

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI
REMAJA PUTRI TERHADAP ANEMIA REMAJA DI SMP SWASTA
KAVRI TALUN KENAS, KEC. STM HILIR, KAB. DELI SERDANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**AGEL TRISNA AUNTY BR GINTING
P01031122054**

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

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI
REMAJA PUTRI TERHADAP ANEMIA REMAJA DI SMP SWASTA
KAVRI TALUN KENAS, KEC. STM HILIR, KAB. DELI SERDANG
TAHUN 2025**

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



Agel Trisna Aunty Br Ginting
P01031122054

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan
Asupan Zat Besi Remaja Putri Terhadap
Anemia Remaja di SMP Swasta KAVRI
Talun Kenas, Kec. STM Hilir, Kab. Deli
Serdang Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Agel Trisna Aunty Br Ginting

NIM : P01031122054

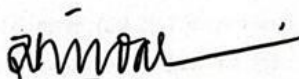
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



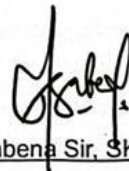
Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes

Anggota Penguji



Siti Gabena Sir, SKM, M.KM

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Rina Oppsundgu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

AGEL TRISNA AUNTY BR GINTING “**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI TERHADAP ANEMIA REMAJA DI SMP SWASTA KAVRI TALUN KENAS, KEC. STM HILIR, KAB. DELI SERDANG TAHUN 2025**” (DI BAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah anemia. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh, mengalami menstruasi setiap bulan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri terhadap anemia remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas, Kecamatan STM Hilir, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Januari 2025. Sampel penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII dan IX yang berjumlah 76 siswi, diambil dengan teknik total sampling.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok siswi dengan pengetahuan kurang 14 siswi (29,2%) mengalami anemia, 34 siswi (70,8%) tidak anemia, sementara pada kelompok dengan pengetahuan cukup, 10 siswi (35,7%) mengalami anemia dan 18 siswi (64,3%) tidak mengalami anemia. Pada kelompok siswi dengan asupan zat besi kurang, 21 siswi (100%) mengalami anemia. sedangkan pada kelompok dengan asupan zat besi baik, terdapat 3 siswi (5,5%) mengalami anemia. Dan 52 siswi (94,5%) tidak mengalami anemia.

Asupan zat besi memiliki peran yang lebih signifikan dalam mencegah anemia pada remaja putri dibandingkan dengan faktor pengetahuan. Program pencegahan anemia pada remaja putri sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memastikan asupan zat besi yang adekuat melalui perbaikan pola makan dan suplementasi.

Kata kunci: anemia, remaja putri, pengetahuan, asupan zat besi.

ABSTRACT

AGEL TRISNA AUNTY BR GINTING, "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE LEVEL AND IRON INTAKE OF ADOLESCENT GIRLS REGARDING ADOLESCENT ANEMIA AT SMP SWASTA KAVRI TALUN KENAS, STM HILIR SUB DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY IN 2025" (CONSULTANT: HERTA MASTHALINA)

Adolescent girls are a group vulnerable to nutritional problems, one of which is anemia. The onset of anemia can be caused by improper, irregular, and unbalanced eating patterns concerning the body's required nutrient intake, in addition to experiencing menstruation every month.

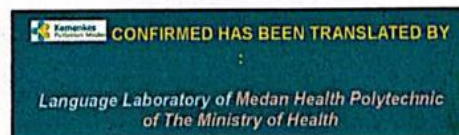
This study aimed to describe the level of knowledge and iron intake of adolescent girls concerning adolescent anemia at SMP Swasta KAVRI Talun Kenas, STM Hilir Sub District, Deli Serdang Regency in 2025.

This research was an analytical observational study with a cross-sectional design, conducted in January 2025. The study sample included all 76 female students from grades VIII and IX, selected using a total sampling technique.

