

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN POLA MAKAN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMI**  
**ANEMIA DI KLINIK YONKES 2/2 KOSTRAD**  
**MALANG**



**OLEH**  
**DAHLAN**  
**191071**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN**  
**RS dr. SOEPRAOEN MALANG**  
**TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**GAMBARAN POLA MAKAN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMI**  
**ANEMIA DI KLINIK YONKES 2/2 KOSTRAD**  
**MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan  
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan

RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH**  
**DAHLAN**  
**191071**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN**  
**RS dr. SOEPRAOEN MALANG**  
**TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dahlan

Tempat, tanggal lahir : Bima, 05 Februari 1990

NIM : 191071

Alamat : Asrama Yonkes 2/2 Kostrad Malang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Imiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 12 September 2022

Yang menyatakan



Dahlan

NIM. 191071

## CURRICULUM VITAE



Nama : Dahlan

Tempat, tanggal lahir : Bima, 05 Februari 1990

Alamat : Asrama Yonkes 2/2 Kostrad Malang

Nama Orang Tua :

Ayah : Mas'ud

Ibu : Ramlah

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN 09 Kota Bima Lulus Tahun 2003

SMP : SMPN 04 Kota Bima Lulus Tahun 2006

SMA : SMAN 03 Kota Bima Lulus Tahun 2009

Secata : SECATA SINGARAJA BALI GELL II TA.2009

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

**“Sebuah Bunga Tidak Akan Mekar Tanpa Sinar Matahari, Dan  
Manusia Tidak Akan Bisa Hidup Tanpa Cinta”**

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta.,akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karuniNya lah maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat dibuat dan diselesaikan pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.
2. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan mendukung moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya,karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a orang tua.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar,yang selama ini penuh tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya.

4. Istri dan anak ku tercinta yang senantiasa memberi dukungan, semangat, senyum, serta do'anya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh rekan-rekan Keperawatan ITSK RS Dr. Soepraoen yang telah memberikan semangat, dukungan serta bantuannya demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk kalian semua, orang-rang yang saya sayangi dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui Untuk Diujikan

Di Depan Tim Penguji

Tanggal, 28 Juni 2022

Oleh:

Pembimbing 1



Ns. Ardiles Wahyu Kurniawan, M. Kep

Pembimbing 2



Ns. Hanim Mufarokhah, M. Kep

**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang  
di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan  
RS. Dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 28 Juni 2022

**TIM PENGUJI**

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Apriyani Puji H, M.Kep


Anggota : 1. Ns. Indari, M.Kep

2. Ns. Ardiles Wahyu Kurniawan, M.Kep



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Riki Ristanto, M.Kep



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran pola makan pada ibu hamil yang mengalami anemia di klinik Yonkes 2/2 Kostrad Malang”** sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letkol CKM Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners., MM., M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang.
2. Letnan Kolonel CKM drg. Agung Siswanto selaku komandan Yonkes 2/2 Kostrad Malang yang telah memberikan ijin dan dukungan penuh kepada peneliti untuk melakukan penelitian dilingkungan Yonkes 2/2 Kostrad Malang
3. Bapak Riki Ristanto, M.Kep selaku ketua prodi Keperawatan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang.

4. Bapak Ardiles Wahyu Kurniawan, M.Kep selaku Pembimbing I dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Hanim Mufarokhah, M.Kep selaku Pembimbing II dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada Ibu-ibu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga Karya Tulis Ini bisa terselesaikan dengan tepat waktu.
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk membuat Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharap adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Cover Dalam</b> .....	ii
<b>Lembar Pernyataan</b> .....	iii
<b>Curriculum Vitae</b> .....	iv
<b>Moto dan Persembahan</b> .....	v
<b>Lembar Persetujuan</b> .....	vii
<b>Lembar Pengesahan</b> .....	viii
<b>Kata Pengantar</b> .....	ix
<b>Daftar Isi</b> .....	xi
<b>Daftar Gambar</b> .....	xiv
<b>Daftar Tabel</b> .....	xv
<b>Daftar Singkatan</b> .....	xvi
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xvii
<b>Abstrak</b> .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pola Makan.....	7
2.1.1 Pengertian Pola Makan .....	7
2.1.2 Komponen Pola Makan .....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....	8
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi.....	10

2.1.5	Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil .....	11
2.1.6	Pengukuran Pola Makan Ibu Hamil Anemia .....	21
2.2	Konsep Anemia.....	22
2.2.1	Pengertian Anemia .....	22
2.2.2	Penyebab Anemia Pada Kehamilan .....	24
2.2.3	Kebutuhan Zat Besi Pada Ibu Hamil.....	24
2.2.4	Klasifikasi Anemia Pada Kehamilan .....	25
2.2.5	Tanda Dan Gejala Anemia Pada Kehamilan .....	27
2.2.6	Dampak Anemia Pada Kehamilan .....	27
2.2.7	Pengobatan Anemia Pada Kehamilan .....	28
2.3	Kerangka Konsep .....	28
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	32
3.2	KerangkaKerja .....	33
3.3	Populasi, Sampel, Sampling .....	34
3.3.1	Populasi.....	34
3.3.2	Sampel .....	34
3.3.3	Sampling .....	34
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	35
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	35
3.4.2	Definisi Operasional .....	35
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	37
3.5.1	Proses Pengumpulan Data .....	37
3.5.2	Analisis Data.....	39
3.6	Etika Penelitian .....	43
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.2	Pembahasan.....	51
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran .....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	33

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	36
Tabel 4.1 Distrubusi Frekuensi Data Umum .....	47
Tabel 4.2 Distrubusi Frekuensi Data Khusus .....	49
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus .....	49

## DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>Arachidonic Acid</i>
ASI	: Air Susu Ibu
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
DHA	: <i>Decosehaxaeonic Acid</i>
HB	: <i>Hemoglobin</i>
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	62
Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Kampus.....	64
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Dari satuan.....	65
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	66
Lampiran 6 Keterangan Revisi Ujian KTI .....	67
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	68
Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	69
Lampiran 9 Kisi-Kisi Cheklis .....	70
Lampiran 10 Lembar Cheklis .....	71
Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian .....	84
Lampiran 13 Lembar Konsultasi .....	88

## ABSTRAK

Dahlan, 2022. **Gambaran pola makan pada ibu hamil yang mengalami anemia di klinik Yonkes 2/2 Kostrad Malang.** Karya Tulis Ilmiah Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang Prodi Keperawatan. Pembimbing I Ns.Ardiles Wahyu Kurniawan, M.Kep Pembimbing II Ns.Hanim Mufarokah, M.Kep.

Anemia dalam kehamilan adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 10 gr/dl. Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada ibu hamil yang mengalami anemia di klinik Yonkes 2/2 Kostrad Malang.

Desain penelitian adalah deskriptif retrospektif. Populasi sebanyak 35 orang. Sampel sebanyak 24 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12-15 Mei 2022. Tempat penelitian dikomplek perumahan dinas Yonkes 2/2 Kostrad Malang secara *door to door*. Pengumpulan data menggunakan lembar cheklis. Analisa data menggunakan univariat.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden pola makan cukup sebanyak 13 orang (54%), hampir setengah responden pola makan kurang sebanyak 9 orang (38%) dan sebagian kecil responden pola makan baik sebanyak 2 orang (8%). Hasil penelitian sebagian besar pola makan cukup dikarenakan ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester 1 dan bahkan berlanjut sampai dengan trimester 2 sehingga menurunkan nafsu makan dan kebutuhan nutrisi kehamilan tidak terpenuhi yang menyebabkan terjadinya anemia kehamilan.

Diharapkan ibu mengikuti penyuluhan di kegiatan posyandu dan senam ibu hamil rutin yang diadakan di lingkungan Yonkes 2/2 Kostrad Malang untuk menambah informasi dan pengetahuan seputar kehamilan.

**Kata Kunci : Anemia, Kehamilan, Pola Makan**

## ABSTRACT

Dahlan, 2022. **Overview of eating patterns in pregnant women with anemia at the Yonkes 2/2 Kostrad Malang clinic.** Scientific Papers Institute of Technology, Science and Health RS. dr. Soepraoen Malang Nursing Study Program. Supervisor I Ns.Ardiles Wahyu Kurniawan, M.Kep Supervisor II Ns.Hanim Mufarokah, M.Kep.

Anemia in pregnancy is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is less than 10 g/dl. Poor diet is one of the causes of anemia during pregnancy due to lack of consumption of foods containing iron. This study aims to describe the diet of pregnant women with anemia at the Yonkes 2/2 Kostrad Malang clinic.

The research design is descriptive retrospective. The population is 35 people. The sample is 24 people. The sampling technique used purposive sampling. The research was carried out on 12-15 May 2022. The research site is in the housing complex of the Yonkes 2/2 Kostrad Malang door to door. Data collection using a check sheet. Data analysis using univariate.

The results showed that most of the respondents had a sufficient diet as many as 13 people (54%), almost half of the respondents with a poor diet were 9 people (38%) and a small part of the respondents had a good diet as many as 2 people (8%). The results of the study were that most of the diet was adequate because pregnant women experienced nausea and vomiting in the 1st trimester and even continued until the 2nd trimester, thereby reducing appetite and the nutritional needs of pregnancy were not met, which led to anemia in pregnancy.

It is expected that mothers will follow counseling in posyandu activities and routine pregnancy exercises held in the Yonkes 2/2 Kostrad Malang to increase information and knowledge about pregnancy.

***Keywords: Anemia, Pregnancy, Diet***