

Lampiran 1

Kuesioner Pengetahuan (*Pre-test* dan *Post-test*)

Berilah tanda silang (X) pada pertanyaan dibawah ini yang dianggap sesuai!

1. Berapa nilai Indeks Massa Tubuh normal bagi orang dewasa?
 - a. $> 25 \text{ kg/m}^2$
 - b. $< 18.5 \text{ kg/m}^2$
 - c. $25 - 30 \text{ kg/m}^2$
 - d. $18.5 - 25 \text{ kg/m}^2$
2. Tubuh mendapatkan energi dari tiga zat gizi, apakah tiga zat gizi tersebut?
 - a. Protein, Lemak, Vitamin
 - b. Karbohidrat, Protein, Lemak
 - c. Karbohidrat, Lemak, Vitamin
 - d. Karbohidrat, Protein, Vitamin
3. Di bawah ini, manakah contoh makanan yang meningkatkan asupan protein?
 - a. Santan
 - b. Kentang
 - c. Mentega
 - d. kacang-kacangan
4. Apakah contoh makanan yang menjadi sumber protein?
 - a. Tahu, ayam, udang
 - b. Daging sapi, telur, ikan
 - c. Minyak zaitun, minyak ikan
 - d. Kacang-kacangan, tahu, tempe
5. Di bawah ini, manakah contoh makanan yang mengandung lemak trans?
 - a. Margarin
 - b. Minyak ikan
 - c. Minyak zaitun
 - d. Kacang almond
6. Apakah jenis lemak yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi?
 - a. Omega-3
 - b. Lemak jenuh
 - c. Minyak zaitun
 - d. Lemak tidak jenuh
7. Apakah zat gizi yang mengurangi risiko pendarahan pada perempuan?
 - a. Kalsium
 - b. Zat Besi
 - c. Vitamin D
 - d. Asam folat
8. Apakah penyebab terjadinya anemia?

- a. Kurang berolahraga
 - b. Kekurangan zat besi
 - c. Tingginya asupan protein
 - d. Kurangnya terkena sinar matahari
9. Apakah makanan yang bisa mengurangi terjadinya anemia?
- a. Sumber lemak
 - b. Sumber mineral
 - c. Sumber karbohidrat
 - d. Sumber protein hewani
10. Apa yang dapat anda lakukan untuk mencegah anemia?
- a. Konsumsi makanan rendah lemak
 - b. Konsumsi makanan tinggi zat besi
 - c. Konsumsi makanan tinggi vitamin A
 - d. Konsumsi makanan tinggi vitamin C
11. Apakah vitamin yang sangat penting di awal kehamilan?
- a. Vitamin niacin
 - b. Vitamin riboflavin
 - c. Vitamin asam folat
 - d. Vitamin asam nukleat
12. Apakah dampak yang terjadi jika kekurangan asam folat?
- a. Meningkatkan risiko diabetes
 - b. Meningkatkan risiko pendarahan
 - c. Mengganggu pertumbuhan tulang dan gigi
 - d. Perkembangan otak pada janin terganggu
13. Di bawah ini adalah makanan harus dihindari perempuan saat persiapan kehamilan, kecuali?
- a. Daging mentah
 - b. Kacang-kacangan
 - c. Makanan tinggi alkohol
 - d. Makanan setengah matang
14. Berapa lama aktivitas fisik yang dianjurkan setiap harinya?
- a. 15 menit per hari
 - b. 30 menit per hari
 - c. 45 menit per hari
 - d. 60 menit per hari
15. Sarapan yang baik direkomendasikan pada waktu :
- a. Bangun pagi sampai jam 8
 - b. Bangun pagi sampai jam 9
 - c. Bangun pagi sampai jam 10
 - d. Bangun pagi sampai jam 11

16. Berapa banyak minyak yang direkomendasikan untuk dikonsumsi pada calon pengantin?
- a. 5 sdm minyak / 10 gram
 - b. 7 sdm minyak / 5 gram
 - c. 10 sdm minyak / 10 gram
 - d. 15 sdm minyak / 10 gram

Lampiran 5

Kuesioner Sikap (Pre-test dan Post-test)

- Bacalah pertanyaan di bawah dengan baik dan benar
- Berikan tanda *checklist* (√) pada kalimat yang menurut anda setuju pada kolom S dan yang menurut anda tidak setuju pada kolom TS

No.	Pernyataan	S	TS
1.	Perempuan hanya harus memperhatikan asupan makanan saat masa kehamilan saja		
2.	Tidak masalah jika kurang mengonsumsi protein sebelum kehamilan		
3.	Asupan makan yang berlebihan tidak perlu dihindari sejak masa pra kehamilan		
4.	Tidak perlu mempersiapkan diri sebelum kehamilan		
5.	Menurut saya, minum air putih wajib minimal 10 gelas / hari		
6.	Menurut saya, vitamin hanya dibutuhkan saat masa kehamilan saja		
7.	Saya boleh mengonsumsi makanan dan minuman beralkohol saat mempersiapkan kehamilan		
8.	Menurut saya, perempuan harus rutin memeriksa kadar Hb terutama saat kehamilan		
9.	Dalam merencanakan kehamilan, tidak masalah jika wanita mengalami kekurangan energi kronis (KEK)		
10.	Menurut saya, tidak masalah jika perempuan kekurangan konsumsi sumber asam folat saat pra kehamilan		
11.	Masalah yang besar jika perempuan memiliki nilai Hb yang rendah		
12.	Saya bisa mengganti daging-dagingan dengan kacang untuk memenuhi kebutuhan protein		
13.	Setiap hari, makanan saya harus mengandung energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral		
14.	Jika saya mengurangi konsumsi zat besi, maka saya akan mengalami anemia		