The results showed that among the group of students with poor knowledge, 14 students (29.2%) experienced anemia, while 34 students (70.8%) were not anemic. In the group with sufficient knowledge, 10 students (35.7%) experienced anemia, and 18 students (64.3%) were not anemic. For students with insufficient iron intake, 21 students (100%) experienced anemia, whereas in the group with good iron intake, 3 students (5.5%) experienced anemia, and 52 students (94.5%) were not anemic.

Iron intake plays a more significant role in preventing anemia in adolescent girls compared to knowledge factors. Anemia prevention programs for adolescent girls should not only focus on increasing knowledge but also ensure adequate iron intake through improved dietary patterns and supplementation.

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



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Terhadap Anemia Remaja di SMP Swasta KAVRI Talun Kenas, Kec. STM Hilir, Kab. Deli Serdang Tahun 2025”**. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka Penulis menyampaikan 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 saya yang telah banyak meluangkan waktu, selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes dan Siti Gabena Sir, SKM, M.KM selaku penguji pada saat usulan penelitian yang membantu dalam menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.
5. Kepada orang tua penulis yaitu J. Ginting yang telah memberikan dukungan, semangat, dan doa selama ini dan almh R. Tarigan yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dari surga sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
6. Teman-teman satu bimbingan yang selalu memberi motivasi dan turut ikut serta membantu dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum 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

	Halaman
PERNYATAAN	PERSETUJUAN
.....	Err
or! 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	4
C.Tujuan Penelitian	4
1.Tujuan Umum	4
2.Tujuan Khusus.....	4
D.Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A.Remaja.....	6
B.Pola Makan Remaja Putri.....	6
C.Asupan Zat Besi Remaja	7
1.Jenis Sumber Zat Besi	7
2.Faktor Yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi.....	8
D.Anemia.....	10
1.Pengertian Anemia	10
2.Gejala Anemia	10
3.Penyebab Anemia	11
4.Penanggulangan Anemia Remaja Putri.....	11
E.Kadar Hemoglobin	12
1.Pengertian Hemoglobin	12
2.Fungsi Hemoglobin.....	13
3.Langkah-langkah Pemeriksaan Kadar Hemoglobin.....	13
F.Pengetahuan	14
1.Tingkat Pengetahuan	14
2.Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	15
G.Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Anemia.....	16
H.Asupan Zat Besi Remaja Putri	17
I.Kerangka Konsep	18
J.Defenisi Operasional	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21

A.Lokasi dan Waktu Penelitian	21
B.Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	21
C.Populasi dan Sampel Penelitian	21
1.Populasi.....	21
2.Sampel	21
D.Jenis dan Cara Pengumpulan Data	21
1.Data primer.....	21
2.Data Sekunder.....	22
E.Pengolahan dan Analisis Data	23
1.Pengolahan Data.....	23
2.Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
B.Karakteristik Sampel	26
C.Pengetahuan Siswi Tentang Anemia.....	28
D.Asupan Zat Besi.....	29
E.Kejadian Anemia	31
F.Gambaran Pengetahuan Terhadap Anemia Remaja.....	33
G.Gambaran Asupan Zat Besi Terhadap Anemia Remaja	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A.Kesimpulan	40
B.saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Defenisi Operasional	20
Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan kelas	26
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan umur	27
Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Siswi Tentang Anemia.....	28
Tabel 5. Distribusi Asupan Zat Besi.....	29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Siswi	31
Tabel 7. Gambaran Pengetahuan dan Anemia Remaja	33
Tabel 8. Gambaran Asupan Zat Besi Dan Anemia Remaja.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Kerangka Konsep Penelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ethical Exemption	47
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 3. Surat Balasan	51
Lampiran 4. Informed Consent.....	52
Lampiran 5. Lembar Informasi	53
Lampiran 6. Kusioner Pengetahuan Tentang Anemia	55
Lampiran 7. Formulir Food Recall 24 Jam Individu	59
Lampiran 8. Hasil Recall	60
Lampiran 9. Master Tabel Penelitian	59
Lampiran 10. Output SPSS.....	64
Lampiran 11. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	65
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	70
Lampiran 13. pernyataan keaslian KTI	71
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	72