1 Metodologi Penelitian**

#### **3.1.1 Metode Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian Traditional Literature Review yang dimana studi literatur tradisional berbentuk naratif bertujuan untuk memberikan rangkuman dari berbagai penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan informasi dari jurnal penelitian sebelumnya mengenai peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

### 3.1.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
1	Media poster.	Peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga nifas.	Literatur Review	Pico	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang	Nominal/ Ordinal/ Interval/Rasio sesuai yang digunakan pada artikel penelitian
2	Konseling Gizi	Intervensi konseling yang bertujuan untuk memberikan edukasi gizi	Literatur Review	Pico	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang	Nominal/ Ordinal/ Interval/Rasio sesuai yang digunakan pada artikel penelitian

3.2.2 Tabel Definisi Operasional

### 3.1.3 Populasi, Sampel dan Besar Sampel

#### 3.1.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek atau individu yang memiliki karakteristik (sifat-sifat) tertentu yang akan di teliti. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

#### 3.1.3.2 Sampel

Sampel adalah Sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu untuk diukur atau diamati karakteristiknya, kemudian ditarik kesimpulan mengenai karakteristik tersebut yang dianggap mewakili populasi.

Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population</i>	Seluruh wanita hamil-nifas	bukan wanita hamil-nifas
<i>Intervention</i>	Peran media poster	Tidak ada peran media poster
<i>Comparison</i>	Tidak ada pembandingan	Tidak ada pembandingan
<i>Output</i>	Peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas: tinjauan literatur	Tidak ada peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas: tinjauan literatur

Jenis penelitian	Kuantitatif ( <i>cross sectional</i> ), Deskriptif, eksperimen, non eksperimen, dll kualitatif	-
Bahasa publikasi	Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris	Selain dari bahasa Indonesia dan bahasa inggris
Periode Publikasi	2012-2024	Sebelum 2012

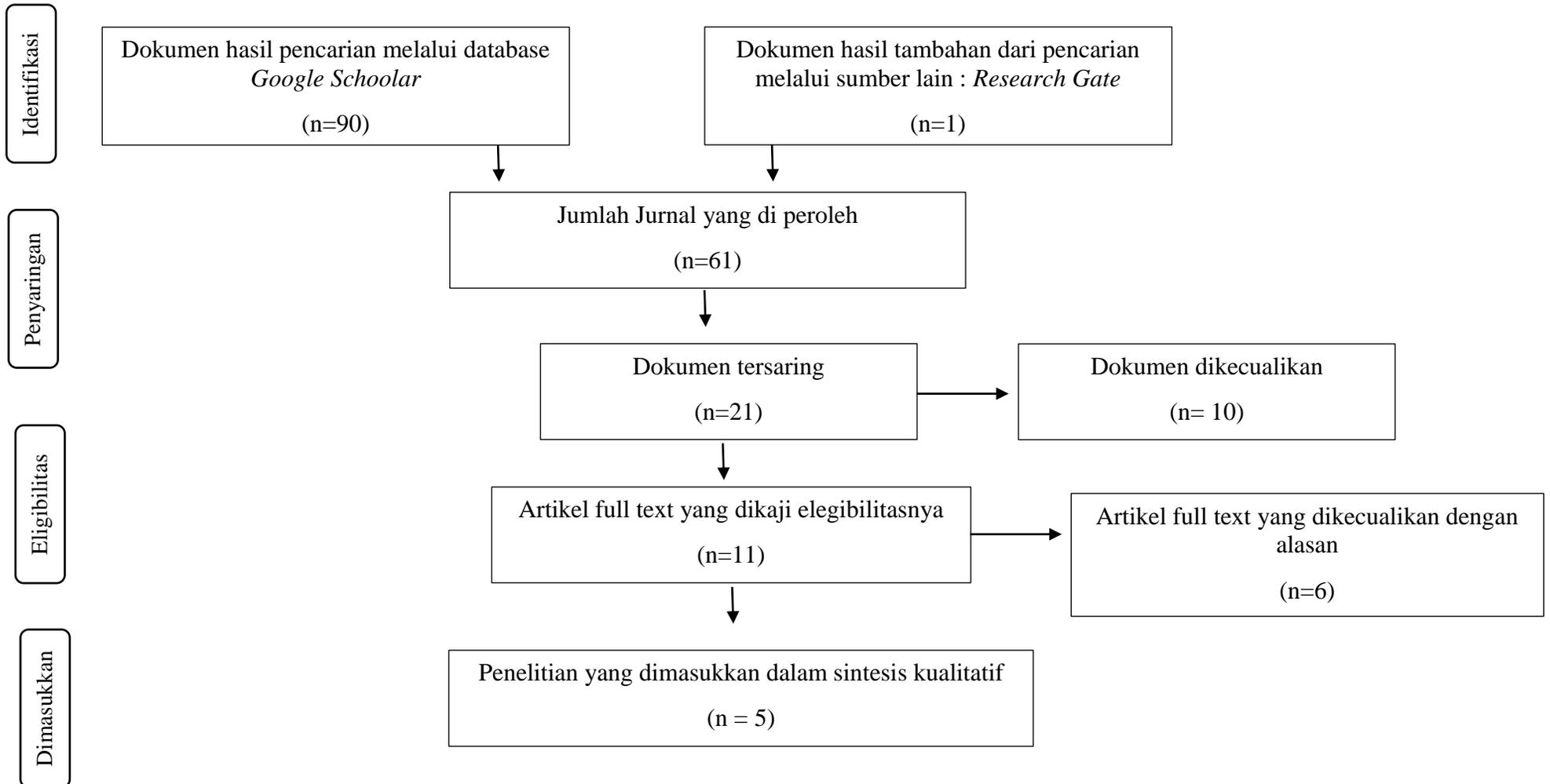
Tabel 3.2.3 Kriteria inklusi dan eksklusi

### 3.1.4 Teknik Pengambilan Sampel

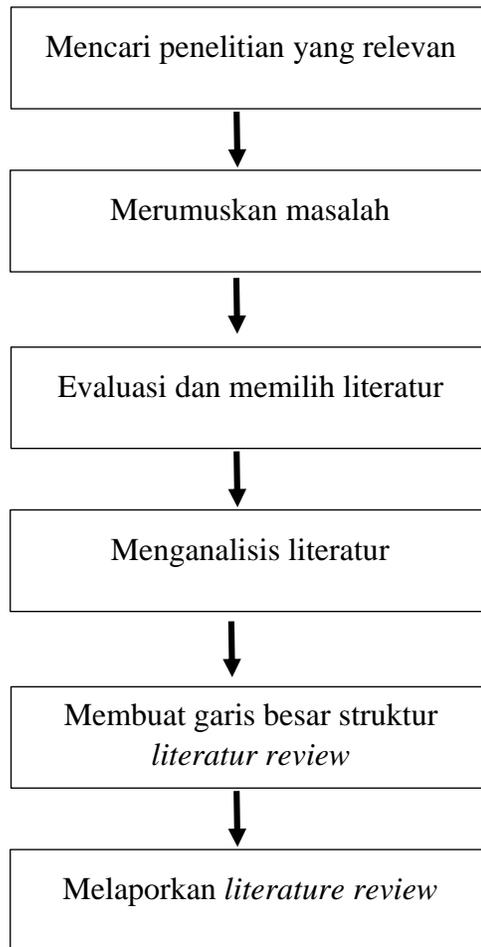
Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menurut Riyanto (2020) *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Proses pencarian dilakukan menggunakan search engine melalui situs *research gate*, *Google Scholar* dengan kata kunci "Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas/ The Role of Poster Media in Supporting Nutrition Counseling During Pregnancy to Postpartum Period". Pengumpulan jurnal kemudian dilakukan penyaringan data berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

### 3.1.5 Prosedur Penelitian dan alur penelitian

#### 3.1.5.1 Prosedur Penelitian



### 3.1.5.2 Alur Penelitian



Gambar 3.2.6 Bagan Alur Penelitian

### 3.1.6 Sumber, Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

#### 3.1.6.1 Sumber

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dimana data yang diperoleh bukan dari pengamatan secara langsung. Data ini didapatkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data diambil dari beberapa jurnal nasional dan internasional yang sesuai dengan kriteria inklusi.

