

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN ENERGI DAN ASUPAN PROTEIN
PADA IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KRONIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA



OLEH :
INTAN ANGELIA ASANAB
PO5303241231228

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
2026

**LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN ENERGI DAN ASUPAN
PROTEIN PADA IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KRONIS DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Tugas
Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi Tahun Akademik 2026/2027**

DISUSUN

**INTAN ANGELIA ASANAB
PO5303241231228**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
"HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN ENERGI DAN ASUPAN
PROTEIN PADA IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KRONIS DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA"**

DISUSUN

INTAN ANGELIA ASANAB
PO5303241231228

Telah mendapatkan Persetujuan untuk Diujikan

Pembimbing


Yohanes Don Bosko Demu.,SKM.,MPH
NIP. 197110091994031008

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes kemenkes kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes.
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ENERGI DAN ASUPAN PROTEIN
PADA IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KRONIS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

DISUSUN

INTAN ANGELIA ASANAB
PO5303241231228

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
pada Tanggal

Penguji I Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep.,Ns.MPH (.....)
NIP. 197009131998031001

Penguji II Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH (.....)
NIP. 197110091994031008

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes.
NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Intan Angelia Asanab

Nim : PO5303241231228

Tanda tangan :



Tanggal : 09 September 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama	Intan Angelia Asanab
Nim	PO5303241231228
Pogram Studi	D-III Gizi Kupang
Jurusan	Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada **Poltekkes Hak Bebas Royalti Nonesklusif (NoII-Exclusiveroyalty-Free Right)** atas karya tulis ilmiah yang berjudul:

Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Balita Gizi Buruk Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : kupang

Pada tanggal : 09 September 2026

Yang Menyatakan



(Intan Angelia Asanab)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Intan Angelia Asanab
Tempat Tanggal Lahir : Fatukoa, 14 Juni 2005
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Kelurahan Fatukoa
Jenis kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : intanasanab1406@gmail.com
Telepon : 085977593407

RIWAYAT PENULIS

1. Tamat di TK Yerusalem Baru Tahun 2011
2. Tamat di SD Inpres Fatukoa Tahun 2017
3. Tamat di SMP Negeri 18 Kota Kupang Tahun 2019
4. Tamat di SMA Negeri 10 Kota Kupang Tahun 2023
5. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi Tahun 2023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya, dan Ia akan bertindak.”

— Mazmur 37:5

“Ini bukan akhir, ini baru awal dari petualangan yang lebih besar”

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, kekuatan, dan pertolongan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa syukur dan cinta, Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Bapa Dance dan Mama Vince, kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, kasih sayang, dan semangat dalam setiap langkah perjalanan saya. Terima kasih karena selalu berusaha memberikan yang terbaik, mendukung setiap proses yang saya jalani, dan tetap percaya kepada saya bahkan ketika saya sendiri merasa ragu. Tugas Akhir ini bukan hanya hasil dari perjuangan saya, tetapi juga bagian dari doa, pengorbanan, air mata, dan kasih Bapa dan Mama. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih saya atas segala hal yang telah Bapa dan Mama berikan.
2. Kaka Abdi, Adik Christy, dan Adik Ega, saudara-saudara saya yang selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan saya untuk terus berjuang dan menyelesaikan apa yang telah saya mulai.
3. Opa Korinus Taebenu dan Oma Welmince Bana, terima kasih atas kasih sayang, doa, perhatian, dan segala kebaikan yang selalu diberikan kepada saya. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya dan selalu memberikan kekuatan melalui doa dan kasih yang tulus.
4. Om Newman, Tanta Yeni, Mama Elen, Om Do, dan Tanta Efrata, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, doa, dan kebaikan yang telah diberikan selama

perjalanan pendidikan saya. Setiap dukungan yang diberikan memiliki arti yang besar bagi saya.

5. Akong, Cece, Koko, dan Om Imo, terima kasih atas perhatian, dukungan, dan kebersamaan yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sampai pada titik ini.
6. Dela, Lea, Emo, Jovan, Lipi, Nanda, Lia, Hana, Delmi, dan Ata, teman-teman yang telah menemani perjalanan saya selama proses perkuliahan dan penyusunan Tugas Akhir ini. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, dukungan, bantuan, semangat, dan kebersamaan yang telah kita lalui. Terima kasih telah hadir di masa-masa sulit maupun bahagia dan menjadi bagian dari cerita perjalanan saya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada saya dapat kembali dalam bentuk yang lebih indah di kehidupan kalian masing-masing.
7. Untuk seseorang yang tidak dapat saya sebutkan namanya, terima kasih karena pernah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih telah membimbing saya, menjadi tempat saya bercerita, tempat bertukar pikiran, serta menjadi seseorang yang selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa dan saya mampu melewati semuanya. Terima kasih telah menemani saya dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, memberikan semangat ketika saya mulai meragukan diri sendiri, dan menjadi bagian dari perjalanan yang tidak akan saya lupakan. Meskipun cerita kita kini berada di ujung tanduk dan mungkin tidak lagi berjalan seperti yang pernah kita harapkan, saya tetap menghargai segala waktu, perhatian, bantuan, dan kebaikan yang pernah diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita dalam perjalanan saya hingga sampai pada titik ini.
8. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Intan Angelia Asanab. Terima kasih karena telah bertahan hingga titik ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun sering diliputi rasa takut, khawatir, ragu, dan merasa tidak mampu. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah, tetapi terus berjuang melewati setiap tantangan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini. Hari ini menjadi bukti bahwa segala usaha, doa, air mata, rasa lelah, dan perjuangan tidak pernah sia-sia. Tidak semua proses harus mudah untuk dapat

menjadi berarti. Terima kasih telah bertahan ketika ingin berhenti, telah mencoba ketika merasa tidak mampu, dan telah percaya bahwa setiap proses akan menemukan akhirnya.