No.	Pernyataan	S	TS
15.	Saya akan mengonsumsi lemak sebanyak mungkin saat saya hamil untuk perkembangan janin yang lebih baik		
16.	Jika mengonsumsi banyak makanan maka perempuan tidak akan mengalami anemia		

Lampiran 6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.637	12

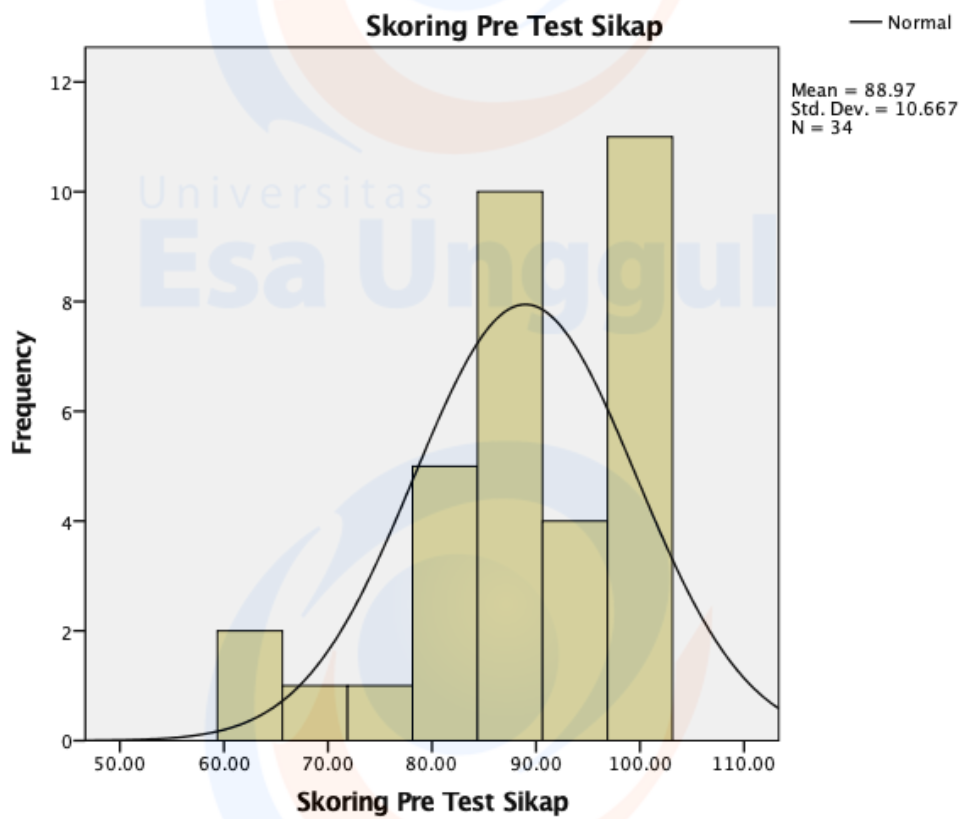
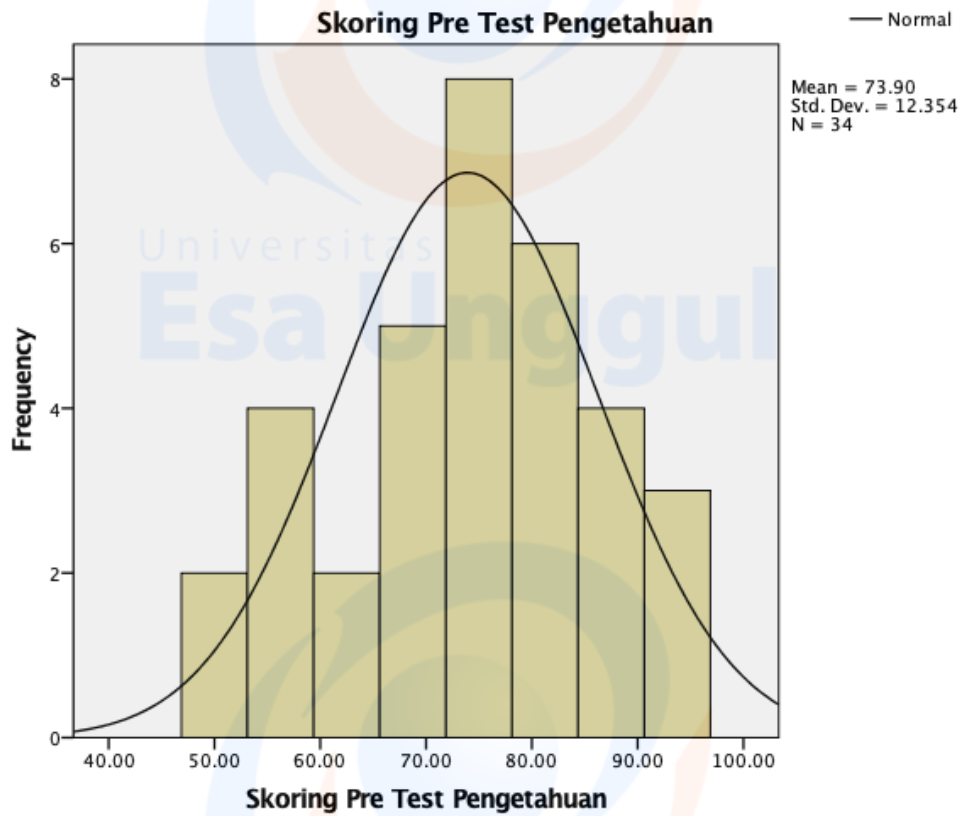
Reliability Statistics