### **3.1.6.2 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pengumpulan data *literatur review* dengan urutan struktur tematik. Struktur Tematik mengelompokkan dan mendiskusikan sumber-sumber sesuai tema atau topiknya. Dengan mengelompokkan tema atau topik penelitian, dapat menunjukkan jenis topik yang penting dan memperkuat ketajaman dalam penelitian. Pengumpulan *literature review* digunakan beberapa tahapan diantaranya adalah pencarian artikel berdasarkan topik garis besar, pengelompokkan artikel berdasarkan relevansi dengan topik dan tahun penelitian lalu pengurutan struktur penjelasan serta perbandingan data yang saling berhubungan.

Setelah jurnal terkumpul selanjutnya peneliti mengelompokkan sejumlah artikel yang telah didapatkan berdasarkan relevansi topik peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas. Selain topik, peneliti juga mengelompokkan jurnal berdasarkan tahun penelitian, kemudian jurnal yang sudah dikelompokkan peneliti analisis penjelasan struktur mengenai keterkaitan artikel dan topik penelitian. Lalu peneliti membandingkan apabila ada jurnal yang saling berhubungan. Penambahan artikel jurnal maupun *text book* lain bersifat memperkuat dan menambah ketajaman pembahasan hasil penelitian.

### **3.1.6.3 Instrumen Penelitian**

Instrument pada penelitian ini dengan berdasarkan jurnal-jurnal atau dari penelitian terdahulu yang merupakan dari jurnal nasional maupun internasional. Instrument penelitian ini menggunakan teknologi mesin pencari *Research Gate* dan *Google Scholar*.

### **3.1.7 Lokasi dan Waktu**

Lokasi pada penelitian ini tidak begitu spesifik yang melibatkan tempat, melainkan hanya bersumber pada jurnal dan penelitian terdahulu. Waktu dalam melakukan penelitian ini di mulai dari periode 10 s/d 29 November 2022.

### **3.1.8 Analisis Data Penelitian**

#### **3.1.8.1 Pengolahan Data**

Langkah pertama, peneliti melakukan penelusuran beberapa buku dan jurnal sumber dari situs terpercaya kemudian Jurnal penelitian dari hasil penelusuran yang telah lolos dari uji kelayakan berdasarkan kriteria inklusi kemudian dibuat ringkasan jurnal meliputi judul jurnal, penulis, tahun terbit tujuan, inti dan hasil penelitian dari jurnal yang telah diperoleh.

#### **3.1.8.2 Analisis Data**

Setelah meringkas jurnal, peneliti membuat tabel dan menganalisis data dari catatan ringkasan jurnal tersebut kemudian dihubungkan dengan penelitian peneliti. Setelah membuat tabel, peneliti menjelaskan kesimpulan ringkasan dari tabel tersebut secara naratif dari jurnal jurnal yang digunakan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil**

Penulis mendapatkan jurnal yang akan dijadikan sebagai *Literature Review* berjumlah 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari 5 jurnal nasional, jurnal yang dikumpulkan diperoleh dari database, *Google Scholar, Research gate*. Penelitian ini secara keseluruhan membahas tentang peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas. Tahun publikasi pada artikel yang diambil memiliki rentang tahun antara 2012-2024, berikut merupakan tabel hasil penelusuran artikel:

