

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN HAMIL
DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS PONGGEOK
KABUPATEN MANGGARAI**



Oleh:

HARDIANUS ADITIAN

NIM.P07131225140

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN HAMIL
DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS PONGGEOK
KABUPATEN MANGGARAI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

HARDIANUS ADITIAN

NIM. P 07131225140

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN HAMIL
DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS PONGGEOK
KABUPATEN MANGGARAI**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Oleh :

HARDIANUS ADITIAN

NIM. P 07131225140

Pembimbing Utama



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
NIP. 196404171986032023

Pembimbing Pendamping



Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg
NIP. 197311182001122001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



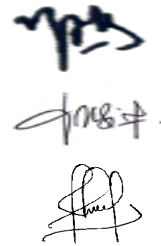
Dr. I Putu Suiraka, SST, M. Kes
NIP. 197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO IBU
HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN HAMIL
DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS PONGGEOK
KABUPATEN MANGGARAI

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 11 JUNI 2026

TIM PENGUJI:

1. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes Ketua
2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN. M. Kes Anggota I
3. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM. M. Kes Anggota II



Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



Dr. I Putu Suraoka, SST. M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hardianus Aditian

NIM : P07131225140

Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Alamat : Desa Ponggeok, Kecamatan Satar Mese, Kab Manggarai

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul " Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro ibu hamil dengan kenaikan berat badan hamil di wilayah Uptd Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai " adalah benar karya sendiri atau bukan hasil plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa usulan penelitian ini bukan karya saya sendiri atau merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Ponggeok,, Juni, 2026
Yang membuat pernyataan,



Hardianus Aditian
NIM. P07131225140

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah kerja Uptd Puskesmas Ponggeok, Kabupaten Manggarai. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* terhadap sampel 51 ibu hamil trimester II dan III. Data dikumpulkan menggunakan *food recall* 2x24 jam, timbangan digital, dan Buku KIA. Hasil menunjukkan sebagian besar sampel memiliki konsumsi energi cukup (92,2%). Namun, terjadi ketimpangan proporsi diet: 41,2% sampel defisit karbohidrat, 39,2% defisit protein, dan 41,2% surplus asupan lemak. Defisit karbohidrat dan protein berisiko menghambat pertumbuhan jaringan, sedangkan kelebihan lemak memicu kenaikan berat badan berlebih. Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil. Keseimbangan kualitas proporsi makronutrien jauh lebih determinan memengaruhi pertumbuhan berat badan gestasional yang ideal dibandingkan sekadar kuantitas volume kalori yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Zat Gizi Makro, Kenaikan Berat Badan, Ibu Hamil

The Relationship Between Macronutrient Consumption Levels and Gestational Weight Gain Among Pregnant Women in the Working Area of UPTD Puskesmas Ponggeok, Manggarai Regency

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between macronutrient consumption levels and gestational weight gain in the working area of UPTD Puskesmas Ponggeok, Manggarai Regency. This analytical quantitative study utilized a cross-sectional design with a sample of 51 pregnant women in their second and third trimesters. Data were collected using 2x24-hour food recalls, digital scales, and Maternal and Child Health (MCH) handbooks. The results showed that most **samples** had adequate energy consumption (92.2%). However, dietary proportion imbalances occurred: 41.2% of **samples** experienced a carbohydrate deficit, 39.2% a protein deficit, and 41.2% a surplus of fat intake. Carbohydrate and protein deficits pose risks of stunted tissue growth, while excess fat triggers excessive weight gain. In conclusion, there is a significant relationship between macronutrient consumption levels and gestational weight gain. The balance of quality macronutrient proportions is far more determinant in achieving ideal gestational weight growth than just the quantity of calorie volume consumed..

Keywords: Macronutrients, Gestational Weight Gain, Pregnant Women

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN IBU HAMIL DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS PONGGEOK KAB MANGGARAI

Oleh :

Hardianus Aditian
NIM. P07131225140

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan kenaikan berat badan ibu hamil yang tidak sesuai standar di wilayah Uptd Puskesmas Ponggeok, Kabupaten Manggarai. Kondisi tersebut berisiko memicu kejadian BBLR, *stunting*, dan komplikasi kehamilan. Ketidakesesuaian ini diduga berkaitan erat dengan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil. Hasilnya diharapkan memberi manfaat informasi bagi ibu hamil, tenaga kesehatan, serta referensi peneliti selanjutnya.

