

**GAMBARAN STATUS GIZI SEBELUM HAMIL, ASUPAN ZAT GIZI, DAN
PERUBAHAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI LIMA KECAMATAN DI
WILAYAH KABUPATEN BLITAR**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



Oleh:

**Widya Vicky Alfiona
NIM 145070301111020**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG
2017**

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Status Gizi Ibu Hamil	5
2.1.1 Pengertian Kehamilan	5
2.1.2 Penilaian Status Gizi Ibu hamil.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil	8
2.2 Asupan Makan Ibu Hamil	15
2.2.1 Prinsip Gizi pada Ibu Hamil dan Janin.....	15
2.2.2 Kebutuhan Gizi Makro Ibu Hamil.....	17
2.2.2.1 Energi	17
2.2.2.2 Karbohidrat	19
2.2.2.3 Protein dan Asam Amino	20
2.2.2.4 Lemak	21
2.2.3 Kebutuhan Gizi Mikro Ibu Hamil.....	22
2.2.3.1 Vitamin.....	22
2.2.3.1.1 Vitamin Larut Air	22
2.2.3.1.2 Vitamin Larut Lemak.....	24
2.2.3.2 Mineral	25
2.2.4 <i>Cut off</i> Pemenuhan	28
2.2.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makan	28
2.2.6 Dampak Tidak Terpenuhi Asupan Makanan pada Ibu Hamil.....	30

2.3 Peningkatan Berat Badan	31
2.3.1 Pengertian Peningkatan Berat Badan	31
2.3.2 Peningkatan Berat Badan Berdasarkan IMT sebelum Hamil	31
2.3.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Peningkatan Berat Badan	32

BAB 3 KERANGKA KONSEP PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	35

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian	37
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	37
4.2.1 Populasi Penelitian	37
4.2.2 Sampel Penelitian	37
4.2.3 Teknik Sampling	37
4.2.4 Kriteria Inklusi	40
4.2.5 Perhitungan Sampel	40
4.3 Variabel Penelitian	41
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
4.4.1 Lokasi Penelitian	41
4.4.2 Waktu Penelitian	41
4.5 Alat/Instrumen Penelitian	42
4.5.1 Instrumen Penelitian	42
4.5.1.1 Timbangan Digital	42
4.5.1.2 <i>Microtoise</i>	42
4.5.1.3 Kuisisioner	42
4.5.1.4 Pita LILA	42
4.5.1.5 <i>Form 24 Hour Food Recall</i>	42
4.5.1.6 Laptop	43
4.5.1.7 Alat Tulis	43
4.6 Definisi Istilah/Operasional Variabel	44
4.7 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data	46
4.7.1 Prosedur Penelitian	46
4.7.1.1 Tahap Pra Penelitian	46
4.7.1.2 Tahap Penelitian	46
4.7.1.3 Tahap Pasca Penelitian	49
4.7.2 Alur Penelitian	50
4.8 Analisis Data	51

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	52
5.2 Gambaran Karakteristik Umum Responden	54
5.3 Gambaran Status Gizi Ibu Sebelum Hamil di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar	55
5.4 Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA) di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar	56
5.5 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Ibu Hamil di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar	57
5.6 Gambaran Perubahan Berat Badan Ibu Hamil di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar	59

5.7 Gambaran Pantangan Makan Ibu Hamil di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar	61
--	----

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian	63
6.1.1 Karakteristik Responden	63
6.1.2 Status Gizi Sebelum Hamil.....	65
6.1.3 Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA).....	66
6.1.4 Asupan Zat Gizi Makro Ibu Hamil.....	67
6.1.5 Perubahan Berat Badan pada Ibu Hamil	68
6.1.6 Pantangan Makanan pada Ibu Hamil	72
6.2 Keterbatasan Penelitian	74

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan.....	75
7.2 Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA.....	77
----------------------------	-----------

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

GAMBARAN STATUS GIZI SEBELUM HAMIL, ASUPAN ZAT GIZI, DAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI LIMA KECAMATAN DI WILAYAH KABUPATEN BLITAR

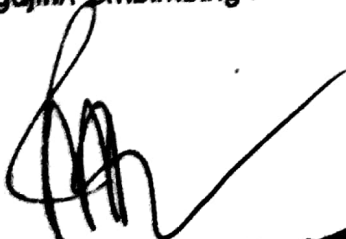
Oleh :
WIDYA VICKY ALFIONA
NIM 145070301111020

