

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bernama Lydia Meilani / 085102017 adalah mahasiswa Program D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Saat ini sedang melakukan penelitian yaitu Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Fisiologis Selama Kehamilan di Klinik Bd. Hj. Azizah Rachman Dumai Tahun 2009.

Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Program D-IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan kesediaan ibu-ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon menjawab kuesioner dengan jujur. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu. Partisipasi ibu-ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga bebas mengundurkan diri setiap saat tanpa sanksi apapun serta identitas pribadi ibu dan semua informasi yang ibu berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Terimakasih atas partisipasi ibu dalam penelitian ini.

Peneliti

Medan, Maret 2009
Responden

Lydia Meilani

(.....)

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Tentang Kebutuhan Fisiologis Selama Kehamilan

Di Klinik Bd. Hj. Azizah Rachman Dumai

Tahun 2009

Kode Responden :.....
Diisi oleh peneliti

I. Karakteristik Responden

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan saudara saat ini dengan memberi tanda cheklist (\surd).

1. Umur : Tahun
2. Pendidikan : Tidak Sekolah
 SD/Sederajat
 SMP/Sederajat
 SMU/Sederajat
 Diploma
 Sarjana
3. Hamil ke - : 1
 2
 3
 dan lain-lain, sebutkan.....

II. Pengetahuan tentang Kebutuhan Fisiologis selama Kehamilan

Petunjuk pengisian kuesioner

- a. Baca dan pahami dengan baik setiap pertanyaan.
- b. Berikan tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang menurut anda benar.
- c. Pertanyaan dijawab sendiri.

Soal

A. Nutrisi

1. Kebutuhan gizi atau makanan bagi ibu hamil lebih banyak daripada wanita yang tidak hamil. Menurut ibu, di bawah ini yang merupakan manfaat dari gizi atau makanan yang seimbang dalam kehamilan adalah ?
 - a. Mempercepat proses pengecilan rahim
 - b. Untuk pertumbuhan janin
 - c. Untuk meningkatkan jumlah air ketuban

2. Untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, maka ibu hamil harus makan 3 kali sehari, di mana hidangan harus tersusun dari bahan makanan yang bergizi. Menurut ibu, di bawah ini yang merupakan makanan yang bergizi untuk dikonsumsi oleh ibu hamil adalah ?
 - a. Nasi + kentang + bayam + kangkung + 1 gelas air putih
 - b. Nasi + ubi + ikan + ayam + 1 gelas air putih
 - c. Nasi + ikan+ bayam + pepaya + 1 gelas air putih

3. Asam folat sangat penting dalam masa kehamilan yang berguna untuk pertumbuhan susunan saraf pusat dan otak janin. Menurut ibu, di bawah ini makanan yang kaya akan asam folat adalah ?
 - a. Jeruk dan pisang
 - b. Telur dan daging
 - c. Kacang panjang dan bayam

4. Zat besi adalah komponen utama dari kadar darah yang bekerja mengangkut oksigen di dalam darah. Menurut ibu, di bawah ini makanan yang mengandung zat besi adalah ?
 - a. Tempe dan coklat
 - b. Jeruk dan pisang
 - c. Sayuran hijau dan daging

B. Kebersihan diri

5. Menurut ibu, di bawah ini manfaat dari menjaga kebersihan di daerah vagina adalah ?
 - a. Untuk menghindari infeksi alat kandungan
 - b. Untuk menghindari infeksi di bagian kepala
 - c. Untuk menghindari infeksi di bagian tangan

6. Perawatan gigi selama kehamilan tidak berbeda dari saat-saat sebelum hamil, tetapi hal ini mempunyai manfaat. Menurut ibu, di bawah ini yang merupakan manfaat dari perawatan gigi adalah ?
- a. Untuk menghindari infeksi alat kandungan dan akan menyebar ke organ lainnya sehingga berbahaya bagi janin yang dikandungnya
 - b. Untuk menghindari infeksi di rongga mulut dan akan menyebar ke organ lainnya sehingga berbahaya bagi janin yang dikandungnya
 - c. Untuk menghindari infeksi di bagian tangan dan akan menyebar ke organ lainnya sehingga berbahaya bagi janin yang dikandungnya
7. Menurut ibu, bagaimana cara perawatan payudara yang baik selama kehamilan ?
- a. Puting susu digoyangkan dan ditarik keluar dengan lembut
 - b. Puting susu dibiarkan basah oleh kolostrum sampai kering dengan sendirinya
 - c. Puting susu tidak boleh diberikan minyak lanolin bila puting susu kering