Tabel 4.1 Penelusuran Hasil Artikel

No	Penulis dan tahun	Sumber (Database)	Judul	Metode	Hasil
1	(Azzahro, 2024)	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion Publish or perish "Google scholar"	Analisis Konseling Gizi Menggunakan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Asupan Makan Ibu Hamil. <sup>(13)</sup>	<b>DESAIN:</b> Penelitian dengan desain quasi eksperimen dengan rancangan One Group Pre-test Post-tes Design. <b>POPULASI/SAMPEL:</b> Populasi dan sampel yakni ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Pedes Karawang di Desa Payungsari dan Desa Karangjaya sebanyak 30 responden. Intervensi berupa pendidikan gizi	<b>Hasil:</b> Hasil pengolahan menggunakan uji Wilcoxon mengenai pemberian edukasi penerapan sikap terhadap asupan makan pada ibu hamil menggunakan media poster dengan pre-test dan pos- test diperoleh nilai rata-rata 34.00 dan post-test 68.00 dengan nilai p.value .000.

				dengan metode konseling. Pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.	
2	(Atasasih and Aziz, 2021)	Jurnal Kesehatan Komunitas  <i>Publish or Perish</i> <i>“Google Scholar”</i>	Pengembangan Media Poster “isi piringku” sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. <sup>(14)</sup>	<b>DESAIN :</b> Desain penelian deskripf, dengan metode kualitatif, tehnik pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam.  <b>POPULASI/SAMPEL:</b> Jumlah informan dalam penelian ini adalah 13 orang yang terdiri dari 1	<b>Hasil Penelitian:</b> Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pemahaman materi pada media poster, informan menyatakan bahwa materi di dalam poster sudah bisa dipahami oleh informan, seperti kutipan berikut : “Saya rasa untuk materi sudah cukup mewakili” (Informan1) “Materi mudah dipahami” (Informan2 dan informan3) “Saya melihat materi yang disampaikan sudah lumayan bagus” (Informan4)

				orang TPG (tenaga Pelaksana Gizi), 4 orang bidan, 4 orang kader posyandu dan 4 orang ibu hamil.	
3	(Simamora et al., 2023)	Jurnal Mitra Prima  <i>Publish or Perish</i> <i>“Google Scholar”</i>	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Trimester Pertama. <sup>(15)</sup>	<b>DESAIN:</b> Melaksanakan pre test tentang stunting pada ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan, Memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan media poster tentang stunting, Melaksanakan post test untuk mengukur pengetahuan tentang stunting sebelum penyuluhan.	<b>Hasil Penelitian:</b> Berdasarkan hasil pre test dan post test dapat dilihat ada peningkatan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 50 orang (65,8%) pada saat pre test menjadi 69 orang (90,80%). Ibu yang berpengetahuan cukup pada saat pre test ada 15 orang (19,7%) menjadi 7 orang (9,20%) selama post-test dan seorang ibu yang tidak kalah berpengalaman ditemukan.

				<p><b>POPULASI/SAMPLE:</b></p> <p>Kelompok ibu hamil dengan jumlah peserta ibu 76 orang.</p>	
4	Fitri and Wiji, 2019)	<p><i>Publish or Perish “Google Scholar”</i></p>	<p>Efektivitas media poster sebagai implementasi keluarga sadar gizi (kadarzi). (16)</p>	<p><b>DESAIN:</b></p> <p>Jenis penelitian deskriptif analitik dengan desain quasi experiment pretest posttest one grup dengan menggunakan metode kuantitatif. Instrumen penelitian adalah media poster yang sudah diuji kelayakan serta kuisisioner.</p> <p><b>POPULASI/SAMPEL:</b></p>	<p>Hasil menunjukkan</p> <p>Hasil uji efektivitas media poster menunjukkan dan ada pengaruh signifikan efektivitas media poster sebagai strategi edukasi bagi petugas kesehatan, ibu nifas, ibu bayi dan balita sebagai upaya pencapaian Kadarzi di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau (p=0,000). Kesimpulan media poster yang simpel, mudah dipahami dan bersifat universal efektif meningkatkan pengetahuan gizi ibu nifas, bayi dan balita.</p>