Telah diuji pada:
Hari: Kamis
Tanggal: 14 Desember 2017
Dan dinyatakan lulus oleh:
Penguji I



Fuadiyah Nila Kurniasari, S.GZ, MPH
NIP. 090886253

Penguji II/Pembimbing I



Widya Rahmawati, S.Gz., M.Gz.
NIP. 198004232008122002

Penguji III/Pembimbing II



Catur Saptaning Wilujeng, S.Gz., MPH.
NIK. 2009088407122001



ABSTRAK

Alfiona, Widya Vicky. 2017. *Gambaran Status Gizi Sebelum Hamil, Asupan Zat Gizi, dan Perubahan Berat Badan pada Ibu Hamil di Lima Kecamatan di Wilayah Kabupaten Blitar*. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Widya Rahmawati, S.Gz, M.Gizi (2) Catur Saptaning Wilujeng, S.Gz, MPH.

Kehamilan merupakan periode penting kehidupan yang berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia yang akan dilahirkan dan asupan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemenuhan asupan yang tidak adekuat akan menyebabkan penurunan berat badan dan KEK yang mengakibatkan kelahiran BBLR dan kematian pada ibu. Sebaliknya, asupan yang tercukupi akan tercermin dari status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi sebelum hamil, asupan zat gizi, dan perubahan berat badan pada ibu hamil di lima kecamatan di wilayah Kabupaten Blitar. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 29 orang ibu hamil dipilih menggunakan metode *consecutive sampling* dari wilayah yang dipilih menggunakan metode *multistage sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat antropometri, kuisisioner, dan *form 24 hour food recall*. Hasil penelitian menunjukkan status gizi sebelum hamil terbanyak adalah normal (66%), status gizi berdasarkan LILA paling banyak adalah gizi baik (86,2%), rata – rata pemenuhan asupan zat gizi energi 6,9%, protein 20,6%, lemak 20,6%, dan karbohidrat 20,6%, perubahan berat badan mayoritas kurang (41,4%) dan cukup (41,4%) dari anjuran. Sebanyak 38% responden memiliki pantangan makan dan nanas menjadi makanan yang dihindari (45%). Hasil uji *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan energi ($p=0,650$), protein ($p=0,392$), lemak ($p=0,317$), karbohidrat ($p=0,425$) dengan perubahan berat badan. Terdapat hubungan antara status gizi sebelum hamil dan perubahan berat badan ($p=0,001$).

Kata kunci: status gizi sebelum hamil (IMT), asupan zat gizi, perubahan berat badan

ABSTRACT

Alfiona, Widya Vicky. *The Description of Nutritional Status Before Pregnancy, Nutrient Intake, and Weight Change During Pregnancy in Five Subdistricts of Blitar Residence*. Final Assignment, Nutritional Department, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisors: (1) Widya Rahmawati, S.Gz, M.Gizi (2) Catur Saptaning Wilujeng, S.Gz, MPH.

Pregnancy is an important period of life that affects the quality of prospective human resources and nutrient intake is an essential factor that affect the growth and development of the fetus. Inadequate nutrient intake will lead to weight loss and chronic energy deficiency resulting in low birth weight infants and increasing pregnant women mortality rate. On the contrary, adequate nutrient intake can be viewed from a normal nutritional status. This research aimed to describe of nutritional status before pregnancy, nutrient intake, and weight change during pregnancy in five subdistricts of Blitar residence. This research is a descriptive analytic research by cross-sectional approach. There were 29 pregnant women selected using the consecutive sampling method after choosing five subdistricts using multistage sampling method. The research instrument used anthropometry tools, questionnaire, and 24-hour food recall form. The research showed that the most common nutritional status before pregnancy was normal (66%), nutritional status based on MUAC was good (86.2%), the proportion of the respondents who have adequate energy intake was 6.9%, protein 20.6%, fat 20.6%, and carbohydrate 20.6%. Most of respondents underwent low (41.4%) and moderate (41.4%) weight change. A total of 38% of respondents had food taboos, and pineapple became a prohibited food (45%). Spearman test showed no relationship between energy intake ($p= 0.650$), protein ($p=0.392$), fat ($p=0.317$), carbohydrate ($p=0.425$) and weight change. There was a relationship between nutritional status before pregnancy and weight change ($p=0.001$).

Keywords: nutritional status before pregnancy (BMI), nutrient intake, weight change