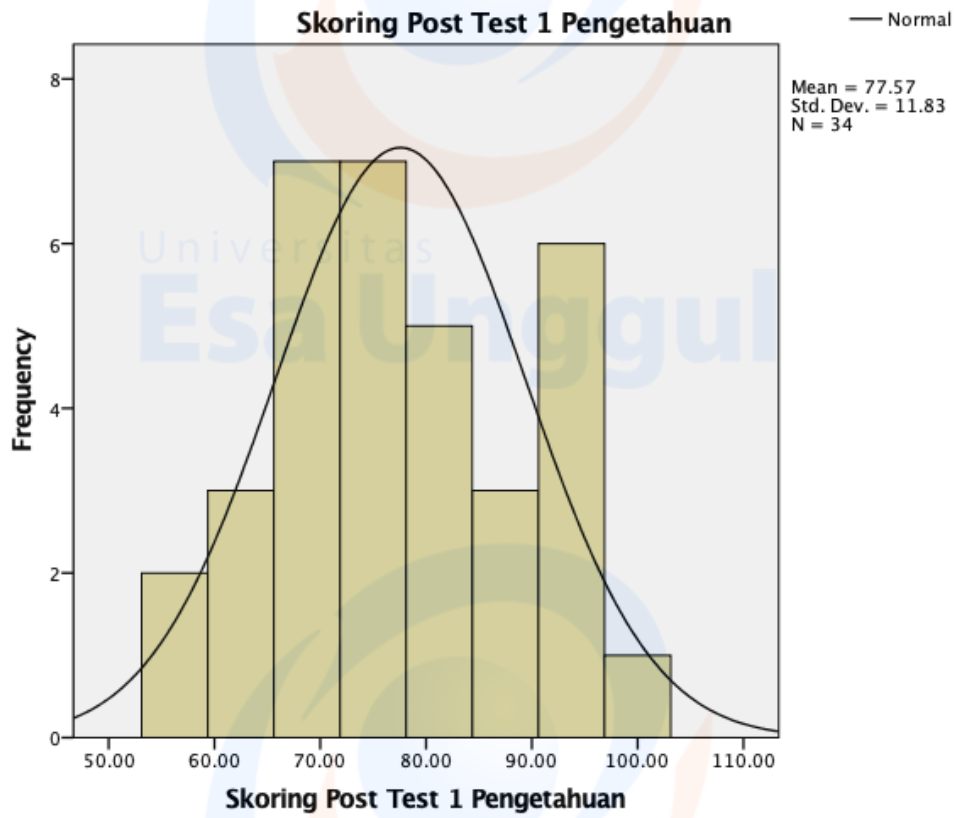
Cronbach's Alpha	N of Items
.651	6

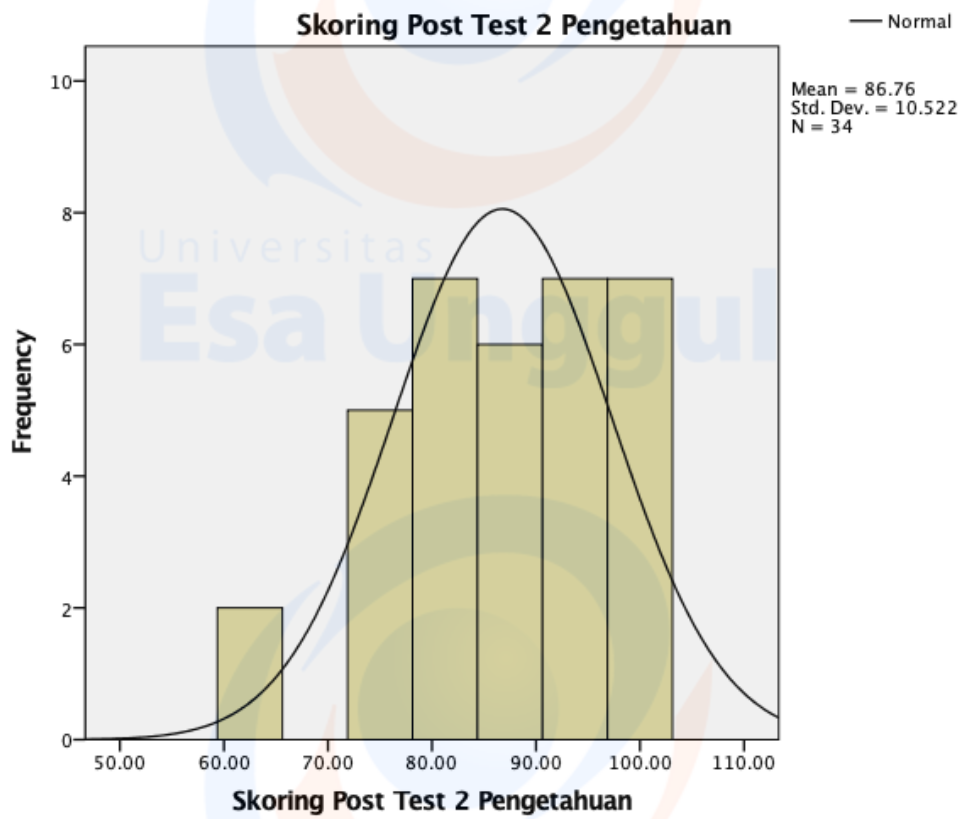
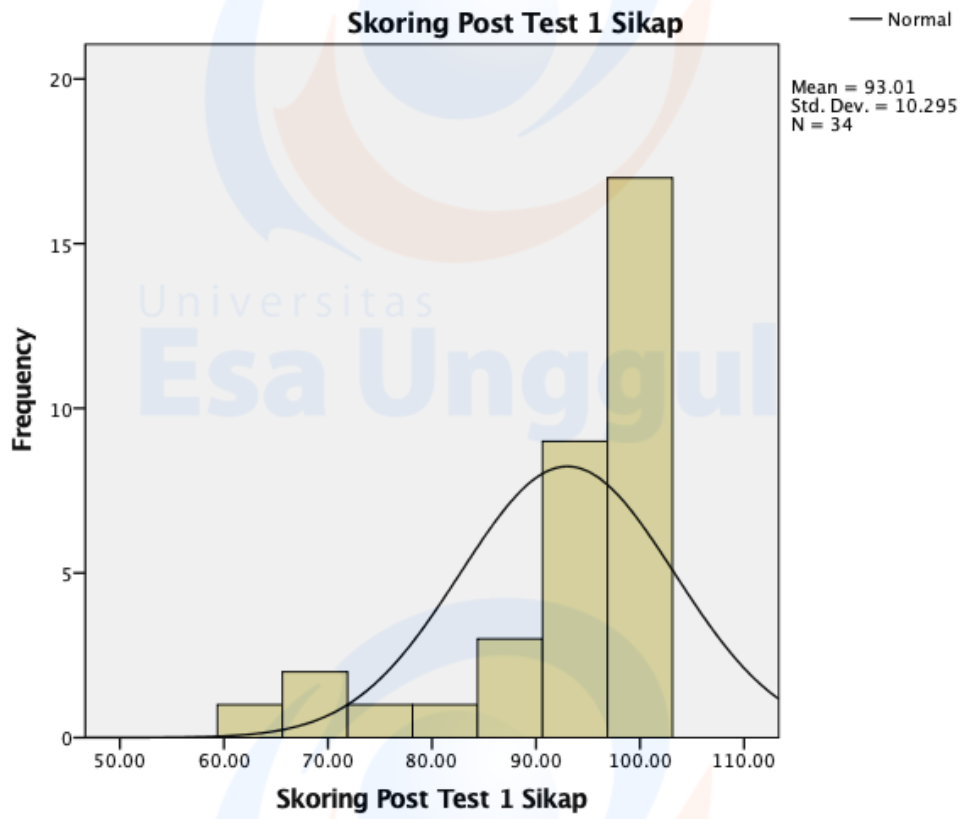
Reliability Statistics

