

SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT
GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
KELAS VII SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA**



**AGNES RHESSA MAHARANI
NIM 211041006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN G I Z I
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

**ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT
GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
KELAS VII SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Pontianak



**AGNES RHESSA MAHARANI
NIM : 211041006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN G I Z I
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

VISI DAN MISI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur di bidang Gizi sebagai rujukan Nasional Berkualitas Global.

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global.
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global.
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif.
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangadan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global.
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterprenuer di bidang gizi.

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT
GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
KELAS VII SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA**

Diusulkan Oleh

AGNES RHESSA MAHARANI
NIM 211041006

Telah diperbaiki dan disetujui
Pontianak, 17 September 2025

Pembimbing Utama



SUAEBAH, S.Gz, M.Kes
NIDN.4018097701

Pembimbing Pendamping



DAHLIANSYAH, SKM, M.Gz
NIDN.4011077901

Ketua Prodi

Dietetika Program Sarjana Terapan



DESI, SKM, M.Gizi
NIP. 197708252000031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KELAS VII SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

AGNES RHESSA MAHARANI
NIM. 211041006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada 28 Agustus 2025

Tim Penguji :
Tanda tangan

1. Ketua : Nopriantini, SP, M.Pd
2. Anggota 1 : Yanuarti Petrika, S.Gz, M.PH
3. Anggota 2 : Suaebah, S.Gz, M.Kes
4. Anggota 3 : Dahliansyah, SKM, M.Gz



Pontianak, 28 Agustus 2025

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan



JURIANTO GAMBIR, S.SiT, M.Kes
NIP. 197001061992031003



DESI, SKM, M.Gizi
NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya:

Nama : Agnes Rhessa Maharani
NIM : 211041006
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal skripsi saya yang berjudul:

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KELAS VII SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak 12 Maret 2025

AGNES RHESSA MAHARANI
NIM 211041006



BIODATA PENULIS

Nama : Agnes Rhessa Maharani
Tempat, tanggal lahir : Pontianak, 21 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Kab-Kubu Raya, Kec-Sui Raya, Kuala Dua, Dusun Karya
1, Parit Karya Baru Laut, No. Rumah 29
Nomor HP : 081256773846

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 47 Sungai Raya Kab-Kubu Raya 2009-2015
2. SMP : SMPN 5 Sungai Raya Kab-Kubu Raya 2015-2018
3. SMA : SMAN 1 Sungai Raya Kab-Kubu Raya 2018-2021

KESAN DAN PESAN SELAMA MENGIKUTI PENDIDIKAN DI PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

Kesan:

Selama menempuh pendidikan, saya mendapatkan pengalaman belajar yang relevan dengan dunia kerja. Bimbingan dari dosen yang kompeten serta kesempatan praktek di berbagai institusi kesehatan menjadi pengalaman yang tidak terlupakan.

Pesan:

Saya berharap Prodi Gizi dapat terus meningkatkan kualitas pendidikan, baik dari segi kurikulum, fasilitas, maupun dukungan terhadap mahasiswa. Dengan semakin berkembangnya kebutuhan tenaga gizi yang kompeten sehingga mampu melahirkan lulusan yang siap bersaing di dunia kerja dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA DAN ASUPAN ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA

Agnes Rhessa Maharani¹, Suaebah², Dahliansyah³
Jurusan Gizi, PoltekkesKemenkes Pontianak, Indonesia
Email: agnesrhessa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja putri dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar serta produktivitas. Faktor yang memengaruhi kejadian anemia antara lain tingkat pengetahuan dan asupan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan anemia dan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan anemia dan tingkat asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di kelas VII SMP Negeri 3 Sungai Raya.

Metode: Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 37 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi identitas responden, tingkat pengetahuan, asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, zat besi, dan vitamin C) melalui metode *recall 2x24* jam, serta pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital Hb meter. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia ($p=0,001$), asupan karbohidrat dengan kejadian anemia ($p=0,001$), asupan protein dengan kejadian anemia ($p=0,000$), serta asupan lemak dengan kejadian anemia ($p=0,005$). Namun, tidak terdapat hubungan antara asupan Fe dengan kejadian anemia ($p=0,763$) dan asupan Vitamin C dengan kejadian anemia ($p=0,673$).

Kesimpulan: Tingkat pengetahuan, asupan karbohidrat, protein, dan lemak berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan asupan Fe dan Vitamin C tidak berhubungan. Disarankan adanya edukasi gizi berkelanjutan di sekolah melalui kerja sama dengan Puskesmas, termasuk pemberian tablet tambah darah (TTD), penyuluhan rutin, serta pembiasaan konsumsi pangan bergizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Pengetahuan, AsupanZat Gizi, Remaja Putri

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AND NUTRITIONAL INTAKE ON INCIDENTS IN GRADE VII FEMALE ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 3 SUNGAI RAYA

Agnes Rhessa Maharani¹, Suaebah², Dahliansyah³
Jurusan Gizi, PoltekkesKemenkes Pontianak, Indonesia
Email: agnesrhessa@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anemia is a common nutritional problem among adolescent girls and can impact learning concentration and productivity. Factors influencing the incidence of anemia include knowledge and nutrient intake. This study aims to analyze the relationship between knowledge and nutrient intake and the incidence of anemia in seventh-grade adolescent girls at SMP Negeri 3 Sungai Raya.

Objective: To analyze the relationship between knowledge and nutrient intake and the incidence of anemia in seventh-grade adolescent girls at SMP Negeri 3 Sungai Raya.

