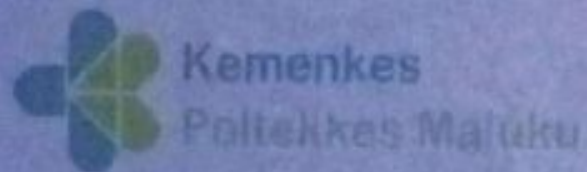


KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA WANITA USIA
SUBUR (WUS) 20-29 TAHUN DI POSYANDU TERATAI 2 ASRAMA
HAJI KOTA AMBON**



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

Disusun Oleh:

**MARDONA SITANIAPESY
NIM.P07131023050**

**PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA WANITA USIA
SUBUR (WUS) 20-29 TAHUN DI POSYANDU TERATAI 2 ASRAMA
HAJI KOTA AMBON**



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

Disusun Oleh:

**MARDONA SITANIAPESY
NIM.P07131023050**

**PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Gizi Ambon Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, Pada tanggal 2 Juni 2026 dan dinyatakan telah diterima dan syarat sesuai keputusan Tim Penguji.

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Octovina Soumokil,SKM.,MPH
NIP. 197609071999032001

Anggota

Penguji Anggota II

Nilfar Ruaida, SKM.,MPH
NIP. 197406061997032001

Penguji Anggota III

Inamah, S.KM., M.Kes
NIP.197606081999032003

Mengesahkan Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Dr. Betty A. Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197107051991032007

Mengetahui Ketua Jurusan Gizi

Santi Aprilian Lestalu, S.Gz., M.P.H
NIP. 198104092005012003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Wanita usia subur (WUS) 20-29 Tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon**". Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam upaya memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Kesehatan pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.

Pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih dengan tulus dan penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada Inamah,S.KM.,M,Kes. selaku pembimbing, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran, dalam membantu serta membimbing penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini juga penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian,S.Pd.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku.
2. Kepala Puskesmas Desa Nania Ruslan Mahelatu,S.KM yang telah memberikan izin penelitian.

3. Santi Aprilian Lestaluhu, S.GZ, M.Kes selaku Ketua Jurusan di Jurusan Gizi poltekkes Maluku.
4. Octovina Soumokil,SKM.,MPH selaku penguji I sekaligus sebagai Pembimbing Akademik yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu
5. Nilfar Ruaida, SKM.,MPH selaku penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu
6. Bapak/Ibu staf dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah banyak membimbing serta memberikan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Ambon.
7. Almarhumah mama tercinta (Heronia Samelina Sitaniapessy) yang sangat penulis Cintai Dan selalu menjadi motivasi untuk menggapai cita cita penulis
8. Bapak Komjen Pol. Dr. Marthinus Hukom, S.I.K., M.Si,dan istri yang telah membiayai kuliah dan mempercayai Penulis untuk mengikuti pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
9. Keluarga yang sangat penulis cintai dan hormati papa Kace, Veky, Nadus, Koni, Yoli, Mama Obe, Bace, Adik Stella, Desi, Dion, serta Saudara/i yang tidak dapat penulis sebut satu demi satu terima kasih

atas dukungan dan doa hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini dengan tepat waktu

10. Sahabatku (Siti Ruqayah dan Faradika Sopalauw) yang selalu memberi motivasi dan hal positif kepada Penulis, serta teman teman seangkatan 2023 yang sangat Penulis banggakan yang selalu memberikan dorongan dan masukan yang sangat berarti dalam menyelesaikan Karya tulis Ilmiah dengan segala baik

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan semoga Tuhan Yang maha Esa selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua

Ambon, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori	9
B. Kerangka Konsep.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Jenis Penelitian	19
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	21
E. Cara Pengumpulan Data.....	22
F. Bahan / Instrumen Penelitian	23
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	23
H. Penyajian Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Variabel dan Definisi Operasional.....	16
2. Gambaran Asupan Zat Gizi	22
3. Gambaran Asupan Energi.....	22
4. Gambaran Asupan Protein.....	22
5. Gambaran Asupan Lemak.....	23
6. Gambaran Asupan Karbohidrat.....	22
7. Gambaran Jenis Makanan.....	22
8. Gambaran Frekuensi Makan.....	22
9. Gambaran Status Gizi (IMT/U).....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Persetujuan Responden	42
2. Kuisioner FFQ.....	43
3. Surat Izin Pengambilan Data Awal	46
4. Surat Izin Penelitian.....	47
5. Surat Pengembalian Mahasiswa.....	48
6. Master Tabel.....	49
7. Dokumentasi Penelitian.....	51

ABSTRAK

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA WANITA USIA SUBUR 20-29 TAHUN DI POSYANDU TERATAI 2, ASRAMA HAJI Mardona Sitaniapessy*) Inamah **)

Latar Belakang: Wanita Usia Subur (WUS) merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Hal ini menunjukkan terdapat Wanita Usia Subur yang menderita KEK sebanyak 73,2% yang memiliki risiko kematian 20 kali lebih besar dari ibu dengan LILA normal. Pola makan yang kurang baik dapat memengaruhi status gizi, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Oleh karena itu, diperlukan perhatian terhadap pola makan dan status gizi pada WUS agar tercapai kondisi kesehatan yang optimal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) usia 20–29 tahun di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7-12 Mei 2026 di Posyandu Teratai 2 Asrama Haji Kota Ambon. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Data pola makan diperoleh menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang sebanyak 12 orang (60%), asupan protein baik sebanyak 20 orang (100%), asupan lemak kurang sebanyak 14 orang (70%), dan asupan karbohidrat kurang sebanyak 12 orang (60%). Berdasarkan jenis makanan, sebanyak 14 orang (70%) termasuk kategori baik dan 6 orang (30%) kategori tidak baik. Frekuensi makan responden sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 17 orang (85%) dan tidak baik sebanyak 3 orang (15%). Status gizi responden menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 17 orang (85%), status gizi kurang sebanyak 2 orang (10%), dan overweight sebanyak 1 orang (5%).

Kesimpulan: Sebagian besar Wanita Usia Subur (WUS) memiliki frekuensi makan dan status gizi normal, namun masih terdapat kekurangan asupan energi, lemak, dan karbohidrat sehingga perlu dilakukan perbaikan pola makan guna mencapai status gizi yang optimal.

Kata Kunci: Pola makan, status gizi, wanita usia subur.

*) Mahasiswa Jurusan Gizi (Penulis)

**) Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)