

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT BESI DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGAL SARI KECAMATAN
MEDAN DENAI TAHUN 2026**



**LEONY ANISAH PUTRI DASOPANG
P01031123115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT BESI DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGAL SARI KECAMATAN
MEDAN DENAI TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md. Gz)
pada program studi D-III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**LEONY ANISAH PUTRI DASOPANG
P01031123115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT BESI DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGAL SARI KECAMATAN
MEDAN DENAI TAHUN 2026**

**Diusulkan oleh
LEONY ANISAH PUTRI DASOPANG
P01031123115**

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 13 Agustus 2026

Pembimbing Utama



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

Ketua Prodi Diploma III Gizi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP: 197704262001122002

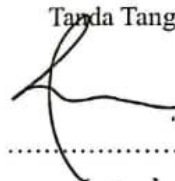
HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT BESI DAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS TEGAL SARI KECAMATAN
MEDAN DENAI TAHUN 2026**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
LEONY ANISAH PUTRI DASOPANG
P01031123115

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 29 Juni 2026

Tim Penguji

		Tanda Tangan
1	Ketua : Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes	 
2	Anggota 1 : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM	 
3	Anggota 2 : dr. Ratna Zahara, M.Kes	 

Lubuk Pakam, 17 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP: 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama : Leony Anisah Putri Dasopang
Tempat/ Tgl Lahir : Tanjungpinang/ 28 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jln. Ki Hajar Dewantara Lk. VII
Nomor HP : 087843188013

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 004 TANJUNGPINANG TIMUR
2. SLTP : SMP NEGERI 2 PADANG BOLAK
3. SLTA : SMA NEGERI 1 PADANG BOLAK

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Leony Anisah Putri Dasopang
NIM : P01031123115
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Pola Konsumsi Zat Besi Dan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2026

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, 17 September 2026

Penulis



Leony Anisah Putri Dasopang

P01031123115

ABSTRAK

GAMBARAN POLA KONSUMSI ZAT BESI DAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGAL SARI KECAMATAN MEDAN DENAI TAHUN 2026

Leony Anisah Putri Dasopang, Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: pleony319@gmail.com

Latar belakang, tujuan penelitian ini adalah anemia pada ibu hamil masih menjadi permasalahan kesehatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada ibu maupun bayi. Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya anemia adalah pola konsumsi zat besi yang belum tercukupi selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi zat besi dan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai tahun 2026.

Metode Penelitian, menggunakan metode deskriptif dengan sampel sebanyak 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pola konsumsi zat besi diperoleh melalui wawancara menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), serta pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan *Hemoglobinometer* untuk memperoleh status anemia. Data dianalisis secara univariat.

Hasil, penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 ibu hamil (56,7%) tidak mengalami anemia dan 13 ibu hamil (43,3%) mengalami anemia. Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi zat besi kategori jarang yaitu 18 ibu hamil (60,0%), konsumsi sumber zat besi hewani kategori jarang sebanyak 19 ibu hamil (63,3%), konsumsi sumber zat besi nabati kategori jarang sebanyak 18 ibu hamil (60,0%) dan konsumsi sumber vitamin C kategori jarang sebanyak 16 ibu hamil (53,3%).

Kesimpulan/Saran, penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pola konsumsi zat besi yang masih tergolong jarang dan masih ditemukan kejadian anemia. Disarankan agar ibu hamil meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi dan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata kunci: Pola Konsumsi, Zat Besi, Anemia, Ibu Hamil, *SQ-FFQ*.

ABSTRACT

IRON INTAKE PATTERNS AND THE PREVALENCE OF ANEMIA AMONG PREGNANT WOMEN AT TEGAL SARI PRIMARY HEALTH CENTER, MEDAN DENAI DISTRICT, 2026

Leony Anisah Putri Dasopang, Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: pleony319@gmail.com

Background, anemia during pregnancy remains a major health concern that may increase the risk of complications for both mothers and infants. One factor contributing to anemia is inadequate iron intake during pregnancy. This study aimed to describe iron consumption patterns and the prevalence of anemia among pregnant women at Tegal Sari Primary Health Center, Medan Denai District, in 2026.

Methods, this descriptive study included 30 pregnant women selected using purposive sampling. Data on iron consumption patterns were collected through interviews using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Hemoglobin levels were measured using a hemoglobinometer to determine anemia status. Data were analyzed using univariate analysis.

