

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI DAN
VITAMIN C TERHADAP STATUS HEMOGLOBIN PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG**



JULIA MONIKA SARI

Nomor Induk Mahasiswa: PO.71.31.1.23.027

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah dibawah nilai normal. Menurut World Health Organization (2023) Kondisi ini dapat terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi makro. Anemia merupakan hemoglobin yang rendah dalam darah . Hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah maka tubuh tidak bisa mendapatkan oksigen sesuai kebutuhannya (Subratha, 2020) Kekurangan zat besi banyak dialami oleh remaja perempuan akibat rendahnya konsumsi makanan bergizi (Savitri, *et, al* 2021) sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi, prestasi belajar, dan daya tahan tubuh (Purbalingga, 2025).

Faktor-faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia menurut (Syabani, Andriyani, 2025) pada remaja putri meliputi pengetahuan, remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan juga kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak, dan pencegahannya yang akan mengakibatkan remaja mengkonsumsi makanan mengandung zat besi yang sedikit sehingga zat besi pada remaja tidak dapat terpenuhi. Pada remaja putri, adanya siklus menstruasi merupakan salah satu.

faktor resiko anemia siklus menstruasi, dan kebiasaan diet secara sfesifik penyebab utamanya adalah pola makan tidak teratur, jarang konsumsi sayur dan buah, kualitas tidur yang buruk (tidur kurang dari 8 jam atau terlalu, lama yaitu lebih dari 10 jam), serta kehilangan darah menstruasi yang berlebihan. Anemia sering menunjukkan gejala seperti lemas, mata berkunang-kunang dan pusing, jarang konsumsi tablet tambah darah dan kurangnya pemahaman mengenai pencegahan anemia. Oleh karena itu, penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi (Pratiwi, 2023).

World Health Organization (WHO 2023), prevalensi anemia pada remaja putri di negara berkembang tercatat sebanyak 53,7%. Di Indonesia, anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang di dapat di alami oleh semua kelompok usia 15-24 tahun berdasarkan hasil data SKI tahun 2023 menunjukan sebesar 15,5% Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan tahun 2020, jumlah remaja putri yang berada di kota Palembang prevelensinya mencapai angka lebih dari 15% dan pada usia sekolah sebesar 26,5% (Dinkes, Palembang 2020).

Dampak anemia yang timbul, seperti kehilangan makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan prilaku atau orang awam lebih mengenal dengan gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang- kunang. anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karna menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan kosentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar& sopiyati, 2020).

Anemia dapat dicegah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). Namun, secara rutin dalam penerapannya meningkatkan tablet fe ditemukan permasalahan remaja tidak patuh dalam konsumsi tablet tambah darah, anemia masih tinggi. Remaja putri dikatakan patuh konsumsi tablet Fe jika dalam satu tahun telah mengkonsumsi tablet Fe (Simbolon, Anggraini, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 10 Palembang yang telah di teliti oleh (Mumtaz, 2023) Palembang pada 8 Januari 2023 yang berjumlah (601) didapat yaitu anemia yang normal 17 orang (42,5%) dengan anemia dan yang tidak anemia itu 23 orang (60%) sekolah ini di pilih sebagai lokasi penelitian karena penelitian sebelumnya menunjukan masih adanya siswa dengan anemia kondisi tersebut menunjukan adanya masalah anemia pada remaja putri sehingga sekolah ini dinilai tepat untuk dilakukan penelitian lebih lanjut, anemia juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi kemampuan belajar, dan kebugaran fisik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan prevelensi data yang telah di peroleh terdapat peningkatan kejadian anemia di Kota Palembang yaitu sebesar 26,5% pada tahun 2020. Sedangkan di SMP Negeri 10 Palembang memiliki prevelensi 17 orang (42,5%) yang anemia. Maka rumusan masalah penelitian ini” Bagaimanakah Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Vitamin C Terhadap Status Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Palembang”..?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Gambaralampirean Asupan Zat Gizi Makro, zat Besi Dan Vitamin C Terhadap Status Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 10 Palembang .

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik usia pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- b. Diketahui gambaran status Hemoglobin yang di peroleh melalui pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- c. Diketahui gambaran asupan Energi terhadap status Hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- d. Diketahui gambaran asupan protein terhadap status Hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- e. Diketahui gambaran asupan lemak terhadap status Hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- f. Diketahui gambaran asupan karbohidrat terhadap status Hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- g. Diketahui gambaran asupan zat besi terhadap status Hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.
- h. Diketahui gambaran asupan Vitamin C terhadap status Hemoglobin

pada remaja putri di SMP Negeri 10 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi pihak-pihak terkait, antara lain.

