AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS SANANWETAN KOTA BLITAR

KARYA TULIS ILMIAH

SITI AISYAH
NIM: P17230234104

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-3 KEPERAWATAN BLITAR
2026

AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN IBU HAMIL

DI UPT PUSKESMAS SANANWETAN

KOTA BLITAR

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Ahli Madya di Program Studi D-3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

SITI AISYAH
NIM. P17230234104

KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI STUDI DIPLOMA III
KEPERAWATAN BLITAR

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

"Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar"

Disusun Oleh:
SITI AISYAH
NIM. P17230234104

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal:

28 April 2026

Ketua Program Studi D-3 Keperawatan Blitar,	Pembimbing,
Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., NS.	**Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., NS.**
NIP. 19710922 199603 2 001	NIP. 19710922 199603 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar"

Disusun oleh:
Siti Aisyah
NIM. P17230234104

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan Dewan Penguji pada Tanggal:

6 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Ns Sri Mugianti, M.Kep.
NIP. 19660903 198803 2 002 (.....)

Anggota,

Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., NS.
NIP. 19710922 199603 2 001 (.....)

Malang, 6 Mei 2026
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19760810 200212 2 001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama	: Siti Aisyah
NIM	: P17230234104
Tanda Tangan	: 
Tanggal	: 28 April 2026

LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, cinta dan kasih sayang saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai tanda terimakasih kepada:

Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dalam hidup ini dengan banyak pintu maaf atas kesalahan, banyak karunia serta rezeki yang tidak ternilai harganya, dan banyak hal yang terkabul atas doa yang dipanjatkan termasuk segala urusan dalam kehidupan ini. Kepada Nabi Muhammad SAW sebagai panutan serta penuntun jalan terang dalam gelapnya kehidupan. Serta diri sendiri, orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberi dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah 94: Ayat 5)

AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS SANANWETAN KOTA BLITAR

Siti Aisyah
Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang.
Jl. Dr. Soetomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar
Email: sitiaisy4h94@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses fisiologis alami dari konsepsi hingga persalinan yang melibatkan perubahan tubuh ibu untuk mendukung pertumbuhan janin. Fenomena di masyarakat menunjukkan masih kuatnya mitos tentang aktivitas fisik dan pola makan selama kehamilan, sehingga ibu hamil cenderung membatasi aktivitas dan memiliki pola makan yang kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas fisik dan pola makan ibu hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel berjumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ**)**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki aktivitas fisik kategori sedang yaitu 44 responden (77,2%), diikuti kategori rendah 11 responden (19,3%), dan tinggi 2 responden (3,5%). Pola makan responden lebih dari setengahnya tergolong kurang baik yaitu 29 responden (50,9%), sedangkan 28 responden (49,1%) memiliki pola makan baik. Aktivitas fisik responden paling banyak dalam kategori sedang yang aman, terutama pada usia 20–35 tahun dan trimester kedua karena kondisi tubuh masih cukup baik untuk beraktivitas, namun sebagian masih melakukan aktivitas berat yang berisiko. Pola makan responden menunjukkan setengah ibu hamil masih memiliki pola makan kurang baik sehingga kebutuhan gizi selama kehamilan belum optimal, yang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, kebiasaan makan, keluhan kehamilan, pantangan makanan, dan kesibukan sehari-hari.

Kata Kunci: Kehamilan, ibu hamil, aktivitas fisik, pola makan

Physical Activity and Dietary Habits of Pregnant Women at the Sananwetan Community Health Center in Blitar City

Siti Aisyah
Diploma 3 Nursing Study Program Blitar, Departemen of Nursing, Health Polytechnic Ministry Of Health Malang. Jl. Dr. Soetomo No. 56 Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar
Email: sitiaisy4h94@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a natural physiological process from conception to childbirth that involves changes in the mother's body to support fetal growth. Observations in the community indicate that myths regarding physical activity and dietary patterns during pregnancy remain widespread, leading pregnant women to limit their activities and adopt inappropriate dietary habits. This study aims to identify the physical activity and dietary patterns of pregnant women at the Sananwetan Community Health Center in Blitar City. This study employs a quantitative descriptive design. The sample consisted of 57 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of the study showed that the majority of pregnant women engaged in moderate physical activity, with 44 respondents (77.2%) in this category, followed by 11 respondents (19.3%) in the low category, and 2 respondents (3.5%) in the high category. More than half of the respondents' dietary patterns were classified as poor, namely 29 respondents (50.9%), while 28 respondents (49.1%) had good dietary patterns. The majority of respondents' physical activity fell into the safe moderate category, particularly among those aged 20–35 years and in the second trimester, as their physical condition was still sufficiently good for activity; however, some still engaged in strenuous activities that posed risks. The respondents' dietary patterns indicate that half of the pregnant women still have poor dietary habits, meaning their nutritional needs during pregnancy are not yet optimal. This is influenced by nutritional knowledge, eating habits, pregnancy-related complaints, food taboos, and daily busyness.

