

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PASSO**



**Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku**

Disusun Oleh:

**MARIA ANJELISTI RELIUBUN
NIM: P07131023051**

**PROGRAM STUDI D-III GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALUKU
AMBON
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Maria Anjelisti Reliubun, NIM: P07131023051, Dengan Judul "Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Wilayah Kerja Puskesmas Passo" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 4 Mei 2026.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Nilfar Ruaida, SKM., MPH
NIP. 197406061997032001

Penguji Anggota II



Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes
NIP. 198906192019022001

Penguji Anggota III



Muhamad Asrar, SKM, MPH
NIP. 196907271991031002

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes



Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Santi Aprillan Lestaluhu, S.Gz., M.P.H
NIP. 198104092005012003

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Gambaran Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Passo**". Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku.

Penulis menyampaikan banyak terima kasih dengan hormat dan setulus-tulusnya kepada **Muhammad Asrar, SKM, MPH** sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam membantu serta membimbing penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Pada kesempatan ini penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian , S.Pd.,M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Maluku yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti pendidikan.
2. Drg Bernadeth M.N. Marlessy selaku Kepala Puskesmas Passo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian pada Puskesmas Passo.
3. Santi Aprilian Lestaluhu, S.Gz., M.P.H selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti pendidikan.

4. Nilfar Ruaida, S.KM., MPH selaku penguji I yang telah bersedia menguji, memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Wahyuni Sammeng, S.Gz., M.Kes selaku penguji II yang telah bersedia menguji memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Octovina Soumokil, SKM., MPH selaku pembimbing akademik dari penulis, yang selalu mendampingi dan memberikan nasihat selama kuliah.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Berlindus Reliubun dan Ibu Maria Salome Jamrewav serta kaka Retno & kaka Rendra, dan adik Vanessa yang selalu menjadi sumber inspirasi dan motivasi utama penulis. Terima kasih atas segala doa, dukungan finansial, kesabaran dan kasih sayang tanpa batas yang selalu mengiringi setiap langkah penulis.
8. Ria Rettob dan Jimmy Ohoitumur terima kasih atas doa, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang diberikan kepada penulis.
9. Ona, Asni, Fina dan Femmy serta teman-teman angkatan 2023 terima kasih telah menjadi keluarga kedua, tempat berbagi suka dan duka serta teman diskusi penulis.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi kita semua.

Ambon, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Lokasi	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Pengumpulan Data	21
1. Data Primer	21
2. Data Sekunder	22
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	22
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisa Data	23
H. Penyajian Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian	25
B. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional	20
2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia	26
3. Pola Makan Berdasarkan Jenis	27
4. Pola Makan Berdasarkan Frekuensi	27
5. Pola Makan Berdasarkan Jumlah	28
6. Anemia Pada Ibu Hamil	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	41
2. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	43
3. Data Dasar Ibu Hamil	45
4. Form SQ-FFQ	46
5. Master Tabel	50
6. Surat Pengambilan Data Awal	52
7. Surat Izin Penelitian	53
8. Surat Selesai Penelitian	54
9. Kartu Konsul	55
10. Dokumentasi	56

ABSTRAK

GAMBARAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASSO

Maria Anjelisti Reliubun*) Muhammad Asrar)**

Latar Belakang : Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya anemia adalah pola makan yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan (jenis, frekuensi, dan jumlah makanan) serta kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Passo.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 25 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan data anemia diperoleh dari kadar hemoglobin (Hb). Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan berdasarkan jenis sebagian besar termasuk kategori lengkap (44%), frekuensi makan terbanyak pada kategori rendah (36%), dan jumlah asupan sebagian besar kurang (56%). Sementara itu, ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48% dan yang tidak anemia sebesar 52%.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil dengan pola makan yang kurang baik, terutama pada aspek frekuensi dan jumlah makanan, serta hampir setengah responden mengalami anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi dan perbaikan pola makan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: pola makan, anemia, ibu hamil

*) Mahasiswa Jurusan Gizi (Penulis)

**) Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)