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan wawasan dan pengetahuan mengenai anemia remaja putri, lalu peneliti dapat mengaplikasikan langsung ilmu yang didapat selama duduk di bangku perkuliahan dan juga mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian dibidang gizi.

2. Bagi Jurusan

Dapat digunakan sebagai acuan atau pun bahan referensi dan masukan bagi Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Palembang untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk lebih memperhatikan siswa-siswinya yang memiliki gejala anemia ataupun yang menderita anemia untuk mendapatkan pengetahuan tentang gizi, karena hal itu sangat berpengaruh terhadap status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, W. (2017). *Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia : A Positive Deviance Approach*. 105–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Agustia, et, A. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi , Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 27 Jakarta Jesika Agustia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(1). doi: <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i1.163>
- Aulya,Siauta, N. (2022). Anemia Pada Remaja Putri. *Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP ANALISIS*, 4(November), 1377–1386.
- Ayu, P., Zahara, E., Julianti, R., & Norisa, N. (2025). Asuhan kebidanan kehamilan dengan anemia ringan di TPMB Nur Asmah Kabupaten Aceh Barat *Pregnancy midwifery care with mild anemia at TPMB Nur Asmah , West Aceh. Femina Jurnal Kebidanan*, 5(1), 16–22. <https://doi.org/10.33490/b.v6i2.1120>
- Azizah, A. (2018). Hubungan Pemberian Informasi Menstruasi dari IBu ke Remaja Putri dan Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Langsat*, 5(1). <chrome://settings/clearBrowserData>
- Choiriyah, Raharjo, W. (2009). *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Pada Remaja Putri Kelas x Dan XI SMA Negeri 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo*. [file:///C:/Users/USER/Documents/Naskah Publikasi.pdf](file:///C:/Users/USER/Documents/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Dinkes, P. (2020). *Dinkes Palembang (2020) Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2020 Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan Palembang Tahun 2020*,1(72), 23.
- Dwiyan, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., & Made, I. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Mh Thamrin Vol. 4 (2) September 2022*, 4(September), 120–126. doi: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Fitriana, P. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puri. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Herwandar& sopiyati. (n.d.). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche dan Poatmenarche Dan Didesa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*,2020(2020),357–364. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>

- Hidayah, P. N., Asmi, N. F., Kinayungan, U. P., & Sanjaya, D. (2025). Hubungan Konsumsi Protein dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan Amanah*. doi: <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.944> : <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka>
- Kadar, D., Pada, H., Stikes, D. I., & Waluyo, N. (2017). *JGK-vol.9, no.22, Juli 2017*. 9(22), 131–140. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24524/1/1907026111_SayyidahSakhawah_Lengkap_Tugas_Akhir - Sayyidah Sakhawah.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24524/1/1907026111_SayyidahSakhawah_Lengkap_Tugas_Akhir_-_Sayyidah_Sakhawah.pdf)
- klafikasi anemia (WHO, 2011). (2019). No TitleEΛENH. *Chemical Reviews*, 8(5), 55.
- Klasikasi Anemia, W. 2011. (2011). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Kusuma. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja di Indonesia. *jurnal karya muda A*, 4 (1), 2022, 4(1). doi: <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Leo.Daulay. (2022). Penentuan Kadar Vitamin C Pada Minuman Bervitamin Yang Disimpan Pada Berbagai Waktu Dengan Mwtode Spektrofotomateri. *Journal of Health and Medical Science*, 1(April), 105–115. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- lestari, arif, riski, Z. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 13-14 di asrama pondok pesantren al amalul khair kota palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 76–84. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Muchtar, E. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Knowe. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat) Vol.1, No.1, Februari 2023*, 1(1), 171–179. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/29/22>
- Mumtaz, A. (2023). *Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Besi, Vitamin C Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Konsumsi Obat Cacing Dengan Status Anemia Pada Remja Putri di SMP Negeri 10 Palembang*. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/6322>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/e82ecc9d29e0de68adc6dfb5199768699400.pdf>
- Nur Hanum, F., Maulida, F., Suryani, L., & Nevara, G. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tablet Tambah Darah Dan Anemia Pada Remaja Putri I Di Kabupaten Solok, Sumatra Barat. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 1507–1514. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v4i8.9364>

