

LAPORAN TUGAS AKHIR
PENGARUH ASUPAN MAKANAN DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS
DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL
PENERIMA PROGRAM MBG DI DESA NOELBAKI
KABUPATEN KUPANG



DISUSUN

WINDARMILA THERESIA AFEANPAH
PO. 5303241231306

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI DIH GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

LAPORAN TUGAS AKHIR
PENGARUH ASUPAN MAKANAN DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS
DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL
PENERIMA PROGRAM MBG DI DESA NOELBAKI
KABUPATEN KUPANG

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

DISUSUN

WINDARMILA THERESIA AFEANPAH

PO5303241231306

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**PENGARUH ASUPAN MAKANAN DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS
DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL
PENERIMA PROGRAM MBG DI DESA NOELBAKI
KABUPATEN KUPANG**

DISUSUN

WINDARMILA THERESIA AFEANPAH
PO 5303241231306

Telah Mendapat Persetujuan Pembimbing



Asmulyati S. Saleh, SST.M. Gz

NIP: 198906172014022004

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa Sine, S. TP, M.Kes

NIP.198006012009122001

LEMBAR PENGESAHAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
PENGARUH ASUPAN MAKANAN DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS
DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL
PENERIMA PROGRAM MBG DI DESA NOELBAKI
KABUPATEN KUPANG**

DISUSUN

WINDARMILA THERESIA AFEANPAH

P05303241231306

Telah dipertahankan dihadapan Tim penguji
Pada tanggal 15 Juni 2026

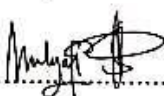
Penguji I Agustina Setia, SST.M.Kes

NIP: 196408011989032002

(..........)

Penguji II Asmulyati S. Salch, SST.M.Gz

NIP: 198906172014022004

(..........)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, M.Kes

NIP. 19800601012009122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Windarmila Theresia Afeanpah
Nim : P05303241231306
Tanda Tangan :



Tanggal : 15 Juni 2026



Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PERNYATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik poltekkes kemenkes kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Windarmila Theresia Afeanpah

Nim : P05303241231306

Program Studi : D-III Gizi Kupang

Jurusan : Gizi

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

Pengaruh Asupan Makanan Dengan Lingkar Lengan Atas Dan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil Penerima Program MBG Di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang.

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 : 14 September 2026

Yang menyatakan



(Windarmila Theresia Afeanpah)

BIODATA PENULIS



I. IDENTITAS

Nama : Windarmila Theresia Afeanpah
Tempat Tanggal Lahir : Petu, 12 Maret 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Kelapa Lima
Email : windaafeanpah@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN Negeri Haubesi Tamat 2016
SMP Negeri Manumean Tamat 2019
SMK Cartintes Atambua Tamat 2022
Poltekkes Kemenkes Kupang 2023 – Sekarang

MOTTO

In the name of the Lord Jesus, wynda was made possible
Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan
bukti dari segala yang tidak kita lihat
(Ibrani 11:1)

Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang
(Amsal 23 : 18)

ABSTRAK

PENGARUH ASUPAN MAKANAN DENGAN LINGKAR LENGAN ATAS DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL PENERIMA PROGRAM (MBG) DI DESA NOELBAKI KABUPATEN KUPANG

Windarmila Theresia Afeanpah

Asmulyati S. Saleh: Agustina Setia

Prodi DIII-Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : windaafeanpah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi ibu hamil merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Asupan zat gizi makro yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) serta kenaikan berat badan yang tidak sesuai selama kehamilan. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan upaya pemerintah untuk meningkatkan status gizi ibu hamil, namun efektivitasnya masih perlu dievaluasi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh asupan makanan terhadap Lingkaran Lengan Atas (LILA) dan kenaikan berat badan pada ibu hamil penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Desa Noelbaki, Kabupaten Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 68 ibu hamil penerima Program MBG yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data asupan makanan diperoleh melalui *food recall* 3×24 jam, sedangkan status gizi diukur menggunakan LILA dan kenaikan berat badan berdasarkan hasil penimbangan serta Buku KIA. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil Penelitian: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, lemak, maupun karbohidrat dengan LILA maupun kenaikan berat badan (seluruh $p>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro belum berhubungan secara bermakna dengan status gizi ibu hamil berdasarkan LILA maupun kenaikan berat badan pada penerima Program MBG di Desa Noelbaki.

Kesimpulan: Asupan zat gizi makro belum menunjukkan hubungan yang bermakna terhadap status gizi ibu hamil berdasarkan LILA maupun kenaikan berat badan. Status gizi ibu hamil kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti status gizi sebelum hamil, usia kehamilan, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, sosial ekonomi, pendidikan, serta kepatuhan mengonsumsi makanan bergizi. Oleh karena itu, pemantauan status gizi ibu hamil perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut.

