SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

NURUL FEBRIANTI

NIM 221041034

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

JURUSAN GIZI

PRODI GIZI DAN DIETETIK PROGRAM SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

Skripsi

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

NURUL FEBRIANTI

NIM 221041034

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

JURUSAN GIZI

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

VISI DAN MISI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Entrepreneur 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 ditingkat global.
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif.
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembahan dan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global.
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Entrepreneur di bidang gizi.

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

Diusulkan Oleh

NURUL FEBRIANTI
NIM 221041034

Telah diperbaiki dan disetujui

Pontianak, 17 Juni 2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
AYU RAFIONY, S.Gz MPH	**YANUARTI PETRIKA, S.Gz, MPH**
NIDN. 4010047901	**NIDN. 4021018701**

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika

Program Sarjana Terapan

DESI, SKM, M.Gizi
NIP. 197708252000031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

NURUL FEBRIANTI
NIM 221041034

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pontianak, 17 Juni 2026

	Tim Penguji		Tanda Tangan
1.	Ketua	: Desi, SKM, M.Gizi	.....
2.	Anggota	: Mulyanita, ST, M.T.P	.....
3.	Anggota	: Ayu Rafiony, S.Gz, MPH	.....
4.	Anggota	: Yanuarti Petrika, S.Gz, MPH	.....

Pontianak, 17 Juni 2026

Mengetahui,	Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Ketua Jurusan Gizi	Program Sarjana Terapan
JURIANTO GAMBIR, S.SiT, M.Kes	**DESI, SKM, M.Gizi**
NIP.197001061992031003	NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Nurul Febrianti
NIM	: 221041034
Program Studi	: Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Pontianak

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

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

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, 17 Juni 2026

Penulis,

NURUL FEBRIANTI
NIM 221041034

BIODATA PENULIS



Nama	:	Nurul Febrianti
Tempat, tanggal lahir	:	Pontianak, 05 Februari 2004
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Jalan Danau Sentarum Komplek Cendana Asri No.B29
Nomor HP	:	085654243172

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	:	SD Negeri 12 Kota Pontianak (2010-2016)
2. SLTP	:	SMP Negeri 1 Kota Pontianak (2016-2019)
3. SLTA	:	SMA Negeri 4 Kota Pontianak (2019-2022)
4. PT	:	Poltekkes Kemenkes Pontianak (2022-2026)

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

Selama menempuh pendidikan di Prodi Gizi dan Dietetik Program Sarjana Terapan, saya mendapatkan banyak ilmu, pengalaman, dan kenangan yang berharga. Terima kasih kepada seluruh dosen dan teman-teman atas kebersamaan selama ini. Semoga prodi ini semakin maju, terus mencetak lulusan yang unggul, dan tetap menjadi tempat belajar yang penuh semangat serta kekeluargaan.

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *AUDIOBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 22 KOTA PONTIANAK

Nurul Febrianti[1], Ayu Rafiony [2], Yanuarti Petrika[3]
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email : nrlfby05@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan pada remaja putri. Rendahnya pengetahuan dan asupan zat besi dapat meningkatkan risiko anemia yang berdampak pada konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang efektif melalui media *audiobook* yang mudah diakses serta sesuai dengan kebiasaan remaja dalam menggunakan perangkat digital untuk mendukung upaya pencegahan anemia dini.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *audiobook* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) dalam pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak.
Metode: Jenis penelitian adalah *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest.* Sampel sebanyak 47 responden dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen meliputi kuesioner pengetahuan gizi (30 soal pilihan ganda) dan formulir *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ) untuk asupan zat besi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi (p = 0,000). Sebaliknya, asupan zat besi (p = 0,127) tidak mengalami perubahan signifikan.
Kesimpulan: Edukasi gizi melalui media *audiobook* berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan mengenai anemia, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap asupan zat besi (Fe).

Kata Kunci: Audiobook, Anemia, Pengetahuan, Asupan Zat Besi, Remaja Putri.
Keterangan: **(**1) Peneliti Utama, (2) Pembimbing utama, (3) Pembimbing Pendamping.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION THROUGH AUDIOBOOK ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND IRON (FE) INTAKE IN THE PREVENTION OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 22 PONTIANAK

Nurul Febrianti[1], Ayu Rafiony[2], Yanuarti Petrika[3]
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email : nrlfby05@gmail.com

ABSTRACT

Background: Iron deficiency anemia remains a health problem among adolescent girls. Low knowledge and inadequate iron intake may increase the risk of anemia, which can affect learning concentration and daily activities. Therefore, effective nutrition education through *audiobooks* is needed because it is easily accessible and suitable for adolescent's digital habits to support early anemia prevention efforts.
Objective: This study aimed to determine the effect of nutrition education through *audiobooks* on the level of knowledge and iron (Fe) intake in the prevention of anemia among adolescent girls at SMP Negeri 22 Pontianak.
Methods: This study used a *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design*. A total of 46 respondents were selected using the *simple random sampling* technique. The instruments included a nutrition knowledge questionnaire (30 multiple choice questions) and a *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) to assess iron intake. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test.*
Result: The result showed a significant improvement in nutrition knowledge (p = 0,000). In contrast, iron intake (p = 0,127) did not show a significant change.
Conclusion: Nutrition education through *audiobook* significantly improved knowledge regarding anemia, but it did not significantly affect iron (Fe) intake.

