

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN
MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 BERINGIN**



**ASYFA SALSABILA
P01031222069**

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

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN
MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 BERINGIN**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika (S.Tr.Gz)
pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**ASYFA SALSABILA
P01031222069**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN
MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 BERINGIN**

Di Usulkan Oleh

ASYFA SALSABILA

P01031222069

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 4 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Rumida, SP, M.Kes
NIP. 196204131984022001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rhea Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

ASYFA SALSABILA

P01031222069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 22 Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Rumida, SP, M.Kes.

2. Anggota 1 : Tiar Lince Bakara, SP, M.Si.

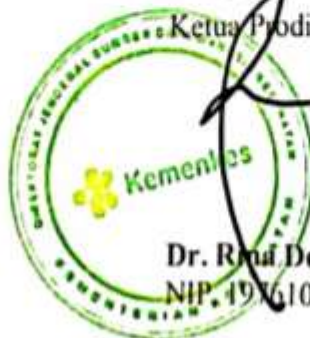
3. Anggota 2 : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes.

.....
.....
.....

Lubuk Pakam, 4 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 491610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Asyfa Salsabila
Tempat/Tgl Lahir : Sigambal, 03 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Dusun Sidodadi, Desa Lingga tiga, Kecamatan Bilah
Hulu, Kabupaten Labuhanbatu.
Nomor HP : 081396162572

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 112170 N-2 Aek Nabara Bilah Hulu
2. SLTP : MTs Al-Washliyah Sigambal
3. SLTA : SMA Negeri 2 Rantau Selatan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Asyfa Salsabila

Nim : P01031222069

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

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

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG ANEMIA DENGAN
MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

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, 4 Agustus 2026

Penulis,



ASYFA SALSABILA
P01031222069

ABSTRAK

Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Beringin

Asyfa Salsabila, Rumida, SP, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email : asyfasalsabila524@gmail.com

Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan rendahnya asupan zat besi dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia yang berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, dan produktivitas remaja. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan gizi menggunakan media booklet yang berisi informasi tentang anemia dan pentingnya konsumsi zat besi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri di SMK Negeri 1 Beringin.

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pre-test post-test design. Sampel penelitian berjumlah 69 remaja putri. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan data asupan zat besi menggunakan food recall 24 jam, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 56,96 menjadi 79,20 dan rata-rata asupan zat besi meningkat dari 5,26 mg menjadi 10,52 mg setelah penyuluhan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri.

Penyuluhan tentang anemia dengan media booklet efektif meningkatkan pengetahuan dan asupan zat besi remaja putri. Disarankan agar sekolah melaksanakan penyuluhan gizi secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

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

ABSTRACT

The Influence Of Anemia Education Using Booklet Media On The Knowledge And Iron Intake Of Adolescent Girls At SMK Negeri 1 Beringin

Asyfa Salsabila, Rumida, SP, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: asyfasalsabila524@gmail.com

Anemia remains a prevalent nutritional problem among adolescent girls. A lack of knowledge regarding anemia and low dietary iron intake can increase the risk of developing anemia, which negatively impacts health, learning concentration, and adolescent productivity. One preventive measure that can be implemented is nutritional counseling using booklet media containing information on anemia and the importance of iron consumption.

This study aimed to determine the influence of anemia education using booklet media on the knowledge and iron intake of adolescent girls at SMK Negeri 1 Beringin.

This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 69 adolescent girls. Knowledge data were collected using questionnaires, and iron intake data were gathered via 24-hour dietary recalls. The data were subsequently analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results indicated that the average knowledge score increased from 56.96 to 79.20, and the average dietary iron intake increased from 5.26 mg to 10.52 mg following the educational intervention. The Wilcoxon test yielded a p -value = 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating a significant influence of anemia education using booklet media on the knowledge and iron intake of adolescent girls.

Anemia education utilizing booklet media is effective in improving the knowledge and dietary iron intake of adolescent girls. It is recommended that schools conduct routine nutritional counseling as a preventive measure against anemia in adolescent girls.