				Sampel penelitian adalah ibu nifas, ibu bayi dan balita 48 responden.	
5	(Pibriyanti <i>et al.</i> , 2023)	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat  <i>Publish Or Perish</i> <i>“Google Scholar</i>	Edukasi Kesehatan 1000 HPK Melalui Pendidikan Gizi Ibu Hamil. <sup>(17)</sup>	<b>DESAIN:</b>  Metode yang digunakan adalah edukasi menggunakan media video dan leaflet pada dua kelompok ibu hamil.  <b>POPULASI/SAMPEL:</b>  Kelompok sasaran kegiatan sebanyak 40 ibu hamil yang terlibat, yang mana dibagi menjadi dua kelompok. Sebanyak 20	Hasil menunjukkan Nilai p = 0,001 artinya terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi leaflet. Nilai minimal sebelum edukasi 55 dan maksimal 84. Nilai maksimal setelah edukasi 66 dan maksimal 90.

				ibu hamil di edukasi dengan media leaflet dan 20 ibu hamil diedukasi dengan media video.	
--	--	--	--	--	--

#### 4.1.1 Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi

Hasil review dari 5 artikel yang disampaikan secara deskriptif mengenai peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas, dapat dilihat pada table artikel berikut ini:

No	Nama dan tahun	Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi			P Value
			Presentase		
1	(Azzahro, 2024)	Pengetahuan	Pre Test	Post Test	0,000
		Baik	10%	30%	
		Cukup	33,3%	60%	
		Kurang	56,7%	10%	
2	Prautami, 2020)	Pengetahuan	Pre Test	Post Test	
		Baik	65,8%	9,2%	
		Cukup	19,7%	90,8%	
		Kurang	14,5%		
3	Fitri and Wiji, 2019)	Pengetahuan	Pre Test	Post Test	0,000
		Rerata $\pm$ SD	83,19 $\pm$ 6,63	89,09 $\pm$ 6,29	
4	(Pibriyanti <i>et al.</i> , 2023)	Pengetahuan	Pre Test	Post Test	0,001
		Rerata $\pm$ SD	72,20 $\pm$ 72,2	78,50 $\pm$ 78,5	

#### 4.1.2 Peran Media Poster dalam Mendukung Konseling Gizi

Hasil review dari 5 artikel yang disampaikan secara kualitatif mengenai peran media poster dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas, dapat dilihat pada table artikel berikut ini:

No	Nama dan tahun	Implementasi Poster Isi Piringku Ibu Hamil
1	(Atasasih and Aziz, 2021)	<p>Telah proses uji coba kelayakan dilakukan, semua kritik saran dan masukan dari informan direkap dan menjadi bahan untuk perbaikan media poster. Poster yang sudah diperbaiki selanjutnya diuji implementasinya di lapangan. Uji coba dilakukan terhadap ibu hamil untuk menilai penerimaan terhadap pesan/informasi yang disampaikan pada poster, dan kemudahan dalam memahami isi pesan yang disampaikan.</p> <p>Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pesan yang disampaikan pada poster, informan menyatakan bahwa pesan yang disampaikan sangat berguna bagi ibu hamil dan ada informasi baru yang didapat, seper kupan berikut :</p> <p>Pengembangan “Isi piringku untuk ibu hamil ini, ini sangat bergunabagiibuhamil” (Informan6)</p> <p>“Pesan yang disampaikan sangat menarik dan bisa diterapkan untukseluruhibuhamilyangada” (Informan7)</p> <p>“Ini sangat bagus, ibu hamil bisa menger tentang gizi dan makanan yang baik untuk kehamilan” (Informan8)</p> <p>“Saya sangat senang mendapat info terbaru tentang gizi ibu hamil,agar saya dan bayi saya sehat” (Informan9)</p>

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Deskripsi Peran Media Poster Dalam Mendukung Konseling Gizi Pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan 5 artikel tentang persepsi dan sikap wanita hamil terhadap gizi selama hamil bersalin hingga masa nifas.