Keyword: Audiobook, Anemia, Knowledge, Iron Intake, Adolescent Girls.
Description: (1) Main Researcher, (2) Principal Supervisor, (3) Co-supervisor.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *Audiobook* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Asupan Zat Besi (Fe) Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Kota Pontianak**" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Ayu Rafiony, S.GZ, M.PH selaku pembimbing utama dan Ibu Yanuarti Petrika, S.GZ, M.PH selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Seluruh dosen, instruktur dan staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Teguh Santoso dan Ibunda Dahlia. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan tanpa henti. Terima kasih telah mengusahakan segala hal terbaik bagi penulis, sehingga penulis dapat menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Setiap pencapaian penulis tidak terlepas dari doa, perjuangan, dan keikhlasan Ayah dan Ibu. Besar harapan penulis, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, umur yang berkah, dan kebahagiaan kepada Ayah dan Ibu, serta memberikan kesempatan kepada mereka untuk menyaksikan setiap impian dan keberhasilan yang akan penulis raih di masa mendatang.

6. Kepada saudara kandung penulis, Mas Iqbal dan Kak Caca, serta kakak ipar penulis, Mbak Tiara. Terima kasih atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terkhusus untuk Kak Caca, terima kasih telah menjadi tempat penulis berbagi cerita, memberikan semangat, serta selalu meyakinkan bahwa penulis mampu melewati setiap proses. Terima kasih juga untuk keponakan penulis, Barra, yang hadir di tengah proses penyusunan skripsi ini dan memberikan kebahagiaan serta warna baru bagi keluarga. Kehadiran dan dukungan kalian menjadi salah satu kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk teman-teman seperjuangan penulis Tiara, Sofya, Hafizah, Noviani, dan Cyrena. Terima kasih telah mewarnai masa perkuliahan penulis dengan kebersamaan, dukungan, dan cerita yang tak terlupakan. Senang dapat bertemu dan mengenal orang-orang hebat seperti kalian. Semoga kita semua dipertemukan kembali dengan cerita dan pencapaian terbaik di masa yang akan datang.
8. Kepada Nenek Hanizah dan seluruh keluarga besar penulis. Terima kasih atas segala doa, dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang senantiasa diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada diri sendiri, terima kasih telah memilih untuk terus melangkah meski tidak selalu mudah. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari banyak impian yang akan terwujud

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

Pontianak, 17 Juni 2026

Nurul Febrianti

DAFTAR ISI

Halaman

VISI DAN MISI ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Ruang Lingkup Penelitian 4
E. Manfaat Penelitian 5
F. Keaslian Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Remaja Putri 8
B. Anemia Pada Remaja Putri 8
C. Pengetahuan Gizi Tentang Zat Besi (Fe) 10
D. Asupan Zat Besi (Fe) Dalam Pencegahan Anemia 11
E. Edukasi Gizi 13
F. Media Audiobook 15
G. Kerangka Teori 17
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL **18**
A. Kerangka Konsep 18
B. Hipotesis 18
C. Definisi Operasional 18
BAB IV METODE PENELITIAN **20**
A. Desain Penelitian 20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 20
C. Populasi dan Sampel 20
D. Jenis Data 23
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 23
F. Pengolahan dan Analisis Data 25
G. Penyajian Data 27
H. Etika Penelitian 27
I. Alur Penelitian 28
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN **29**
A. Hasil Penelitian 29
B. Pembahasan 34
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN **37**
A. Kesimpulan 37

B. Saran 37
DAFTAR PUSTAKA 38
LAMPIRAN 42

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Klasifikasi Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin (WHO)..... 9
Tabel 2. Kebutuhan Zat Besi Remaja Putri Berdasarkan Kelompok Umur 12
Tabel 3 Sumber Bahan Makanan Zat Besi..... 13
Tabel 4. Desain Penelitian..... 20
Tabel 5. Jumlah Siswi Per Kelas..... 21
Tabel 6. Jumlah Sampel Per Kelas..... 21
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas dan Umur Pada Siswi di SMPN 22 Kota Pontianak Tahun 2026..... 30
Tabel 8. Uji Normalitas Mengenai Nilai Pengetahuan dan Asupan Siswi Pada *Pre-test* dan *Post-test* 31
Tabel 9. Deskriptif Statistik Nilai Pengetahuan Remaja Putri Pada Pre-test dan Post-test 32
Tabel 10. Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Gizi Melalui Media *Audiobook*..... 32
Tabel 11. Deskriptif Statistik Asupan Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui Media *Audiobook*..... 33
Tabel 12. Analisa Perbedaan Asupan Zat Besi Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Gizi Melalui Media *Audiobook*. 33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Media Edukasi Gizi 16
Gambar 2. Bagan Kerangka Teori 17
Gambar 3. Bagan Kerangka Konsep 18
Gambar 4 Alur Penelitian..... 28
Gambar 5. Gambaran Lokasi Penelitian 29

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian 42
Lampiran 2. Surat Balasan dari Tempat Penelitian 43
Lampiran 3. Master Data 44
Lampiran 4. Output Pengolahan Data 47
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 53
Lampiran 6 Kuesioner Pengetahuan 54
Lampiran 7 Formulir SQ-FFQ 62
Lampiran 8 Formulir SQ-FFQ Responden 64
Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan 66
Lampiran 10 Dokumentasi 69
Lampiran 11 Audiobook Remaja Putri Bebas Anemia 71