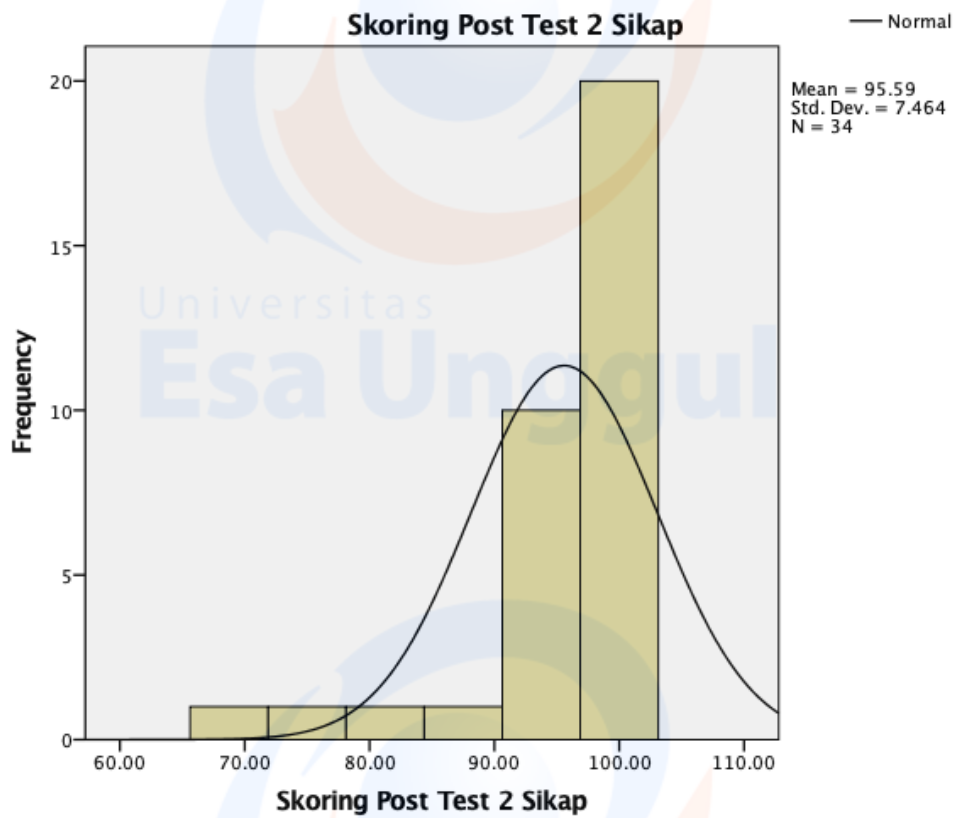
Cronbach's Alpha	N of Items
.717	11

Lampiran 7









Statistics

	Skoring Pre Test Pengetahuan	Skoring Pre Test Sikap	Skoring Post Test 1 Pengetahuan	Skoring Post Test 1 Sikap	Skoring Post Test 2 Pengetahuan	Skoring Post Test 2 Sikap
N Valid	34	34	34	34	34	34
Missing	0	0	0	0	0	0
Skewness	-.290	-.935	.102	-1.746	-.533	-2.314
Std. Error of Skewness	.403	.403	.403	.403	.403	.403
Kurtosis	-.644	.554	-.872	2.300	-.247	5.525
Std. Error of Kurtosis	.788	.788	.788	.788	.788	.788

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skoring Pre Test Pengetahuan	.153	34	.042	.948	34	.109
Skoring Pre Test Sikap	.180	34	.007	.861	34	.000
Skoring Post Test 1 Pengetahuan	.145	34	.068	.947	34	.103
Skoring Post Test 1 Sikap	.293	34	.000	.708	34	.000
Skoring Post Test 2 Pengetahuan	.158	34	.030	.916	34	.012
Skoring Post Test 2 Sikap	.311	34	.000	.633	34	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

	Skoring Pre Test Pengetahuan	Skoring Pre Test Sikap	Skoring Post Test 1 Pengetahuan	Skoring Post Test 1 Sikap	Skoring Post Test 2 Pengetahuan	Skoring Post Test 2 Sikap
N Valid	34	34	34	34	34	34
