

**HUBUNGAN TINGKAT KEPATUHAN MENGKONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA KAVRI TALUN
KENAS KECAMATAN STM HILIR**

KARYA TULIS ILMIAH



ARTHA MARSAULINA ARITONANG

P01031122055

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2025**

**HUBUNGAN TINGKAT KEPATUHAN MENGKONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA KAVRI TALUN
KENAS KECAMATAN STM HILIR**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk melakukan penelitian
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Medan



Artha Marsaulina Aritonang
P01031122055

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi
Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi
dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan
STM Hilir

Nama Mahasiswa : Artha Marsaulina Aritonang

NIM : P01031122055

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Ginta Siahaan, DCN, M. Kes

Anggota Penguji



Mincu Mahalu, S. Gz, M. Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M. Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2025

ABSTRAK

ARTHA MARSAULINA ARITONANG “HUBUNGAN TINGKAT KEPATUHAN MENGGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA KAVRI TALUN KENAS KECAMATAN STM HILIR” (DIBAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh remaja putri, terutama akibat kurangnya asupan zat besi dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepatuhan mengonsumsi TTD dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Kavri Talun Kenas Kecamatan STM Hilir. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 76 siswi kelas VIII dan IX dengan responden yang pilih secara *Total Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepatuhan konsumsi TTD, recall asupan zat besi dan pemeriksaan kadar hemoglobin, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dan asupan zat besi dapat menurunkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya konsumsi TTD dan asupan zat besi secara rutin.

Kata kunci : Anemia, Remaja putri, Tablet tambah darah (TTD), Asupan zat besi, Kepatuhan konsumsi.

ABSTRACT

ARTHA MARSAULINA ARITONANG "THE CORRELATION BETWEEN ADHERENCE TO IRON SUPPLEMENT CONSUMPTION AND IRON INTAKE WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP SWASTA KAVRI TALUN KENAS, STM HILIR SUB-DISTRICT" (CONSULTANT: HERTA MASTHALINA)

Anemia is a major health problem often experienced by adolescent girls, primarily due to insufficient iron intake and low adherence to consuming iron supplement tablets. This study aimed to determine the relationship between adherence to iron supplement tablet consumption and iron intake with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Swasta Kavri Talun Kenas School, STM Hilir Sub-district. This research utilized a cross-sectional design with a total sample of 76 female students from grades VIII and IX, selected through total sampling. Data were collected using questionnaires for iron supplement tablets consumption adherence, a recall method for iron intake, and hemoglobin level examinations. The data were then analyzed using the Chi-Square test.

The results showed a significant correlation between adherence to iron supplement tablets consumption and iron intake with the incidence of anemia in adolescent girls ($p < 0.05$). This study concludes that improving adherence to iron supplement consumption and iron intake can reduce the risk of anemia in adolescent girls. It is recommended that schools and health professionals increase education on the importance of regular iron supplement tablets consumption and iron intake.

Keywords: Anemia, Adolescent girls, Iron supplement tablets, Iron intake, Consumption adherence.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas Kecamatan STM Hilir” berhasil diselesaikan.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes dan Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji saya.
5. Tupa Aritonang dan Lumian Siregar selaku orang tua, Hans Kelsen Aritonang dan Ristaruli Aritonang selaku abang dan kakak yang telah memberi banyak dukungan dan doa selama saya menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.
6. Teman satu bimbingan dan teman Sisurang yang turut serta membantu peneliti dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
1. Pengertian Remaja.....	6
2. Pengelompokan Usia Remaja	7
B. Asupan Zat Besi	7
1. Pengertian Zat Besi.....	7
2. Sumber Zat Besi.....	7
3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi.....	7
C. Tablet Tambah Darah.....	8
1. Pengertian Tablet Tambah Darah	8
2. Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri	9
D. Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	9
1. Pengertian Kepatuhan.....	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan mengonsumsi TTD Remaja Putri.....	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Ketidakepatuhan Mengonsumsi TTD Remaja Putri.....	10
E. Anemia	10
1. Pengertian Anemia.....	10
2. Faktor - Faktor Penyebab Anemia.....	11
3. Gejala Anemia.....	12
4. Pencegahan Anemia	12
F. Pembentuk Hemoglobin	12
G. Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia	16
H. Hubungan Zat Besi dengan Kejadian Anemia	16
I. Kerangka Konsep	17
J. Definisi Operasional	18
K. Hipotesis.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
B. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	20
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Karakteristik Sampel.....	26
C. Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah	27
D. Asupan Zat Besi	28
E. Anemia Remaja Putri.....	29
F. Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia	30
G. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Protein pada remaja putri	13
Tabel 2. Kebutuhan Asam Folat pada remaja putri.....	14
Tabel 3. Bahan Makanan yang Mengandung Vitamin C	15
Tabel 4. Kebutuhan Vitamin C pada remaja putri	15
Tabel 5. Defenisi Operasional.....	18
Tabel 6. Contoh Pengisian Cek List Kepatuhan Konsumsi TTD	22
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	26
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	27
Tabel 9. Distribusi Kepatuhan Mengonsumsi TTD	28
Tabel 10. Distribusi Kategori Rata Rata Asupan Zat Besi.....	29
Tabel 11. Distribusi Kategori Berdasarkan Kadar Hemoglobin	30
Tabel 12. Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi TTD Dengan Kejadian Anemia.....	30
Tabel 13. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	17
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel	39
Lampiran 2 Hasil Recall 1	43
Lampiran 3 Hasil Recall 2	55
Lampiran 4. Hasil SPSS	67
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	69
Lampiran 6. Surat Balasan	70
Lampiran 7. Informed Consent.....	71
Lampiran 8. Etik Penelitian	72
Lampiran 9. Lembar Informasi	73
Lampiran 10. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Dasar	75
Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI	77
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	78
Lampiran 13. Dokumentasi	79