

LAPORAN TUGAS AKHIR

**“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS LINGKAR PINGGANG WANITA USIA
SUBUR DI KUA KELAPA LIMA”**



DI SUSUN

TUTI URIANTI TUKE PO5303241210175

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES
KUPANG PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

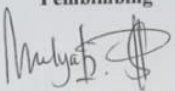
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS LINGKAR PINGGANG WANITA USIA SUBUR DI KUA
KELAPA LIMA**

Yang Disusun Oleh

Tuti Urianti Tuke
PO.5303241210175

Telah Dietujui Oleh

Pembimbing


Asmulvati S. Saleh, SST., M.Gz
NIP. 198906172014022004

Mengetahui

**Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**



Juni Gresilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
LINGKAR PINGGANG WANITA USIA SUBUR DI KUA KELAPA LIMA

Disusun oleh

TUTI URIANTI TUKE
PO5303241210175

Telah di seminarkan di hadapan Tim penguji
Pada tanggal 22 Mei 2024

Penguji I Christina R. Nenotek, SST.,M Kes (.....)

Penguji II Asmulyati S. Saleh, SST.,M.Gz (.....)
NIP.198906172014022004

Mengetahui
Ketua program studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tuti Urianti Tuke

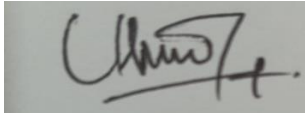
Nim : PO5303241210175

Prodi : D-III Gizi

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik
Dengan Status Lingkar Pinggang Wanita Usia Subur Di Kua Kelapa Lima

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat di buktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Kupang, 05 September 2024
Yang membuat Pernyataan



Tuti Urianti Tuke

BIODATA PENULIS



Nama : Tuti Urianti Tuke
Nim : PO5303241210175
Tempat Tanggal Lahir : Hoi, 26 Maret 2002
Agama : Kristen Protestan

Riwayat Pendidikan :

1. Sekolah dasar SDK Yaswari Naukae
2. SMP Kristen 1 Amanuban Barat
3. SMA Kristen Manekto Kuantana
4. Diploma III Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Angkatan : XVI
Jenjang : Diploma III

MOTTO

Tuhan Menyediakan Lebih Dari Yang Pernah Kamu Sebutkan Dalam Doamu, Ia Bahkan Sudah Tau Apa Yang Kita Perlu Sebelum Kita Mengucapkannya.

Semua Itu Ku Katakan Kepadamu, Supaya Kamu Beroleh Damai Sejaterah Dalam Aku. Dalam Dunia Kamu Menderita Penganiayaan, Tetapi Kuatkanlah Hatimu, Aku Telah Mengalahkan Dunia. (Yohanes 16:33). Janganlah Hatimu Iri Kepada Orang-Orang Yang Berdosa, Tetapi Takut Akan Tuhan Senantiasa. Karna Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang (Amsal 23:17-18).

Tuhan Adalah Gembalaku, Takan Kekurangan Aku. Ia Membaringkan Aku Di Padang Yang Berumput Hijau, Ia Membimbing Aku Ke Air Yang Tenang; Ia Menyegarkan Jiwaku. Ia Menuntun Aku Di Jalan Yang Benar Oleh Karna Nama-Nya. Sekalipun Aku Berjalan Di Lembah Kekelaman, Aku Tidak Takut Bahaya, Sebab Engkau Besertaku; Gadamu Dan Tongkatmu, Itulah Yang Menghibur Aku (Mazmur 23:1-4).

ABSTRAK

Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Lingkar Pinggang Wanita Usia Subur Di Kua Kelapa Lima

Tuti Urianti Tuke, Asmulyati S. Saleh, SST.,M.Gz

Email : uriantinophetae26@gmail.com

Latar belakang: Wanita usia subur merupakan wanita yang memiliki umur 15-49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku kesehatan individu tersebut. Kesehatan pra konsepsi perlu diperhatikan karena ada kaitannya dengan outcome kehamilan. Asupan zat gizi makro merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik yaitu dapat menjadi penyebab turunnya kebugaran, selain itu keterbatasan aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang mengalami berat badan lebih atau obesitas sentral yang tergambar melalui lingkar pinggang.

Tujuan penelitian: Untuk Menganalisis Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Lingkar Pinggang WUS.

