

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN PENTINGNYA
ZAT BESI (Fe) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**EVITITINDIPRIDISKAPURBA
P01031121023**

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

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN PENTINGNYA
ZAT BESI (Fe) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**

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



**EVITITIN DIPRIDISKA PURBA
P01031121023**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul :Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan
Pentingnya Zat Be (Fe) di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

Nama mahasiswa :Evi Titin Dipridiska Purba

NIM :P01031121023

Program studi :Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Anggota Penguji I



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, Spd, M.Kes

NIP 1969062319900032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRACT

EVI TITIN DIPRIDISKA PURBA **“DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AND THE IMPORTANCE OF IRON (Fe) IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM”** (CONSULTANT: IDA NURHAYATI)

Anemia is one of the nutritional problems that is often found in adolescent girls, caused by a lack of nutritional intake, especially iron (Fe). Lack of iron intake is the main factor in anemia, especially in adolescent girls, this is influenced by the application of iron, both facilitating and inhibiting. During menstruation, iron plays an important role because iron can help the formation of red blood cells (Hb) so that blood loss during menstruation can be immediately replaced.

This study aims to determine the knowledge of adolescent girls about anemia and the importance of iron at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

This study was conducted at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. This study used a descriptive observational approach with a cross-sectional research design. The population of this study was all grade VIII female students who had experienced menstruation at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam as many as 100 people and a sample of 54 people who were determined using the accidental sampling technique. The collection of sample identity data and sample knowledge about anemia and iron was carried out using the interview method with the help of a questionnaire.

The results of the study showed 68% of female students with insufficient knowledge, 28% of female students with sufficient knowledge, and 4% of female students with good knowledge.

Keywords: Anemia, Iron (Fe), Adolescent Girls



Abstrak

EVI TITIN DIPRIDISKA PURBA “GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN PENTINGNYA ZAT BESI (Fe) PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN IDA NURHAYATI)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja putri, disebabkan karena kurangnya asupan gizi khususnya zat besi (Fe). Kurangnya asupan zat besi merupakan faktor utama terjadi anemia khususnya pada remaja putri, hal ini dipengaruhi oleh penerapan zat besi baik yang memudahkan maupun menghambat. Pada saat menstruasi, zat besi memiliki peran penting karena zat besi dapat membantu pembentukan sel darah merah (Hb) sehingga kehilangan darah pada saat menstruasi dapat segera digantikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya zat besi di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII yang sudah mengalami menstruasi di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam sebanyak 100 orang dan sampel sebanyak 54 orang yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data identitas sampel dan pengetahuan sampel tentang anemia dan zat besi dilakukan dengan metode wawancara dengan alat bantu kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan 68% siswi dengan pengetahuan kurang, 28% siswi pengetahuan cukup, dan 4% siswi pengetahuan baik.

Kata kunci : Anemia, Zat Besi (Fe), Remaja Putri

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang mana memberikan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menulis skripsi dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Pentingnya Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam”**. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd.M,Kes. selaku ketua jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Dra.Ida Nurhayati, M.Kes selaku Dosen pembimbing yang bersedia untuk meluangkan waktu dan memberikan panduan dan motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah.
4. Prof.Dr.Ir.Zuraidah Nasution, M.Kes selaku penguji 1 dan ibu Emi Inayah Sari Siregar,SKM,M,Kes selaku penguji 2 yang telah memberikan saran kepada penulis untuk menyempurnakan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
5. Teristimewa bagi penulis (Bapak Togap budiman Purba) dan (Ibu Desmi Hutagalung) yang menjadi panutan, penyemangat, serta alasan bagi penulis untuk tidak menyerah dalam proses penulisan karya tulis ilmiah.
6. Saudara dan teman penulis, terimakasih atas segala bantuan, waktu, support dan kebaikan yang diberikan dalam penulisan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dalam menyempurnakan karya tulis ilmiah ini .

Penulis

Evi Titin Dipridiska Purba

DAFTAR ISI

Abstrak	3
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	4
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI	6
Daftar Tabel	9
Daftar Lampiran.....	10
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi masyarakat	4
2. Bagi institusi	4
3. Bagi peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5

1. Defenisi Remaja.....	5
2. Masalah Kesehatan Remaja	5
B. Anemia	6
1. Pengertian Anemia.....	6
2. Faktor Anemia	7
3. Dampak Anemia	7
C. ZatBesi	8
1) Pengertian Zat Besi.....	8
2) Fungsi Zat Besi	8
3) Sumber Zat Besi	10
D. Menstruasi	10
1. Pengertian Menstruasi.....	10
E. Siklus Menstruasi	11
F. Defenisi Operasional	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	13
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	13
C. Populasi dan Sampel	13
a. Populasi.....	13
b. Sampel.....	13

D. Jenis Data Dan Pengumpulan Data	14
a) Jenis data	14
b) Pengumpulan Data	15
1. Sebelum penelitian	15
2. Saat Penelitian.....	15
a. Data primer	15
1) Data Identitas Sampel.....	15
2). Data Pengetahuan Siswi.....	16
b. Data Sekunder.....	16
E. Pengolahan Data.....	16
1) Data Pengetahuan Siswi	16
BAB IV	17
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	17
A. Gambaran umum lokasi penelitian	17
B. Gambaran Karakteristik Responden.....	17
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
B.Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31

Daftar Tabel

Tabel 1. Kecukupan Zat Besi Pada Remaja Berdasarkan AKG 2019	10
Tabel 2. Defenisi Operasional	12
Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur	17
Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelas	18
Tabel 5. Persentase jawaban benar untuk masing-masing pilihan dari responden yang disurvei	21
Tabel 6. Kategori Pengetahuan menurut umur	24
Tabel 7. Data Pendidikan dan Pekerjaan orang tua	26
Tabel 8. Data Penghasilan orang tua	27
Tabel 9. Kategori pengetahuan siswi menurut pekerjaan dan penghasilan orang tua	28
Tabel 10. Kategori pengetahuan siswi menurut jenjang pendidikan orang tua ..	29

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Master Tabel Penelitian	34
Lampiran 2. Tabel jawaban dari pertanyaan kuesioner	36
Lampiran 3. Out Put Hasil Analisis Statistic dengan SPSS	40
Lampiran 4. Data Identitas Sampel Dengan Kuesioner	44
Lampiran 5. Bukti Bimbingan Usulan Penelitian.....	48
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 8. Surat Ethical Approval	51
Lampiran 9. Dokumentasi.....	52
Lampiran 10. Pernyataan Keaslian KTI	54
Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis	55