

**GAMBARAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN  
VITAMIN B12 PADA REMAJA PUTRI  
DI MTSN 2 DELI SERDANG**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**WINDY AMELIA BAKKARA  
P01031122144**

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

**GAMBARAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN  
VITAMIN B12 PADA REMAJA PUTRI  
DI MTSN 2 DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan  
Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Medan



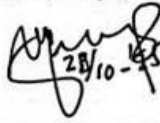
**WINDY AMELIA BAKKARA  
P01031122144**

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

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 Pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang.  
Nama Mahasiswa : Windy Amelia Bakkara  
Nomor Induk Mahasiswa: P01031122144  
Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Urbanus Sihotang. SKM,M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Rina Doriana Pasaribu. SKM,M.Kes

Anggota Penguji



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD

Anggota Penguji

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Nip: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2025

## ABSTRAK

WINDY AMELIA BAKKARA “**GAMBARAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN VITAMIN B12 PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 2 DELI SERDANG** (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja putri, terutama akibat kekurangan zat besi dan vitamin B12. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh. Pengetahuan yang kurang mengenai anemia dan pola konsumsi pangan yang tidak seimbang merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka anemia pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia serta asupan vitamin B12 pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sampai Juni 2025, dengan pengumpulan data pada tanggal 28–31 Mei 2025. Jenis penelitian adalah observasional dengan desain deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII sebanyak 218 orang, dengan sampel berjumlah 69 siswi yang ditentukan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Data pengetahuan anemia dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data asupan vitamin B12 diperoleh dengan metode food recall 24 jam selama tiga hari tidak berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia (95,7%), dan mayoritas memiliki asupan vitamin B12 yang tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (69,6%). Kondisi ini menggambarkan adanya permasalahan gizi yang cukup serius di kalangan remaja putri.

Kesimpulannya, agar pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta orang tua meningkatkan edukasi gizi, khususnya mengenai pentingnya pencegahan anemia dan pemenuhan asupan vitamin B12 melalui konsumsi makanan bergizi seimbang seperti daging, telur, dan susu. Upaya ini diharapkan dapat mencegah anemia sejak dini dan mendukung kesehatan remaja putri sebagai calon ibu di masa depan.

**Kata Kunci:** Anemia, Vitamin B12, Pengetahuan, Remaja Putri

## ABSTRACT

**WINDY AMELIA BAKKARA: "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF ANEMIA AND VITAMIN B12 INTAKE AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MTSN 2 DELI SERDANG" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)**

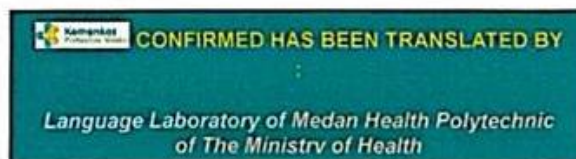
Anemia is a common nutritional problem among adolescent girls, primarily caused by deficiencies in iron and Vitamin B12. This condition can negatively impact learning concentration and immune function. Poor knowledge about anemia and an unbalanced dietary pattern are contributing factors to the high rate of anemia in adolescents.

This study aims to describe the knowledge of anemia and Vitamin B12 intake among adolescent girls at MTSN 2 Deli Serdang. The research was conducted from December 2024 to June 2025, with data collection carried out on May 28<sup>th</sup>–31<sup>st</sup> 2025. The study type was observational with a descriptive design. The study population was all 8th-grade female students, totaling 218 individuals, with a sample of 69 students determined using the systematic random sampling technique. Data on anemia knowledge were collected through a questionnaire, while Vitamin B12 intake data were obtained using the 24-hour food recall method over three non-consecutive days.

The results showed that most of students had poor knowledge of anemia (95.7%), and the majority had a Vitamin B12 intake that did not meet the Recommended Dietary Allowance (RDA) (69.6%). This condition reflects a relatively serious nutritional problem among adolescent girls.

In conclusion, it is recommended that the school, health workers, and parents enhance nutritional education, particularly regarding the importance of anemia prevention and meeting Vitamin B12 intake through the consumption of balanced nutritious foods such as meat, eggs, and milk. This effort is expected to prevent anemia early on and support the health of adolescent girls as future mothers.

**Keywords:** Anemia, Vitamin B12, Knowledge, Adolescent Girls.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “**Gambaran Pengetahuan Anemia dan Asupan Vitamin B12 Pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang**”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah, penulis banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu, S. Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Urbanus Sihotang. SKM,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat, serta motivasi kepada penulis.
4. Dr. Rina Doriana Pasaribu. SKM,M.Kes selaku dosen penguji I saya, yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD selaku dosen penguji II saya, yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Kepada pihak sekolah MTSN 2 Deli Serdang yang telah memberikan izin kepada saya untuk melaksanakan penelitian di MTSN 2 Deli Serdang.
7. Keluarga Tercinta, kedua orang tua saya Bapak Hotlan Bakkara dan Ibu Hariani Br Turnip, dan kedua adik saya Reynaldy Bakkara dan Ody Fazio Bakkara yang telah banyak memberikan dukungan moril, serta doa dan motivasinya.
8. Kepada sahabat dan seluruh teman-teman yang sudah memberikan semangat kepada penulis dalam mempersiapkan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Remaja Putri .....	5
1. Pengertian Remaja Putri .....	5
2. Masalah Gizi pada Remaja Putri.....	6
3. Karakteristik Remaja Putri .....	7
B. Anemia.....	9
1. Pengertian Anemia .....	9
2. Penyebab Remaja Putri Anemia .....	10
3. Pengertian Hemoglobin (HB) .....	11
4. Dampak Anemia pada Remaja Putri.....	11
5. Tanda dan Gejala Anemia pada Remaja Putri .....	13
6. Pencegahan dan Pengobatan Anemia pada Remaja Putri.....	14
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia.....	15

C. Pengetahuan Remaja Putri tentang Vitamin B12.....	20
a. Pengertian Vitamin B12 .....	20
D. Defenisi Operasional .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	24
D. Jenis dan cara Pengumpulan Data.....	26
2. Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
B. Karakteristik Sampel.....	29
1. Umur.....	29
C. Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia.....	30
D. Asupan Vitamin B12.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	35
LAMPIRAN.....	39

## DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kategori Pengetahuan Anemia.....	17
2. Ambang Batas Konsumsi Vitamin B12.....	22
3. Definisi Operasional.....	23
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	30
5. Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia.....	31
6. Distribusi Asupan Vitamin B12 Siswi MTSN 2 Deli Serdang.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel.....	39
2. Master Tabel Hasil Skor Responden ... .. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	43
3. Hasil Pengolahan SPSS .....	45
4. Hasil Perhitungan Food Recall .....	46
5. Hasil Food Recall Penelitian.....	52
6. Informed Consent.....	58
7. Kuesioner Pengetahuan.....	61
8. Formulir Food Recall.....	65
9. Lembar Persetujuan Penelitian.....	67
10. Hasil Kuesioner Penelitian.....	68
11. Surat Izin Penelitian.....	72
12. Surat Balasan Penelitian.....	73
13. Bukti Bimbingan.....	74
14. Daftar Riwayat Hidup.....	78
15. Dokumentasi.....	79
16. Pernyataan Keaslian Penelitian.....	81
17. Ethical Clearance.....	82