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	73.8971	88.9706	77.5735	93.0147	86.7647	95.5882
Std. Error of Mean	2.11875	1.82930	2.02888	1.76549	1.80450	1.27998
Median	75.0000	87.5000	75.0000	96.8750	87.5000	100.0000
Std. Deviation	12.35432	10.66657	11.83032	10.29452	10.52197	7.46352
Minimum	50.00	62.50	56.25	62.50	62.50	68.75

Maximum	93.75	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
---------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Skoring Pre Test Pengetahuan - Skoring Post Test 1 Pengetahuan	-3.67647	12.88403	2.20959	-8.17192	.81898	-1.664	33	.106

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Skoring Pre Test Pengetahuan - Skoring Post Test 2 Pengetahuan	-12.86765	13.31982	2.28433	-17.51515	-8.22014	-5.633	33	.000

Test Statistics^a

	Skoring Post Test 1 Sikap - Skoring Pre Test Sikap
Z	-2.552 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

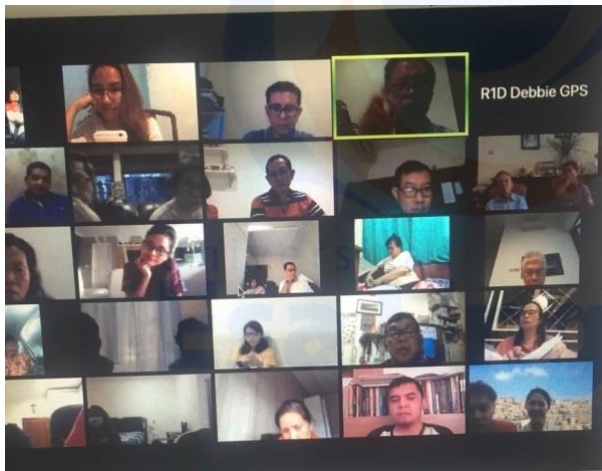
b. Based on negative ranks.

Test Statistics^a

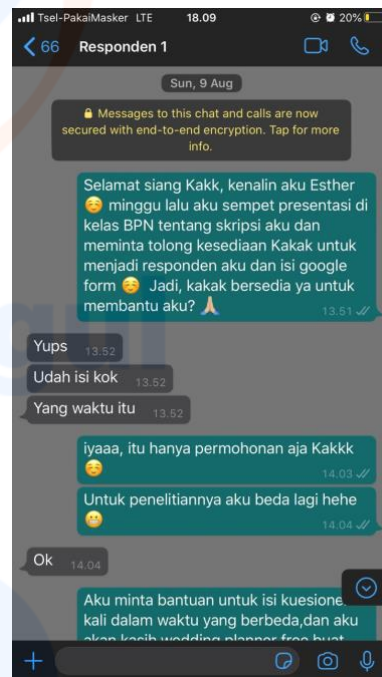
	Skoring Post Test 2 Sikap - Skoring Pre Test Sikap
Z	-3.239 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

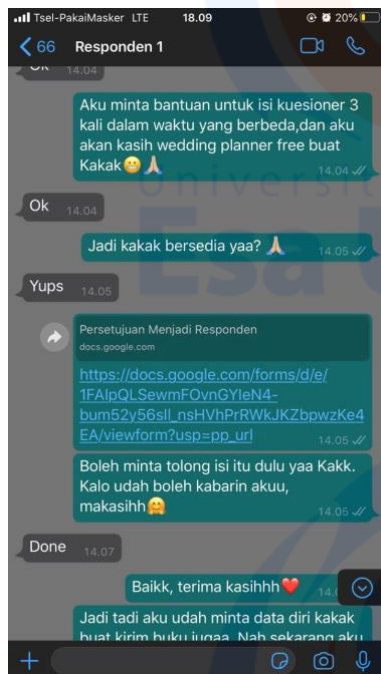
b. Based on negative ranks.