Metode penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di KUA Kelapa Lima sebanyak 60 responden. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner pengetahuan gizi dan aktivitas fisik, Form Food recall 1×24 jam untuk asupan zat gizi makro dan pengukuran lingkar pinggang menggunakan alat ukur metline. Data yang terkumpul akan didistribusikan dan diolah menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antar variabel.

Hasil penelitian: Tidak ada hubungan antara pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan lingkar pinggang.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, Zat gizi makro, Aktivitas fisik dan Lingkar pinggang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Penelitian yang berjudul “Hubungan pengetahuan, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada wanita usia subur di kua”.

Penyusun Proposal Penelitian ini telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Irfan, S.KM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda L. Sine, STP., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asmulyati S. Saleh, SST., M.Gz selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membantu dalam penulisan Proposal Penelitian ini.
4. Para Dosen Jurusan Gizi yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan Proposal Penelitian ini.
5. Tuhan Yesus Kristus yang oleh karena berkat, kebaikan, anugerah dan kasih setia-Nya dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
6. Cinta pertama dan panutanku, bapa Godlif Tuke dan pintu surgaku mama Aplonia Kause. Terimakasih atas segala pengorbanan yang tulus kasih yang di berikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik tak kenal lelah bekerja, mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar A.m.d.Gz Semoga bapa dan mama sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
7. Kedua saudaraku, Herson Tuke dan Herlin Supriati Kause, Teimakasih sudah ikut serta dalam proses menempu pendidikan selama ini, Terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu di berikan pada penulis.
8. Patner tersayang yang tak kalah penting kehadirannya, E.B. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan laporan tugas akhir ini baik tenaga, waktu maupun materi.

Terimakasih telah menjadi bagian dari hidup saya selalu menemani dan meluangkan waktunya, mendukung atau menghibur dalam kesedihan, dan memberi semangat untuk terus maju tak kenal kata menyerah untuk meraih impian. Harapan saya semoga kita bisa sukses bersama sesuai dengan apa yang telah kita impikan

9. Sahabat-sahabat tersayang, Resta, Ega, Elsi, Eldis, Jeni, Enjel, Yuna, Meri, Ina, Viktoria, Agnes, Eni, Cerlin. Terimakasih telah mendukung, memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
10. Terimakasih, untuk diri sendiri yang telah bekerja keras berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan laporan tugas akhir ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi penulis guna penyempurnaan Laporan Tugas Akhir ini .

Kupang, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	4
BIODATA PENULIS.....	4
ABSTRAK.....	6
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI	1
DAFTAR TABEL	2
BAB 1 PENDAHULUAN	3
A. Latar belakang.....	3
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian.....	6
B. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Wanita usia subur.....	10
B. Pengetahuan.....	11
C. Asupan Gizi	15
D. Zat Gizi Makro.....	15
E. Pengukuran Asupan Gizi.....	16
F. Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Lingkar Pinggang	16
G. Aktivitas Fisik pada Wanita Usia Subur.....	17
H. Lingkar pinggang	19
I. Kerangka Teori	22
J. Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis penelitian.....	24
B. Lokasi dan waktu penelitian	24
C. Populasi dan sampel penelitian	24
D. Variabel penelitian	25
E. Instrumen dan Alat penelitian.....	25
F. Jenis Data.....	25
G. Pengolahan dan pengkajian data	26
H. Definisi Operasional.....	28

I. Etika penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Analisis Bivariat	35
C. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 karakteristik berdasarkan Umur	32
Tabel 4.2 karakteristik berdasarkan Pendidikan.....	32
Tabel 4.3 karakteristik berdasarkan Pekerjaan.....	33
Tabel 4.4 karakteristik berdasarkan Pendapatan	33
Tabel 4.5 pengetahuan tentang gizi	34
Tabel 4.6 Energi	34
Tabel 4.7 Asupan Protein Responden.....	34
Tabel 4.8 Asupan Lemak	35
Tabel 4.9 Asupan karbohidrat	35
Tabel 4.10 gambaran aktivitas fisik.....	35
Tabel 4.11 Gambaran Status Lingkar Pinggang.....	36
Tabel 4.12 hubungan pengetahuan dan lingkar pinggang	36
Tabel 4.13 hubungan energi dengan status lingkar pinggang	37
Tabel 4.14 asupan protein dengan lingkar pinggang	37
Tabel 4.15 hubungan asupan lemak dengan lingkar pinggang	37
Tabel 4.16 hubungan asupan karbohidrat dengan lingkar pinggang	38
Tabel 4.17 hubungan aktivitas fisik dengan lingkar pinggang	38