Selamat, Intan, karena telah berhasil sampai di titik ini.

Semoga setelah ini, setiap langkah yang ditempuh selalu disertai kekuatan, hikmat, keberanian, dan penyertaan Tuhan Yesus Kristus. Semoga ilmu yang telah diperoleh dapat menjadi bekal untuk menjalani perjalanan yang lebih besar dan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang.

ABSTRAK

ASANAB, INTAN ANGELIA, “*Hubungan Pengetahuan Dengan Energi Dan Asupan Protein Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana*”

(Dibimbing oleh Yohanes Don Bosko Demu,.SKM.,MPH.)

Latar Belakang: Kekurangan gizi pada ibu hamil (KEK) adalah kondisi defisiensi nutrisi yang berlangsung antara beberapa bulan hingga beberapa tahun. Wanita yang sedang mengandung dan memiliki ukuran lingkaran lengan atas (LILA) di bawah 23,5 cm dianggap berisiko mengalami KEK.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan energi dan asupan protein pada ibu hamil kekurangan energi kronis di wilayah kerja puskesmas sikumana.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sikumana, Kota Kupang, pada Mei 2026. Sampel penelitian adalah ibu hamil dengan KEK yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran LILA, *food recall* 2×24 jam, dan kuesioner pengetahuan gizi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil: hasil dari penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup dan baik, masing-masing sebesar 40,2%. Asupan energi sebagian besar berada pada kategori defisit sedang (40,2%), sedangkan asupan protein sebagian besar berada pada kategori defisit berat (62,2%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ($p=0,145$) maupun asupan protein ($p=0,379$) pada ibu hamil KEK.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ($p=0,145$) dan asupan protein ($p=0,379$) pada ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pemenuhan asupan energi dan protein tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh faktor ekonomi, ketersediaan pangan, kebiasaan makan, preferensi makanan, dan dukungan keluarga.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi; Energi; Asupan Protein; Ibu Hamil; Kekurangan Energi Kronis (KEK).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul *“Hubungan Pengetahuan Dengan Energi Dan Asupan Protein Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”* dengan baik.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini, penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Maria Hilaria, SSi. S. Farm, Apt. Msi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep., Ns., MPH selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Yohanes Don Bosko Demu, SKM., M.P.H selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penulisan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Dance dan Mama Vince, serta saudara-saudara saya, Kakak Abdi, Adik Cristhy, dan Adik Ega, yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta bantuan baik secara moral maupun materil.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Angkatan 18 Poltekkes Kemenkes Kupang yang turut memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna dan tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Kupang, Februari 2026

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTNGAN AKADEMIS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
BIODATA PENULIS	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I PENDAHULUAN	21
A. Latar Belakang	21
B. Rumusan Masalah	23
C. Tujuan Penelitian.....	24
1. Tujuan Umum	24
2. Tujuan Khusus.....	24
D. Manfaat Penelitian	24
E. Keaslian Penelitan.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	27
A. Kehamilan	27
1. Definisi Kehamilan	27
2. Tanda dan Gejala Kehamilan	27
3. Tanda Bahaya Kehamilan	29
B. Kekurangan Energi Kronik (KEK)	32
a. Definisi KEK.....	32
b. Etiologi KEK Pada Ibu Hamil.....	33
c. Patofisiologi KEK	34
d. Manifestasi Klinis KEK	34
e. Dampak KEK	35
f. Penatalaksanaan KEK	35
g. Pencegahan KEK	37

C. Karakteristik Yang Mempengaruhi KEK Pada Ibu Hamil	38
1. Usia	38
2. Pendidikan.....	39
3. Gravida.....	40
4. Gizi.....	41
D. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya KEK Pada Ibu Hamil.....	42
1. Faktor Sosial Demografi	42
2. Faktor Reproduksi.....	42
3. Faktor Perilaku dan Pengetahuan Gizi	42
4. Faktor Nutrisi Makro dan Mikro.....	43
E. Zat Gizi Makro.....	43
1. Energi	46
2. Protein	48
F. Pengetahuan	49
G. Metode Food Recall	51
H. Kerangka Teori.....	53
I. Kerangka Konsep.....	54
J. Hipotesis	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	55
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Variabel Penelitian	56
E. Definisi Operasional.....	57
F. Instrumen Penelitian.....	58
G. Teknik Pengambilan Sampel.....	58
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	59
I. Etika Penelitian	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Lokasi Penelitian	62
2. Uji Univariat.....	63
3. Uji Bivariat.....	66
B. Pembahasan.....	68
1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Energi pada Ibu Hamil.....	68
2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Protein Pada Ibu Hamil.....	71
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
Lampiran 1	82
Lampiran 2	83

Lampiran 3	84
Lampiran 4	85
Lampiran 5	86
Lampiran 6	87
Lampiran 7	88
Lampiran 8	89
Lampiran 9	92
Lampiran 10	95
Lampiran 11	98
DOKUMENTASI.....	99

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Keaslian Penelitian	25
Tabel 2. AKG Permenkes 2019.....	45
Tabel 3. AKG Energi Ibu Hamil	47
Tabel 4. Faktor Aktivitas.....	47
Tabel 5. Faktor Stres	47
Tabel 6. AKG Protein Ibu Hamil	48
Tabel 7. Definisi Operasional	57
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	63
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida	63
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	64
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan.....	64
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi.....	65
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Energi.....	65
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Asupan Protein.....	65
Tabel 15. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Energi.....	66
Tabel 16. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Asupan Protein.....	6