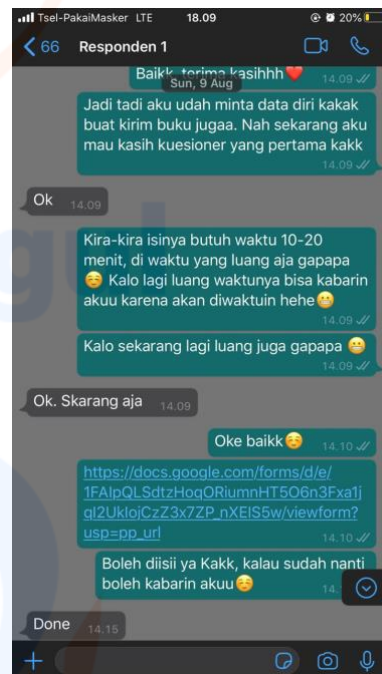
Gambar 4 Peneliti menjelaskan responden tentang penelitian



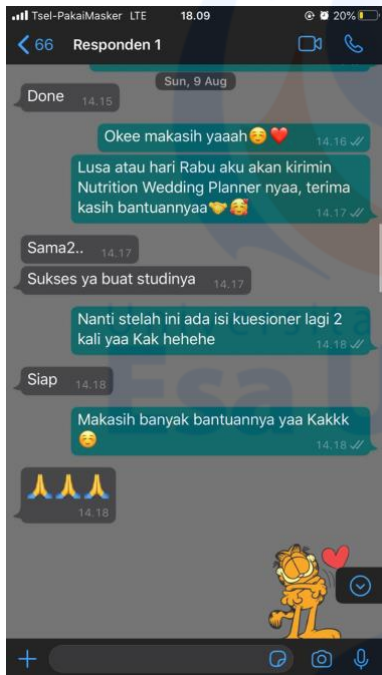
Gambar 4 Peneliti menghubungi Responden 1 untuk memperkenalkan diri



Gambar 4 Peneliti menjelaskan tentang penelitian dan memberikan persetujuan menjadi responden