Selama kehamilan, kebutuhan zat gizi makro meningkat untuk metabolisme ibu, pembentukan plasenta, serta pertumbuhan janin. Energi dan karbohidrat menjadi sumber tenaga utama, protein untuk jaringan baru, sedangkan lemak untuk perkembangan saraf janin. Kecukupan konsumsi ini sangat memengaruhi kenaikan berat badan berdasarkan rekomendasi IMT pra-hamil. Dalam kerangka konsep, konsumsi makronutrien ditetapkan sebagai variabel independen dan kenaikan berat badan sebagai variabel dependen. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil di Uptd Puskesmas Ponggeok.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 51 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih secara *purposive sampling*. Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara *food recall* 2×24 jam yang dihitung menggunakan DKPI dan dibandingkan dengan AKG. Data kenaikan berat badan

diambil menggunakan timbangan digital dan Buku KIA. Analisis data dilakukan secara univariat untuk distribusi karakteristik dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas sampel berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun (78,4%), ibu rumah tangga (52,9%), primigravida (47,1%), dan memiliki IMT normal sebelum hamil (84,3%). Tingkat konsumsi sampel sebagian besar dikategorikan cukup pada energi (92,2%), karbohidrat (58,8%), dan protein (60,8%). Namun, pada konsumsi lemak, terdapat 41,2% sampel yang mengalami surplus. Hasil uji bivariat membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil, di mana asupan energi cukup ($p = 0,003$) cenderung menghasilkan kenaikan berat badan yang sesuai.

Pembahasan menunjukkan bahwa pemenuhan zat gizi makro yang seimbang sejalan dengan teori pertumbuhan gestasional. Ketidakseimbangan asupan, baik kurang maupun lebih, dapat memicu deviasi berat badan dari standar. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi, konseling antenatal (ANC), serta pemantauan berat badan berkala perlu dioptimalkan agar kebutuhan gizi ibu hamil terpenuhi sesuai usia kehamilan.

Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kenaikan berat badan ibu hamil di Uptd Puskesmas Ponggeok. Keseimbangan proporsi makronutrien sangat penting untuk mencapai berat badan ideal. Tenaga kesehatan disarankan memperkuat konseling gizi dan pemantauan rutin. Ibu hamil diharapkan menjaga kualitas makanan di setiap trimester. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan sampel lebih besar serta mengontrol variabel lain seperti aktivitas fisik dan sosial ekonomi. 24 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Ibu Hamil dengan Kenaikan Berat Badan Hamil di Wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai" tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg selaku Pembimbing Pendamping yang telah penuh kesabaran memberikan bimbingan, masukan, dan arahan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes dan Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, koreksi, dan arahan demi perbaikan laporan penelitian ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di institusi ini.
4. Kepala UPTD Puskesmas Ponggeok beserta seluruh staf, bidan koordinator, dan tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan data, dan kerja sama yang baik selama proses pengumpulan data penelitian.
5. Kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Gizi dan Dietetika Angkatan 2025 serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu memberikan semangat dan kerja sama.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan kesempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi kesehatan, khususnya bagi program pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Denpasar, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Berat Badan Ibu Hamil.....	6
B. Konsep Tingkat Konsumsi Ibu Hamil.....	15
C. Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan.....	16
D. Hubungan Tingkat Konsumsi dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	20
A. Kerangka Konsep	20

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Alur Penelitian.....	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	25
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
G. Etika Penelitian.....	33
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

No Tabel	Halaman
1. Standar kenaikan berat badan ibu hamil per trimester	7
2. Standar kenaikan berat badan ibu hamil per bulan.....	7
3. Angka kebutuhan zat gizi Ibu Hamil per trimester per hari	9
4. Variabel dan Defenisi Oprasional	21
5. Standar kenaikan berat badan ibu hamil per bulan.....	32
6. Standar kenaikan berat badan ibu hamil per bulan.....	32
7. Karakteristik ibu Hamil.....	38
8. Kenaikan berat badan ibu hamil.....	42
9. Distribusi berdasarkan tingkat konsumsi konsumsi Energi	43
10. Distribusi berdasarkan tingkat konsumsi konsumsi Karbohidrat.....	44
11. Distribusi berdasarkan tingkat konsumsi konsumsi Protein.....	45
12. Distribusi berdasarkan tingkat konsumsi konsumsi Lemak	46
13. Hasil analisis zat gizi makro.....	47
14. Hubungan tingkat konsumsi energi dengan kenaikan berat badan ibu hamil.....	48
15. Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kenaikan berat badan ibu hamil.....	49
16. Hubungan tingkat konsumsi protein dengan kenaikan berat badan ibu hamil.....	50
17. Hubungan tingkat konsumsi lemak dengan kenaikan berat badan ibu hamil.....	51

DAFTAR GAMBAR

No Gambar	Halaman
1. Kearangka Konsep	19
2. Alur Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	64
2. Surat Etik Penelitian	65
3. Informed Consent	68
4. Kuisisioner Karakteristik Ibu Hamil	70
5. Formulir Food Recall 24 Jam	73
6. Dokumentasi Kegiatan penelitian	75
7. Hasil Iji Turnitin	78
8. Surat Keterangan Repository	79

