



Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Hubungan Asupan Vitamin B (B6, B9, B12), Omega-3 Dan Kecemasan Pada Masa Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat”**. Saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai Asupan Vitamin B (B6, B9, B12), omega-3 Dan Kecemasan Pada Masa Kehamilan. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Inform consent :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Telp :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Asupan Vitamin B (B6, B9, B12), Omega-3 Dan Kecemasan Pada Masa Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat”**

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Jakarta,

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

(Nama :))

(Nama :))



Lampiran 2

**KUESIONER KECEMASAN *STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY*
(STAI)**

Sumber : (Utami, 2016) modifikasi dari (Spielberger, 1977)

Bacalah masing-masing kalimat di bawah ini dan pilihlah skor pada respon dengan tepat yang menunjukkan apa yang Anda rasakan sekarang.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Namun berikan jawaban yang paling menggambarkan perasaan Anda saat ini.

Skor

1 = Tidak pernah : anda tidak merasakan sama sekali

2 = Kadang-kadang : anda lebih banyak tidak merasakan hal tersebut atau sesekali anda merasakan hal tersebut

3 = Sering : anda lebih banyak merasakan hal tersebut atau hampir setiap waktu merasakan hal tersebut

4 = Selalu : anda merasakan dengan rutin setiap waktu

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa tenang				
2.	Saya merasa aman				
3.	Saya tegang				
4.	Saya merasa tertekan				
5.	Saya merasa tentram				
6.	Saya merasa kesal/marah				
7.	Saya sekarang khawatir dengan kemungkinan ketidakberuntungan				
8.	Saya merasa lega				
9.	Saya merasa takut				
10.	Saya merasa nyaman				
11.	Saya merasakan kepercayaan diri				
12.	Saya merasa gugup				
13.	Saya merasa gelisah				
14.	Saya merasa bimbang				
15.	Saya merasa santai				
16.	Saya merasakan kepuasan				
17.	Saya khawatir				
18.	Saya merasa bingung				
19.	Saya merasa mantap/yakin				
20.	Saya merasa senang				

Total Skor :

Sumber : (Utami, 2016) modifikasi dari (Spielberger, 1977)



Lampiran 3

**KUESIONER ASUPAN VITAMIN B6, VITAMIN B9, VITAMIN B12,
DAN OMEGA-3**

**FORM SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY
QUESTIONNAIRE (SQ-FFQ)**

No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					Tidak pernah (0)
			> 3 kali/hari (50)	1 kali /hari (25)	3-6 kali /minggu (15)	1-2 kali /minggu (10)	2 kali sebulan (5)	
			Karbohidrat					
1.	Nasi putih							
2.	Nasi goreng							
3.	Roti putih							
4.	Biskuit							
5.	Biskuit with cream							
6.	Mie instan							
7.	Ubi Jalar							
8.	Roti Gandum							
9.	Kentang							
10.	Jagung							
Protein nabati								
11.	Tahu (putih atau kuning)							
12.	Tahu goreng							
13.	Tempe							
14.	Kacang ijo							
15.	Susu kacang ijo							
16.	Bubur kacang ijo							
17.	Kacang mete							



No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
18.	Kacang kedelai							
19.	Kacang tanah							
20.	Kacang atom (kacang bakar yang dibungkus dengan tepung)							
21.	Kacang telur (kacang dibungkus tepung)							
22.	Kacang kapri							
23.	Kacang merah							
24.	Kacang tolo							
Protein Hewani								
25.	Hati ayam							
26.	Ampela goreng							
27.	Daging ayam (ayam matang, tidak digoreng)							
28.	Ayam goreng							
29.	Ayam goreng							



No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
	dada (makanan cepat saji ayam goreng dada)							
30.	Ayam goreng paha (makanan cepat saji ayam goreng paha)							
31.	Usus ayam							
32.	Jantung ayam							
33.	Ceker ayam							
34.	Daging kambing							
35.	Daging sapi							
36.	Hati sapi							
37.	Ginjal Sapi							
38.	Jantung sapi							
39.	Bakso sapi							
40.	Sosis sapi							
41.	Sosis ayam							
42.	Kikil sapi							
43.	Ikan lele							
44.	Ikan mas/gura							

--	--	--

No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
	me/sepat							
45.	Ikan mujaer							
46.	Ikan tongkol/ke mbung/ka kap							
47.	Ikan bandeng/b awal/sarde n							
48.	Ikan asin teri							
49.	Ikan belanak							
50.	Ikan tuna							
51.	Ikan salmon							
52.	Kepiting							
53.	Ikan kod							
54.	Udang							
55.	Tiram							
56.	Kerang							
57.	Kalkun							
58.	Bebek							
59.	Burung							
60.	Telur ayam ras/kampung (mentah., utuh)							
61.	Telur ayam (bagian kuning nya saja)							

--	--	--

No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
62.	Telur puyuh							
63.	Telur bebek (mentah, utuh)							
Susu dan produk susu								
64.	Sereal instan							
65.	Susu hamil (susu komersil kehamilan)							
66.	Susu kental manis							
67.	Susu cair (lain nya) (susu UHT)							
68.	Keju							
Sayuran								
69.	Asparagus							
70.	Bayam merah							
71.	Bayam hijau							
72.	Petai							
73.	Taoge							
74.	Daun labu							
75.	Daun lobak							
76.	Daun							

--	--	--

No.	Bahan makanan	porasi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
	pakis							
77.	Daun kacang							
78.	Daun selada							
79.	Daun kelor							
80.	Kucai							
81.	Lobak							
82.	Sawi							
Buah								
83.	Alpukat							
84.	Pisang ambon							
85.	Pisang raja/kepok							
86.	Jeruk mandarin							
87.	Semangka							
88.	Jeruk							
89.	Pepaya							
Snack								
90.	Es krim							
Suplement								
91.	Minyak ikan 1 (mengandung EPA/DHA 373 mg)							
92.	Minyak ikan (minyak tuna 179 mg,							

--	--	--

No.	Bahan makanan	porsi (g)	Frekuensi konsumsi (Skor konsumsi pangan)					
			> 3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali /minggu	1-2 kali /minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
	omega-3 64,5 mg, DHA 48,5 mg, EPA 12,5 mg, Promavit)							
93.	Minyak ikan 3 (Prolacta)							

Sumber : (Angkasa et al., 2019 ; Sirajuddin et al., 2018)