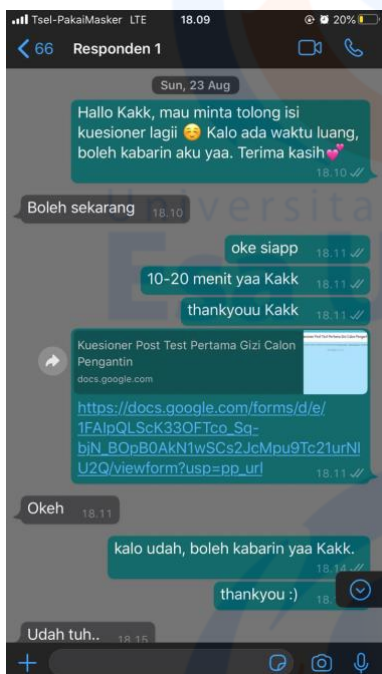
Gambar 4 Pre-test responden 1



Gambar 8 Konfirmasi Wedding Planner



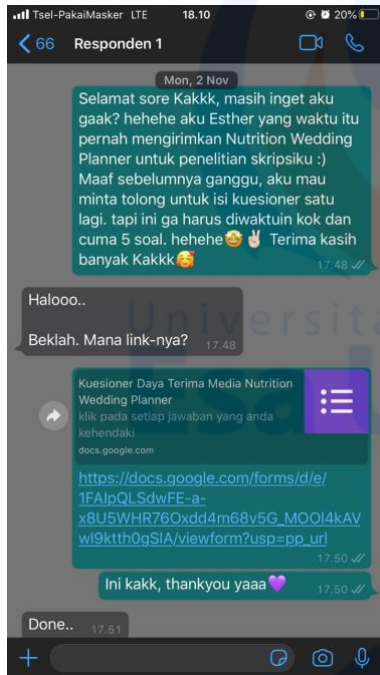
Gambar 8 Konfirmasi pengiriman media



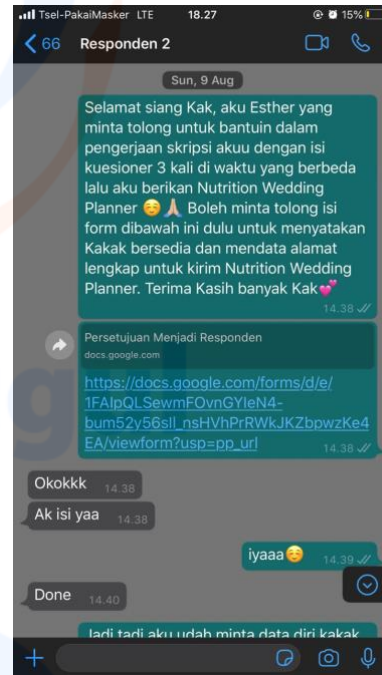
Gambar 8 Post test 1 responden 1



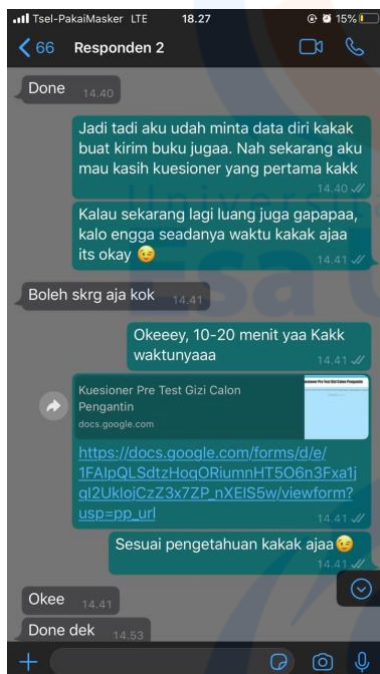
Gambar 8 Post test 2 responden 1



Gambar 12 Pemberian kuesioner daya terima media



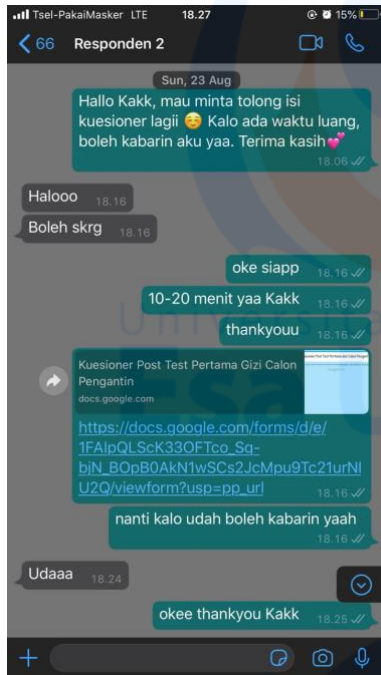
Gambar 12 Peneliti menjelaskan tentang penelitian dan memberikan persetujuan responden



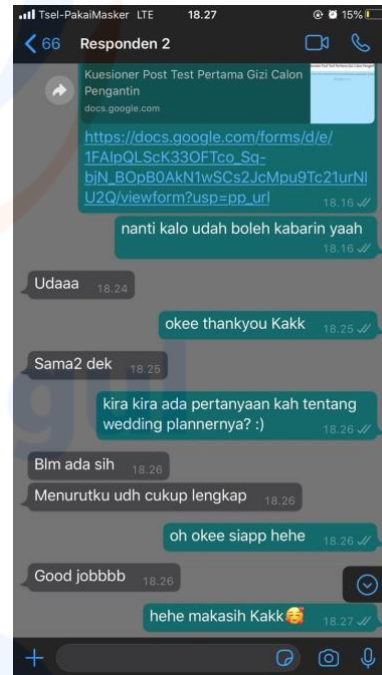
Gambar 12 Pre test responden 2



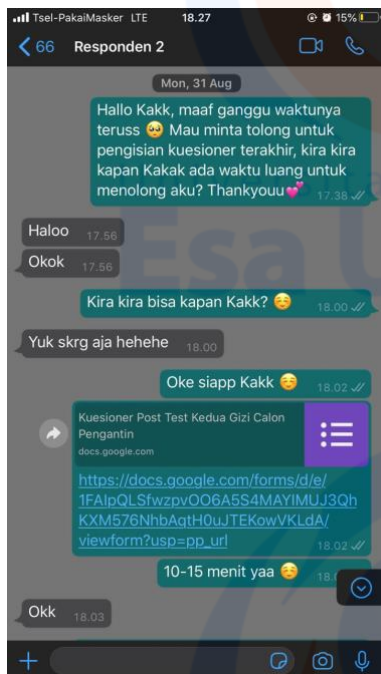
Gambar 12 Konfirmasi penerimaan media dan antusias responden



Gambar 16 Post test 1 responden 2



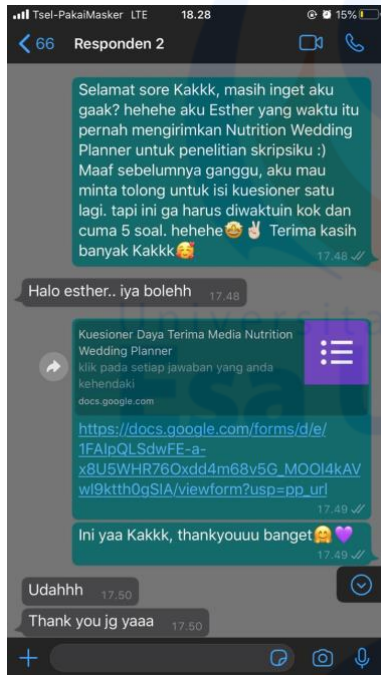
Gambar 16 Peneliti bertanya kepada responden jika ada pertanyaan



