



SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DENGAN UKURAN LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :
Ulfa Putri Indahsari
NIM: 22.1101.1123

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DENGAN UKURAN LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :
Ulfa Putri Indahsari
NIM: 22.1101.1123

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DENGAN UKURAN LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

Ulfa Putri Indahsari
NIM: 22.1101.1123

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S-1 Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 08 Juli 2026

Pembimbing 1

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 1970121320050121001

Pembimbing 2

Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 1987071411003751

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DENGAN UKURAN LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

Ulfa Putri Indahsari
NIM: 22.1101.1123

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 08 Juli 2026

Penguji,

1. Ketua : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)
NIP. 197011032005012002
2. Penguji 1 : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....)
NIP. 197012132005012001
3. Penguji 2 : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NPK. 1987071411003751

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

**Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, 08 Juli 2026

Penguji I

Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197011032005012002

Penguji II

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Penguji III

Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 1987071411003751



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ULFA PUTRI INDAHSAARI
NIM : 2211011123
Tempat, tanggal lahir : Jember, 04 Juni 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Jatilawang, Desa Tegalwangi, Rt/Rw 002/008,
Kec. Umbulsari, Kab. Jember
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Konsumsi Protei dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)
pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri** atau **bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,

(Ulfa Putri Inahsari)

NIM. 2211011123

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil Alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini merupakan bagian dari perjalanan yang penuh proses, pembelajaran, dan perjuangan. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak akan terwujud tanpa doa, dukungan, bimbingan, dan ketulusan dari banyak pihak. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Iswantoro dan Ibu Siti Fatimah, yang senantiasa menjadi sumber doa, kasih sayang, dan kekuatan dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, keikhlasan, serta dukungan yang tidak pernah putus hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Ayah dan Ibu, serta membalas setiap kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.
2. Untuk adik tercinta, Laura Nia Ramadhani, terima kasih atas doa, semangat, kebersamaan, serta canda dan tawa yang selalu menghibur dan menjadi penyemangat bagi penulis selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing atas segala ilmu, bimbingan, kesabaran, serta

motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan Bapak dan Ibu dengan keberkahan dan pahala yang berlimpah.

4. Kepada sahabat-sahabat terdekat saya, khususnya Afiska Yunindawati sebagai teman seperjuangan yang selalu bersama dalam menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi, terima kasih atas doa, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan.
5. Kepada Audio Timore, terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukunganmu menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini.
6. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

“Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menempa
tekadmu, jalan hidupmu hanya milik mu sendiri,
rasakan nikmatnya hidupmu hari ini”

(Baskara Putra-Hindia)

“Sebutkan nama-Nya, Tetap di jalan-Nya, Kelak kau mengingat, Kau kan teringat,
Terus Berenang Lanjutlah Mendaki”

(33x-Perunggu)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Protein dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar pada program studi S-1 Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Andrianim S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kes, Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. Selaku Ketua Program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Dr. Ns. Awatiful Azza, M. Kep, Sp.Kep.Mat selaku pembimbing I dan Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini

6. Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi, saran, dan masukan bagi pengembangan penelitian ini
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggung-jawab dan kesabaran dalam memberikan ilmunya
8. Staf akademik yang telah membantu mengatur dan mengurus dalam hal administrasi serta bantuan lainnya kepada penulis
9. Keluarga Besar Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengalaman serta kesempatan yang memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan ibu dan anak.

Jember, 29 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR ORISINALITAS.....	vi
Abstrak.....	vii
Abstract.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Protein.....	10
B. Konsep Lingkar Lengan Atas (LILA)	14
C. Konsep Ibu Hamil	17
D. Hubungan Konsumsi Protein dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)	20
E. Penelitian Terkait	22
BAB III KERANGKA KONSEP	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi, Sampel, Besar Penelitian, dan Teknik Sampling.....	32

C.	Definisi Operasional.....	36
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
E.	Alat Pengumpulan Data.....	37
F.	Prosedur Pengumpulan Data.....	39
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
H.	Analisis Data.....	43
I.	Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN.....		53
A.	Data Umum.....	53
B.	Data Khusus.....	57
C.	Hubungan Konsumsi Protein dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari.....	57
BAB VI PEMBAHASAN.....		59
A.	Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	59
B.	Keterbatasan Penelitian.....	70
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	71
BAB VII PENUTUP.....		72
A.	Kesimpulan.....	72
B.	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		75
LAMPIRAN.....		78

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait Hubungan Konsumsi Protein Dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari.....	22
Tabel 4. 1 Jumlah sampel ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari pada Setiap Desa.....	35
Tabel 4. 2 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4. 3 Blueprint Variabel Konsumsi Protein pada Ibu Hamil.....	38
Tabel 4. 4 Uji Validitas Instrumen Konsumsi Protein	42
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas Instrumen Konsumsi Protein	43
Tabel 5. 1 Distribusi Usia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	53
Tabel 5. 2 Distribusi Usia Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	54
Tabel 5. 3 Distribusi Pendidikan Terakhir Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	54
Tabel 5. 4 Distribusi Pekerjaan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	54
Tabel 5. 5 Distribusi Paritas Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 6 Distribusi Pendapatan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 7 Distribusi Kemudahan Memperoleh Protein Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 8 Distribusi Ketersediaan Protein di Rumah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	56
Tabel 5. 9 Distribusi Riwayat Penyakit Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	56
Tabel 5. 10 Distribusi Konsumsi Protein pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	57
Tabel 5. 11 Distribusi Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129).....	57
Tabel 5. 12 Distribusi Hubungan Konsumsi Protein dengan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	79
Lampiran 2 Informed Consent.....	80
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 4 Kuisioner Konsumsi Protein.....	82
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) Ibu Hamil	87
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul Skripsi	88
Lampiran 7 Surat Survey Pendahuluan Fakultas.....	89
Lampiran 8 surat keterangan studi pendahuluan bakesbangpol	90
Lampiran 9 Surat Survey Pendahuluan Dinas Kesehatan.....	91
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian Fakultas.....	92
Lampiran 11 Surat Pengantar Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	93
Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian Puskesmas Umbulsari	94
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi	95
Lampiran 14 Uji Validitas dan Reabilitas	96
Lampiran 15 Rekapitulasi Data.....	104
Lampiran 16 Output SPSS	113
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	117