



SKRIPSI

**PENGARUH SNACK BERPROTEIN TERHADAP
KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL
KEK DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG II
TAHUN 2025**

Emi Susianah
NIM: P20624324133

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

**JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Usulan penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

Pembimbing Utama,



Dr. Meti Wuliva Lestari, SST, M.Keb,
NIP. 198112222002122001

Tanggal : 17-November 2025

Pembimbing Pendamping,



Bayu Irianti, SST, M.Keb,
NIP. 198702262019022001

Tanggal : 20 November 2025

LEMBAR PENGESAHAN

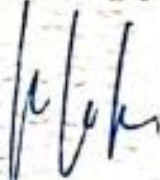
**PENGARUH SNACK BERPROTEIN TERHADAP KENAIKAN
BERAT BADAN PADA IBU HAMIL KEK DI PUSKESMAS
KARANGPUCUNG II TAHUN 2025**

Disusun Oleh :

Emi Susianah
NIM.P20.62.43.24.133

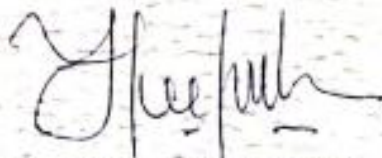
Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal

Ketua Penguji,



Dr. Meti Widhya Lestari, SST, M.Keb
NIP. 198112222002122001

Anggota Penguji I



Dr. drg Yayah Sopiana, M.Kes
NIP. 196709071993022001

Anggota Penguji II



Helmi Diah, SST, M.Keb
NIP. 19820503202512039

Disahkan,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,



Dede Gantini, SST, M. Keb
NIP. 198010202002122003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Emi Susianah

NIM : P20624324133

Tanda Tangan :



Tanggal : 15-12-2025

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Emi Susianah

NIM : P2.06.24.3.24.133

Prodi : Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Snack Berprotein terhadap Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta/inventor.

Tasikmalaya,
Yang Menyatakan,


Emi Susianah

PENGARUH SNACK BERPROTEIN TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL KEK DI PUSKESMAS KARANGPUCUNG II TAHUN 2025

Emi Susianah
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email:

INTISARI

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil masih menjadi masalah gizi yang signifikan di wilayah kerja Puskesmas Karangpucung II, dengan 30 dari 160 ibu hamil mengalami berat badan rendah selama kehamilan. Kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi seperti anemia, BBLR, dan persalinan prematur, sehingga diperlukan intervensi gizi yang efektif untuk meningkatkan status gizi ibu. Pemberian snack berprotein disertai edukasi menggunakan buku KIA diharapkan dapat membantu meningkatkan berat badan ibu hamil dengan KEK melalui pemenuhan kebutuhan protein yang praktis dan mudah diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh snack berprotein terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dengan *two group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan jumlah sample 30 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebelum diberikan snack berprotein dan edukasi pendidikan menggunakan buku KIA adalah 44,153 kg, dan meningkat menjadi 50,320 kg setelah intervensi. Sementara itu, rata-rata berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum diberikan edukasi pendidikan menggunakan buku KIA saja adalah 43,773 kg dan meningkat menjadi 45,700 kg setelah intervensi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara kedua intervensi dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), di mana pemberian snack berprotein disertai edukasi menggunakan buku KIA lebih berpengaruh dalam meningkatkan berat badan ibu hamil dengan KEK.

Pemberian snack berprotein disertai edukasi buku KIA terbukti lebih berpengaruh dibandingkan edukasi buku KIA saja dalam meningkatkan berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK), karena kombinasi asupan protein dan edukasi gizi mampu memperbaiki status nutrisi ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil, KEK, Snack Berprotein.

**THE EFFECT OF PROTEIN SNACKS ON WEIGHT GAIN AMONG
PREGNANT WOMEN WITH CHRONIC ENERGY DEFICIENCY
(CED) AT KARANGPUCUNG II HEALTH CENTER IN 2025**

Emi Susianah

*Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic
Midwifery Department Applied Undergraduate Study Program*

Email:

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) among pregnant women remains a significant nutritional problem in the working area of Karangpucung II Health Center, with 30 out of 160 pregnant women experiencing low body weight during pregnancy. This condition increases the risk of complications such as anemia, low birth weight (LBW), and preterm labor; therefore, effective nutritional interventions are needed to improve maternal nutritional status. Providing protein-based snacks combined with education using the Maternal and Child Health (MCH) Book is expected to help increase the body weight of pregnant women with CED through practical and acceptable protein intake.

