

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI
TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBUHAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PULOSARI DESA KORANJI KABUPATEN
PANDEGLANG BANTEN TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh :

ASNI

225401446055

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI
TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBUHAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PULOSARI DESA KORANJI KABUPATEN
PANDEGLANG BANTEN TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta



Oleh :

ASNI

225401446055

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2023**

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI
TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBUHAMIL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PULOSARI DESA KORANJI KABUPATEN
PANDEGLANG BANTEN TAHUN 2023

Oleh:


Asni

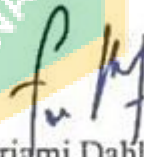
225401446055

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional

Pembimbing I

Pembimbing II


Putri Azzahroh, SST.,M.Kes


Febry Mutiariami Dahlan, SST.,M.Keb



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Desa Koranji Kabupaten Pandegalng Banten Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Asni

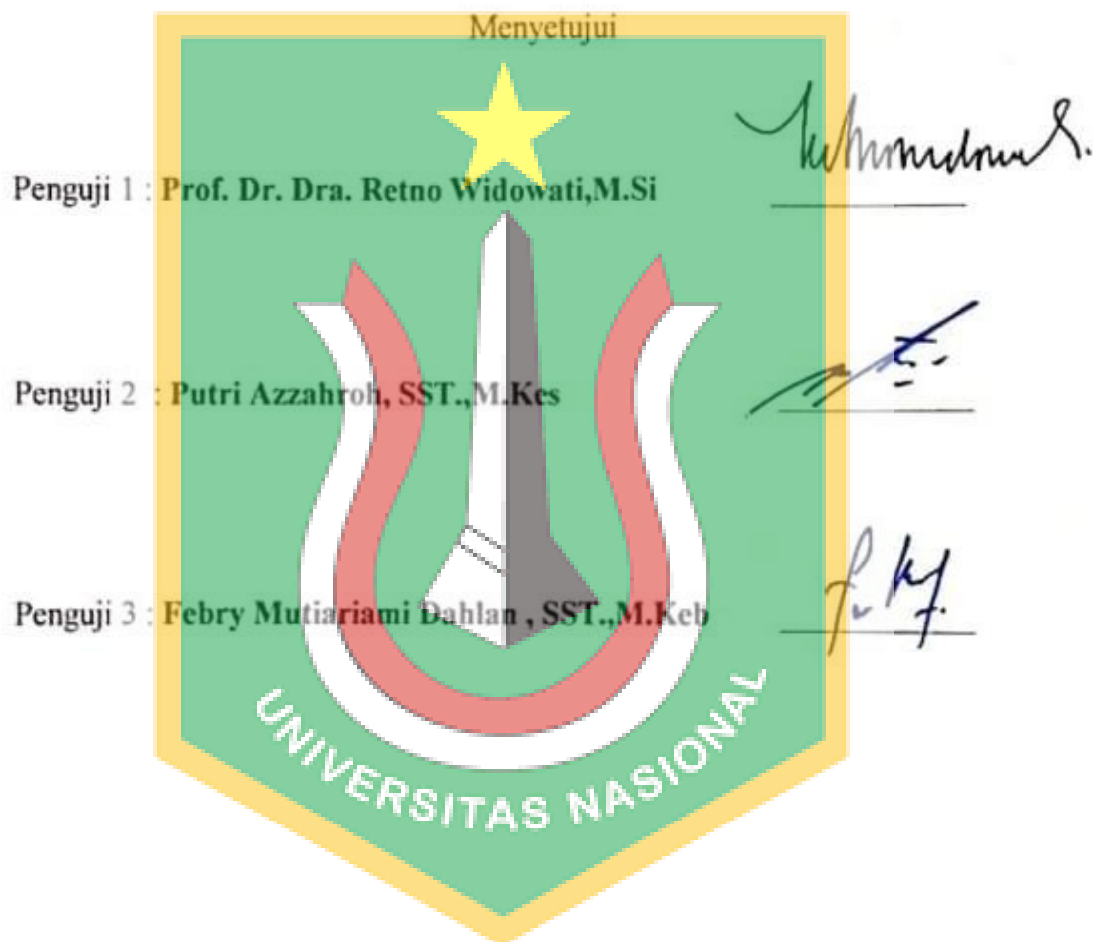
NPM 225401446055



Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Desa Koranji Kabupaten Pandegalnng Banten Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Asni