Keywords: Pregnancy, pregnant women, physical activity, diet

KATA PENGATAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya (A.Md.) Keperawatan pada Program Studi D-3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Poltekkes Malang. Atas terselesaikannya Laporan Tugas Akhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Afrani Toyibah, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang yang telah memberikan kesempatan, serta fasilitas selama proses pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang yang telah memberikan arahan, kebijakan akademik, serta motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., Ns., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang dan selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Dr. Ns Sri Mugianti, M.Kep. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Bimbingan dan arahan yang diberikan sangat berarti dalam meningkatkan kualitas dan kelengkapan karya tulis ini.
5. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu mendukung penulis untuk terus tumbuh, serta milyaran rapalan doa yang tidak pernah terputus untuk kesuksesan penulis hingga hari ini.
6. Teman dekat penulis dan semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, bantuan dan dukungan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoa Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 28 April 2026



Siti Aisyah
NIM. P17230234104

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**
LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
KATA PENGATAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Tinjauan Teori 8
1. Konsep Kehamilan 8
a. Pengertian Kehamilan 8
b. Fisiologi Kehamilan 9
c. Perubahan Fisiologi Ibu Hamil 11
d. Faktor yang Mempengaruhi Ibu Hamil 13
2. Karakteristik Ibu Hamil 14
a. Usia Kehamilan 14
b. Usia Ibu 15
c. Tingkat Pendidikan 15
d. Pekerjaan 16
e. Status Gravida 17
3. Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil 17
a. Pengertian Aktivitas Fisik 17
b. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil 18

c. Komponen Aktivitas Fisik 19
1) Intensitas 19
2) Durasi 19
3) Frekuensi 20
4) Jenis aktivitas 20
d. Manfaat Aktivitas Fisik Selama Kehamilan 20
e. Risiko Kurangnya Aktivitas Fisik Ibu Hamil 21
f. Jadwal Aktivitas Fisik Ibu Hamil 21
g. Waktu Aktivitas Fisik Ibu Hamil 22
4. Pola Makan Ibu Hamil 23
a. Pengertian Pola Makan 23
b. Komponen Pola Makan 23
c. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan 24
d. Dampak Pola Makan Tidak Sehat 24
e. Jadwal Pola Makan Ibu Hamil 24
f. Jumlah Pola Makan Ibu Hamil 25
g. Jenis Pola Makan Ibu Hamil 26
B. Kerangka Konsep 28
BAB III METODE PENELITIAN 29
A. Jenis Penelitian 29
B. Waktu dan Tempat Penelitian 29
1. Waktu 29
2. Tempat 29
C. Populasi dan Sampel Penelitian 30
1. Populasi 30
2. Sampel dan Besar Sampel 30
3. Sampling 31
a. Kriteria Inklusi 32
b. Kriteria Ekslusi 32
D. Cara Pengumpulan Data 32
E. Alat Pengumpulan Data 34
F. Variabel 35
G. Definisi Operasional 36
H. Kerangka Operasional 38

I. Cara Pengolahan dan Analisa Data 39
1. Cara Pengolahan 39
2. Analisa Data 42
J. Etik Penelitian 43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45
A. Hasil Penelitian 45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 45
2. Data Umum 46
3. Data Khusus 48
B. Pembahasan 52
1. Aktivitas Fisik 52
2. Pola Makan 54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55
A. Kesimpulan 55
B. Saran 56
1. Bagi Ibu Hamil 56
2. Bagi Tempat Penelitian 57
3. Bagi Peneliti Selanjutnya 57
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN 61
BIODATA 86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional penelitian Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar 36
Tabel 4. 1 Karakteritik Responden Ibu hamil di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan Februari 2026..... 47
Tabel 4. 2Distribusi kategori aktivitas fisik pada responden di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan Februari 2026..... 48
Tabel 4. 3 Tabulasi silang terkait aktivitas fisik berdasarkan karakteristik pada responden di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan Februari 2026 49
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi pola makan pada responden di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan Februari 2026..... 51
Tabel 4. 5 Distribusi bahan makanan pada responden di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar pada bulan Februari 2026..... 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep penelitian Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar 28
Gambar 2. 2 Kerangka Operasional penelitian Aktivitas Fisik dan Pola Makan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sananwetan Kota Blitar 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan..... 61
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 62
Lampiran 3 Data Umum/Karakteristik Ibu Hamil..... 63
Lampiran 4 Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)..... 64
Lampiran 5 Kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ)..... 67
Lampiran 6 Rencana Kegiatan..... 69
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian..... 70
Lampiran 8 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Responden..... 74
Lampiran 9 Tabulasi Data Pola Makan Responden..... 79
Lampiran 10 Dokumentasi..... 80
Lampiran 11 Lembar Konsultasi..... 81