

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN
PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN
BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI DESA WONOSARI**



CINDI CHAROLIN SIAHAAN

P01031222073

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

**PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN
PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN
BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI WONOSARI**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (S.Tr.Gz)
pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**CINDI CHAROLIN SIAHAAN
P01031222073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN
PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN
BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI WONOSARI**

Diusulkan Oleh :
CINDI CHAROLIN SIAHAAN
P01031222073

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 03 September 2026

Pembimbing Utama,



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
NIP. 196812211991032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI WONOSARI

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

CINDI CHAROLIN SIAHAAN

P01031222073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal: 11 Mei 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
2. Anggota 1 : Dr. Mahdiah DCN, M.Kes
3. Anggota 2 : Mincu Manalu S.Gz, M.Kes

.....
.....
.....

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Mengetahui



Dr. Rina Dofiana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama: Nama : Cindi Charolin Siahaan

NIM : P01031222073

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI WONOSARI

Skripsi ini merupakan bagian dari penelitian Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM dengan judul Pengembangan Makanan Tambahan Lokal Berbasis Sumber Protein Ikan (FORGIA) Untuk Kelompok 1000 HPK di Lokus Stunting Kabupaten Nias Utara.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Penulis,



Cindi Charolin Siahaan

NIM: P01031222073



BIODATA PENULIS

Nama : Cindi Charolin Siahaan
Tempat/Tgl Lahir : Perawang/09 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Dusun V Gang Keluarga
Nomor HP : 081338015897

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 101880 TANJUNG MORAWA
2. SLTP : SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA
3. SLTA : SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN PANGAN LOKAL TERHADAP ASUPAN ZAT GIZI DAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DI DESA WONOSARI

Cindi Charolin Siahaan, Tetty Herta Doloksaribu
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: cindichrln09@gmail.com

Ibu hamil merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat ketidakcukupan asupan energi dan zat gizi selama kehamilan. Kondisi ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan tidak sesuai dan meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan janin serta berat badan lahir rendah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal terhadap asupan zat gizi dan kenaikan berat badan ibu hamil di Desa Wonosari.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel berjumlah 21 orang ibu hamil trimester I dan II yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal, dengan siklus menu 7 hari (6 hari kudapan, dan 1 hari makanan lengkap) selama 28 hari disertai pemantauan kepatuhan konsumsi. Data asupan zat gizi diperoleh dengan *food recall*, sedangkan data antropometri diperoleh melalui pengukuran berat badan dan LILA. Analisis data menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada rata-rata asupan energi dari 1845,6 kkal menjadi 2220,7 kkal, protein dari 69,4 g menjadi 116,5 g ($P=0,000$), namun asupan lemak dari 74 g menjadi 85,1 g tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan ($P=0,073$). Berat badan meningkat signifikan dari 63,71 kg menjadi 68,27 kg, dan LILA dari 28,3 cm menjadi 29,3 cm ($P=0,000$).

Pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal berpengaruh signifikan terhadap kenaikan asupan zat gizi (energi, protein), berat badan, dan LILA ibu hamil. Disarankan produk makanan tambahan pada penelitian ini sebagai makanan selingan bagi ibu hamil.

Kata Kunci: PMT, pangan lokal, ibu hamil

ABSTRACT

THE EFFECT OF LOCAL FOOD-BASED SUPPLEMENTARY FEEDING ON NUTRIENT INTAKE AND WEIGHT GAIN IN PREGNANT WOMEN IN WONOSARI VILLAGE

Cindi Charolin Siahaan, Tetty Herta Doloksaribu
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email: cindichrln09@gmail.com

Pregnant women constitute a vulnerable group susceptible to nutritional problems resulting from inadequate energy and nutrient intake during pregnancy. This condition can lead to inappropriate weight gain and increase the risk of fetal growth disorders as well as low birth weight. This study aimed to determine the effect of local food-based supplementary feeding on nutrient intake and weight gain among pregnant women in Wonosari Village.

This research was a Quasi-Experiment utilizing a One-Group Pretest-Posttest design. The sample comprised 21 pregnant women in their first and second trimesters, selected through a purposive sampling technique. The intervention involved the provision of local food-based supplementary feeding with a 7-day menu cycle (6 days of snacks and 1 day of a complete meal) for 28 days, accompanied by consumption compliance monitoring. Nutrient intake data were collected using food recall, whereas anthropometric data were obtained through measurements of body weight and mid-upper arm circumference (MUAC/LILA). Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results demonstrated a significant increase in the average energy intake from 1,845.6 kcal to 2,220.7 kcal, and protein intake from 69.4 g to 116.5 g ($P=0.000$). However, the increase in fat intake from 74 g to 85.1 g was not statistically significant ($P=0.073$). Body weight increased significantly from 63.71 kg to 68.27 kg, and MUAC increased from 28.3 cm to 29.3 cm ($P=0.000$).

Local food-based supplementary feeding significantly affects the increase in nutrient intake (energy, protein), body weight, and MUAC of pregnant women. It is recommended that the supplementary food products developed in this study be utilized as healthy snacks for pregnant women.

