

LAPORAN TUGAS AKHIR
STUDI PERBANDINGAN ASUPAN GIZI MAKRO PADA
IBU HAMIL KEK, DAN IBU HAMIL TIDAK KEK DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA KOTA
KUPANG



DISUSUN

MARLIN BANGNGU

PO5303241231263

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

PROGRAM STUDI D-III GIZI

ANGKATAN XVIII

2026

LAPORAN TUGAS AKHIR
STUDI PERBANDINGAN ASUPAN GIZI MAKRO PADA
IBU HAMIL KEK, DAN IBU HAMIL TIDAK KEK DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA
KOTA KUPANG

Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi Tahun Akademik
2025/2026

DISUSUN

MARLIN BANGGU

PO5303241231263

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
ANGKATAN XVIII

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI PERBANDINGAN ASUPAN GIZI MAKRO PADA
IBU HAMIL KEK, DAN IBU HAMIL TIDAK KEK
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA
KOTA KUPANG**

DISUSUN

MARLIN BANGGU

PO5303241231263

Telah disetujui untuk di periksa dan di pertahankan di hadapan tim penguji
pada tanggal 26 Juni 2026

Pembimbing


Agustina Setia, SST., M.Kes

NIP: 196408011989032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang




Juni Gressilda L. Sinc.S.TP.,M.kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

STUDI PERBANDINGAN ASUPAN GIZI MAKRO PADA
IBU HAMIL KEK, DAN IBU HAMIL TIDAK KEK
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA
KOTA KUPANG

DISUSUN

MARLIN BANGNGU

PO5303241231263

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji
pada tanggal 26 Juni 2026

Penguji I Yohanes Don Bosko Demu,SKM.,MPH (.....)

NIP.197110091994031008

Penguji II Agustina Setia, SST.,M.Kes (.....)

NIP:196408011989032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sinc.S.TP.,M.kes

NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Marlin Banggu

NIM : PO5303241231263

Tanda Tangan:



Tanggal: 26 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Marlin Bangngu
Nim : PO5303241231263
Program Studi : D-III Gizi Kupang
Jurusan : Gizi

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

Studi Perbandingan Asupan Zat Gizi Makro Pada Ibu Hamil KEK, Dan Ibu Hamil Tidak KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota 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 : 13 September 2026.


(Marlin Bangngu)

BIODATA



DATA PRIBADI

Nama : Marlin Banggu

Tempat Tanggal Lahir : Menia, 21 April
2005

Alamat : Jl. Raden A. Kartini III, Kelapa Lima Kota
Kupang

Jenis Kelamin : Perempuan

Kewarganegaraan : Indonesia

Agama : Kristen Protestan

Email : marlinbanggu21@gmail.com

Telepon 085238924778

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan TK SD Gmit Tahun 2010
2. Lulusan SD Gmit Menia Tahun 2017
3. Lulusan SMP Negeri 5 Menia Tahun 2020
4. Lulusan SMA SWASTA PGRI WINIRAI SABU Tahun 2023
5. Lulusan D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2026

Motto:

”Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

Selalu ada harga dalam sebuah proses.

“Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh,tetapi Tuhan menolongku”

(Mazmur 118:13)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tengat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Bagaskara Putra-Hindia)

ABSTRAK

Studi Perbandingan Asupan Zat Gizi Makro Pada Ibu Hamil KEK, Dan Ibu Hamil Tidak KEK Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang

Marlin Banggu
(Dibimbing oleh Agustina Setia, SST.,M.Kes)

marlinbanggu21@gmail.com

Latar Belakang: Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah gizi akibat kekurangan asupan energi dan zat gizi dalam waktu lama yang dapat memengaruhi kesehatan ibu serta pertumbuhan janin. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi KEK pada ibu hamil di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 28%. Data Puskesmas Sikumana tahun 2025 menunjukkan terdapat 224 ibu hamil mengalami KEK.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis perbandingan asupan zat gizi makro pada ibu hamil KEK dan tidak KEK serta mengetahui tingkat pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Metode: Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada Maret 2026. Populasi penelitian sebanyak 224 ibu hamil KEK dengan sampel 69 responden. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengukuran LILA, Recall 1×24 jam, dan kuesioner pengetahuan gizi. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Independent t-test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Dari 69 responden, terdapat 30 ibu hamil KEK dan 39 tidak KEK. Rata-rata asupan energi pada kelompok KEK sebesar 1.028,25 kkal (79,10%), protein 40,73 g (73,13%), lemak 18,29 g (41,41%), dan karbohidrat 212,68 g. Pada kelompok tidak KEK, energi sebesar 1.580,15 kkal (83,63%), protein 43,41 g (72,30%), lemak 17,59 g (40,93%), dan karbohidrat 248,25 g (63,14%). Pengetahuan kategori kurang mendominasi kedua kelompok.

Kesimpulan: Ibu hamil tidak KEK memiliki rata-rata asupan energi dan karbohidrat lebih tinggi dibandingkan kelompok KEK, sedangkan asupan protein

dan lemak relatif sama. Pengetahuan gizi pada kedua kelompok didominasi kategori kurang.

Kata kunci: Ibu hamil, KEK, zat gizi makro, asupan gizi, pengetahuan gizi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “Studi Perbandingan Asupan Gizi Makro Pada Ibu Hamil Kek, Dan Ibu Hamil Tidak Kek Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang” Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing serta membantu mendoakan dan memberi dukungan dan semangat dalam penyusunan proposal ini antara lain :

1. Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt.,M.Si, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine,S.TP,M.Kes Selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Agustina Setia, SST., M. Gizi Selaku Pembimbing yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan selama menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Orang tua tercinta Bapak Marson Nofer Bangngu dan Ibu tercinta Nofiyanti Ludji yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moral dan material selama ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan XVIII Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi yang turut mendukung penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Terimakasih

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kehamilan.....	7
B. Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil	8
C. Kerangka Teori	25
D. Kerangka Konsep	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel dan Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional.....	29
F. Pengumpulan Data	30
G. Instrument Pengumpulan Data.....	30
H. Cara Pengumpulan Data	30
I. Metode Pengelolaan dan Analisis Data.....	31

J. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil.....	33
B. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Ambang Batas Status KEK pada Ibu Hamil.....	15
Tabel 3. Klasifikasi KEK dewasa berdasarkan IMT.....	23
Tabel 4. Definisi Operasional.....	31
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Umur	38
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan.....	39
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan.	40
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan.....	41
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu.....	42
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu	43
Tabel 11. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang KEK dan Ibu hamil tidak KEK.....	44
Tabel 12. Perbandingan Asupan Zat Gizi Makro Ibu hamil KEK dan tidak KEK..	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Pernyataan Kesediaan Responden	52
Lampiran 2. Kuisisioner Karakteristik.....	53
Lampiran 3. Formulir Recall 1x24 jam	54
Lampiran 4. Wawancara dengan Responden.....	55
Lampiran 5. Antropometri	56
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian	58
Lampiran 8. Surat Bebas Plagiat	59
Lampiran 9. Logbook	60