

SKRIPSI

PENGARUH KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DAN PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium Guajava*) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 GALANG



**PUTRI NANDA WAHYUNI
P01031222165**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**PENGARUH KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DAN
PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium Guajava*) TERHADAP
KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI SMAN 1
GALANG**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**PUTRI NANDA WAHYUNI
P01031222165**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DAN
PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium Guajava*)
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA REMAJA
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 GALANG**

Diusulkan Oleh:

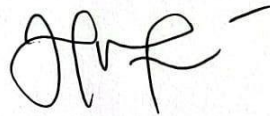
PUTRI NANDA WAHYUNI

NIM P01031222165

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 21 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH

NIP.197408231997032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DAN
PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium Guajava*)
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA REMAJA
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 GALANG**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

PUTRI NANDA WAHYUNI

P01031222165

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 20 Januari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH

2. Anggota 1 : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

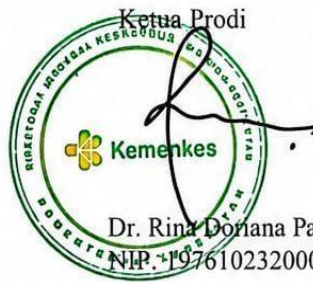
3. Anggota 2 : Herly Nainggolan ,SKM, M.KM



Lubuk Pakam , 28 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Donana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Putri Nanda Wahyuni
Tempat/Tgl Lahir : Aek Loba Timur/ 23 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Dusun VII Aek Korsik, Kecamatan Aek Ledong,
Kabupaten Asahan
Nomor HP : 082275207181

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 017726 Aek Korsik
2. SLTP : MTs An-Nuur Aek Korsik
3. SLTA : MAN ASAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Putri Nanda Wahyuni
NIM : P01031222165
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagian dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dan Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Anemia Di Sman 1 Galang

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 28 Agustus 2026

Penulis



Putri Nanda Wahyuni

P01031222165

ABSTRAK

**Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Pemberian
Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Kadar
Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Anemia
di SMAN 1 Galang**

Putri Nanda Wahyuni, Dr.Herta Mastalina SKM,MPH
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email : putrinandawahyuni924@gmail.com

Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah normal (<12 g/dl). Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Salah satu upaya mengatasinya adalah konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan jus jambu biji merah yang kaya vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konsumsi TTD dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Galang.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan One Group Pre-Test and Post-Test Design. Sampel berjumlah 34 remaja putri yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi yang di berikan adalah konsumsi tablet tambah darah dan pemberian jus jambu biji merah. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dinilai menggunakan lembar kepatuhan dan pemberian jus jambu biji diberikan setiap hari selama 21 hari, kemudian dianalisis menggunakan uji wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya rata-rata peningkatan Kadar hemoglobin rata-rata sebelum diberikan intervensi yaitu 10,52 g/dl dan meningkat menjadi 12,05 g/dl setelah intervensi. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan kadar hemoglobin dengan nilai $p=0,000$ ($P<0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah konsumsi tablet tambah darah dan pemberian jus jambu biji merah berpengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia.

Kata kunci: Anemia, Tablet Tambah Darah, Jus Jambu Biji Merah, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF IRON-FOLIC ACID (IFA) TABLET CONSUMPTION AND RED GUAVA (*PSIDIUM GUAJAVA*) JUICE ADMINISTRATION ON HEMOGLOBIN (HB) LEVELS AMONG ANEMIC ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 1 GALANG

Putri Nanda Wahyuni, Dr. Herta Mastalina SKM, MPH
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: putrinandawahyuni924@gmail.com

Background: Anemia is characterized by a hemoglobin (Hb) level below the normal threshold (< 12 g/dL). Adolescent girls represent a population at high risk for developing this condition. Interventions to address this issue include taking iron-folic acid (IFA) tablets with red guava juice, which is rich in vitamin C, to enhance iron absorption. This study aims to analyze the effects of IFA tablet consumption and red guava juice administration on hemoglobin levels in anemic adolescent girls at SMAN 1 Galang.

Methods: This study utilized a quasi-experimental approach with a One-Group Pretest-Posttest design. A sample of 34 adolescent girls was selected using a total sampling technique. The administered intervention consisted of IFA tablet consumption and daily red guava juice supplementation. Compliance with IFA tablet consumption was evaluated using a compliance monitoring sheet, and red guava juice was administered daily for 21 days. Data were subsequently analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results: The findings showed an increase in mean hemoglobin levels, from 10.52 g/dL pre-intervention to 12.05 g/dL post-intervention. The Wilcoxon test results indicated a significant effect on hemoglobin levels, with a p-value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Conclusion: This study concludes that the consumption of IFA tablets, combined with the administration of red guava juice, significantly increases hemoglobin levels in anemic adolescent girls.

