

**GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



AYU NURINTAN MANALU

P01031122057

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

**GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA**

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



AYU NURINTAN MANALU

P01031122057

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

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) Dan Status
Anemia Pada Siswi Sma Negeri 1 Tanjung
Morawa
Nama Mahasiswa : Ayu Nurintan Manalu
Nomor Induk : P01031122057
Mahasiswa
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Penguji Utama



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



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji II



Mengetahui:
Ketua Jurusan,

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

Tanggal Lulus: 08 Agustus 2025

ABSTRAK

AYU NURINTAN MANALU "GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI SMA NEGERI 1TANJUNG MORAWA" (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat menurunkan kadar hemoglobin, sehingga menyebabkan gejala seperti lemas, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asupan zat besi dan status anemia pada siswi SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 70 siswi kelas X dipilih secara acak proporsional. Data asupan zat besi dikumpulkan melalui food recall 24 jam selama dua hari, sedangkan status anemia diukur menggunakan alat digital tes hemoglobin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (88,6%) memiliki asupan zat besi yang kurang dari angka kecukupan gizi (AKG), dan sebanyak 21,4% siswi mengalami anemia. Siswi dengan asupan zat besi baik tidak ditemukan mengalami anemia, yang menunjukkan adanya hubungan erat antara kecukupan zat besi dan status hemoglobin.

Diperlukan upaya edukasi gizi serta pemantauan konsumsi tablet tambah darah secara rutin untuk mencegah anemia pada remaja putri. Peningkatan kesadaran akan pentingnya zat besi juga menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup remaja.

Kata kunci : Remaja Putri, Zat Besi, Anemia

ABSTRACT

AYU NURINTAN MANALU, "DESCRIPTION OF IRON (FE) INTAKE AND ANEMIA STATUS IN FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG).

Adolescent girls are a group vulnerable to anemia due to increased iron requirements during growth and menstruation. Insufficient iron intake can lower hemoglobin levels, leading to symptoms such as weakness, dizziness, and decreased concentration in studies.

This study aimed to describe the iron intake and anemia status in female students at SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. The research used a descriptive method with a cross-sectional approach. A total of 70 female students from grade X were selected using proportional random sampling. Data on iron intake were collected via a 24-hour food recall over two days, while anemia status was measured using a digital hemoglobin test device.

The study results showed that the majority of respondents (88.6%) had an iron intake that was less than the Recommended Dietary Allowance (RDA). As many as 21.4% of the students experienced anemia. No students with a good iron intake were found to be anemic, indicating a close relationship between iron adequacy and hemoglobin status.

Efforts in nutrition education and routine monitoring of blood-supplement tablet consumption are needed to prevent anemia in adolescent girls. Increasing awareness of the importance of iron is also an essential step in maintaining the health and quality of life of adolescents.

Keywords: Adolescent Girls, Iron, Anemia



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan **judul “Gambaran Asupan Fe Dan Status Anemia Pada Siswi Sma Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun 2025”**. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih 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 yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku anggota penguji dan Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberi saran dan masukan demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang Tua saya Alm Midian Manalu dan Ibu Dorkas Hutabarat dan abang kakak saya yang selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus serta selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah dan proses.
6. Semua teman-teman di Jurusan Gizi yang tak dapat disebutkan namanya satu persatu terima kasih atas kerja samanya, motivasi dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karna itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja	4
1. Pengertian Remaja	4
2. Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja	4
B. Anemia	4
1. Pengertian Anemia	4
2. Definisi Anemia	5
3. Masalah Anemia Pada Remaja	5
4. Faktor Penyebab Anemia	5
5. Gejala Anemia	6
6. Dampak Anemia	6
C. Asupan Fe	7
1. Pengertian Fe	7
2. Jenis-Jenis Fe	7
D. Hubungan Asupan Fe Dengan Anemia	8
E. Definisi Operasional	9
BAB III	10

METODE PENELITIAN.....	10
A. Lokasi dan Waktu penelitian	10
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	10
C. Populasi dan Sampel.....	10
1. Populasi	10
2. Sampel.....	10
3. Teknik Pengambilan Sampel	11
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	11
1. Jenis Data	11
2. Cara Pengumpulan Data	11
E. Pengolahan dan Analisis Data:.....	12
1. Pengolahan Data	12
2. Analisis Data	13
BAB IV	14
HASIL DAN PEMBAHASAN	14
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	14
B. Gambaran Karakteristik Siswi	14
C. Asupan Zat Besi (Fe).....	15
D. Status Anemia	17
E. Tabulasi Silang Asupan Zat Besi dengan Status Anemia	19
BAB V	20
KESIMPULAN DAN SARAN	20
A. KESIMPULAN	20
B. SARAN.....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21
LAMPIRAN.....	24

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Defenisi Operasional.....	9
2. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	14
3. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Besi Siswi SMA Negeri 1 Tj Morawa	15
4. Distribusi Responden Menurut Status Anemia.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan	24
2. Kuisisioner	25
3. Formulir Food Recall 24 Jam	26
4. Data SPSS.....	28
5. Master Tabel	31
6. Hasil Uji Pendahuluan.....	39
7. Bukti Bimbingan KTI	40
8. Dokumentasi	43
9. Food recall 2 hari	44
10. Surat Penelitian.....	56
11. Surat Balasan Izin Penelitian	57
12. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	58
13. Daftar Riwayat Hidup	59
14. Etchical Clearance	60