



TUGAS AKHIR

**Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan
Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil
di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan
Kota Cirebon**

**Risma Hagisa
P2.06.31.2.22.073**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan
Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil
di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan
Kota Cirebon**

**Risma Hagisa
P2.06.31.2.22.073**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul
“Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan Risiko Kekurangan Energi Kronik
pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan”

Disusun oleh:

Risma Hagisa

P2.06.31.2.22.073

Pembimbing



Diyah Sri Yuhandini, S.SIT, SKM, M.Pd

NIP. 198009102006042002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

“Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan”

Disusun Oleh

Nama : Risma Hagisa

NIM : P2.06.31.2.22.073

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 14 Mei 2025 dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Diyah Sri Yuhandini, S.SIT, SKM, M.Pd

NIP. 198009102006042002 ()

Penguji 1

Tursiwi Widiarti, SKM, MKM ()

Penguji II

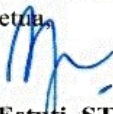
Samuel, SKM, M.Gizi

NIP. 196409021987031005 ()

Mengetahui:

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua,


Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kekurangan Energi

Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan

Risma Hagisa¹, Diyah Sri Yuhandini²

INTISARI

Risiko kekurangan energi kronik (KEK) merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi, yang ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil dapat berdampak serius, baik pada ibu maupun janin, seperti meningkatnya risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan janin, dan komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan asupan gizi makro yang mencakup energi, protein, lemak, dan karbohidrat sangat penting untuk mencegah terjadinya kekurangan energi kronik pada ibu hamil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan. Penelitian ini bersifat Deskriptif Kuantitatif dengan rancangan penelitian Cross-sectional. Sampel ditentukan dengan menggunakan metode *Accidental Sampling* sebanyak 62 responden. Data kelengkapan asupan zat gizi makro diperoleh menggunakan metode *food recall*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berisiko mengalami KEK dengan asupan energi kurang memiliki risiko KEK sebesar 61,1%. Ibu hamil dengan asupan protein kurang memiliki risiko KEK sebesar 68,8%, sedangkan asupan lemak kurang memiliki risiko KEK sebesar 61,1%. Adapun ibu hamil dengan asupan karbohidrat kurang memiliki risiko KEK sebesar 55%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ibu hamil yang kekurangan asupan berisiko mengalami kekurangan energi kronik.

Kata Kunci: Asupan Zat Gizi Makro, Risiko Kekurangan Energi Kronik

1. Mahasiswa Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kejaksan” sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan proposal tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya. Banyak pihak yang terlibat dalam pembuatan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, Msi, ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SIT, SKM, M.Pd selaku dosen pembimbing proposal penelitian yang telah memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, saran dan solusi dalam penyusunan proposal penelitian ini sehingga proposal dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Tursiwi Widiarti, SKM, MKM selaku dewan penguji 1 Tugas Akhir yang sudah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku dewan penguji 2 Tugas Akhir yang sudah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Dosen dan Staf Program Studi DIII Gizi Cirebon atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama lebih kurang Tiga Tahun Penulis

menempuh pendidikan di Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

7. Diri sendiri yang telah berusaha dan pantang menyerah selama proses penyusunan tugas akhir ini sehingga laporan tugas akhir dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
8. Kepada Kedua orang tua dan Adik saya tersayang yang telah memberikan dukungan dan semangat baik spiritual maupun materialnya serta do'a yang tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
9. Kepada seseorang yang tidak bisa disebut namanya, terimakasih sudah memberikan dukungan secara moril serta do'a yang tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
10. Sahabatku tersayang Fara Dinna Azka Suratman dan Tia Martyana terima kasih atas semua bantuan dan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Kehadiran kalian bukan hanya menjadi sumber semangat tapi juga menguatkan di setiap langkah.

Penulis menyadari bahwa proposal tugas akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan tugas akhir ini sehingga penelitian tugas akhir ini dapat memberikan manfaat kedepannya.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Akademik.....	5
2. Bagi Puskesmas.....	5
3. Bagi Masyarakat.....	5
4. Bagi Peneliti.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Pengertian Risiko Kekurangan Energi kronis (KEK)	6
2. Faktor Penyebab Risiko Kekurangan Energi Kronik.....	6
3. Dampak Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK)	12
4. Lingkkar Lengan Atas (LILA)	12
5. Kebutuhan Zat Gizi Makro pada Ibu Hamil	13
6. Kecukupan Zat Gizi Makro pada Wanita Usia Subur.....	17
7. Kategori Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro	17
8. Keterkaitan antara asupan zat gizi makro dengan risiko kekurangan energi kronik pada Ibu Hamil	17
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21

B.	Waktu dan Tempat Penelitian	21
1.	Waktu Penelitian	21
2.	Tempat Penelitian.....	21
C.	Populasi dan Sampel.....	21
1.	Populasi	21
2.	Sampel.....	22
D.	Variabel dan Definisi Operasional	25
E.	Teknik Pengumpulan Data	27
1.	Jenis Data	27
2.	Cara Pengumpulan Data.....	27
3.	Instrumen Penelitian.....	29
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	30
1.	Teknik Pengolahan Data	30
2.	Teknik Analisis Data.....	32
G.	Jalannya Penelitian.....	32
1.	Tahap Persiapan	32
2.	Tahap Pelaksanaan	33
3.	Tahap Akhir	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		34
A.	Hasil	34
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
2.	Karakteristik Ibu hamil	34
3.	Hasil Analisis Univariat	35
4.	Hasil Analisis Tabel Silang.....	36
B.	Pembahasan.....	37
1.	Gambaran Karakteristik pada ibu hamil	37
2.	Gambaran risiko KEK berdasarkan pengukuran LILA pada ibu hamil	39
3.	Gambaran Asupan Energi pada ibu hamil	39
4.	Gambaran Asupan Protein pada ibu hamil.....	40
5.	Gambaran Asupan Lemak pada ibu hamil	41
6.	Gambaran Asupan Karbohidrat pada ibu hamil.....	42
7.	Gambaran keterkaitan antara karakteristik ibu hamil dengan risiko KEK	42
8.	Gambaran keterkaitan antara Asupan zat gizi makro dengan Risiko KEK pada ibu hamil	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi KEK berdasarkan LILA.....	13
Tabel 2 Kecukupan gizi wanita pada umumnya serta tambahan gizi yang dibutuhkan saat hamil (per orang per hari)	17
Tabel 3 Kategori Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro	17
Tabel 4 Variabel dan Definisi Operasional	25
Tabel 5 Karakteristik ibu hamil	34
Tabel 6 Kategori Lingkar lengan atas (LILA)	35
Tabel 7 Kategori Asupan zat gizi makro.....	35
Tabel 8 Analisis antara Karakteristik ibu hamil dengan risiko KEK.....	36
Tabel 9 Analisis Tabel silang Keterkaitan antara Asupan zat Gizi makro dengan Risiko KEK pada ibu hamil	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Teori	19
Gambar 2 2 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3 1. Rumus Kebutuhan Gizi Individu	29
Gambar 3 2. Rumus Tingkat Kecukupan Gizi Individu.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	51
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	52
Lampiran 3. Naskah Persetujuan Responden.....	53
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	54
Lampiran 5. Formulir Food Recall.....	55
Lampiran 6. Rencana Jadwal Penelitian	57
Lampiran 7. Output SPSS	58
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	59