

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI
PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN**



Oleh:

JAMES SALFISTAR TAMEON
NIM. P07131225118

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**JAMES SALFISTAR TAMEON
NIM. P07131225118**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

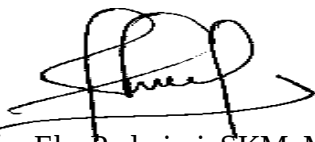
LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

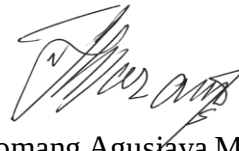
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes
NIP. 196404171986032023



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes
NIP. 196208161985031004

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Suiraoka, SST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL

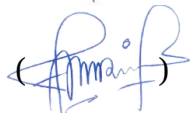
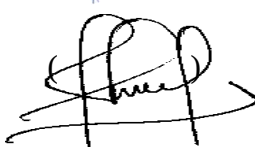
**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI
PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 19 MEI 2026

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--------------------------------------|------------|---|
| 1. Ni Putu Agustini, SKM, M.Si | Ketua |  |
| 2. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg | Anggota I |  |
| 3. Ida. Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes | Anggota II |  |

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar




Dr. I Putu Suiroaka, SST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : James Salfistar Tameon
NIM : P07131225118
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Desa Tuasene RT 011 RW 001, Kecamatan Molo
Selatan Kabupaten TTS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein Dan Zat Besi Terhadap Status Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Kuanfatu Kabupaten Timor Tengah Selatan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 19 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



James Salfistar Tameon
NIM. P07131225118

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan serta berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian anemia adalah tingkat pengetahuan serta konsumsi protein dan zat besi selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi protein dan zat besi serta hubungan tingkat konsumsi protein dan zat besi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada April–Mei 2026. Sebanyak 63 ibu hamil dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan kriteria ibu hamil yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu, bersedia mengikuti penelitian dan pemeriksaan hemoglobin, serta tidak sedang sakit pada saat penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan, metode *recall* makanan 24 jam, dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (50,8%), tingkat konsumsi protein kategori baik (60,3%), tingkat konsumsi zat besi kategori kurang (38,1%), dan tidak mengalami anemia (60,3%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi protein ($p=0,440$) maupun antara tingkat konsumsi protein dengan status anemia ($p=0,189$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi zat besi ($p=0,004$) serta antara tingkat konsumsi zat besi dengan status anemia ($p=0,001$). Peningkatan edukasi gizi dan pemenuhan asupan zat besi perlu dilakukan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia ibu hamil; konsumsi zat besi; konsumsi protein; status hemoglobin

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL, PROTEIN INTAKE LEVEL, AND IRON INTAKE LEVEL WITH ANEMIA STATUS AMONG PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS KUANFATU, SOUTH CENTRAL TIMOR REGENCY

ABSTRACT

Anemia among pregnant women remains a significant public health concern because it increases the risk of complications during pregnancy and childbirth and adversely affects both maternal and fetal health. Maternal knowledge, protein intake, and iron intake are considered important factors associated with the occurrence of anemia during pregnancy. This study aimed to determine the relationship between maternal knowledge and protein and iron intake, as well as the relationship between protein and iron intake and anemia status among pregnant women in the working area of Kuanfatu Community Health Center, South Central Timor Regency. This analytical observational study employed a cross-sectional design and was conducted from April to May 2026. A total of 63 pregnant women were selected using proportional random sampling. Eligible participants were pregnant women registered in the Kuanfatu Community Health Center working area, willing to participate in the study and undergo hemoglobin examination, and not suffering from illness during the data collection period. Data were collected using a structured knowledge questionnaire, a 24-hour dietary recall to assess protein and iron intake, and hemoglobin measurements to determine anemia status. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most pregnant women had a moderate level of knowledge (50.8%), good protein intake (60.3%), inadequate iron intake (38.1%), and were not anemic (60.3%). There was no significant relationship between knowledge level and protein intake ($p = 0.440$) or between protein intake and anemia status ($p = 0.189$). However, significant relationships were found between knowledge level and iron intake ($p = 0.004$) and between iron intake and anemia status ($p = 0.001$). These findings suggest that improving maternal nutrition education and promoting adequate iron intake are essential strategies for preventing anemia during pregnancy.

Keywords: anemia in pregnancy; iron intake; protein intake; hemoglobin status.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, TINGKAT KONSUMSI PROTEIN DAN ZAT BESI TERHADAP STATUS ANEMIA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KUANFATU KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

Oleh :

James Salfistar Tameon
P07131225118

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan menjadi perhatian penting karena dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan maupun persalinan. Kondisi anemia dapat menyebabkan ibu mudah lelah, pusing, perdarahan saat persalinan, hingga meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan bayi lahir prematur dan berat badan lahir rendah. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi selama kehamilan serta rendahnya konsumsi protein dan zat besi. Protein berfungsi membantu pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh ibu maupun janin, sedangkan zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, maka kadar hemoglobin akan menurun dan menyebabkan anemia. Berdasarkan data kesehatan nasional, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi sehingga diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu Kabupaten Timor Tengah Selatan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi protein, dan tingkat konsumsi zat besi terhadap status anemia ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pencegahan anemia pada ibu hamil melalui edukasi gizi dan pemantauan konsumsi zat gizi selama kehamilan.

