

**POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**



Oleh:

NI MADE YUNITA DEWI
NIM. P07131018012

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

**POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

Oleh:

**NI MADE YUNITA DEWI
NIM. P07131018012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



I Made Suarjana, SKM, M.Kes.
NIP. 197209251998031002



I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, M.Kes.
NIP. 196309211986032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:

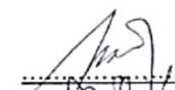
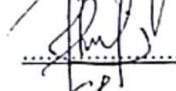
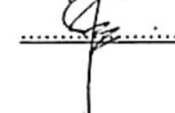
**POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 29 April 2021

TIM PENGUJI:

1. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes. (Ketua) 
2. I. A. Eka Padmiari, SKM, M.Kes. (Anggota) 
3. I Made Suarjana, SKM, M.Kes. (Anggota) 

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.

196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Yunita Dewi
NIM : P07131018012
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Br. Senapahan, Desa Banjar Anyar, Kecamatan Kediri,
Tabanan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Konsumsi dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, 29 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Ni Made Yunita Dewi)
NIM. P07131018012

POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Anemia merupakan suatu keadaan kadar Hb dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7% dengan proporsi pada perempuan sebesar 27,2%. Penyebab terjadinya anemia yaitu rendahnya kadar zat besi, tingkat absorpsi zat besi serta kebiasaan makan kurang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan pola konsumsi dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka. Subjek penelitian remaja putri berusia 11-18 tahun. Hasil data yang dikaji, kejadian anemia berkisar antara 15,7% – 78,7%. Tingkat konsumsi protein kategori kurang/tidak baik berkisar 27,6% – 63,4% dan 36,6% – 72,4% kategori cukup/baik. Tingkat konsumsi vitamin C kurang/tidak baik berkisar 42,3% – 85,0% dan 15,0% – 57,7% kategori cukup/baik. Frekuensi makan (< 3 kali/hari) berkisar 13,0% – 80,7% dan 19,3% – 87,0% dengan kategori (≥ 3 kali/hari). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah kategori tidak patuh berkisar 26,0% – 47,1%, kategori kurang patuh 31,4% dan 21,6% – 74,0% patuh. Keterkaitan pola konsumsi dengan kejadian anemia belum konsisten (bersifat heterogen). Keterkaitan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia sudah konsisten (bersifat homogen), diperoleh hasil signifikan ($p < 0,05$).

Kata kunci: Anemia, Pola Konsumsi, Kepatuhan Tablet Fe, Remaja Putri.

CONSUMPTION PATTERN AND COMPLIANCE WITH FE TABLET CONSUMPTION AND INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Anemia is a condition where Hb levels are lower than normal for people according to age and gender. The prevalence of anemia in Indonesia reaches 23,7% with the proportion in women being 27,2%. The causes of anemia are low iron levels, absorption levels and poor eating habits. The purpose of this study was to determine relationship between consumption patterns and adherence to Fe tablet consumption with the incidence of anemia.

This research is qualitative with literature study method. The research subjects were adolescent girls aged 11–18 years. The results of the data reviewed, incidence of anemia ranged 15,7% – 78,7%. Consumption of protein is less/not good 27,6% – 63,4% and 36,6% – 72,4% enough/good. Consumption of vitamin C is less/not good ranging 42,3% – 85,0% and 15,0% – 57,7% is enough/good. Frequency of eating (< 3 times/day) ranged 13,0% – 80,7% and 19,3% – 87,0% (≥ 3 times/day). Consumption of Fe tablets in the non-adherent category ranged 26,0% – 47,1%, in the less compliant 31,4% and 21,6% – 74,0% in the obedient. The relationship between consumption patterns and the incidence of anemia hasn't been consistent (heterogeneous). The correlation between adherence to consumption of Fe tablets with the incidence of anemia was consistent (homogeneous), significant results were obtained ($p = <0,05$).

Keywords: Anemia, Consumption Pattern, Fe Tablet Compliance, Adolescent Girls.

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI DAN KEPATUHAN MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Oleh: Ni Made Yunita Dewi (NIM. P07131018012)

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa dan akan mengalami perubahan secara fisik, mental, serta emosional yang sangat cepat. Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7% dengan proporsi kejadian anemia pada perempuan sebesar 27,2%. Salah satu penyebab terjadinya anemia yaitu rendahnya kadar zat besi maupun tingkat absorpsi zat besi dalam makanan serta kebiasaan makan yang kurang baik. Sumber makanan yang berperan dalam meningkatkan absorpsi zat besi yaitu protein dan vitamin C. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan pola konsumsi dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

