



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN PROTEIN, ZAT BESI
DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MTs PERSIS 7
CEMPAKAWARNA KOTA TASIKMALAYA**

ARINA HASNA ZAKIA

NIM. P2.06.31.1.21.010

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya” dengan baik. Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pembuatan Proposal Tugas Akhir.
4. Semua staff dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua penulis, bapak Ngadino dan Ibu Elis Mulyawati yang senantiasa memberikan banyak kekuatan, do’a, kasih sayang, semangat serta dorongan moril maupun materil.
6. Kakak dan adik tercinta penulis, Diah Rosmayanti dan Adianto Nugroho yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan naskah penelitian ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dalam penulisannya. Oleh karena itu, harapan penulis bagi pembaca untuk memberikan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini penulis dan semoga dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan para pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

“Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya”

Arina Hasna Zakia

INTISARI

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja menjadi salah satu kelompok rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah anemia gizi besi. Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Kadar hemoglobin (Hb) normal pada remaja usia 12-14 tahun adalah 12 mg/dl. Prevalensi anemia menurut Riskesdas tahun 2018 sebesar 26,8% dan prevalensi anemia tahun 2022 di Kota Tasikmalaya sebesar 21,77%. Anemia dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, siklus menstruasi setiap bulannya, serta persepsi remaja putri yang salah tentang *body image*. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan protein, zat besi dan status gizi remaja putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII sebanyak 80 siswi, dengan jumlah sampel 44 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan, pengisian kuesioner, dan wawancara formulir *SQ-FFQ* yang dihitung dengan *software nutrisurvey*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswi MTs kategori kurang sebanyak 54,5% dan kategori tinggi sebanyak 45,5%. Sebagian besar asupan pada siswi MTs masuk ke dalam kategori defisit yaitu asupan protein sebanyak 56,8% dan asupan zat besi sebanyak 72,7%. Status gizi siswi MTs sebagian besar masuk ke dalam kategori gizi baik yaitu sebanyak 70,5%. Diperlukan edukasi gizi tentang pentingnya asupan protein dan zat besi untuk meningkatkan asupan gizi dan pemantauan status gizi secara berkala melalui kegiatan pentas seni dengan mengambil tema remaja bebas anemia.

Kata kunci: Remaja Putri, Pengetahuan, Protein, Zat Besi, Status Gizi

ABSTRACT

ARINA HASNA ZAKIA. *Description Of Knowledge, Protein, Iron Intake and Nutritional Status Of Teenage Girl at Mts Persis 7 Cempakawarna Tasikmalaya City. Under the supervision of HR. AGUS BACHTIAR.*

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood. Adolescents are one of the vulnerable groups experiencing nutritional problems, one of which is iron deficiency anemia. Anemia is a condition where the hemoglobin (Hb) level in the blood is less than normal. Normal hemoglobin (Hb) levels in adolescents aged 12-14 years are 12 mg/dl. The prevalence of anemia according to Riskesdas in 2018 was 26.8% and the prevalence of anemia in 2022 in Tasikmalaya City was 21.77%. Anemia can be caused by a lack of iron intake, monthly menstrual cycles, and wrong perceptions of young women about body image. This research was conducted with the aim of knowing the description of nutritional knowledge, protein intake, iron and nutritional status of adolescent girls at MTs Persis 7 Cempakawarna, Tasikmalaya City. The population in the study was all 80 female students from class VII and VIII, with a sample size of 44 respondents using purposive sampling technique. Data collection was carried out through measuring height and weight, filling out questionnaires, and interviewing the SQ-FFQ form which was calculated using nutrisurvey software. The results of the research showed that the nutritional knowledge of MTs female students in the low category was 54.5% and in the high category was 45.5%. Most of the intake of female MTs students falls into the deficit category, namely protein intake of 56.8% and iron intake of 72.7%. Most MTs female students' nutritional status falls into the good nutrition category, namely 70.5%. Nutritional education is needed about the importance of protein and iron intake to increase nutritional intake and regular monitoring of nutritional status through performing arts activities with the theme of anemia-free youth.

Keywords: *Teenage girl, Knowledge, Protein, Iron, Nutritional Status*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktisi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Remaja putri	6
2. Pengetahuani	7
3. Asupan Proteini.....	9
4. Asupan Zat Besi	10
5. Status Gizi	12
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel Penelitian	14
1. Populasi dan Sampel	14

2. Teknik Sampling.....	15
D. Variabel dan Definisi Operasional	15
E. Teknik Pengumpulan Datai	16
1. Jenis Data.....	16
2. Cara Pengumpulan Data	16
F. Instrumen	17
G. Pengolahan dan Analisis Datai	17
1. Teknik Pengolahan Data	17
2. Analisis Data.....	18
H. Jalannya Penelitian.....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Hasil.	20
1. Karakteristik Respondenn.....	20
2. Gambaran Pengetahuan Gizi	20
3. Gambaran Asupan Protein	22
4. Gambaran Asupan Zat Besii.....	22
6. Gambaran Status Gizi IMT/U.....	24
7. Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Protein dan Zat Besi serta Status Gizi	24
B. Pembahasan.....	25
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.	31
A. Simpulan.....	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Protein Pada Anak Perempuan.....	10
2.	Angka Kecukupan Zat Besi Pada Anak Perempuan.....	11
3.	Kategori Status Gizi IMT/U	12
4.	Variabel dan Definisi Operasional.....	15
5.	Instrumen Penelitian.....	16
6.	Umur Responden Remaja Putri Di MTs Persis 7 Cempakawarna Kecamatan Cihideung.....	20
7.	Pengetahuan Gizi Responden MTs Persis 7 Cempakawarna Kecamatan Cihideung.....	20
8.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jawaban Benar dan Salah pada Pertanyaan Formulir Pengetahuan Gizi.....	21
9.	Asupan Protein pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kecamatan Cihideung.....	22
10.	Asupan Zat Besi pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kecamatan Cihideung.....	22
11.	Distribusi Frekuensi Jenis Bahan Makanan yang Dikonsumsi Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna.....	22
12.	Status Gizi Pada Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna Kecamatan Cihideung.....	24
13.	Pengetahuan Gizi, Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Remaja Putri di MTs Persis 7 Cempakawarna.....	24

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	13

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Anggaran Biaya Penelitian
3. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
4. Formulir Permohonan Izin ke Sekolah
5. Kuesioner Identitas Responden
6. Formulir Pengetahuan Anemia Defisiensi Besi
7. Formulir *SQ-FFQ*
8. Dokumentasi Penelitian