

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA, FREKUENSI
KONSUMSI TEH DAN MAKANAN SUMBER ZAT BESI PADA SISWI
SMAN 7 KOTA CIREBON**



**FIKA APRIANTO
NIM. P2.06.31.2.23.017**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia, Frekuensi Konsumsi Teh dan Makanan Sumber Zat Besi pada siswi SMAN 7 Kota Cirebon.”

Penulisan Karya Ilmiah ini diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Cirebon Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari Karya Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Karya Ilmiah ini dapat terwujud berkat bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Dr. Hj Wiwit Estuti, STP, M. Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon.
4. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengetahuan, dan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah.
5. Ibu Dewi Vimala., SST., MPH selaku dosen pembimbing sementara yang telah banyak memberikan bimbingan, pengetahuan, dan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah.
6. Bapak Sholichin, SP, MT selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah.
7. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah.
8. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi D-III Gizi Cirebon yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah.
9. Pihak SMAN 7 Kota Cirebon yang memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian.
10. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang dan dukungan yang tidak pernah putus, baik dalam bentuk semangat maupun pengorbanan selama penulis menempuh Pendidikan.

11. Adik tersayang, yang selalu menjadi sumber semangat, dukungan moral, dan inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah ini.
12. Sahabat dan teman terkasih “Makalah mulu” Nasywa Seira, Rihanah Fithriyyah, Riska Sugihartini yang telah menjadi partner dan tempat berkeluh kesah yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi sehingga penulis menyelesaikan Karya Ilmiah ini.
13. Teman-teman seperjuangan “Diatrofigen14” dan semua pihak yang telah membantu dalam bentuk apa pun hingga tersusunnya tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga Karya Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi tambahan pengetahuan di bidang terkait.

Cirebon, 21 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35
G. Pengolahan Data	37
H. Jalannya Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP.....	55

A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah siswi perkelas pada kelas X SMAN 7 Kota Cirebon.....	27
Tabel 2. Jumlah sampel per kelas X di SMAN 7 Kota Cirebon.....	31
Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Kelas dan Umur.....	43
Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia.....	44
Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Teh.....	44
Tabel 6. Frekuensi Makanan Sumber Zat Besi.....	45
Tabel 7. Proporsi Tingkat Pengetahuan Anemia Menurut Frekuensi Konsumsi Teh.....	45
Tabel 8. Proporsi Tingkat Pengetahuan Anemia Menurut Frekuensi Makanan Sumber Zat Besi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian.....	62
lampiran 2. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian.....	63
lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden.....	64
lampiran 4. Kuesioner Tingkat Pengetahuan Anemia.....	65
lampiran 5. FFQ Bahan Pangan Sumber Zat Besi.....	69
lampiran 6. FFQ Inhibitor Zat Besi (teh).....	70
lampiran 7. Output SPSS.....	71
lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74

Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia, Frekuensi Konsumsi Teh dan Makanan Sumber Zat Besi Pada Siswi SMA Negeri 7 Kota Cirebon

Fika Aprianto¹, Priyo Sulistiyono, SKM, MKM²

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan serta pola konsumsi makanan dan minuman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia, frekuensi konsumsi teh, dan konsumsi makanan sumber zat besi pada siswi kelas X di SMAN 7 Kota Cirebon.

Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas X sebanyak 72 orang. Data diperoleh melalui kuesioner tingkat pengetahuan anemia dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) mengenai konsumsi teh serta makanan sumber zat besi. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan proporsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang anemia sebanyak 65 orang (90,3%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (8,3%), dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1,4%). Frekuensi konsumsi teh didominasi kategori kadang sebanyak 45 orang (62,5%), sedangkan konsumsi makanan sumber zat besi didominasi kategori sering sebanyak 62 orang (86,61%). Berdasarkan proporsi tingkat pengetahuan menurut frekuensi konsumsi teh, sebagian besar siswi dengan tingkat pengetahuan baik berada pada kategori konsumsi teh kadang sebanyak 43 orang (66,2%). Berdasarkan proporsi tingkat pengetahuan menurut frekuensi konsumsi makanan sumber zat besi, sebagian besar siswi dengan tingkat pengetahuan baik berada pada kategori konsumsi makanan sumber zat besi sering sebanyak 55 orang (84,6%).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa siswi kelas X di SMAN 7 Kota Cirebon umumnya memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia, frekuensi konsumsi teh pada kategori kadang, serta konsumsi makanan sumber zat besi pada kategori sering.

Kata Kunci : anemia, tingkat pengetahuan, konsumsi teh, makanan sumber zat besi, remaja putri.

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Overview of Anemia Knowledge Level, Tea Consumption Frequency and Food Sources of Iron in Female Students of State Senior High School 7, Cirebon City

Fika Aprianto¹, Priyo Sulistiyono, SKM, MKM²

ABSTRAK

Anemia in adolescent girls remains a health problem that can be influenced by their level of knowledge and food and beverage consumption patterns. This study aims to determine the level of knowledge about anemia, frequency of tea consumption, and consumption of iron-rich foods among 10th-grade female students at SMAN 7, Cirebon City.

This study used a descriptive design with a quantitative approach. Respondents were 72 tenth-grade female students. Data were obtained through a questionnaire on anemia knowledge levels and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) regarding tea consumption and iron-rich foods. Data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distributions and proportions.

The results of the study showed that most respondents had a good level of knowledge about anemia as many as 65 people (90.3%), a sufficient level of knowledge as many as 6 people (8.3%), and a poor level of knowledge as many as 1 person (1.4%). The frequency of tea consumption was dominated by the category of sometimes as many as 45 people (62.5%), while the consumption of food sources of iron was dominated by the category of often as many as 62 people (86.61%). Based on the proportion of knowledge levels according to the frequency of tea consumption, most female students with a good level of knowledge were in the category of sometimes tea consumption as many as 43 people (66.2%). Based on the proportion of knowledge levels according to the frequency of iron food consumption, most female students with a good level of knowledge were in the category of often iron food consumption as many as 55 people (84.6%).

The conclusion of this study shows that grade X female students at SMAN 7 Cirebon City generally have a good level of knowledge about anemia, the frequency of tea consumption is in the sometimes category, and the consumption of food sources of iron is in the often category.

Kata Kunci : anemia, level of knowledge, tea consumption, food sources of iron, adolescent girls.

¹ Student of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Ministry of Health Polytechnic, Tasikmalaya

² Lecturers of the Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Ministry of Health Polytechnic, Tasikmalaya