

TUGAS AKHIR

**Pengetahuan Tentang Zat Besi
dan Konsumsi Tablet Tambah
Darah pada Remaja Putri
di SMA Negeri 8 Kota Cirebon**

Erika Firlianti
NIM P2.06.31.2.22.012

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025

TUGAS AKHIR

**Pengetahuan Tentang Zat Besi
dan Konsumsi Tablet Tambah
Darah pada Remaja Putri
di SMA Negeri 8 Kota Cirebon**

Erika Firlianti
NIM P2.06.31.2.22.012

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Pengetahuan Tentang Zat Besi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah
pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kota Cirebon”**

Tugas Akhir ini dipersiapkan dan Disusun oleh:

ERIKA FIRLIANTI

NIM P2.06.31.2.22.012

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sholichin' with a stylized initial 'S' and 'M'.

Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

“Pengetahuan Tentang Zat Besi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kota Cirebon”

Disusun oleh

Nama : **ERIKA FIRLIANTI**
NIM : P2.06.31.2.22.012

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2025 dan
dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Sholichin, SP, MT
NIP. 198112062023211008



(.....)

Penguji I
Harum Rohgunanto, SKM, M. Eng
NIP. 197209231995031001



(.....)

Penguji II
Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed
NIP. 198602182009021002



(.....)



Pengetahuan Tentang Zat Besi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kota Cirebon

Erika Firlianti¹, Sholichin²

INTISARI

Anemia termasuk permasalahan gizi yang umum dijumpai pada remaja putri. Kondisi ini umumnya terjadi karena asupan zat besi yang tidak mencukupi kebutuhan selama pertumbuhan dan menstruasi. Salah satu upaya penanggulangan anemia yaitu melalui pemberian Tablet Tambah Darah secara rutin. Namun, konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri belum sepenuhnya sesuai anjuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang zat besi dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Cirebon. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 67 siswi kelas XI yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara daring melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (49,3%), namun sebagian besar (77,6%) belum mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang zat besi dengan konsumsi tablet tambah darah ($p = 0,023$). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa semakin baik pengetahuan remaja putri tentang zat besi, maka semakin tinggi kemungkinan mereka untuk mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Diperlukan peningkatan edukasi dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah di kalangan remaja putri guna mencegah terjadinya anemia dan mempersiapkan kesehatan remaja menuju masa reproduksi yang sehat.

Kata kunci: Anemia, Tablet Tambah Darah, Zat Besi, Remaja Putri, Pengetahuan.

¹ Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Tugas Akhir ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW, kepada para sahabatnya, kepada keluarganya serta kepada kita selaku umatnya yang Insha Allah taat pada ajaran agama dan senantiasa mengamalkannya. Aamiin. Adapun judul Tugas Akhir yang peneliti ambil adalah “Pengetahuan Tentang Zat Besi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kota Cirebon” .

Dalam proses penyelesaian Tugas Akhir ini, peneliti memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak baik berupa bimbingan, arahan secara tertulis maupun secara lisan sehingga Tugas Akhir dapat diselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si. selaku Kepala Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya wilayah Cirebon .
2. Bapak Sholichin, SP, MT selaku Dosen Pembimbing yang telah mengingatkan, memberi saran, dukungan, motivasi, arahan serta banyak meluangkan waktu yang berharga untuk membimbing penulis.
3. Bapak Harum Rohgunanto, SKM, M. Eng selaku dewan penguji 1 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed selaku dewan penguji 2 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Kedua orang tua, Bapak Uu Sugiarto dan Mamah Suryati yang telah memberikan do'a, arahan, kasih sayang, perhatian dan dukungan baik material maupun moral.
6. Bagus Cahyawiguna, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis, memberi dukungan, motivasi, dan menemani penulis dalam proses pembuatan Tugas Akhir.
7. Firna, Fatimah, dan Jihan yang selalu menemani, mendukung dan menyemangati selama proses pembuatan Tugas Akhir.

8. Teman- teman Arunika angkatan 13 Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasimalaya wilayah Cirebon.
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and trying give more than i receive, I wanna thank me for trying to do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan penulis nantikan demi kesempurnaan Tugas Akhir tugas akhir. Semoga ini dapat bermanfaat bagi penulis, tempat/objek penelitian, Institusi dan bagi para pembaca pada umumnya. Atas dukungan dan bantuannya, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Cirebon, 29 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Responden	6
3. Bagi Institusi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Pengetahuan	8
2. Zat besi.....	12
3. Tablet Tambah Darah.....	17
4. Anemia	20
5. Konsumsi Tablet Tambah Darah	29
6. Remaja Putri.....	30
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36

B.	Waktu dan Tempat Penelitian	36
C.	Populasi dan Sampel	36
1.	Populasi	36
2.	Sampel	37
3.	Besar Sampel	38
4.	Teknik	39
D.	Variabel dan Definisi Operasional	41
1.	Variabel	41
2.	Definisi Operasional	42
E.	Teknik Pengumpulan Data	43
1.	Jenis Data	43
2.	Cara Pengumpulan Data	43
3.	Instrumen Penelitian	45
F.	Pengolahan dan Analisis Data	45
1.	Teknik Pengolahan Data	45
2.	Analisis data	47
G.	Tahapan Penelitian	48
	Tahap Persiapan	48
1.	Tahap Pelaksanaan	49
2.	Tahap Akhir	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
A.	Hasil	50
1.	Gambaran Umum SMA Negeri 8 Kota Cirebon	50
2.	Karakteristik Responden	51
3.	Pengetahuan Tentang Zat Besi, Anemia dan Tablet Tambah Darah	52
4.	Konsumsi Tablet Tambah Darah Darah	53
5.	Pengetahuan Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah	53
B.	Pembahasan	54
1.	Karakteristik Responden	54
2.	Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Zat Besi, Anemia Dan Tablet Tambah Darah	54
3.	Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri	55

4. Pengetahuan Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bahan makanan sumber zat besi	15
Tabel 2. Angka kecukupan zat besi pada remaja putri.....	17
Tabel 3. Jumlah siswi per Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon	37
Tabel 4. Jumlah sampel per kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon.....	40
Tabel 5. Definisi Operasional	42
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Kelas	51
Tabel 7. Nilai Minimum, Maksimum dan Rerata Pengetahuan Tentang Zat Besi, Anemia dan Tablet Tambah Darah	52
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Zat Besi, Anemia dan Tablet Tambah Darah.....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi tablet tambah darah.....	53
Tabel 10. Pengetahuan Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	34
Gambar 2. Kerangka Kons.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	67
Lampiran 4 Kuisisioner Pengetahuan	68
Lampiran 5 Kunci Jawaban Kuisisioner Pengetahuan	72
Lampiran 6 Kuisisioner Konsumsi Tablet Tambah Darah	73
Lampiran 7. Daftar nama responden	74
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 9. Karakteristik Responden.....	78
Lampiran 10. Tingkat Pengetahuan Zat Besi, Anemia dan Tablet Tambah Darah	79
Lampiran 11. Nilai Maksimum, Minimum, dan Rerata Nilai Pengetahuan	80
Lampiran 12. Tingkat Konsumsi Tablet Tambah Darah	81
Lampiran 13. Crosstab Tingkat pengetahuan Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah.....	82
Lampiran 14. Uji Chi-Square	83