Dari tabel yang disediakan, dapat dilihat bahwa 2 studi menunjukkan bahwa pada pretest tingkat sikap "kurang" yang relatif tinggi, dengan persentase berkisar antara 14,5% hingga 56,7%. Pada posttest tingkat sikap “Cukup” relatif tinggi, dengan persentase berkisar antara 60% hingga 90,8%.

Pada 2 studi lainnya menunjukkan bahwa pada rerata pengetahuan pretest yaitu berkisar antara  $72,20 \pm 72,2$  hingga  $83,19 \pm 6,6$ , pada rerata pengetahuan posttest yaitu berkisar antara  $78,50 \pm 78,5$  hingga  $89,09 \pm 6,29$ .

#### **4.2.2 Deskripsi Kualitatif Peran Media Poster Dalam Mendukung Konseling Gizi Pada Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan 1 artikel terkait deskripsi kualitatif peran media poster. Berdasarkan hasil penelian yang telah dilakukan perancangan media poster isi piringku pada ibu hamil berguna untuk media promosi kesehatan yang isinya mudah dipahami oleh pembaca. Uji kelayakan difokuskan pada poster yaitu berupa komentar, saran, kritik dan masukan. Hasil wawancara mendalam, informan memberikan saran dan masukan untuk perancangan poster yaitu di dalam poster yang akan disajikan terdapat makanan yang bergizi untuk ibu hamil yang terdiri dari karbohidrat dan serat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral (kalsium, yodium, zat besi, asam folat), dan minum air puh yang cukup.

Dari penelian ini telah dibuat perancangan media edukasi gizi sebagai alat bantu berupa poster isi piringku untuk ibu hamil berdasarkan kondisi dan kebutuhan ibu hamil. Pengujian kelayakan media poster dilakukan bertahap untuk mendapatkan saran dan masukan terhadap pemahaman terhadap materi, ukuran tulisan, komposisi warna, gambar dan pesan yang disampaikan pada media poster. Adapun saran dan masukan yang disampaikan diantaranya menggunakan jenis makanan lokal, gambar disesuaikan dengan akvitas fisik ibu hamil yaitu senam hamil, materi sudah cukup bagus dan mudah dipahami, tulisan perlu disesuaikan ukurannya dan lebih proporsional, warna dibuat lebih kontras, dan gambar piring lebih diperbesar lagi, Hasil uji implementasi diperoleh bahwa poster isi piringku mudah dipahami oleh ibu hamil.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Peran media poster penting dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas merupakan hal yang penting sebagai media untuk mendukung konseling. Poster dirancang dengan visual dan informasi singkat yang mudah dipahami, sehingga membantu ibu hamil dan keluarga memahami pentingnya gizi selama kehamilan dan masa nifas. Poster mendukung informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan. Setelah sesi konseling, ibu hamil dapat mengingat kembali poin-poin penting melalui poster yang telah mereka lihat.

