

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI Fe
DAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA GIZI BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANGLI**



Oleh :

I KOMANG RAKA SUMANDIYASA
NIM. P07131015045

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI Fe
DAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA GIZI BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANGLI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

Oleh :

**IKOMANG RAKA SUMANDIYASA
NIM. P07131015045**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA III
DENPASAR
2018**

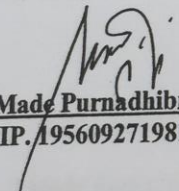
LEMBAR PERSETUJUAN

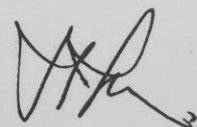
**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI Fe
DAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA GIZI BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANGLI**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Ir. I Made Purnadhibrata., M.Kes
NIP. 19560927198102 1 002


I Made Rodja Suantara, SKM, M.Kes
NIP. 19560221198111 1 001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 19670316 199003 2 002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI Fe
DAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA GIZI BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANGLI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 2 JULI 2018

TIM PENGUJI :

1. I Made Suarjana, SKM.M.Kes (Ketua) (.....)
2. I Made Rodja Suantara, SKM.M.Kes (Anggota) (.....)
3. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes (Anggota) (.....)

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes.
NIP. 19670316 199003 2 002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Komang Raka Sumandiyasa
NIM : P07131015045
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2018
Alamat : Banjar Gunaksa, Kelurahan Cempaga, Kecamatan Bangli,
Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Tingkat Konsumsi Fe dan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Bangli adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, 2 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



I Komang Raka Sumandiyasa
NIM.P07131015045

**DESCRIPTION LEVEL OF Fe CONSUMPTION AND
LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT IRON NUTRITIONAL ANEMIA
ON THE ADOLESCENT STUDENTS IN SMP N 1 BANGLI**

ABSTRACT

The level of knowledge of female students about iron nutrition anemia indirectly will affect the consumption of Fe from the student. If a person lacks iron intake it will cause the disease one of them is iron nutritional anemia. The purpose of this research is to get the description of Fe consumption level and the level of knowledge about iron nutritional anemia in girls at SMP N 1 Bangli. Data collected in March to May 2018 by using cross sectional method by recall 1 time 24 hours for 2 times against student on a non-consecutive day. The data taken consist of 2 data of them are primary data and secondary data. The population of this study were female students of class VII and VIII SMP N 1 Bangli with a large sample size of 64 samples. In this study, the results of Fe consumption level on the whole sample (100%) were in the less category. While the level of sample knowledge about iron nutritional anemia get mixed result which in good category is 10 sample (15,6%), 35 sample (54,7%) are in enough category and 19 sample (29,7%) are in less category . The results showed that the level of knowledge of female students about nutritional anemia still exist in the category of less with the number of 19 samples (29.7%), which is caused by the lack of knowledge of female students about iron nutritional anemia.

Keywords: Compsumption Level of Fe, Knowledge About Iron Anemia Nutrition

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI Fe DAN
TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA GIZI BESI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BANGLI**

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan siswi tentang anemia gizi besi secara tidak langsung akan mempengaruhi konsumsi Fe dari siswi tersebut. Jika seseorang kekurangan asupan zat besi maka akan menyebabkan terjadinya penyakit salah satunya adalah anemia gizi besi. Tujuan dari penelitian diperolehnya gambaran tingkat konsumsi Fe dan tingkat pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri di SMP N 1 Bangli. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMP N 1 Bangli dengan jumlah besar sampel sebesar 64 sampel. Data yang dikumpulkan bulan maret hingga bulan mei 2018 dengan menggunakan metode *cross sectional* dengan melakukan recall 1 kali 24 jam selama 2 kali terhadap siswi pada hari yang tidak berurutan. Data yang diambil terdiri dari 2 data yaitu data primer dan data sekunder, dianalisa menggunakan tabel univariad disertai dengan narasi. Pada penelitian ini mendapatkan hasil tingkat konsumsi Fe pada sampel keseluruhan (100%) berada pada kategori kurang. Sedangkan tingkat pengetahuan sampel tentang anemia gizi besi mendapatkan hasil beragam dimana pada kategori baik berjumlah 10 sampel (15,6%), 35 sampel (54,7%) berada pada kategori cukup dan 19 sampel (29,7%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang anemia gizi masih ada yang berada pada kategori kurang dengan jumlah 19 sampel (29,7%), yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi tentang anemia gizi besi. Oleh karena itu diharapkan melakukan penyuluhan terhadap sampel tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi Fe, Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Tingkat Konsumsi Fe Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Bangli

