

**GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI (Fe) DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9 TASIKMALAYA TAHUN 2023**

Laporan Tugas Akhir

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

Resti Nurfitriani

NIM.P2.O6.31.1.20.030

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA
TAHUN AKADEMIK
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2023”

Disusun oleh:

RESTI NURFITRIANI

NIM.P2.06.31.1.20.030

Hari : Selasa
Tanggal : 23 Mei 2023
Waktu : 08.00 – 09.00 WIB

Pembimbing



Hj. Ani Rafiati, S.Pd, M.Kes

NIP. 196302181983032001

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) dan
Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2023”**

Disusun Oleh

Nama : Resti Nurfitriani
NIM : NIM.P2.06.31.1.20.030

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 23 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes

NIP.196302181983032001

()

Penguji I

Deris Aprianty, SKM, MPH

NIP.19770403200112202

()

Penguji II


Irma Nuraeni, MPH

NIP.198610022018012001

()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya


Sumarto, M.P
NIP.198401032012121002

::

Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2023

Resti Nurfitriani

INTISARI

Usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perubahan perilaku yang besar. Prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia mencapai 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 sampai 14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Pada anak perempuan, percepatan pertumbuhan tidak begitu besar. zat besi bisa di deteksi dengan pemeriksaan hasil biokimia dengan dilihat dari kadar Hb 12-14 gr/dl maka dikatakan normal. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu <12 gr/dl. Status gizi dikatakan baik terjadi apabila asupan zat gizi sudah terpenuhi. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat besi (Fe) dan status gizi remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas 7,8 dan 9 sebanyak 455 siswi dengan jumlah sampel 30 responden. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian form *SQ FFQ*, wawancara, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* pengolahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan zat besi banyak yang mengalami defisit berat 56,67%, kategori lebih 13,33% dan normal 20%. Status gizi kurang 10%, status gizi lebih 16,67%, obesitas 3,33% dan status gizi baik (normal) 70%. Diperlukan sosialisasi penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya asupan zat besi (Fe) dan perlu pemantauan status gizi secara berkala.

Kata kunci : Remaja putri, asupan zat besi, status gizi

ABSTRACT

Resti Nurfitriani. Description of Iron (Fe) Intake and Nutritional Status of Young Girls at SMPN 9 Tasikmalaya in 2022. Under supervision of Ani Radiati

Adolescence is a transition period or transition from childhood to adulthood which is characterized by major physical, psychological and behavioral changes. The prevalence of anemia in women in Indonesia reached 21.7% with anemia sufferers aged 5 to 14 years amounting to 26.4% and 18.4% of patients aged 15-24 years. In girls, the growth spurt is not so great. Iron can be detected by examining biochemical results by looking at Hb levels of 12-14 g / dl then it is said to be normal. The limit of Hb levels for adolescent girls to diagnose anemia is <12 g / dl. Nutritional status is said to be good if nutritional intake has been met. Imbalance between food consumed with the needs of adolescents can cause various nutritional problems such as undernutrition or overnutrition. This study was conducted to determine the picture of iron intake (Fe) and nutritional status of adolescent girls at SMPN 9 Tasikmalaya. The type of research carried out is descriptive. The population in the study was all students in grades 7, 8 and 9 as many as 455 students with a sample of 30 respondents. The determination of the research sample was carried out by simple random sampling method. Data collection was carried out by filling out the SQ FFQ form, interviews, and measuring weight and height. Data processing and analysis in this study used data processing software. The results showed that many iron intake experienced a weight deficit of 56,67%, more category 13,33% and normal 20%. Nutritional status less 3,33%, nutritional status more 16.67%, obesity 3.33% and good nutritional status (normal) 70%. Socialization, counseling and education on ,he importance of iron (Fe) intake are needed and need regular monitoring of nutritional status.

Keywords : *Adolescent girls, iron intake, anemia, nutritional status*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2023". Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, dorongan, bantuan, dan semangat dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu pada kesempatan ini. Namun, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd. M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan dalam pembuatan laporan ini.
2. Bapak Sumarto, STP. MP., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materi, maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan
4. Teman-teman Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan
5. Pihak-pihak terkait yang telah banyak membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari dalam penulisan Proposal Tugas Akhir ini, masih banyak kekurangan, baik dalam hal penulisan maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang.....	11
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan.....	14
1. Tujuan Umum	14
2. Tujuan Khusus	14
D. Manfaat.....	15
1. Bagi Peneliti.....	15
2. Bagi Siswi	15
3. Bagi Institusi	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Tinjauan Teori	16
1. Asupan Zat Besi	16
2. Status Gizi Remaja.....	19
B. Kerangka Teori	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
1. Waktu.....	27
2. Tempat	27
C. Populasi dan Sampel.....	27

1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Jenis Data	30
2. Cara Pengumpulan Data	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Pengolahan dan Analisis Data	31
1. Teknik Pengolahan Data	31
2. Teknik Analisis Data.....	32
H. Jalannya Penelitian	33
1. Tahap Persiapan	33
2. Tahap Pelaksanaan.....	33
3. Tahap Akhir	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Zat Besi Pada Anak Perempuan.....	18
2.	Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur	24
3.	Definisi Operasional.....	29
4.	Instrumen Penelitian.....	31
5.	Umur Responden Remaja Putri Di SMPN 9 Tasikmalaya	35
6.	Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya	35
7.	Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 9 Tasikmalaya	36

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Kerangka Teori.....	26
------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. *Informed Consent (IC)* dan persetujuan setelah penjelasan (PSP)
3. Formulir Status Gizi
4. Lampiran Formulir SQ FFQ
5. Dokumentasi Penelitian