Keywords: Adolescent girls, Anemia, Hemoglobin levels, Iron-folic acid tablet, Red guava juice.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi, yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Anemia Di SMAN 1 Galang”. Penulis menyadari dalam penulisan penelitian ini, banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku ketua jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan dan selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan serta masukan kepada penulis.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
4. Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Ibu Herly Nainggolan, SKM, M.KM selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua penulis Satiman dan Mujinah, serta abang penulis Aulia Rahman dan adik yang sangat penulis sayang Hafizhatul Husnah yang senantiasa memberikan nasihat, motivasi, kasih sayang dan doa serta dukungan secara finansial kepada penulis.
7. Kepada Ribkauli Manalu, Jesica Lentizia, Shadrina Syifa, Feronika, Rahmadina dan teman-teman penulis yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis.

Putri Nanda Wahyuni

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja	6
1. Pengertian Remaja	6
2. Tahap-Tahap Perkembangan Remaja	6
3. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	7
4. Remaja Putri.....	9
B. Anemia	10
1. Pengertian Anemia.....	10
2. Faktor Penyebab Terjadinya Anemia.....	11
3. Prevalensi Anemia	12
4. Dampak Anemia	13
5. Pencegahan Anemia.....	13

C. Tablet Tambah Darah.....	14
D. Hemoglobin	15
1. Definisi Hemoglobin.....	15
2. Kadar Hemoglobin.....	16
3. Fungsi Hemoglobin.....	16
E. Jus Jambu Biji Merah.....	17
1. Pengertian Jambu Merah.....	17
2. Kandungan gizi jambu biji merah (<i>Psidium Guajava</i>).....	18
3. Resep pembuatan minuman jus jambu biji merah (<i>Psidium Guajava</i>)	19
F. Penelitian Terdahulu.....	20
G. Kerangka Teori	20
H. Kerangka Konsep.....	22
I. Definisi Operasional	23
J. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Pendekatan Penelitian	25
B. Jenis dan Desain Penelitian	25
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	26
E. Bahan Intervensi.....	26
1. Bahan	26
2. Alat.....	26
3. Cara Membuat Jus Jambu Biji Merah.....	26
4. Nilai Gizi.....	27
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
1. Jenis Data.....	27
2. Cara Pengumpulan Data.....	27
G. Prosedur Penelitian	29
1. Pre-intervensi	29
2. Intervensi.....	29
3. Post Intervensi.....	29
H. Pengolahan dan Analisis Data	29

1. Pengolahan Data	29
2. Analisis Data	30
I. Diagram Alur Prosedur Intervensi.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	32
2. Karakteristik Sampel.....	32
3. Status Anemia	34
4. Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia.....	35
5. Analisa Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.....	35
B. Pembahasan.....	36
1. Karakteristik Sampel.....	36
2. Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi	36
3. Kadar Hemoglobin Sesudah Intervensi	37
4. Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Pemberian Jus Jambu Biji Merah	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri...	10
Tabel 2. Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur	11
Tabel 3. Kandungan Gizi Jambu Biji Merah.....	18
Tabel 4. Resep Pembuatan Minuman Jus Jambu Biji Merah	19
Tabel 5. Definisi Operasional.....	23
Tabel 6. Nilai Gizi Jus Jambu Biji Merah	27
Tabel 7. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas.....	33
Tabel 9. Pengkategorian Anemia	34
Tabel 10. Status Anemia Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	34
Tabel 11. Kadar Hemoglobin Remaja Putri	34
Tabel 12. Pengaruh Kadar Hemoglobin Remaja Putri... ..	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jambu Biji Merah (<i>Psidium Guajava</i>).....	18
Gambar 2. Kerangka Teori Modifikasi Sunita Almatsier, 2013, Simamora dkk,2018).....	21
Gambar 3. Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi	46
Lampiran 2. Surat Layak Etik... ..	48
Lampiran 3. Master Tabel... ..	49
Lampiran 4. Surat Penelitian... ..	51
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian	52
Lampiran 6. Formulir Pemantauan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	53
Lampiran 7. Formulir Kepatuhan Minum Jus Jambu Biji Merah	54
Lampiran 8. Perencanaan Anggaran Biaya	55
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian... ..	56
Lampiran 10. Hasil SPSS	58
Lampiran 11. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel Penelitian... ..	60