

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PROGRAM STUDI D III GIZI**

**NABELA ANISA**

**Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Simpang Tiga**

**xiv, 53 Halaman, 8 Tabel + 3 Gambar, 2 Lampiran**

---

---

**INTISARI**

Masa kehamilan merupakan masa terpenting bagi siklus kehidupan wanita. Kehamilan merupakan masa terpenting untuk pertumbuhan janin. Salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan suatu kehamilan adalah status gizi. Asupan gizi yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). KEK adalah keadaan dimana seseorang menderita kekurangan asupan atau makanan yang berlangsung lama atau menahun sehingga dapat mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Salah satu penyebab munculnya gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kurangnya pengetahuan tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang merangsang terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan status gizi pada ibu hamil di Puskesmas Simpang Tiga.

Penelitian ini yang dilakukan merupakan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cluster sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil. Tempat penelitian di Puskesmas Simpang Tiga.

Hasil penelitian ini terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil paling banyak dalam Hasil penelitian ini terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil paling banyak dalam kategori baik dengan prevalensi 43,3 %. Asupan energi 6,7%, protein 60%, lemak 76,7% dan karbohidrat 53,3% termasuk dalam kategori kurang. Status gizi ibu hamil termasuk dalam tidak KEK yaitu sebesar 96,7%.

Dapat disimpulkan pengetahuan gizi ibu hamil sudah baik dan asupan zat gizi makro pada ibu hamil masih kurang, sedangkan status gizi ibu hamil sudah baik. bagi ibu hamil mengikuti penyuluhan di puskesmas dan kegiatan posyandu serta memiliki kemauan dalam menambah asupan makan bagi ibu hamil untuk mencegah kurangnya asupan zat gizi makro bagi ibu hamil.

**Daftar Pustaka : 24 (2010-2019)**

**Kata Kunci : Ibu hamil, Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi**

**MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA  
POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU  
NUTRITIONAL STUDY PROGRAM**

**NABELA ANISA**

**Illustration of Nutrition Knowledge, Macro Nutrition and Nutrition Status  
during Pregnancy at Simpang Tiga Health Center**

**Xiv + 53 page + 8 Table + 3 Picture + 2 Abbreviation**

---

---

**ABSTRACT**

Pregnancy is the most important period for a woman's life cycle. Pregnancy is the most important time for fetal growth. One factor influencing the success of a pregnancy is nutritional status. Inadequate nutritional intake in pregnant women can cause Chronic Energy Deficiency (KEK). KEK is a condition where a person suffers from a shortage of food or food that lasts long or chronic so that it can result in health problems. One cause of the emergence of nutritional disorders is lack of knowledge about nutrition or lack of knowledge about nutrition in daily life. Nutrition knowledge is one of the factors that stimulates the realization of a health behavior. The purpose of this study was to determine nutritional knowledge, macro nutrient intake and nutritional status in pregnant women at the Simpang Tiga Health Center.

This research is a type of descriptive research. The sampling technique in this study was cluster sampling. The number and sample in this study were 30 pregnant women. Place of research in Simpang Tiga Health Center.

The results of this study contained the highest level of knowledge of pregnant women in both categories with a prevalence of 43.3%. 6.7% energy intake, 60% protein, 76.7% fat and 53.3% carbohydrates included in the category of less. The nutritional status of pregnant women is included in not KEK which is 96.7%.

It can be concluded that the nutritional knowledge of pregnant women is good and the intake of macro nutrients in pregnant women is still lacking, while the nutritional status of pregnant women is good. for pregnant women attending counseling at the puskesmas and posyandu activities as well as having the willingness to increase food intake for pregnant women to prevent lack of macro nutrient intake for pregnant women.

Bibliography : 24 (2010-2019)

Keywords : Pregnant Women, Nutritional Knowledge, Macro Nutrient Intake, Nutritional Status