This study aimed to determine the effect of protein snacks on weight gain among pregnant women with CED at Karangpucung II Health Center in 2025. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental two-group design. The sampling technique used total sampling with inclusion and exclusion criteria, resulting in 30 respondents.

The results showed that the average body weight of pregnant women with CED before receiving protein snacks and education using the MCH Book was 44.153 kg, and increased to 50.320 kg after the intervention. Meanwhile, the average body weight before receiving only MCH Book education was 43.773 kg, which increased to 45.700 kg after the intervention. The Paired Sample T-Test results indicated that both interventions significantly affected maternal weight gain with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, the Independent Sample T-Test showed a significant difference between the two interventions with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating that providing protein snacks accompanied by MCH Book education had a greater effect on weight gain among pregnant women with CED.

Providing protein snacks along with MCH Book education proved to be more influential than MCH Book education alone in increasing the body weight of pregnant women with Chronic Energy Deficiency, as the combination of protein intake and nutritional education can effectively improve maternal nutritional status.

Keywords: *Pregnant women, CED, protein snacks.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan puji dan syukur ke Hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Snack Berprotein terhadap Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Karangpucung II Tahun 2025”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang. skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan;
4. Dr. Meti Widiya Lestari, SST, M.Keb. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
5. Bayu Irianti, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Tasikmalaya, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
1. Aspek Teoritis	9
2. Aspek Praktis	9
F. Keaslian Penelitian.....	10

BAB II	13
KAJIAN TEORI	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Kurang Energi Kronik (KEK) pada Kehamilan	13
2. Status Gizi Ibu Hamil	24
3. Snack Berprotein	35
B. Kerangka Teori	46
C. Kerangka Konsep	46
D. Hipotesis	46
BAB III	47
METODE PENELITIAN	47
A. Jenis dan Desain Penelitian	47
B. Subjek Penelitian	48
1. Populasi	48
2. Sampel	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian	49
D. Variabel Penelitian	49
1. Variabel Independen	49
2. Variabel Dependen	50
E. Definisi Operasional	51
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	52
G. Alat Ukur atau Instrumen	52
H. Langkah-Langkah Penelitian	52
1. Persiapan Penelitian	53
2. Pelaksanaan Penelitian	53

3. Tahap Akhir Penelitian	55
I. Teknik Pengelolaan Data.....	55
J. Rancangan Analisa Data	57
K. Etika Penelitian	59
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Analisis Univariat	61
2. Analisis Bivariat.....	64
B. Pembahasan	67
1. Berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.....	69
2. Berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.....	67
3. Pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.	73
4. Pengaruh pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.....	71
5. Perbandingan pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA dengan edukasi pendidikan dengan buku KIA saja terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK di Puskesmas Karangpucung II tahun 2025.	76

BAB V.....	79
KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3. 1. Desain Penelitian.....	47
Tabel 3. 2. Definisi Operasional	51
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi data Berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA	62
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi data Berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum dan sesudah pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA.....	61
Tabel 4. 3. Uji Normalitas Data	63
Tabel 4. 4. Hasil Analisis uji paired sample t-test pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK	65
Tabel 4. 5. Hasil Analisis uji paired sample t-test pengaruh pemberian edukasi pendidikan dengan buku KIA terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK	64
Tabel 4. 6. Hasil Analisis uji independent sample t-test perbandingan pengaruh pemberian snack berprotein dan edukasi pendidikan dengan buku KIA dengan edukasi pendidikan dengan buku KIA saja terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	46
Gambar 2. Kerangka Konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. Surat Etik Penelitian (KEPK)

Lampiran 3. *Informed Consent*

Lampiran 4. *Food Recall*

Lampiran 5. Lembar Bimbingan

Lampiran 6. Master Tabel

Lampiran 7. Output SPSS

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian