

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN FE PADA IBU HAMIL
KEK DAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OEPOI



DISUSUN

FRENASIA TIWE
PO5303241210093

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

ANGKATAN XVI

2024

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN FE PADA IBU HAMIL
KEK DAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OEPOI**

Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi

Tahun Akademik 2023/2024

DISUSUN

FRENASIA TIWE

PO.530324121009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KEMENKES POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

ANGKATAN XVI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN FE PADA IBU HAMIL KEK
DAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OEPOI**

Disusun Oleh

FRENASIA TIWE

PO5303241210093

Telah Disetujui Oleh Pembimbing



Meirina Sulastri Loaloka, SST., M.Gizi

NIP.198705142010122001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa Sine, STP.M.Kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN Fe PADA IBU HAMIL KEK DAN
ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OEPOI**

DISUSUN

FRENASIA TIWE
PO5303241210093

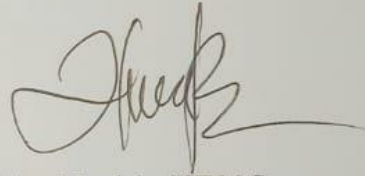
Telah dipertahankan di hadapan tim penguji
pada tanggal 31 Mei 2024

Penguji I



Regina Maria Boro, DCN, M.Kes
NIP.196504011989032001

Penguji II



Meirina Sulastri Loaloka, SST, M.Gz
NIP.19870514201022001

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Kemenkes Poltekkes Kupang



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

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Frenasia Tiwe
Tempat Tanggal Lahir : Detukeli, 01 September 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Email : frenansiatuwe2001@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDK Magekoba Tahun 2014
2. SMPK Detukeli Tahun 2017
3. SMAK Frateran Ndao Ende 2021
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi Angkatan XVI Tahun 2024

MOTTO

“jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu”. (Matius 7:1-2)

ABSTRAK

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Fe Pada Ibu Hamil KEK Dan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi

Latar Belakang : Di Indonesia, kesehatan masyarakat masih menjadi penyebab kematian ibu dan anak, salah satunya adalah Kurangan Energi Kronik (KEK) pada kehamilan. KEK pada ibu hamil disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan ketidakseimbangan asupan zat gizi mikro (terutama zat gizi seperti vitamin A, vitamin D, asam folat, zat besi, zinc, kalsium, dan yodium. Tujuan penelitian untuk mendapatkan Gambaran Ibu Hamil KEK dan Anemia di wilayah kerja Puskesmas Oepoi.

Metode Penelitian: jenis penelitian observasional dengan desain deskriptif dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling* yaitu terdiri dari 40 responden Ibu hamil KEK dan Anemia. Data yang diambil meliputi asupan zat gizi makro dan Fe (sekunder).

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40 responden ibu hamil KEK asupan energi berada pada kategori defisit tingkat ringan (32,5%), persentase tertinggi asupan berada pada kategori defisit tingkat berat (32,5%), asupan lemak berada pada kategori defisit tingkat berat (87,5%), asupan karbohidrat sebagian besar berada pada kategori normal (40%). Dan asupan Fe sebagian besar responden berada pada kategori lebih (42,5%).

Kesimpulan : Gambaran asupan zat gizi makro dan Fe pada ibu hamil KEK dan anemia di wilayah kerja puskesmas Oepoi sebagian besar berada pada kategori defisit tingkat berat dan defisit tingkat ringan.

Saran: Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan memperbanyak variabel yang akan diteliti, peneliti selanjut juga perlu dilakukan untuk lebih menyempurnakan pembahasaan terkait resiko KEK dan perlu dilakukan perluasan wilayah penelitian dapat lebih menggambarkan masalah yang ada.

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, Fe, ibu hamil KEK dan anemia

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Fe pada Ibu Hamil KEK dan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi 2024**. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Irfan, SKM, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Ibu Juni Gressilda Louisa Sine, STP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Ibu Meirina Sulastri Loaloka, SST.,M.Gizi selaku dosen pembimbing
4. Ibu Regina Maria Boro,DCN,M.Kes selaku dosen penguji
5. Bpk/ibu dosen program studi gizi yang telah memberikan dukungan bagi penulis selama penyusunan laporan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua tercinta, keluarga, sahabat dan teman-teman yang sudah memberikan dukungan dan doa bagi penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, baik dari segi penulisan maupun dari isi. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari pihak demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini.

Kupang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
RIWAYAT PENULIS	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kekurangan Energi Kronik (KEK).....	6
B. Asupan Zat Gizi Makro	15
C. Anemia.....	21
D. Kerangka Teori.....	30
E. Kerangka Konsep	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Sampling	32
E. Variabel	33
F. Definisi Operasional.....	34
G. Instrumen	36
H. Jenis Data	36
I. Pengumpulan Data	36
J. Pengolahan Data	37
k. Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
B. Hasil.....	39
C. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi KEK Menggunakan Dasar IMT (kg/m ²)5
Tabel 2.2	Klasifikasi KEK Menggunakan Dasar LILA (cm)5
Tabel 2.3	Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Golongan Umur (tahun) 13
Tabel 2.4	Angka Kecukupan Protein Perhari (gram) 14
Tabel 2.5	Angka Kecukupan Lemak Perhari (gram) 15
Tabel 2.6	Angka Kecukupan Karbohidrat Perhari (gram) 16
Tabel 2.7	Angka Kecukupan zat besi (mg) 18
Tabel 2.8	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan umur 39
Tabel 2.9	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan 40
Tabel 2.10	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan 40
Tabel 2.11	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi 41
Tabel 2.12	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein 41
Tabel 2.13	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak 42
Tabel 2.14	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat 42
Tabel 2.15	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Fe 43
Tabel 2.16	Status LILA 43
Tabel 2.17	Status Anemia 43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Ijin Ambil Data Awal.....	52
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 3 : Lembar persetujuan Menjadi Responden	54
Lampiran 4 : Form Recall 24 jam.....	55
Lampiran 5 : Form FFQ (Food Frequency Questionnaire)	58
Lampiran 6 : CD Menu	59
Lampiran 7 : Leaflet.....	61
Lampiran 8 : Dokumentasi	62
Lampiran 9 : Karakteristik Responden	63
Lampiran 10 : Asupan Gizi Makro Berdasarkan tingkat pendidikan	64