Kata Kunci: asupan makanan, ibu hamil, Lingkaran Lengan Atas (LILA), kenaikan berat badan, Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

ABSTRACT

THE EFFECT OF FOOD INTAKE ON UPPER ARM CIRCUMFERENCE AND WEIGHT GAIN IN PREGNANT WOMEN RECIPIENTS OF THE FREE NUTRITION PROGRAM (MBG) IN NOELBAKI VILLAGE, KUPANG REGENCY

Windarmila Theresia Afeanpah

Asmulyati S. Saleh: Agustina Setia

DIII-Nutrition Study Program, Nutrition Department, Poltekkes,

Ministry of Health, Kupang

Email : windaafeanpah@gmail.com

ABSTRACT

Background: Maternal nutritional status is a crucial factor influencing the health of both the mother and the fetus. Inadequate macronutrient intake can increase the risk of Chronic Energy Deficiency (CED) and inappropriate weight gain during pregnancy. The Free Nutritious Meal (MBG) Program is a government initiative aimed at improving the nutritional status of pregnant women; however, its effectiveness requires evaluation.

Research Objective: To determine the influence of food intake on Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) and weight gain among pregnant women participating in the Free Nutritious Meal (MBG) Program in Noelbaki Village, Kupang Regency.

Research Methods: This quantitative study employed a cross-sectional design involving 68 pregnant women participating in the MBG Program, selected using a total sampling technique. Food intake data were obtained via 3×24-hour food recall, while nutritional status was assessed using MUAC and weight gain measurements derived from weighing and Maternal and Child Health (KIA) records. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test with a significance level of $\alpha=0.05$.

Research Results: No significant association was found between the intake of energy, protein, fat, or carbohydrates and either MUAC or weight gain (all $p>0.05$). These results indicate that macronutrient intake is not yet significantly associated with the nutritional status of pregnant women—as measured by MUAC and weight gain—among MBG Program participants in Noelbaki Village.

Conclusion: Macronutrient intake did not show a significant relationship with the nutritional status of pregnant women regarding MUAC or weight gain. Maternal nutritional status is likely influenced by other factors, such as pre-pregnancy nutritional status, gestational age, health conditions, physical activity, socioeconomic status, education, and adherence to consuming nutritious food. Therefore, comprehensive monitoring of maternal nutritional status is necessary, taking these various factors into account.

Keywords: food intake, pregnant women, Mid-Upper Arm Circumference (MUAC), weight gain, Free Nutritious Meal (MBG) Program.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cintaNya Sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Asupan Makanan Dengan Lingkar Lengan Atas Dan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil Penerima Program MBG Di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang”**. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Maria Hilaria, S.Si.,S.Farm, Apt., MSi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine, M.Kes. selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asmulyati S.Saleh, SST, M.Gz selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan Laporan ini.
4. Agustina Setia, SST, M. Kes selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak, Mama, dan adik-adik tercinta yang dengan tidak bosan-bosannya memberikan dukungan nasehat, perhatian, dan semangat selama ini.
6. Teman-teman Gizi angkatan Ke-XVIII yang dengan setia mendukung dan memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan proposal ini. Semoga Proposal ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kehamilan	9
B. Status Gizi	25
C. Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan	28
D. Pengaruh Asupan Makanan Dengan LILA Pada Ibu Hamil.....	35
E. Pengaruh Asupan Makanan Dengan Kenaikan Berat Badan	36
F. Kerangka Teori	37
G. Kerangka Konsep.....	38
H. Hipotesis	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel.....	40
E. Defenisi Operasional	41

F. Instrument Penelitian	43
G. Metode Pengumpulan Data	43
H. Pengolahan Data	45
I. Analisis Data	46
J. Etika Penelitian	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	54
BAB V	64
PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Keaslian Penelitian	5
Interpretasi Status Gizi	17
Penambahan Kebutuhan Asupan Gizi Ibu Hamil	21
Definisi Operasional	27
Karakteristik Responden.....	49
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	50
Distribusi Responden Berdasarkan Asupan.....	50
Hasil Uji Statistik Asupan Protein Dengan Status Gizi (LILA).....	51
Hasil Uji Statistik Asupan Protein Dengan Kenaikan Berat Badan.....	51
Hasil Uji Statistik Asupan Lemak Dengan Status Gizi (LILA).....	52
Hasil Uji statistik Asupan Lemak Dengan Kenaikan Berat badan.....	52
Hasil Uji Statistik Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi (LILA).....	53
Hasil Uji statistik Asupan Karbohidrat Dengan Kenaikan Berat Badan.....	53

DAFTAR BAGAN

Kerangka teori.....	24
Kerangka konsep.....	25