NPM 225401446055



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Asni

NPM 225401446055

Judul penelitian : Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Desa Koranji Kabupaten Pandegaln Banten Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2023

(Asni)



KATA PENGANTAR

Asalamulaikum wr.wb

Dengan mengucapkan puji syukur Kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan pengetahuan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini, yang merupakan salah satu tugas akhir di Universitas Nasional.

Adapun judul skripsi ini adalah “Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Desa Koranji Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023”.

Banyak hambatan yang dihadapi penulis dalam pembuatan Skripsi ini, namun atas bantuan berbagai pihak, Skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kebidanan Universitas Nasional Jakarta
2. Ibu Putri Azzahroh, SST., M.Kes selaku ketua Prodi dan Pembimbing I yang telah memberi dorongan, saran, dan ilmu dalam proses pembuatan proposal penelitian.
3. Ibu Febry Mutiariami Dahlan, SST., M.Keb sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus
5. Kedua orang tuaku dan kakaku tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral, material dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Ini
6. Teman-teman bidan seangkatan program studi S1 kebidanan Universitas Nasional yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
7. Dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proses proposal penelitian ini.

Akhir kata saya sebagai makhluk yang tidak pernah luput dari kesalahan mohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari

Skripsi ini. Harapan saya semoga dapat memberikan kritik dan saran untuk membangun pada proposal penelitian ini.

Jakarta 20 juni 2023



(Asni)



ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PULOSARI DESA KORANJI KABUPATEN PANDEGLANG BANTEN TAHUN 2023

Asni, Putri Azzahroh, Febry Mutiariami Dahlan

Latar Belakang: Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting bagi pembentukan kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang, karena tumbuh kembang anak akan sangat ditentukan oleh kondisi pada saat janin dalam kandungan. Hal tersebut berkaitan dengan masalah gizi pada ibu hamil. Salah satu penyakit gangguan gizi yang masih sering ditemukan dan merupakan masalah gizi utama di Indonesia adalah anemia.

Tujuan: Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Desa Koranji Kabupaten Pandegalng Banten Tahun 2023

Metodologi: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain *crosssectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 responden seluruh ibu hamil. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental instrumen penelitiannya untuk variabel pola makan menggunakan lembar food record, Kualitas Tidur menggunakan instrumen PSQI, dan untuk status gizi menggunakan lembar kuesioner dalam perhitungan LILA Data dianalisis menggunakan univariat dan bivariat dengan *uji statistic chi square*.

Hasil penelitian: Hasil analisis univariat pola makan, kualitas tidur dan setatus gizi pada ibu hamil sebagian besar ibu hamil tidak anemia yaitu 72,1% ibu hamil yang memiliki pola makan sedang sebanyak 34,4%, dan pola makan kurang 24,6%. Hasil analisis bivariat diketahui nilai p-value setelah dilakukan = 0,000, sehingga diperoleh hasil perbandingan $0,000 < 0,05$. Analisis mempunyai Kualitas tidur baik yaitu sejumlah 49 ibu hamil (80,3%), sedangkan reponden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur kurang sejumlah 12 ibu hamil (19,7%). Analisis status gizi yang resiko 50,8,% dan ibu hamil status gizi normal sebanyak 49,2%

Kesimpulan dan saran : sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan, kualitas tidur dan stsus gizi yang sudah baik, sebagian besar ibu hamil mengalami tidak anemia, adanya pengaruh pola makan, kualitas tidur dan ststus gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil dapat memperbaiki pola makan, kualitas tidur dan ststus gizi untuk mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci : Pola Makan, kualitas tidur dan Staus gizi, Anemia, Ibu Hamil

Kepustakaan : 34 Pustaka (2012- 2021)

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERN, SLEEP QUALITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH ANEMIA AMONG PREGNANT WOMEN AT THE WORK AREA OF PULOSARI HEALTH CENTER KORANJI VILLAGE PANDEGLANG REGENCY BANTEN IN 2023

Asni, Putri Azzahroh, Febry Mutiariami Dahlan

Background: Pregnancy is a very important period for the formation of the quality of human resources in the future, because the child's growth and development will be very much determined by the conditions when the fetus is in the womb. This is related to nutritional problems in pregnant women. One of the most common nutritional disorders and a major nutritional problem in Indonesia is anemia.

Objective: the relationship between diet, sleep quality and nutritional status on the incidence of anemia in pregnant women in the work area of the Pulosari Health Center, Koranji Village, Pandeglang Regency, Banten in 2023

Methodology: This study used an observational research type with a cross-sectional design. The sample in this study was 61 respondents, all pregnant women. Sampling used an accidental research instrument technique for dietary pattern variables using a food record sheet, sleep quality using the PSQI instrument, and for nutritional status using a questionnaire sheet in calculating LILA Data were analyzed using univariate and bivariate with the chi square statistical test.

Results: The results of a univariate analysis of diet, sleep quality and nutritional status in pregnant women, the majority of pregnant women were not anemic, 72.1% of pregnant women who had moderate eating patterns were 34.4%, and 24.6% poor eating patterns. The results of the bivariate analysis show that the p-value after it is carried out = 0.000, so that the comparison results obtained are $0.000 < 0.05$. The quality of sleep is good, a number of 49 pregnant women (80.3%), while the respondents who have not experienced a change or have less sleep quality by 12 pregnant women (19.7%). Analysis of nutritional status with a risk of 50.8% and nutritional status of pregnant women normal as much as 49.2%.

Conclusions and suggestions: most pregnant women have good eating patterns, sleep quality and nutritional status, most pregnant women experience no anemia, there is influence of diet, sleep quality and nutritional status with the incidence of anemia in pregnant women. It is expected that pregnant women can improve their diet, sleep quality and nutritional status to prevent anemia.

Keywords: Diet, sleep quality and nutritional status, anemia, pregnant women

References: 34 (2012- 2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN

<i>HALAMAN SAMPUL</i>	<i>i</i>
<i>HALAMAN PENGESAHAN</i>	<i>iii</i>
<i>HALAMAN PERNYATAAN</i>	<i>vi</i>
<i>KATA PENGANTAR</i>	<i>vii</i>
<i>ABSTRAK</i>	<i>ix</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>x</i>
<i>DAFTAR ISI</i>	<i>xi</i>
<i>DAFTAR TABEL</i>	<i>xiv</i>
<i>DAFTAR GAMBAR</i>	<i>xv</i>
<i>DAFTAR SINGKATAN</i>	<i>xvi</i>
<i>DAFTAR LAMPIRAN</i>	<i>xvii</i>
<i>BAB I PENDAHULUAN</i>	<i>1</i>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masala.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.1 Tujuan Khusus	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
<i>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</i>	<i>7</i>
2.1 Kehamilan	7
2.1.1 Pengertian Kehamilan	7
2.2 Anamia Kehamilan.....	8
2.2.1 Pengertian Anemia	8
2.2.2 Jenis- Jenis Anemia.....	8
2.2.3 Proses pembentukan sel darah merah	9
2.2.4 Anemia Fisiologis Dalam Kehamilan	10
2.2.5 Etelogi anemia dalam kehamilan	10
2.2.6 Tanda dan Gejala.....	11
2.2.7 Diagnosa Anamia.....	12
2.2.8 Faktor-Faktor Anemia.....	12

2.2.9 Pengaruh Anemia Pada Ibu Hamil.....	17
2.2.10 Pencegahan Anemia.....	17
2.3 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Kehamilan	18
2.4 Pola Makan.....	21
2.4.1 Pengertian Pola Makan	21
2.4.2 Komponen Pola Makan.....	24
2.4.3 Pengaturan Pola Makan pada Ibu Hamil.....	25
2.4.4 Pola Ponsumsi Makanan	27
2.5 Kualitas Tidur.....	28
2.5.1 Pengertian Kualitas Tidur	28
2.5.2 Fisiologi Tidur.....	28
2.5.3 Klasifikasi Tidur.....	29
2.5.4 Fungsi Dan Tujuan Tidur.....	32
2.5.5 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	32
2.5.6 Pola Kebutuhan Tidur	34
2.5.7 Pola Kebutuhan Tidur	35
2.5.7 Pengukuran kualitas tidur.....	36
2.6 Status Gizi Pada Ibu Hamil.....	36
2.6.1 Pengertian Status Gizi Pada Ibu Hamil.....	36
2.6.2 Kebutuhan Gizi Ibu Hamil.....	38
2.6.4 Masalah Gizi Ibu Hamil.....	41
2.7 Metode Penilaian Status Gizi.....	42
2.7.1 Metode Antropometri.....	43
2.7.2 Metode Laboratorium.....	43
2.7.3 Metode Klinis.....	43
2.7.4 Metode Survey Pangan.....	44
2.8 Aplikasi Nutrisurvey.....	48
2.9 Kerangka Teori.....	49
2.10 Kerangka Konsep.....	49
2.11 Hipotesis Penelitian.....	50
BAB II METODOLOGI PENELITIAN.....	51
3.1 Desain Penelitian.....	51
3.2 Populasi dan Sampel	51
3.2.1 Populasi	51
3.2.1 Sampel.....	51
3.3 Lokasi Penelitian.....	53
3.4 Waktu Penelitian	53
3.5 Variabel Penelitian	53

3.6 Definisi Operasional	54
Variabel.....	54
3.7 Instrumen Penelitian.....	54
3.8 Alat Pengumpulan Data.....	55
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	56
3.9 Pengolahan Data.....	57
3.10 Analisis Data	58
3.10.1 Analisis Univariat.....	58
3.10.2 Analisis Bivariat.....	58
3.11 Etika Penelitian	59
<i>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</i>	<i>61</i>
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Analisis Univariat.....	61
4.1.2 Analisa Bivariat.....	63
4.2 Pembahasan.....	66
<i>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</i>	<i>75</i>
5.1 Simpulan	75
5.2 Saran.....	75
5.2.1 Saran Puskesmas.....	75
5.2.2 Saran ibu hamil.....	76
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	76
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	<i>77</i>



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kebutuhan Makanan Ibu Hamil Dalam Sehari-hari.....	27
2.2 Angka Kecukupan Gizi bagi Wanita Dewasa dan Ibu Hamil.....	41
2.3 Klasifikasi Tingkat Konsumsi.....	48
3.1 Definisi Oprasional	55
4.1 Distribusi Frekuensi Pola Makan	62
4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Pola Kualitas Tidur	63
4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Status Gizi Ibu Hamil.....	63
4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Ibu Hamil.....	64
4.5 Hubungan Pola Makan dan Kejadian Anemia	64
4.6 Hubungan Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia.....	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori	50
2.2 Kerangka Konsep	50



DAFTAR SINGKATAN

KEK	: Kurang Energi Kronis
RI	: Republik Indonesia
GA	: <i>Gangliosida</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
AGB	: Anemia Gizi Besi
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
HB	: <i>Hemoglobin</i>
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
GA	: <i>Gangliosida</i>
Ht	: Hematokrit\
TSH	: <i>thyroid stimulating hormone</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Universitas Nasional
- Lampiran 3 Hasil Uji Etik
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Penghitungan Angka Cukupan Gizi
- Lampiran 8 Terapy Nutri Survray
- Lampiran 9 Tabel Master
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Biodata Penulis