Keywords: anemia, booklet, knowledge, iron intake, adolescent girls.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Beringin”**.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SsiT., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Rina Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
4. Ibu Rumida, SP, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan banyak waktu kepada penulis.
5. Ibu Tiar Lince Bakara, SPM.Si selaku dosen Penguji I saya yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis.
6. Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku dosen Penguji II saya yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis.
7. Terkhusus kepada Ayah dan Ibu penulis, Bapak Susmianto dan Ibu Hariyani serta seluruh keluarga yang tidak pernah henti mendoakan dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Asyfa Salsabila

DAFTAR ISI

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 LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Anemia	6
1. Pengertian Anemia.....	6
2. Klasifikasi Anemia	6
3. Penyebab Anemia	7
4. Gejala Anemia	7
5. Dampak Anemia	8
6. Pencegahan Anemia.....	8
B. Remaja.....	10
1. Pengertian Remaja.....	10
2. Kebutuhan Gizi Remaja.....	10
3. Tujuan Gizi Seimbang Remaja	11
C. Penyuluhan	11

1. Pengertian Penyuluhan	11
2. Tujuan Penyuluhan	12
3. Metode Penyuluhan	12
4. Langkah-Langkah Penyuluhan	14
5. Media Penyuluhan	14
6. Jenis-Jenis Media Penyuluhan.....	14
D. Media Booklet	15
1. Pengertian Booklet	15
2. Tujuan Booklet	15
3. Kelebihan Booklet	16
4. Kelemahan Booklet	16
E. Pengetahuan.....	17
1. Pengertian Pengetahuan.....	17
2. Tingkat Pengetahuan.....	17
3. Pengukuran Pengetahuan.....	18
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	18
F. Asupan Zat Besi	20
1. Pengertian Zat Besi	20
2. Fungsi Zat Besi	20
3. Kecukupan Zat Besi.....	21
4. Metabolisme Zat Besi.....	21
5. Penyerapan Zat Besi	22
G. Kerangka Teori	23
H. Kerangka Konsep	24
I. Definisi Operasional.....	25
J. Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. Tahapan Penyuluhan.....	29

E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	32
1. Jenis Data.....	32
2. Cara Pengumpulan Data	32
F. Pengolahan Data.....	34
G. Analisis Data	35
BAB IV	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil.....	36
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
2. Karakteristik Sampel	36
3. Pengetahuan Remaja Putri.....	37
4. Asupan Zat Besi Remaja Putri.....	39
5. Uji Normalitas	40
6. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin	41
7. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin	41
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin	42
3. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin	44
4. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin	45
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Anemia Menurut Kelomok	6
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja Per Hari.....	11
Tabel 3. Angka Kecukupan Zat Besi.....	21
Tabel 4. Distribusi Sampel	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas	37
Tabel 7. Rata-Rata Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia	38
Tabel 8. Klasifikasi Pengetahuan Remaja Putri	38
Tabel 9. Rata-Rata Asupan Zat Besi Remaja Putri	39
Tabel 10. Klasifikasi Asupan Zat Besi Remaja Putri	40
Tabel 11. Uji Normalitas	40
Tabel 12. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin.....	41
Tabel 13. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Beringin.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel Penelitian	53
Lampiran 2. Pengetahuan Sebelum Intervensi	55
Lampiran 3. Pengetahuan Sesudah Intervensi	57
Lampiran 4. Asupan Zat Besi.....	59
Lampiran 5. Hasil Olahan Data.....	61
Lampiran 6. Ethical Clearance	67
Lampiran 7. Bukti Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 8. Kuesioner.....	69
Lampiran 9. Formulir Food Recall 24 Jam	75
Lampiran 10. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	76
Lampiran 11. Satuan Acara Penyuluhan	77
Lampiran 12. Materi Penyuluhan.....	79
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 14. Surat Balasan Izin Penelitian	83
Lampiran 15. Media Booklet Anemia.....	85
Lampiran 16. Dokumentasi.....	89