

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT
BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) SISWI YANG
ANEMIA DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU
KABUPATEN DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**NIA BR SILALAH
P01031122129**

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

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT
BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) SISWI YANG
ANEMIA DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU
KABUPATEN DELI SERDANG**

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



**NIA BR SILALAH
P01031122129**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia
dan Asupan Zat Besi Dengan Kadar
Hemoglobin (Hb) Siswi Yang Anemia Di
SMP Negeri 4 Pantai Labu Kabupaten
Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Nia Br Silalaahi

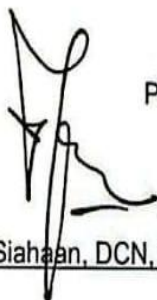
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122129

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Dini Lestrina DCN M.Kes, RD
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji



Mincu Manalu, S.Gz.M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 27 Mei 2025

ABSTRAK

NIA BR SILALAH “HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) SISWI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 4 PANTAI LABU KABUPATEN DELI SERDANG” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta berisiko terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang. Pengetahuan yang rendah mengenai anemia dan asupan zat besi yang tidak adekuat menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi yang anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 36 siswi kelas VII dan VIII yang mengalami anemia, yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan, food recall 1x24 jam untuk asupan zat besi, dan pengukuran kadar Hb dengan alat Easy Touch. Data dianalisis menggunakan uji Korelasi Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,5% siswi memiliki pengetahuan kurang tentang anemia, dan 91,7% memiliki asupan zat besi kurang. Rata-rata kadar hemoglobin sebesar 10,186 g/dL, yang menunjukkan sebagian besar siswi mengalami anemia sedang. Hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin ($r = 0,404$) yang menunjukkan keeratan hubungan sedang dan arah hubungan positif dan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin ($r = 0,415$) yang menunjukkan keeratan hubungan sedang dan arah hubungan positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada siswi yang anemia di SMP Negeri 4 Pantai Labu.

Kata Kunci: Pengetahuan, Asupan Zat Besi, Hemoglobin, Anemia, Remaja Putri.

ABSTRACT

NIA BR SILALAH "THE CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AND IRON INTAKE WITH HEMOGLOBIN (HB) LEVELS IN ANEMIC FEMALE STUDENTS AT SMP NEGERI 4 PANTAI LABU, DELI SERDANG REGENCY" (CONSULTANT: DINI LESTRINA)

Anemia is a major nutritional problem widely experienced by adolescent girls in Indonesia. It can lead to decreased concentration in learning, reduced immunity, and pose risks to future reproductive health. Low knowledge about anemia and inadequate iron intake are significant factors contributing to low hemoglobin (Hb) levels in adolescent girls. This study aimed to determine the relationship between knowledge about anemia and iron intake with hemoglobin levels in anemic female students at SMP Negeri 4 Pantai Labu, Deli Serdang Regency. This was a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample consisted of 36 anemic female students from grades VII and VIII, selected through purposive sampling. Data were collected using knowledge questionnaires, a 1x24-hour food recall for iron intake, and Hb level measurements using an Easy Touch device. Data were analyzed using the Spearman Correlation test.

The results showed that 80.5% of the students had poor knowledge about anemia, and 91.7% had inadequate iron intake. The average hemoglobin level was 10.186 g/dL, indicating that most students experienced moderate anemia. The Spearman correlation test results revealed a significant positive correlation between knowledge about anemia and hemoglobin levels ($r = 0.404$), indicating a moderate strength of relationship, and a significant positive correlation between iron intake and hemoglobin levels ($r = 0.415$), also indicating a moderate strength of relationship. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between knowledge about anemia and iron intake with hemoglobin levels in anemic female students at SMP Negeri 4 Pantai Labu.

Keywords: Knowledge, Iron Intake, Hemoglobin, Anemia, Adolescent Girls.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Asupan Zat Besi Denga Kadar Hemoglobin Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu”**. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina DCN, M.Kes, RD selaku Ketua Prodi Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan dan Selaku Pembimbing.
3. Ginta Siahaan DCN, M.Kes selaku anggota penguji yang telah banyak memberi saran dan motivasi.
4. Mincu Manalu S.Gz, M.Kes selaku anggota penguji yang telah banyak memberi saran dan motivasi.
5. Bapak Ranto Silalahi dan ibu Lenti Br Sihombing yang sangat hebat terimakasih atas semua bimbingan, kasih sayang, dukungan dan tak pernah lelah mendoakan serta memberi perhatian hingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Kepada kedua saudara penulis Leonardo Silalahi dan Priti Br Silalahi terimakasih atas semua dukungan, nasehat, dan selalu mendukung penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun demikian semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	i
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	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
B. Hemoglobin.....	8
1. Pengertian Hemoglobin	8
2. Kadar Hemoglobin	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin	9
4. Fungsi Hemoglobin.....	10
5. Langkah-langkah Pemeriksaan Kadar Hemoglobin.....	11
C. Anemia.....	12
1. Pengertian anemia.....	12
2. Faktor penyebab anemia	13
3. Gejala anemia.....	13
4. Pencegahan anemia.....	14
D. Zat besi	14
1. Pengertian	14
2. Fungsi zat besi.....	15
3. Kebutuhan zat besi	16
4. Sumber zat besi.....	16

5. Hubungan antara Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin .	17
6. Pengetahuan Tentang Anemia	18
7. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin	18
E. Kerangka Konsep.....	20
F. Definisi Operasional	21
G. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Lokasi Dan Waktu	23
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan dan Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Batas Normal Kadar Hemoglobin.....	9
Tabel 2 Kebutuhan Zat Besi Remaja Putri (per orang per hari)	16
Tabel 3 Contoh Bahan Makanan Sumber Zat Besi per 100 gr BDD	17
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	30
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	31
Tabel 6 Nilai Rata- Rata Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu	32
Tabel 7 Distribusi Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.....	32
Tabel 8 Nilai Rata-Rata Asupan Zat Besi Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu .	34
Tabel 9 Nilai Rata-Rata Kadar Hemoglobin Siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 2 Dokumentasi Penelitian	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	47
Lampiran 2 . Surat Telah Melakukan Penelitian.....	48
Lampiran3 . Etik Penelitian	49
Lampiran 4. Master Data	50
Lampiran 5. Hasil Olah Data	53
Lampiran 6. Informed Consept.....	55
Lampiran 7. Lembar Pengisian Kuesioner	56
Lampiran 8. Lembar Pengisian Food Recall	59
Lampiran 9. Bukti Bimbingan	64
Lampran 10. Pernyataan	66
Lampiran 11. Riwayat Hidup	67
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	68