

**PENELITIAN
GAMBARAN POLA MAKAN IBU HAMIL PERTRIMESTER**

**Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari
Kabupaten Ponorogo**



**Oleh :
NOR HAZELINA
NIM : 10621065**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2013

GAMBARAN POLA MAKAN IBU HAMIL PERTRIMESTER

**Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari
Kabupaten Ponorogo**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memenuhi Gelar Ahli Madya



Oleh :
NOR HAZELINA
NIM : 10621065

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2013

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : NOR HAZELINA
Judul : Gambaran Pola Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah
Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
pada tanggal 25 September 2013.

Oleh :

Pembimbing I



SUHARTI, S.ST., M.Kes
NIDN. 0719084901

Pembimbing II



VISI PRIMA TWIN PUTRANTI, SST
NIK. 1987101920111213

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SITI MUNAWAROH, S.Kep, Ners, M.Kep
NIDN: 071710-7001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NOR HAZELINA

NIM : 10621065

Instansi : Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : “Gambaran Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 25 September 2013
Yang menyatakan

(NOR HAZELINA)

Pembimbing I



SUHARTI, S.ST., M.Kes
NIDN. 0719084901

Pembimbing II



VISI PRIMA TWIN PUTRANTI, SST
NIK. 1987101920111213

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Program Diploma
III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : 25 September 2013

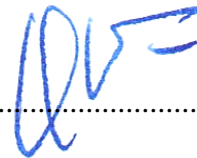
Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns., M.Kes
.....

Angota : 1 Eky Okviana A, S.Psi, M.Psi, Psikolog
.....

2. Visi Prima Twin Putranti, SST
.....



**DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2013



SITI MUNAWAROH, S.Kep, Ners, M.Kep

NIDN: 071710-7001

MOTTO :

Kesalahan terbesar Seseorang adalah Ketika seseorang tidak bisa belajar dari kesalahan dan tidak bisa murubah keadaan menjadi lebih baeik.

Hidu pasti ada cinta dan kasih sayang maka nikmati hidup ini dengan orang yang bisa berbagi cnta dan kasih sayang.

Mungkin Hari ini kita tidak sukses tapi hari esok kita lebih sukses. Dari kegagalan kita bisa belajar menjadi lebih baik.

PERSEMBAHAN:

Kepada mu. . . ya allah . . . dimana hamba selalu meminta pertolongan dan kemudahan dalam menuntut ilmu. Karya ini ku persembahkan untuk orang yang selalu sayang padaku.

Kepada kedua orang tuaku (babe uye kateno, mamake siti fatimah) sebagai wujud bakti atas segala pengorbananmu, dukunganmu, saran serta motivasi semoga bisa menjadi kebanggaanmu.

Kedua Pembimbingku membantuku, dan meluangkan waktu dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini walaupun aku lamban mengerjakannya, namun kalian tetap sabar menghadapi dan memberikan saran buat aku. Bu Harti, Bu Visi, takkan pernah aku lupakan semua yang engkau berikan ”.

Sobat-sobat ku yang aku sayang dan selalu menemaniku setiap suka duka ku (bu Lurah Miranda, mbk broe liana, bu ida munawaroh, mamak ilma, si embem rika, reza, maamh heny) selalu membantuku dan salalu mendengarkan keluh kesahku.

**Buat Armada Cie Cemok yang selalu menemani setiap perjuanganku.
Buat teman-teman seluruh tingkat 3A trimakasih atas kenangan terindah kalian semua selama ini.**

**Bingkisan persembahan ini kutulis dengan ketulusan hati dan kasih sayang, serta iringan do'a dalam segenggam harap semoga Allah SWT selalu memberikan yang terbaik untuk kita semua.
AMIINN**

ABSTRAK

Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester Di Wilayah Kerja Pukesmas Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo

Oleh: NOR HAZELINA, 2013

Salah satu tujuan penatalaksanaan gizi pada wanita hamil adalah untuk mencapai status gizi ibu yang optimal sehingga ibu menjalani kehamilan dengan aman, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik. Bayi yang akan dilahirkan dan perjalanan suatu penyakit pada ibu hamil perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Sehingga untuk mengantisipasi terjadinya hal yang tidak diinginkan maka diperlukan adanya status diet dan nutrisi pada ibu hamil. Pola makan pada ibu hamil selama masa kehamilan mengalami perubahan sesuai dengan masa kehamilan yang berlangsung, pada masa kehamilan trimester I pada ibu hamil akan mengalami penurunan nafsu makan sering timbul mual dan muntah. Sedangkan pada trimester II nafsu makan ibu hamil biasanya sudah meningkat. Pada kehamilan triwulan III, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Makan Ibu Hamil pertrimester Di Wilayah Kerja Pukesmas Sukosari Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo.

Desain yang digunakan adalah *deskriptif* dengan rancangan *deskriptif kuantitatif*. Populasinya adalah 160 ibu hamil. Sampling yang menggunakan Simple Random Sampling terhadap 40 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner pada variabel pola makan ibu hamil TM I-III.

Hasil penelitian didapat sebagian kecil 6 responden atau (15%) mempunyai pola makan yang baik, sebagian kecilnya lagi diperoleh 6 responden atau (15%) mempunyai pola makan cukup, dan sebagian besar 28 responden atau (70%) pola makan kurang.

Hasil penelitian direkomendasikan peneliti selanjutnya agar melakukan wawancara agar informasi (data) yang diperoleh lebih lengkap dan meneliti faktor lainnya yang mendukung pola makan ibu hamil mengingat banyak jumlah ibu hamil yang mempunyai pola makan kurang.

