

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN ASAM FOLAT DAN VITAMIN C DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA
DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN
KABUPATEN DELI SERDANG**



**ESTER DEVIANA SITORUS
P01031121020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN ASUPAN ASAM FOLAT DAN VITAMIN C DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA
DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN
KABUPATEN DELI SERDANG**

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



**ESTER DEVIANA SITORUS
P01031121020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Asam Folat Dan Vitamin C
Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
Di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan
Beringin Kabupaten Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Ester Deviana Sitorus
NIM : P01031121020
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Tetty H. Doloksaribu, STP, MKM
Anggota Penguji I



Abdul H. Angkat, SKM, M.Kes
Anggota Penguji II



Riris Opuh Lunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

ESTER DEVIANA SITORUS “**HUBUNGAN ASUPAN ASAM FOLAT DAN VITAMIN C DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP SWASTA DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**” (DIBAWAH DIBINGKAN TIAR LINCE BAKARA)

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin di bawah normal yaitu < 12 gr/dL. Kemungkinan remaja putri mengalami anemia lebih besar. Hal ini dikarenakan terkadang remaja putri tidak mendapatkan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan asam folat dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

Jenis penelitian ini bersifat Observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi adalah seluruh siswi di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin yang sudah mengalami menstruasi dan sampel berjumlah 60 siswi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan *food recall* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dan pengambilan kadar hemoglobin. Analisa data menggunakan uji *Korelasi Rank Spearman*.

Hasil uji korelasi hubungan asupan asam folat dengan kadar hemoglobin diperoleh nilai $p < 0,05$ dengan nilai $r = 0.423$ yang artinya ada hubungan antara asupan asam folat dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya dan hubungan asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin diperoleh nilai $p < 0,05$ dengan nilai $r = 0.542$ yang artinya ada hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Swasta Dharma Karya.

Kata Kunci : Asupan asam folat, asupan vitamin C, kejadian anemia, remaja putri.

ABSTRACT

ESTER DEVIANA SITORUS “THE CORRELATION BETWEEN FOLIC ACID AND VITAMIN C INTAKE AND ANEMIA INCIDENCE IN ADOLESCENT FEMALES AT SMP SWASTA DHARMA KARYA, BERINGIN SUB DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY” (CONSUTANT: TIAR LINCE BAKARA)

Anemia is a condition where the hemoglobin level is below normal, which is <12 gr/dL. The possibility of adolescent girls experiencing anemia is greater. This is because sometimes adolescent girls do not get enough iron, folic acid, and vitamin C intake to meet the body's needs.

The purpose of this study was to determine the correlation between folic acid and vitamin C intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Swasta Dharma Karya, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency.

This type of research was Observational with a Cross-Sectional design. The population was all female students at SMP Swasta Dharma Karya, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency who have experienced menstruation, and a sample of 60 female students was taken using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using 24-hour food recall for 3 non-consecutive days and hemoglobin levels. Data analysis used the Spearman Rank Correlation test.

The results of the correlation test of the correlation between folic acid intake and hemoglobin levels obtained a p-value <0.05 with an r-value = 0.423, which means that there was a correlation between folic acid intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Swasta Dharma Karya, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency and the correlation between vitamin C intake and hemoglobin levels obtained a p-value <0.05 with an r value = 0.542, which means that there was a correlation between vitamin C intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Swasta Dharma Karya, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency.

Keywords : Folic Acid Intake, Vitamin C Intake, Incidence of Anemia, Adolescent Girls.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat dan anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Hubungan Asupan Asam Folat Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Swasta Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”**. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Gizi.
3. Ibu Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku pembimbing yang telah banyak memberi nasehat serta motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji pertama yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku penguji kedua saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Kepala sekolah Bapak Ponirin, S.Pd dan staf pengajar di SMP Swasta Dharma Karya yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian.
7. Terkhusus untuk kedua orang tua tercinta saya, Bapak Suhunan Sitorus dan Ibu Nurmawan Debatara yang selalu memberikan dukungan baik secara moril dan materil, nasehat, doa, serta pengorbanannya yang telah diberikan kepada penulis selama penyusunan.
8. Teruntuk abang Rizal Rony Sitorus, S.Tr.M dan adik Irma Rentauli Sitorus yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis.
9. Teman-teman HNB (Devi, Dian, Eva, Jesica) yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan.

Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih kurang sempurna, untuk itu penulis berharap saran dan masukan yang membangun untuk menyempurnakannya. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja Putri	6
1. Pengertian Remaja Putri	6
2. Klasifikasi Usia	7
3. Masalah Gizi Remaja Putri	7
4. Faktor-Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja Putri	8
5. Kebutuhan Asupan Asam Folat Dan Vitamin C Remaja Putri	9
B. Anemia	9
1. Pengertian Anemia	9
2. Gejala Anemia	10
3. Jenis-jenis Anemia	11
4. Penyebab Anemia	12
5. Dampak Anemia	15
6. Pencegahan Terjadinya Anemia	15
C. Asam Folat	16
1. Pengertian Asam Folat	16
2. Fungsi Asam Folat	17
3. Sumber Asam Folat	17
4. Dampak Kekurangan Asam Folat	17
D. Vitamin C	18
1. Pengertian Vitamin C	18
2. Fungsi Vitamin C	18

3. Sumber Vitamin C	19
4. Dampak Kekurangan Vitamin C	19
E. Hubungan Asam Folat Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia	20
F. Prosedur Penelitian	22
G. Kerangka Konsep	23
H. Defenisi Operasional.....	24
I. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi dan waktu penelitian	25
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
E. Pengolahan dan Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Lokasi Penelitian	30
B. Gambaran Karakteristik Sampel	30
C. Hubungan Asupan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya	37
D. Hubungan Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1	Klasifikasi Usia Menurut Kementrian Kesehatan7
2	AKG Asam Folat Dan Vitamin C Remaja Putri di Indonesia9
3	Nilai Normal Hemoglobin Menurut WHO10
4	Kandungan Asam Folat Dalam Beberapa Bahan Makanan/100 gr17
5	Kandungan Vitamin C Dalam Beberapa Buah-buahan/100 gr19
6	Distribusi Sampel Menurut Umur Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya30
7	Distribusi Sampel Menurut Kelas di SMP Swasta Dharma Karya.....31
8	Distribusi Sampel Berdasarkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya31
9	Distribusi Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya.....32
10	Distribusi Asupan Asam Folat Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya.....35
11	Distribusi Asupan Vitamin C Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya.....36
12	Hubungan Asupan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya37
13	Distribusi Rata-rata Asupan Asam Folat Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya.....39
14	Hubungan Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya40
15	Distribusi Rata-rata Asupan Vitamin C Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya.....41

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1	Master Tabel Asupan Asam Folat dan Vitamin C pada Remaja Putri di SMP Swasta Dharma Karya50
2	Hasil Uji SPSS52
3	Hasil Food Recall.....54
4	Surat Izin Penelitian60
5	Surat Balasan Izin Penelitian61
6	Ethical Clearance (EC)62
7	Informed Consent63
8	Formulir Food Recall.....64
9	Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah65
10	Pernyataan Keaslian KTI68
11	Daftar Riwayat Hidup69
12	Dokumentasi.....70