Penelitian ini membahas konsep dasar mengenai anemia pada ibu hamil, tingkat pengetahuan, konsumsi protein, dan konsumsi zat besi. Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek yang

dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia, serta akses informasi. Tingkat pengetahuan yang baik dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, pertumbuhan janin, serta membantu pembentukan sel darah merah. Sumber protein dapat diperoleh dari bahan makanan hewani maupun nabati seperti daging, ikan, telur, susu, tempe, dan kacang-kacangan. Selain protein, zat besi juga sangat penting selama kehamilan karena berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dan membantu transportasi oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. Faktor penyebab anemia tidak hanya berasal dari rendahnya konsumsi zat gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, penyakit infeksi, pola makan, kondisi sosial ekonomi, dan jarak kehamilan. Dalam penelitian ini juga dijelaskan mengenai klasifikasi anemia berdasarkan kadar hemoglobin serta metode pengukuran konsumsi zat gizi menggunakan recall makanan 24 jam. Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini menjadi dasar dalam menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan konsumsi zat gizi terhadap status anemia ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observasional* dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu Kabupaten Timor Tengah Selatan pada bulan April-Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu, sedangkan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 63 sampel yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Adapun kriteria inklusi yaitu Ibu hamil TW I,II, III yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas kuanfatu, bersedia menjadi sampel penelitian dan menandatangani *informed consent*, bersedia melakukan pemeriksaan darah untuk di cek hemoglobin, tidak sedang mengalami sakit pada saat penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi tidak hadir saat penelitian, dan ibu hamil yang tidak terdaftar di puskesmas. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi protein, dan tingkat

konsumsi zat besi, sedangkan variabel dependen adalah status anemia ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan, metode recall makanan 24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi protein dan zat besi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin untuk menentukan status anemia. Data konsumsi zat gizi dianalisis menggunakan aplikasi *Nutrisurvey* untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi sampel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=0,05$ untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas sampel, meminta persetujuan sampel sebelum penelitian dilakukan, dan memastikan bahwa data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 32 orang (50,8%), diikuti kategori baik sebanyak 18 orang (28,6%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang (20,6%). Tingkat konsumsi protein sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 38 orang (60,3%), sedangkan tingkat konsumsi zat besi sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 24 orang (38,1%), diikuti kategori baik sebanyak 22 orang (34,9%) dan kategori cukup sebanyak 17 orang (27,0%). Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, sebagian besar ibu hamil tidak mengalami anemia sebanyak 38 orang (60,3%), sedangkan 25 orang (39,7%) mengalami anemia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi protein ($p = 0,440$) serta antara tingkat konsumsi protein dengan status anemia ($p = 0,189$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi zat besi ($p = 0,004$) dan antara tingkat konsumsi zat besi dengan status anemia ($p = 0,001$). Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi protein dan zat besi saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, pola makan sehari-hari, kondisi kesehatan, penyakit infeksi, dan faktor sosial ekonomi. Rendahnya konsumsi zat besi yang ditemukan pada sebagian besar sampel menjadi perhatian penting karena zat besi

sangat dibutuhkan selama kehamilan untuk pembentukan hemoglobin dan pertumbuhan janin.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi protein, dan tingkat konsumsi zat besi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuanfatu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (50,8%), tingkat konsumsi protein kategori baik (60,3%), tingkat konsumsi zat besi kategori kurang (38,1%), dan tidak mengalami anemia (60,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi protein ($p = 0,440$) serta antara tingkat konsumsi protein dengan status anemia ($p = 0,189$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi zat besi ($p = 0,004$) dan antara tingkat konsumsi zat besi dengan status anemia ($p = 0,001$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berhubungan dengan konsumsi zat besi yang lebih baik, dan konsumsi zat besi yang baik berperan dalam menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi, pemantauan konsumsi tablet tambah darah, serta pendampingan oleh tenaga kesehatan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Pustaka: 33 (tahun 2010 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein dan Zat Besi terhadap Status Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Kuanfatu Kabupaten Timor Tengah Selatan” tepat pada waktunya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan kegiatan yang dilaksanakan. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes. Sebagai Pembimbing Utama dan Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Para dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan masukan, kritik, saran, serta arahan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini
3. Kepala Puskesmas Kuanfatu yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Puskesmas yang beliau pimpin.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar.
5. Orang tua, beserta keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat.
6. Pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan. Penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 19 Mei 2026

James Salfistar Tameon

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tingkat pengetahuan.....	7
B. Tingkat konsumsi.....	12
C. Konsumsi protein	18
D. Konsumsi zat besi	21
E. Kehamilan.....	25
F. Anemia.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	35
C. Hipotesis Penelitian	37

BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Alur Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
G. Etika Penelitian.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	56
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Protein yang dianjurkan.....	20
2. Angka Kecukupan Zat Besi yang dianjurkan.....	25
3. Kriteria Berdasarkan Rata-rata Kadar Hemoglobin Normal.....	28
4. Definisi operasional variabel.....	36
5. Distribusi sampel berdasarkan tingkat pendidikan.....	50
6. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan.....	50
7. Distribusi sampel berdasarkan trisemester kehamilan.....	51
8. Distribusi sampel berdasarkan tingkat pengetahuan.....	51
9. Distribusi berdasarkan tingkat konsumsi konsumsi protein dan zat besi.....	52
10. Distribusi berdasarkan status anemia.....	52
11. Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi protein....	53
12. Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi zat bes.....	54
13. Hubungan tingkat konsumsi protein dengan status anemia.....	54
14. Hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan status anemia.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	34
2. Alur Penelitian.....	38
3. Sebaran sampel berdasarkan usia.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Ijin Penelitian.....	80
2. Ijin Etik/Ethical Approval.....	81
3. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	82
4. Instrumen penelitian.....	84
5. Dokumentasi.....	88