C. Istirahat dan Relaksasi

8. Periode istirahat diperlukan dalam kehamilan untuk menghilangkan kelelahan. Menurut ibu, waktu istirahat yang cukup di siang hari adalah ?
- a. 1-2 jam
 - b. 3-4 jam
 - c. 5-6 jam

9. Menurut ibu, posisi yang baik untuk periode istirahat singkat dalam kehamilan adalah ?
- Posisi miring kanan atau miring kiri
 - Posisi telungkup atau telentang
 - Posisi telentang dengan kaki diangkat
10. Menurut ibu, yang mempengaruhi rasa lelah pada tubuh ibu hamil selain pekerjaan fisik adalah ?
- Pengaruh lingkungan karena bising
 - Keadaan rumah yang lembab
 - a dan b benar
11. Relaksasi adalah membebaskan pikiran dan badan dari ketegangan. Menurut ibu, waktu yang terbaik untuk melakukan relaksasi adalah ?
- Tiap hari setelah sarapan
 - Tiap hari setelah makan siang
 - Tiap hari setelah makan malam

D. Olahraga

12. Olahraga dan kebugaran tubuh selama hamil pantas mendapatkan perhatian yang khusus. Menurut ibu, olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah ?
- Berjalan kaki
 - Lari
 - Bermain basket

13. Renang adalah olahraga yang sangat baik bagi ibu hamil dan sangat dianjurkan.

Menurut ibu, kapan waktu yang tepat untuk dapat melakukan olahraga renang ?

- a. Dua bulan
- b. Tiga bulan
- c. Empat bulan

14. Menurut ibu, kapan waktu yang tepat untuk dapat melakukan senam hamil ?

- a. Lima bulan
- b. Empat bulan
- c. Tiga bulan

15. Kegiatan olahraga di dalam kehamilan mempunyai beberapa keuntungan.

Menurut ibu, di bawah ini yang termasuk manfaat olahraga dalam kehamilan adalah ?

- a. Dapat melenturkan dan memperkuat otot-otot termasuk otot panggul, perut, dan punggung bagian bawah
- b. Menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehamilan dan menurunkan kesejahteraan emosional
- c. Membantu menurunkan pernapasan yang baik, peredaran darah, dan postur

16. Jika ibu hamil akan melakukan olahraga harus memperhatikan pedoman agar terhindar dari cedera atau luka. Menurut ibu, di bawah ini yang termasuk pedoman sebelum berolahraga adalah ?
- a. Melanjutkan kegiatan olahraga ketika terasa nyeri
 - b. Berolahraga dengan gerakan yang halus dan hindari meloncat-loncat
 - c. Lakukan olahraga yang berat di ruangan dingin

E. Hubungan Seksual

17. Hubungan seksual merupakan kebutuhan dalam kehamilan. Menurut ibu, di bawah ini yang perlu diperhatikan dalam melakukan hubungan seksual ?
- a. Melakukan hubungan seksual pada saat adanya perdarahan, ketuban sudah pecah, dan adanya nyeri yang kuat.
 - b. Sebaiknya melakukan hubungan seksual pada saat pertumbuhan janin terhambat
 - c. Sebaiknya menghindari tidur telentang saat melakukan hubungan seksual setelah bulan keempat masa kehamilan
18. Posisi telentang saat berhubungan seksual sebaiknya dihindari. Menurut ibu, di bawah ini yang merupakan manfaat dari menghindari posisi telentang adalah ?
- a. Untuk mencegah varises
 - b. Untuk mencegah sindrom vena kava
 - c. Untuk mencegah terjadi perdarahan

F. Pemilihan Pakaian Dalam Kehamilan

19. Dalam pemilihan pakaian hamil harus tepat agar tidak membahayakan janin.

Menurut ibu, di bawah ini yang termasuk dalam pemilihan pakaian untuk ibu hamil yang tepat adalah ?

- a. Baju yang ketat
- b. Bra yang ketat
- c. Baju yang longgar

20. Menurut ibu, mengapa ibu hamil harus menghindari pemakaian celana yang ketat?

- a. Akan menekan perut sehingga membahayakan janin
- b. Akan melancarkan peredaran darah dan ibu merasa nyaman
- c. Akan memperbaiki peredaran darah