Kata kunci: Pola Makan Ibu hamil TM I-III

ABSTRACT

Pregnancy Diet Per trimester In the Work Area District Pukesmas Sukosari Babadan Kabupaten Ponorogo

By: NORHAZELINA, 2013

One of the objectives in the nutritional management of pregnant women is to achieve optimal nutritional status of the mother so that the mother safely through pregnancy, gave birth to a baby with potential physical and mental well being. Baby will be born and the journey of an illness in pregnant women should get more attention. So as to anticipate unwanted things it needed the diet and nutritional status in pregnant women. Maternal diet during pregnancy as changed with the last pregnancy, during the first trimester of pregnancy in pregnant women will decreased appetite nausea and vomiting often occur. While in the second trimester of pregnancy appetite usually increases. In the third trimester, fetal growth and development is very rapid. This study aims to determine untuh Diet Pregnant Mothers At Work Areas Pukesmas per trimester Sukosari Babadan Ponorogo district.

Design used is descriptive quantitative descriptive design. The population was 160 pregnant women. Sampling using simple random sampling of the 40 respondents. Means of data collection using questionnaires on maternal dietary variables TMI-III.

The results obtained fraction 6 respondents(15%) had a good diet, most of the small longer be obtained or 6 respondents (15%) have a sufficient diet, and most of the 28 respondents, or(70%) diet lacking.

The results recommend further research in order to conduct interviews for the information (data) obtained a more complete and examine other factors that support the diet of pregnant women given them any number of pregnant women who have a diet lacking.

Keywords: Pregnant Diet TMI-III

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kami panjatkan kehadiran Alloh SWT atas segala limpahan rahmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pola Makan Ibu Hamil Pertrimester di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo” tepat pada waktunya.

Tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan mungkin menjadi lebih baik tanpa masukan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan beribu-ribu terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Ibu Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep yang telah memberikan kemudahan bagi perijinan untuk pelaksanaan penelitian ini.
2. Suharti, S.ST, M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini dengan penuh sabar dan ikhlas;
3. Visi Prima Twin Putranti, SST selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini dengan penuh sabar dan ikhlas;
4. Ayah, Ibu dan dan teman-temanku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan material dan spiritual.
5. Semua pihak yang telah membantu demi tersempurnanya proposal ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak keterbatasan dan kelemahan, sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Akhirnya harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ponorogo, 12 Juli 2013
Penulis

(NOR HAZELINA)

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Luar.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Lembar Pengesahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pola Makan.....	6
1. Definisi Pola Makan	6
2. Pengaturan Pola Makan Ibu Hamil.....	7
3. Tujuan Diit Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil.....	10
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Ibu Hamil.....	11
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Janin.....	14
6. Pengaruh Gizi Kurang Pada Ibu Hamil	16
7. Zat Makanan Yang Dibutuhkan Ibu Hamil	18
8. Prinsip Makanan Yang Dibutuhkan Ibu Hamil	25
B. Konsep Kehamilan	26
1. Periode Kehamilan	26
2. Tahap Perkembangan Janin Dan Nutrisi	27
3. Angka Kecukupan Gizi Ibu Hamil.....	28
C.. Kerangka Konsep	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
C. Kerangka Kerja.....	32
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	33
F. Populasi dan Sampel	34

1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
G. Sampling dan Besar Sampel.....	34
1. Sampling.....	34
2. Besar Sampel.....	35
H. Pengumpulan Data	35
1. Prosedur Pengumpulan Data	35
2. Instrumen Penelitian.....	35
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
J. Analisis Data.....	37
1. Data Umum	37
2. Data Khusus	37
K. Etika Penelitian.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar : 2.3	Kerangka Konsep Penelitian	30
Gambar : 3.1	Kerangka Kerja Penelitian	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Ibu Hamil	29
Tabel 2.2	Contoh Penyusunan Menu Seimbang Selama Kehamilan	29
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
Tabel 4.1	Data SDM Puskesmas Sukosari	45
Tabel 4.2	Frekuensi responden Berdasarkan pengetahuan	46
Tabel 4.3	Frekuensi responden Berdasarkan Umur	47
Tabel 4.4	Frekuensi responden berdasarkan Pendidikan	47
Tabel 4.5	Frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan.....	48
Tabel 4.6	Frekuensi responden berdasarkan Usia Kehamilan	48
Tabel 4.7	Frekuensi Pola Makan ibu hamil Trisemester I	49
Tabel 4.8	Frekuensi Pola Makan Trisemester II	50
Tabel 4.9	Frekuensi Pola Makan Trisemester III	50
Tabel 4.10	Frekuensi Pola Makan ibu hamil pada usia kehamilan.	51
Tabel 4.11	Tabulasi silang antara umur dan pola makan	52
Tabel 4.12	Tabulasi silang antara Pekerjaan dan pola makan pada ibu hamil	53
Tabel 4.13	Tabulasi silang antara Pendidikan dan pola makan pada ibu hamil.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar permohonan menjadi responden	43
2. Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden	44
3. Lampiran 3 Kisi-kisi kuesioner	45
4. Lampiran 4 Kesioner penelitian	46
5. Lampiran 5 Jadwal penelitian	49
6. Lampiran 6 Rincian Anggaran Biaya	50
7. Lampiran 7 Lembar Konsultasi	51
8. Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Pengambilan data awal	53
9. Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian	54
10. Lampiran 10 Surat Rekomendasi BAKESBANGLINMAS	55