

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN SUMBER ZAT BESI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI BESI PADA SISWI YP. SMP
DHARMA KARYA KECAMATAN BERINGIN
KABUPATEN DELI SERDANG**



YOLANDA NOVITA YANTI PANJAITAN

P01031121147

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

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN SUMBER ZAT BESI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI BESI PADA SISWI YP. SMP
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



YOLANDA NOVITA YANTI PANJAITAN

P01031121147

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber
Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada
Siswi YP. SMP Dharma Karya Kecamatan
Beringin Kabupaten Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Yolanda Novita Yanti Panjaitan

Nama Induk Mahasiswa : P01031121147

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Rumida, SP, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

Anggota Penguji I



Tiar Lince Bakkara, SP, M.Si

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Rina Oppusunggu, S.Pd. M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

YOLANDA NOVITAYANTI PANJAITAN “**Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Siswi YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang**” (DIBAWAH BIMBINGAN RUMIDA)

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan karena kurangnya zat besi yang ada di dalam darah yang akhirnya menyebabkan adanya reduksi sel darah merah dalam tubuh. Anemia dikatakan menjadi suatu masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensinya diatas 20%. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Pemeriksaan kadar hemoglobin merupakan indikator yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Kadar hemoglobin yang rendah di dalam sel darah merah mengindikasikan terjadinya anemia.

Penelitian ini bertujuan untuk : Menilai Kejadian Anemia, Menilai Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi, Menilai Hubungan Pola Konsumsi Sumber Makanan zat Besi dengan kejadian anemia gizi besi.

Metode yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* serta melaksanakan wawancara food recall 24 jam untuk mengetahui pola konsumsi sumber makanan zat besi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang anemia (30%), asupan zat besi yang mengalami deficit (61,7%), ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian [anemia gizi besi pada siswi YP. SMP Dharma Karya dengan nilai $p=0,003$.

Kata Kunci : pola konsumsi zat besi, kejadian anemia gizi besi

ABSTRACT

YOLANDA NOVITAYANTI PANJAITAN "The Correlation between Consumption Patterns of Food Sources of Iron and the Incidence of Iron Nutritional Anemia in YP. SMP Dharma Karya Students, Beringin Sub District, Deli Serdang Regency" (CONSULTANT: RUMIDA)

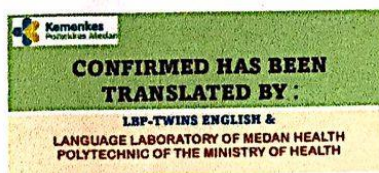
Iron deficiency anemia is anemia caused by a lack of iron in the blood which ultimately causes a reduction in red blood cells in the body. Anemia is a public health problem if its prevalence is above 20%. Hemoglobin is a compound that carries oxygen in red blood cells. Examining hemoglobin levels is an indicator used to determine the prevalence of anemia. Low hemoglobin levels in red blood cells indicate anemia.

This study aims to: assess the incidence of anemia, assess the consumption pattern of food sources of iron, and assess the correlation between consumption patterns of food sources of iron and the incidence of iron nutritional anemia.

The method used in this study was a purposive sampling technique and conducted a 24-hour food recall interview to determine the consumption pattern of food sources of iron.

The results of the study showed that there were female adolescents who were anemic (30%), iron intake was deficit (61.7%), and there was a significant correlation between iron consumption patterns and the incidence of iron deficiency anemia of Students in YP SMP Dharma Karya with a p-value = 0.003.

Keywords: Iron Consumption Patterns, Incidence of Iron Deficiency Anemia



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi YP. SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”**. Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Rumida,SP,M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku penguji pertama saya dan Ibu Tiar Lince Bakkara, SP, M.Si selaku penguji kedua saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya.
4. Terkhusus Kepada orang tua saya yang tercinta Drs. Kostan Panjaitan dan ibu saya Lience Heryati Simanjuntak yang selalu memberikan doa, dan support dalam pendidikan.
5. Abang saya Yohannes Panjaitan,Yosua Panjaitan,dan adik saya Yoel Panjaitan yang selalu mendoakan, serta memberikan dukungan.
6. Bapak Ponirin, S. Pd selaku Kepala sekolah YP.SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang, yang telah menerima, untuk melaksanakan penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan guna perbaikan dan penyempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah . Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	v
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Remaja Putri	4
1. Pengertian Remaja Putri	4
2. Masalah Remaja Putri	4
B. Zat Besi	5
1. Pengertian Zat Besi.....	5
3. Fungsi Zat Besi	5
4. Sumber Zat Besi Dari Makanan	6
5. Konsumsi Zat Besi	7
6. Akibat Kekurangan Zat Besi (Fe)	7
7. Akibat Kelebihan Zat Besi (Fe).....	7
8. Angka Kecukupan Zat Besi Remaja.....	8
C. Anemia Gizi Besi	9
1. Pengertian Anemia Gizi Besi.....	9
2. Penyebab Anemia Gizi Besi	9
3. Tanda dan Gejala Anemia Gizi besi	10
4. Pencegahan dan Penanggulangan Terjadinya Anemia Gizi Besi	10
5. Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi	10
6. Fortifikasi Bahan Makanan Dengan Zat Besi	11
7. Suplementasi Zat Besi	11
C. Kerangka Konsep.....	12

D. Defenisi Operasional	13
E. Hipotesis	13
BAB III	14
METODE PENELITIAN.....	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	14
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
1. Jenis Penelitian	14
2. Rancangan Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	14
1. Populasi.	14
2. Sampel	14
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	15
1. Jenis Pengumpulan Data	15
2. Cara Pengumpulan Data.....	15
E. Pengolahan dan Analisis Data	20
1. Pengolahan data	20
2. Analisis data.....	20
a. Analisis Univariat.....	20
b. Analisis Bivariat.....	21
BAB IV	22
HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Gambaran umum lokasi penelitian	22
B. Gambaran Karakteristik Sampel	22
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kandungan zat besi dalam bahan makanan	6
Tabel 2 Angka kecukupan zat besi pada remaja putri	8
Tabel 3 Batas Normal Kadar Hemoglobin menurut Jenis Kelamin	9
Tabel 4 Distribusi Sampel Menurut Umur	22
Tabel 5 Distribusi Sampel Menurut Kelas	23
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Hemoglobin	23
Tabel 7 Distribusi Pola Konsumsi Zat Besi	24
Tabel 8 Distribusi Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia	25

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Master Tabel.....	30
Lampiran 2 Hasil Uji Statistik SPSS	33
Lampiran 3 Formulir Food Recall 24 Jam.....	36
Lampiran 4 Surat Pernyataan Ketersediaan.....	45
Lampiran 5 Hasil Penelitian.....	46
Lampiran 6 Bukti Bimbingan.....	47
Lampiran 7 EC Penelitian.....	49
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 10 Hasil Penelitian Cek Hb.....	53
Lampiran 11 Dokumentasi.....	54
Lampiran 12 Pernyataan Keaslian KTI.....	55
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	56