Gambar 16 Post test 2 Responden 2



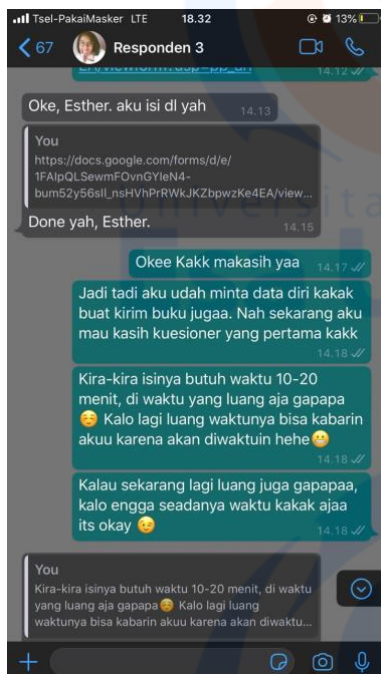
Gambar 16 Responden 2 mengerjakan post test 2 dalam waktu kurang dari 15 menit



Gambar 20 Kuesioner daya terima media Responden 2



Gambar 20 Pengenalan diri kepada responden 3 dan memberikan persetujuan menjadi responden



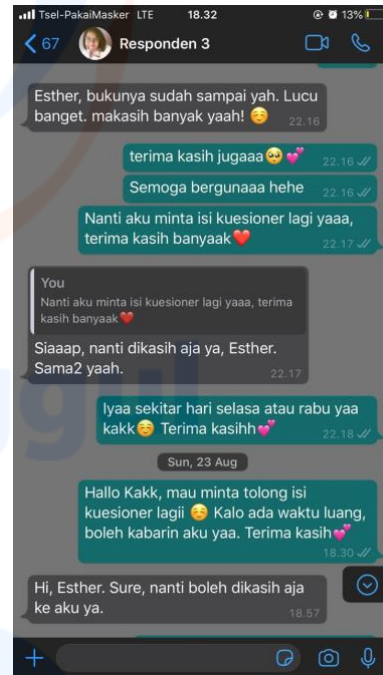
Gambar 20 Penjelasan tentang tata cara pengisian kuesioner kepada Responden 3



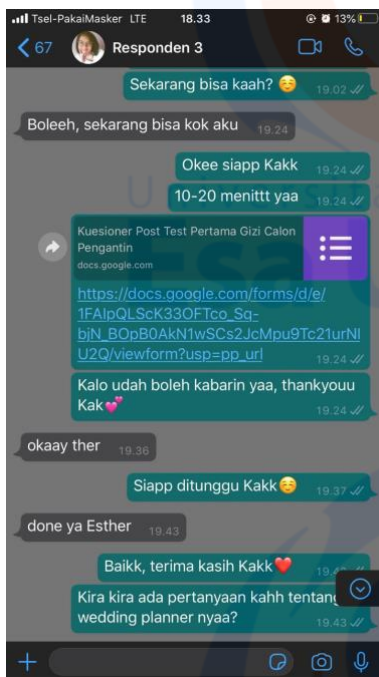
Gambar 20 Pre test Responden 3



Gambar 24 Konfirmasi penerimaan media kepada responden



Gambar 24 Responden terlihat antusias dengan media



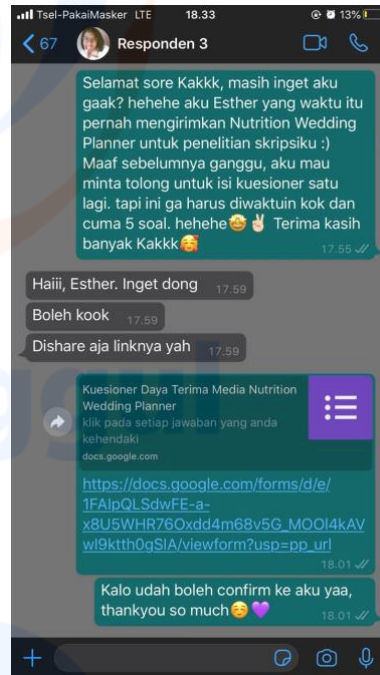
Gambar 24 Post test Responden 3



Gambar 24 Post test 2 responden 3



Gambar 26 Responden 3 selesai mengerjakan post test 2



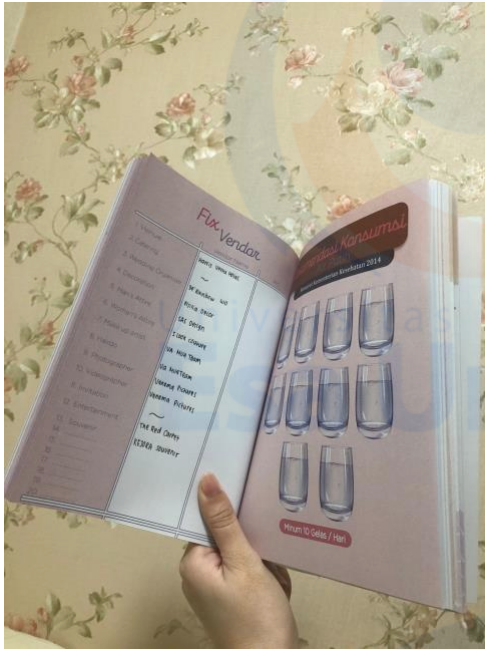
Gambar 26 Kuesioner daya terima media responden 3



Gambar 27 Responden menulis Nutrition Wedding Planner



Gambar 28 Responden menerima Nutrition Wedding Planner



Gambar 29 Responden menulis Nutrition Wedding Planner



Gambar 30 Responden menerima Nutrition Wedding Planner