Methods: The study used a cross-sectional design with a sample of 37 respondents selected using total sampling. Data collected included respondent identity, knowledge, nutrient intake (carbohydrates, protein, fat, iron, and vitamin C) using a 2x24-hour recall method, and hemoglobin level measurements using a digital Hb meter. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$.

Results: The study showed a significant relationship between knowledge level and the incidence of anemia ($p = 0.001$), carbohydrate intake and the incidence of anemia ($p = 0.001$), protein intake and the incidence of anemia ($p = 0.000$), and fat intake and the incidence of anemia ($p = 0.005$). However, there was no relationship between iron intake and the incidence of anemia ($p = 0.763$) or vitamin C intake and the incidence of anemia ($p = 0.673$).

Conclusion: Knowledge level, carbohydrate, protein, and fat intake are associated with the incidence of anemia in adolescent girls, while iron and vitamin C intake are not. Continuous nutrition education in schools through collaboration with community health centers is recommended, including the provision of iron supplements (TTD), routine counseling, and the promotion of a balanced diet to prevent anemia in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Knowledge, Nutrient Intake, Adolescent Girls

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan proposal skripsi yang berjudul “**Analisis Tingkat Pengetahuan Anemia dan Asupan Zat Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP Negeri 3 Sungai Raya**” dapat terselesaikan. Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Suaebah, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Dahliansyah, SKM, M.Gz selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga tugas akhir/skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya tugas akhir/skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kep, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Juriyanto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Terimakasih kepada Bapak Markus Agus dan Ibu Anet Setiawati selaku kedua orang tua saya telah memberikan semangat, dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Terima kasih atas dukungan dalam penulisan skripsi penulis dapat menyelesaikan karna dukungan dari orang tersayang penulis yaitu kak Nina, Resti, Adhiya, Kansha, Anita, Iling, Refi, Tiwi, Ria, Rosa, Petris dan Saputra.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Proposal Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan proposal skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 12 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
VISI DAN MISI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
BIODATA PENULIS.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I. Latar Belakang	1
II. Rumusan Masalah	4
III. Tujuan Penelitian.....	4
A. Tujuan Umum.....	4
B. Tujuan Khusus.....	4
IV. Ruang Lingkup Penelitian	5
V. Manfaat Penelitian	5
A. Bagi Peneliti	5
VI. Keaslian Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
I. Remaja.....	8
A. Definisi Remaja	8
B. Pengelompokan Umur	9
C. Karakteristik Remaja	9
II. Anemia	10
A. Definisi Anemia.....	10
B. Penyebab Anemia.....	11
C. Tanda dan Gejala Anemia	11

D. Faktor Penyebab Anemia	12
E. Dampak Anemia.....	12
F. Upaya PencegahanAnemia.....	13
III. Zat Gizi.....	14
A. Definisi Zat Gizi.....	14
B. Karbohidrat.....	15
C. Protein.....	16
D. Lemak.....	18
E. Zat Besi.....	19
F. Vitamin C	20
IV. Pengetahuan.....	20
B. Definisi Pengetahuan.....	20
B. Remaja.....	23
V. Kerangka Teoritis.....	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	28
I. Kerangka Konsep.....	28
II. Hipotesis.....	28
III. DefinisiOperasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	32
I. Desain Penelitian.....	32
II. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III. Populasi dan Sampel.....	32
IV. Jenis Data.....	35
A. Data primer.....	35
B. Data sekunder	35
V. Teknik dan InstumenPengumpulan Data	35
A. Teknik pengumpulan data	35
B. Instrument pengumpulan data	36
VI. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
A. Pengolahan Data.....	38
B. Analisis Data	39
VII. Penyajian Data.....	39
VIII. Etika Penelitian.....	40
IX. Alur Penelitian.....	41

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	42
I. Hasil	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Karakteristik Responden	42
C. Analisis Univariat.....	43
D. Analisis Bivariat	47
II. Pembahasan.....	51
A. Menganalisis Tingkat Pengetahuan Anemia Dengan Kejadian Anemia	51
B. Menganalisis Zat Gizi Karbohidrat Dengan Kejadian Anemia.....	52
C. Menganalisis Zat Gizi Protein Dengan Kejadian Anemia	54
D. Menganalisis Zat Gizi Lemak Dengan Kejadian Anemia.....	56
E. Menganalisis Zat Gizi Fe Dengan Kejadian Anemia	58
F. Menganalisis Zat Gizi Vitamin C Dengan Kejadian Anemia	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
I. Kesimpulan	63
II. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden siswi SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	43
Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	44
Tabel 3.Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	44
Tabel 4.Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	45
Tabel 5.Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	45
Tabel 6.Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	46
Tabel 7.Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Fe di SMP Negeri 3 Sungai Raya Tahun 2025	46
Tabel 8.Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Vitamin C di SMP Negeri 3 Sungai Raya tahun 2025	46
Tabel 9.Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	47
Tabel 10.Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	48
Tabel 11.Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	48
Tabel 12.Hubungan Asupan Lemak dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	49
Tabel 13.Hubungan Asupan Fe dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	50
Tabel 14.Hubungan Asupan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPN 3 Sungai Raya tahun 2025	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Alur Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	69
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Pusekesmas.....	70
Lampiran 4. Kode Etik.....	71
Lampiran 5. Identitas dan Karakteristik Responden	74
Lampiran 6. Kuesioner Tingkat Pengetahuan	75
Lampiran 7. Form Food Recall 2x24 jam	85
Lampiran 8. Pemeriksaan Kadar Hb	89
Lampiran 9. Karakteristik Responden.....	93
Lampiran 10. Analisis Univariat	94
Lampiran 11. Analisis Bivariat	95
Lampiran 12. Dokumentasi	97
Lampiran 13. Master Data.....	99