Oleh : I KOMANG RAKA SUMANDIYASA (NIM :P07131015045)

Salah satu factor yang menentukan sumber daya manusia yang berkualitas adalah pangan yang bergizi, yang diperoleh melalui konsumsi pangan yang baik dan sayuran serta buah buahan yang kaya akan zat besi merupakan salah satu jenis pangan yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kualitas konsumsi yang baik. Konsumsi zat besi diperlukan tubuh untuk menanggulangi dan mencegah penyakit atau gangguan kesehatan tubuh seperti anemia defisiensi zat besi (Khonsam, 2002).

Tujuan dari penelitian diperolehnya gambaran tingkat konsumsi Fe dan tingkat pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri di SMP N 1 Bangli. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi-siswi kelas VII dan kelas VIII SMP N 1 Bangli. Besar sampel yang di dapat adalah 64 siswi dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik multistage random sampling dan pemilihan kelas tersebut menggunakan teknik simple random sampling dimana kelas yang dipilih berjumlah 10 kelas dengan masing-masing 5 kelas dari kelas VII dan kelas VIII SMP N 1 Bangli.

Data yang dikumpulkan bulan maret hingga bulan mei 2018 menggunakan metode *cross sectional* dengan melakukan recall 1 kali 24 selama 2 kali tidak berturut-turut. Data yang dikumpulkan tersebut terdiri dari 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder, dianalisa menggunakan tabel univariad disertai dengan narasi.

Pada penelitian ini mendapatkan hasil tingkat konsumsi Fe pada siswi keseluruhan (100%) berada pada kategori kurang. Sedangkan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia gizi besi pada kategori baik berjumlah 10 sampel (15,6%), 35 sampel (54,7%) berada pada kategori cukup dan 19 sampel (29,7%) berada pada kategori kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsumsi Fe pada siswi keseluruhan pada kategori kurang yang disebabkan kurangnya pengetahuan siswi tentang makanan sumber zat besi tinggi, begitu juga dengan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia gizi masih

ada yang berada pada kategori kurang dengan jumlah 19 sampel (29,7%), yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi tentang anemia gizi besi. Oleh karena itu sebaiknya dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe pada sampel agar sampel lebih disiplin dan taat dalam mengkonsumsi tablet Fe.

Daftar bacaan : (16 1993-2011)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Konsumsi Fe dan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Bangli” pada waktunya. Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

Yang terhormat,

1. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes, selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak I Made Rodja Suantara, SKM.M.Kes, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan petunjuk dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan Staff Dosen yang telah memberikan pendidikan dan pengajaran selama penulis menempuh studi di Jurusan Gizi.
5. Kepada keluarga tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi Instansi/Dinas terkait serta mereka yang memerlukan.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Anemia	7

B. Remaja Putri	18
C. Tingkat Pengetahuan	21
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	34
E. Cara Pengolahan dan Analisis Data	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan	43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel	23
2. Distribusi jumlah murid di SMP N 1 Bangli	34
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	37
4. Distribusi Konsumsi Fe Sampel Berdasarkan Sumbernya	39
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Bagan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Gizi Besi.....	21
2. Rumus Perhitungan Besar Sampel.....	38
3. Rumus Tingkat Konsumsi Konsumsi Fe	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Nilai Zat Besi Dari Berbagai Bahan Makanan.....	50
2. Perhitungan Besar Sampel	51
3. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel	54
4. Kuisisioner pengumpulan data tingkat konsumsi Fe dan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia gizi besi pada siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Bangli.....	55
5. Form Konsumsi Makanan Sehari	59
6. Form Konsumsi Suplemen	60
7. Master Tabel	61
8. Dokumentasi	65