Pada umumnya remaja putri sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang kurang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut mengalami kegemukan. Zat besi *nonheme* yang rendah absorpsinya, dapat ditingkatkan apabila terdapat peningkatan asupan vitamin C dan faktor-faktor lain seperti daging, ikan dan ayam dalam menu makanan walaupun dengan jumlah yang sedikit. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi *nonheme* hingga empat kali lipat. Vitamin C dengan zat besi akan membentuk senyawa *askorbat* besi kompleks yang larut dan mudah diabsorpsi, terkadang faktor yang menentukan absorpsi lebih penting daripada jumlah zat besi yang terkandung dalam makanan itu (Adriani, 2012).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka dan menggunakan rancangan kajian sistematik (*Systematic Literatur Review*). Subjek pada penelitian adalah remaja putri dengan

usia 11-18 tahun. Data yang dikumpulkan yaitu data sekunder yang diakses melalui penelusuran *online* seperti *google scholar* dan *pubmed*. Teknik pengumpulan pustaka dilakukan dengan dokumentasi berupa *check list* serta pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah sintesa.

Berdasarkan hasil data yang telah dikaji, kejadian anemia pada remaja putri berkisar antara 15,7% hingga 78,7%. Tingkat konsumsi protein remaja putri dengan kategori kurang/tidak baik berkisar antara 27,6% – 63,4% dan 36,6% – 72,4% dengan kategori cukup/baik. Tingkat konsumsi vitamin C kategori kurang/tidak baik berkisar antara 42,3% – 85,0% dan 15,0% – 57,7% dengan kategori cukup/baik. Frekuensi makan kategori (< 3 kali sehari) berkisar antara 13,0% – 80,7% dan 19,3% – 87,0% dengan kategori (\geq 3 kali sehari). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan kategori tidak patuh berkisar antara 26,0% – 47,1%, kategori kurang patuh 31,4% dan 21,6% – 74,0% dengan kategori patuh. Keterkaitan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia pada remaja putri belum konsisten (bersifat heterogen). Hal ini terjadi akibat adanya perbedaan baik dari besar sampel, karakteristik usia, pengetahuan responden, lingkungan, serta kemungkinan adanya penghambat penyerapan zat besi. Keterkaitan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri sudah konsisten (bersifat homogen). Hasil yang diperoleh yaitu signifikan ($p = < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Putri, dkk (2017) dan Yuniarti, dkk (2015) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia diperlukan adanya pemberian edukasi mengenai konsumsi tablet tambah darah dan kesadaran diri sendiri bagi remaja putri untuk patuh mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran, menjaga konsumsi makan sesuai dengan gizi seimbang dan mengonsumsi sumber makanan yang meningkatkan absorpsi zat besi serta dukungan dari petugas kesehatan.

Daftar bacaan: 35 (2007-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pola Konsumsi dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan pengarahan, saran dan petunjuk dalam penyelesaian tugas akhir ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan serta kelancaran dalam penyelesaian tugas akhir ini.
3. Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar beserta seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu serta memberikan kelancaran dalam penyelesaian tugas akhir ini.
4. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 29 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| HALAMAN SAMBUNG..... | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| RINGKASAN PENELITIAN | viii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan..... | 5 |
| D. Manfaat..... | 5 |

| | |
|--|--------|
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Anemia..... | 7 |
| B. Pola Konsumsi..... | 11 |
| C. Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah | 18 |
| D. Hubungan Pola Konsumsi dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia..... | 23 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | 25 |
| A. Kerangka Konsep | 25 |
| B. Variabel Kajian..... | 26 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 27 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian..... | 27 |
| B. Waktu Penelitian..... | 27 |
| C. Topik dan Lingkup Pembahasan | 27 |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data | 28 |
| E. Pengolahan dan Analisis Data | 29 |
| F. Etika Penelitian..... | 30 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. Hasil..... | 31 |
| B. Pembahasan | 42 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN..... | 49 |
| A. Simpulan..... | 49 |
| B. Saran | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 51 |
| LAMPIRAN..... | 55 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kecukupan Zat Gizi Remaja Berdasarkan AKG 2019..... | 12 |
| 2. Kejadian Anemia Remaja Putri..... | 32 |
| 3. Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri..... | 34 |
| 4. Tingkat Konsumsi Vitamin C Remaja Putri | 36 |
| 5. Frekuensi Makan Remaja Putri | 38 |
| 6. Kepatuhan Konsumsi TTD Remaja Putri..... | 40 |
| 7. Keterkaitan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia Remaja Putri | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Konsep | 25 |
| 2. Gambaran Kejadian Anemia Remaja Putri | 33 |
| 3. Gambaran Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri | 35 |
| 4. Gambaran Tingkat Konsumsi Vitamin C Remaja Putri | 37 |
| 5. Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri | 39 |
| 6. Gambaran Kepatuhan Konsumsi TTD Remaja Putri | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Rangkuman Identifikasi Data..... | 56 |
| 2. Keterkaitan Pola Konsumsi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri | 59 |
| 3. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository..... | 61 |