Results, the findings showed that 17 pregnant women (56.7%) were not anemic, while 13 pregnant women (43.3%) were anemic. Most respondents had an infrequent iron consumption pattern, comprising 18 pregnant women (60.0%). Similarly, consumption of animal-based iron sources was infrequent among 19 pregnant women (63.3%), consumption of plant-based iron sources was infrequent among 18 pregnant women (60.0%), and consumption of vitamin C sources was infrequent among 16 pregnant women (53.3%).

Conclusion, the study showed that pregnant women generally had infrequent consumption patterns of iron-rich foods, while anemia remained prevalent among the study participants. Pregnant women are encouraged to increase their consumption of iron-rich foods and routinely take iron and folic acid supplementation (Tablet Tambah Darah [TTD]) as recommended by healthcare professionals.

Keywords: consumption patterns, iron, anemia, pregnant women, SQ-FFQ.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Gambaran Pola Konsumsi Zat Besi Dan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2026"**.

Dalam penyusunan dan penulisan 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 yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan arahan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku Dosen Penguji I yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah banyak membantu memberikan masukan kepada penulis.
7. Kedua orang tua penulis yang terkasih, bapak Mara Mombang Dasopang dan ibu Nuriasa Siregar yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa selama ini, serta Bibi penulis Normal Siregar yang selalu mendampingi dan membantu penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat diperbaiki kearah yang lebih baik. Semoga Tuhan senantiasa menjaga dan melindungi kita semua aamiin.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Ibu Hamil	4
1. Pengertian Kehamilan	4
2. Perubahan Fisiologi Selama Kehamilan	5
B. Pola Konsumsi Zat Besi pada Ibu Hamil	5
1. Pola Konsumsi	5
2. Definisi Zat Besi	6
3. Sumber Zat Besi.....	8
4. Konsumsi Inhibitor (Penghambat Penyerapan) Zat Besi.....	9
5. Konsumsi Enhancer (Pembantu Penyerapan) Zat Besi.....	9
6. Metode Pengukuran Pola Konsumsi Zat Besi.....	10
C. Anemia	10
1. Pengertian Anemia Pada Ibu Hamil	10

2. Penyebab Anemia Ibu Hamil	11
3. Dampak Anemia Pada Ibu Hamil.....	11
D. Kadar Hemoglobin	12
1. Pengertian Hemoglobin.....	12
2. Alat Pemeriksaan Kadar Hemoglobin.....	12
E. Kerangka Konsep	13
F. Definisi Operasional.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis dan Desain Penelitian	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	17
E. Pengolahan dan Analisis Data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Hasil Penelitian	22
B. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Tambahan pada Ibu Hamil	7
Tabel 2. Defenisi Operational	14
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Hamil.....	23
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil	23
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan di Pusesmas Tegal Sari Tahun 2026.....	24
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia di Puskesmas Tegal Sari Tahun 2026.....	24
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Pola Konsumsi Zat Besi di Puskesmas Tegal Sari Tahun 2026	25
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Kategori Konsumsi Sumber Zat Besi Hewani di Puskesmas Tegal Sari Tahun 2026	25
Tabel 9. Jenis Makanan Sumber Zat Besi Hewani yang Dikonsumsi Ibu Hamil di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	26
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Kategori Konsumsi Sumber Zat Besi Nabati di Puskesmas Tegal Sari Tahun 2026	27
Tabel 11. Jenis Makanan Sumber Zat Besi Nabati yang Dikonsumsi Ibu Hamil di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	27
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Kategori Konsumsi Sumber Vitamin C di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	28
Tabel 13. Jenis Makanan Membantu Penyerapan Zat Besi yang Dikonsumsi Ibu Hamil di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	28
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Konsumsi Kopi di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	28
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Konsumsi Teh di Puskesmas Tegal Sari tahun2026	29
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).....	29
Tabel 17. Distribusi Zat Besi Berdasarkan Status Anemia	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Isi Piringku, Ibu Hamil.....	6
Gambar 2. Hemoglobinometer.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	40
Lampiran 3. Lembar Kesediaan Menjadi Responden	41
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	42
Lampiran 5. Etical Clearance	44
Lampiran 6. Lembar Bukti Bimbingan	45
Lampiran 7. Data Karakteristik Sampel.....	48
Lampiran 8. Master Tabel Pola Konsumsi Zat Besi.....	49
Lampiran 9. Master Data Penelitian.....	50
Lampiran 10. Master Data Asupan Zat Besi Ibu Hamil.....	51
Lampiran 11. Hasil SPSS	52
Lampiran 12. Hasil Kuesioner Pola Konsumsi	55
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	57