- Nuraina, V. F., & Sulistyoningsih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi , Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tambah Darah (TTD) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2). doi: <http://dx.doi.org/10.25157/jmph.v5i2.12714>
- Nuriannisa, A. (2022). Konsumsi protein,zat besi dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal Scienlific Of Mandalika*.
- Permata, Achyar, K. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia*. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18849>
- Pertiwi, D., Kusudaryati, D., Marfuah, D., & Andriyani, P. (2022). *Hubungan Asupan Protein dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Desa Donohudan Kabupaten Boyolali*. 20(1), 81–87. file:///C:/Users/User/Downloads/admin_urecol,+Journal+manager,+509-519.pdf
- Pratama, F. N., Noor, M. S., & Heriyani, F. (n.d.). *Hubungan asupan protein dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 18 banjarmasin*. 43–48.
- Pratiwi, W. . (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatu). *Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 02(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.458>
- Purbalingga, D. I. M. A. N. (2025). Deteksi Dini Dan Edukasi Anemia Pada Remaja Putri. *..Jurnal.Yaspenosumatera.Org/Index.Php/Mejuajua*, 4(489), 489–499. 10.26630/jk.v8i3.626
- Putri, M. P., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc/ Submitted*;, 11(November 2021), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rahayu, D. T., Utami, R. P., Karya, S., & Kediri, H. (2020). *Suplementasi tablet fe dan vitamin September*, 957–964.
- Rahim, M., Sabilu, Y., & Yunawati, I. (2024). Hubungan asupan lemak, karbohidrat, zat besi (Fe) dan Kurang Energi Kronik (KEK) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Parigi Kabupaten Muna. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(5), 519–526. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i5.1011>

- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi relationship between intake nutrition and nutritional. *Jurnal Ilmiah Inovasi, Vol.1 No.2 Edisi September – Desember 2016, ISSN 1411-5549 HUBUNGAN, 1(2)*.
- Rieny, E. G., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2021). Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil : Sebuah Tinjauan Sistematis. *Https://Ejournal.Undip.Ac.Id/Index.Php/Mkmi, 423–432*.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>
- Rismayanthi. (2006). *Konsumsi Protein Untuk Meningkatkan Prestasi*. 135–145.
- Sa, A. (2018). Studi Analitik Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Surya Muda, 5(2)*.
- Saraswati. (2021). Hubungan kadar hemoglobin (Hb) dengan prestasi pada siswa menengah atas (sma) atau sederajat. *Urnal Medika Hutama, 02(04)*, 1187–1191.
- Savitri, Tupitu, Iswah, S. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri : *Jurnal Kesehatan Tambusai, 2, 43–49*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1784>
- Simbolon, Anggraini, S. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Indonesia : Meta-Analisis. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya, Vol 7 No 2(2023): 85–98, 7(2)*, 85–98.
<https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.2.11325>
- Subratha, A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan 1. *Jurnal Medika Usada | Volume 3 | Nomor 2 | Agustus 2020, 3, 48–53*.
- Sumarmi, S. (2016). Hubungan dengan status gizi dengan kejadian darul ulum peterongan jambang *Jurnal Keperawatan Muhamdiyah 2(1) 2016, 1(1)*.
- Suryani, situmorong, P. (2023). Sosialisai Tentang Pentingnya Vitamin C Untuk Kesehatan Tubuh Dan Donor Darah Di Kecamatan Medan Helvetia , Kota Medan Socialization About The Importance Of Vitamin C For Body Health And Blood Donation In Medan Helvetia District , Medan City. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal Vol. 1 No. 4 November 2023, 1(4)*.
- syabani, Andriyani, L. (2025). Tinjauan Anemia pada Remaja Putri : Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan, 3(3)*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61132/obat.v3i3.1353>
- Utami, M. (2019). Hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada

remaja putri di sma muhammadiyah 1 karanganyar. *Jurnal Ilmiah*, III(2), 82–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.54877/maternal.v3i2.761>

Wahyuni, S., Ayu, S., Mira, K., Sari, A., & Rahmawati, D. K. (2019). *Hubungan Asupan Lemak dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Saat Menstruasi Pada Mahasiswa Di Asrama Kebidanan UNW Ungaran*. 1(1), 25–30.

Wulandari, Husanah, W. (2018). Gambaran Kejadian Manajemen Dismonore Pada Renaja Putri Di Kecamatan Lima puluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 468–476.