Keywords: Supplementary Feeding (PMT), local food, pregnant women



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal Terhadap Asupan Zat Gizi dan Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil di Desa Wonosari”.

Selanjutnya terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.Si.T, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Novriani Tarigan DCN, M.Kes selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Mahdiah DCN, M.Kes dan Ibu Mincu Manalu S.Gz, M.Kes atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Bapak Frits Laurent Siahaan dan Ibu Risma Melati Panjaitan, saudara kandung saya Noky First Siahaan S.Si, Ledy Yohana Siahaan, S.Agr, dan Fritz Reimond Siahaan yang telah memberi banyak perhatian, dukungan dan doa selama menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan skripsi.
7. Nadya, Renita, Putri, Imelda dan Silvy selaku sahabat di perkuliahan saya serta Pradita, Ineke, Bunga, dan Chyntia selaku teman sedoping yang turut serta dalam membantu, memotivasi dan memberikan dorongan pada penulis.
8. Seluruh Dosen, Instruktur, dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap mendapat saran dan masukan untuk melengkapi skripsi ini.

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Cindi Charolin Siahaan

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Ibu Hamil.....	5
B. Asupan Zat Gizi Ibu Hamil	8
C. Kenaikan Berat Badan.....	11
D. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal pada Ibu Hamil.....	12
E. Ikan Siwake	14
F. Tepung Ikan Siwake	15
G. Kerangka Teori.....	17
H. Kerangka Konsep	17
I. Definisi Operasional	18
J. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
D. Prosedur Penelitian.....	20

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	31
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. AKG Makro untuk Orang Indonesia Tahun 2019	9
Tabel 2. Pertambahan Berat Badan Selama Kehamilan	12
Tabel 3. Komposisi Makanan Tambahan bagi Ibu Hamil Dalam Satu Hari	13
Tabel 4. Kandungan Gizi Ikan Siwake Per 100 Gram	15
Tabel 5. Kandungan Gizi Tepung Ikan Siwake	16
Tabel 6. Definisi Operasional	18
Tabel 7. Bahan Bahan Perkedel Tahu Daging	21
Tabel 8. Nilai Gizi Perkedel Tahu Daging	21
Tabel 9. Bahan Fish Roll	22
Tabel 10. Nilai Gizi Fish Roll	23
Tabel 11. Bahan Bola Kentang	23
Tabel 12. Nilai Gizi Bola Kentang Isi Ayam	24
Tabel 13. Bahan Tahu Bakso	24
Tabel 14. Nilai Gizi Tahu Bakso	25
Tabel 15. Bahan Nugget tempe	25
Tabel 16. Nilai Gizi Nugget Tempe	26
Tabel 17. Bahan Telur Bantal	27
Tabel 18. Nilai Gizi Telur Bantal	28
Tabel 19. Bahan Makanan Lengkap	28
Tabel 20. Nilai Gizi Makanan Lengkap	29
Tabel 21. Produk Pemberian Makanan Tambahan	30
Tabel 22. Kategori Usia Responden	41
Tabel 23. Tingkat Pendidikan	41
Tabel 24. Pekerjaan	42
Tabel 25. Asupan Energi sebelum dan sesudah intervensi	42
Tabel 26. Asupan Protein sebelum dan sesudah intervensi	43
Tabel 27. Asupan Lemak sebelum dan sesudah intervensi	44
Tabel 28. Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Pemberian	45
Tabel 29. Lingkar Lengan Atas Sebelum Dan Sesudah Pemberian	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ikan Siwake (<i>Spratelloides gracilis</i>).....	14
Gambar 2. Tepung Ikan Siwake	15
Gambar 3. Kerangka Teori	17
Gambar 4. Kerangka Konsep	17
Gambar 5. Bagan Tahapan Interpensi	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Balasan Desa Wonosari	61
Lampiran 3. Surat Ethical Clearance	62
Lampiran 4. Master Tabel Karakteristik dan Antropometri Ibu Hamil	63
Lampiran 5. Master Tabel Asupan Energi Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi PMT	65
Lampiran 6. Master Tabel Asupan Protein Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi PMT	66
Lampiran 7. Master Tabel Asupan Lemak Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi PMT ..	67
Lampiran 8. Master Tabel Persentase Kontribusi PMT Terhadap AKG Menurut Jenis Produk	68
Lampiran 9. Pengolahan Data	75
Lampiran 10. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	83
Lampiran 11. Dokumentasi Skrining	84
Lampiran 12. Dokumentasi Intervensi	85
Lampiran 13. Dokumentasi Makanan Tambahan Lokal	88
Lampiran 14. Data Identitas Sampel	89
Lampiran 15. Informed consent	90
Lampiran 16. Formulir <i>Food Recall</i>	91
Lampiran 17. Kartu Kontrol Konsumsi MT Ibu Hamil	93
Lampiran 18. Pemantauan Berat Badan Ibu hamil dan Usia Kehamilannya	95
Lampiran 19. Bukti Bimbingan	97