Dengan kombinasi visual yang menarik dan informasi yang relevan, poster menjadi alat bantu edukasi yang efektif dan ekonomis dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran ibu hamil dan keluarganya tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan hingga nifas.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi dan dijadikan informasi awal untuk membuat teori terkait peran media poster penting dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat agar dapat menjadikan poster sebagai media informasi yang mudah dipahami dan mudah ditemui.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian ini agar menjadi sumber tambahan untuk menganalisa lebih jauh dan dalam lagi, serta menambah referensi terkait peran media poster penting dalam mendukung konseling gizi pada masa kehamilan hingga masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Utoyo AW. Analisis Komunikasi Visual Pada Poster Sebagai Media Komunikasi Mendorong Jarak Sosial Di Jakarta Saat Epidem Covid 19. *Jurnal Komunikasi*. 2020;4.
2. Sumartono S, Astuti H. Penggunaan Poster sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. 2018;15.
3. Musfiqon. Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran. . Jakarta: PT Prestasi Pustakarya; 2012.
4. Sumartono, Astuti H. Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Komunikologi* 2018;15.
5. Sudjana N, Rivai A. Media Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo; 2010.
6. Kusumawati A. Modul Konseling 2019.
7. Rofiq AA. Teori dan Praktik Konseling. Surabaya: Raziev Jaya; 2017.
8. Sharma RM, S K. Dietary Practices and Nutritional Status During Pregnancy: Implications for Maternal and Fetal Health. *International Journal of Reproductive Nutritio*. 2021;15:101-10.
9. M F, M L, M W. Protein intake during pregnancy: Importance and effects on maternal and fetal outcomes. . *Nutrition Reviews*. 2020;34:38-47.
10. S W, P S. Impact of maternal malnutrition on pregnancy and birth outcomes. . *Nutrition and Health*. 2019;17:55-62.
11. J P, L A, R M. Hydration during labor: The effects of fluid intake on the progress of labor and maternal outcomes. *Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2021;121:45-53.
12. M KK, M K, J K. The role of nutrition in postpartum recovery and lactation. . *Journal of Nutrition in Pregnancy and Lactation*. 2020;34:38-47.
13. Azzahro SMA. Analisis Konseling Gizi Menggunakan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Asupan Makan Ibu Hamil. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*

The Indonesian Journal of Health Promotion. 2024;7.

14. Atasasih H, Aziz A. Pengembangan Media Poster “isi piringku” sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2021;7:226-33.

15. Simamora JP, Hutabarat NI, Sianturi E. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Media Poster dan Deteksi Dini Faktor Risiko Stunting Puskesmas Sipahutar. *Jurnal Mitra Prima*. 2023;5.

16. Fitri I, Wiji RN. Efektivitas media poster sebagai implementasi keluarga sadar gizi (kadarzi). . 2019.

17. Pibriyanti K, Yulianawati F, Cahyani AS, Sari AP, Habiba AB, Qudsy DA, et al. Edukasi Kesehatan 1000 HPK Melalui Pendidikan Gizi Ibu Hamil. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;4.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Rencana Anggaran Biaya

No.	Uraian/Komponen	Volume					Harga Satuan	Jumlah
				X				
A	Persiapan			X				
	ATK	1	Paket	X	1	Kegiatan	Rp. 150.000	Rp. 150.000
	Konsumsi rapat	2	Paket	X	4	Orang	Rp. 35.000	Rp. 280.000
	Kuota Internet	1	Paket	X	4	Orang	Rp. 75.000	Rp. 300.000
B	Pelaksanaan			X				
	Snack	10	OH	X	4	Orang	Rp. 35.000	Rp. 1.400.000
	Transport	1	Paket	X	4	Orang	Rp. 45.000	Rp. 180.000
C	Pelaporan			X				
	Analisis data	10	OH	X	4	Orang	Rp. 35.000	Rp. 1.400.000
	Pembuatan laporan	5	OH	X	4	Orang	Rp. 35.000	Rp. 700.000
	Diseminasi hasil	1	Paket	X	1	Kegiatan	Rp. 150.000	Rp. 150.000
Total								<b>Rp. 4.280.000</b>

### Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pembuatan proposal	10– 17 November 2022
2	Pembagian kerja tim	17 – 19 November 2022
3	Presentasi proposal	20 November 2022
4	Pelaksanaan penelitian	22 November – 5 Desember
5	Analisis data	6 – 10 Desember
6	Penyusunan laporan	10 – 17 Desember 2022
7	Desiminasi hasil penelitian	20 Desember 2022

**Lampiran 3: Tim Peneliti**

<b>No</b>	<b>Nama Tim Peneliti</b>	<b>Kedudukan</b>	<b>Uraian Tugas</b>
1	Marinem, SST. MKM	Ketua peneliti	Membuat proposal, persiapan kegiatan, penyusunan materi
2	Dwi Ratna P, SST, MKeb	Anggota I	Pencarian literatur, Analisa data
3	Rahma Septiawati	Anggota II	Penyusunan laporan hasil penelitian