



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KEPATUHAN KONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH, STATUS GIZI, PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI
DI SMPN 13 DEPOK**

SKRIPSI

MUTIARA FATIMAH

2110714033

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KEPATUHAN KONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH, STATUS GIZI, PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI
DI SMPN 13 DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

MUTIARA FATIMAH

2110714033

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mutiara Fatimah

NRP : 2110714033

Tanggal : 26 Juni 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,



SEKULUH RIBU RUPIAH
10000
METERAI
TEMPEL
6299DAMX430899441

(Mutiara Fatimah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara Fatimah
NRP : 2110714033
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Status Gizi, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 13 Depok”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,


(Mutiara Fatimah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mutiara Fatimah
NIM : 2110714033
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet
Tambah Darah, Status Gizi, Pengetahuan Gizi Seimbang,
dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Hemoglobin
Remaja Putri di SMPN 13 Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Dewi Wati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat., PhD.
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

Sintha Fransiske Simanungkalit., S.Gz., MKM
Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM.
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian : 26 Juni 2025

HUBUNGAN POLA MAKAN, KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH, STATUS GIZI, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI SMPN 13 DEPOK

Mutiara Fatimah

Abstrak

Remaja putri tergolong sebagai populasi yang rentan terhadap perubahan kadar hemoglobin dan berisiko mengalami anemia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 terdapat 16,3% penduduk usia 5-14 tahun dan 15,5% pada kelompok usia 15-24 tahun yang mengalami anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), status gizi, pengetahuan gizi seimbang, dan dukungan keluarga dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling* dan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok ($p\text{-value} = 0,006$, $r = 0,270$). Namun, tidak terdapat hubungan antara pola makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, status gizi, pengetahuan gizi seimbang, dan dukungan keluarga dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok ($p\text{-value} > 0,05$). Berdasarkan penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dan instansi terkait menyediakan fasilitas pemantauan status gizi di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) berupa timbangan berat badan serta melakukan penyuluhan terkait gizi dan kesehatan sehingga membantu remaja putri menjaga status gizi normal.

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, Remaja Putri, Status Gizi

ASSOCIATION OF DIETARY PATTERNS, IRON TABLET ADHERENCE, NUTRITIONAL STATUS, BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, AND FAMILY SUPPORT WITH HEMOGLOBIN LEVELS AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SMPN 13 DEPOK

Mutiara Fatimah

Abstract

Adolescent girls who particularly vulnerable to fluctuations in hemoglobin levels and are at high risk of anemia. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), anemia affects 16.3% of individuals aged 5–14 years and 15.5% of those aged 15–24 years. This study aimed to determine the association of dietary patterns, adherence to iron supplement adherence, nutritional status, balanced nutrition knowledge, and family support with hemoglobin levels in female adolescents at SMPN 13 Depok. This research used cross-sectional design and a stratified random sampling technique, that involved 104 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with Spearman rank correlation for bivariate analysis. The result showed a significant correlation between nutritional status and hemoglobin levels ($p = 0,006$, $r = 0,270$). Contrast with nutritional status, this study found out that dietary patterns, iron tablet adherence, balanced nutrition knowledge, and family support have no association with hemoglobin levels ($p\text{-value} > 0,05$). Based on the findings of this study, it is expected that schools or education institutions provide facilities for monitoring nutritional status in the School Health Unit (UKS), such as body weight scales, and carry out nutrition and health education to help adolescent girls maintain a normal nutritional status.

Keyword: Hemoglobin Levels, Adolescent Girls, Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Hubungan Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Status Gizi, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 13 Depok". Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit., S.Gz., MKM. selaku pembimbing skripsi dan Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM. selaku penguji yang telah membimbing, memberikan arahan, dan mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan fasilitas, dukungan, serta doa tanpa henti demi keberhasilan penulis. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman dan orang-orang terdekat yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Sebagai penutup, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 26 Juni 2025

Penulis,



Mutiara Fatimah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja	7
II.2 Hemoglobin	8
II.3 Pola Makan	14
II.4 Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	19
II.5 Status Gizi.....	20
II.6 Pengetahuan Gizi Seimbang	22
II.7 Dukungan Keluarga	22
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu	24
II.9 Kerangka Teori	30
II.10 Kerangka Konsep.....	30
II.11 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
III.2 Desain Penelitian	32
III.3 Populasi dan Sampel.....	32
III.4 Pengumpulan Data.....	35
III.5 Etik Penelitian.....	39
III.6 Definisi Operasional	40
III.7 Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
IV.2 Analisis Univariat	47
IV.3 Analisis Bivariat	72
IV.4 Keterbatasan Penelitian	81

BAB V PENUTUP.....	82
V.1 Kesimpulan.....	82
V.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Ambang Batas Hemoglobin Berdasarkan Kelompok Umur.....	10
Tabel 2	Kategori Status Gizi IMT/U Remaja	21
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 4	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	33
Tabel 5	Definisi Operasional	40
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	44
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Dukungan Keluarga.....	45
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	45
Tabel 9	Gambaran Usia Responden.....	48
Tabel 10	Gambaran Tingkat Pendidikan Orang Tua Responden.....	48
Tabel 11	Tanda dan Gejala Anemia yang Dialami Remaja Putri	49
Tabel 12	Gambaran Kadar Hemoglobin Responden	50
Tabel 13	Distribusi Asupan Protein	51
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Protein Hewani	51
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Protein Nabati	52
Tabel 16	Distribusi Asupan Zat Besi	54
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Zat Besi Heme	55
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Zat Besi Non-Heme	56
Tabel 19	Distribusi Asupan Vitamin C.....	58
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Vitamin C.....	59
Tabel 21	Distribusi Asupan Inhibitor Zat Besi	61
Tabel 22	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sumber Inhibitor Zat Besi	63
Tabel 23	Distribusi Kepatuhan Konsumsi TTD	66
Tabel 24	Distribusi Status Gizi IMT/U	68
Tabel 25	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang.....	69
Tabel 26	Distribusi Pertanyaan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	69
Tabel 27	Gambaran Dukungan Keluarga.....	71
Tabel 28	Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 29	Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kadar Hemoglobin	73
Tabel 30	Analisis Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan	75
Tabel 31	Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin.....	76
Tabel 32	Tabulasi Silang Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin.....	77
Tabel 33	Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan	79
Tabel 34	Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kadar	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	30
Gambar 2	Kerangka Konsep	30
Gambar 3	Alur Pengumpulan Data	37
Gambar 4	Lokasi SMP Negeri 13 Depok	47
Gambar 5	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Protein Hewani yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	53
Gambar 6	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Protein Nabati yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	53
Gambar 7	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Pangan Sumber Zat Besi Heme yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	57
Gambar 8	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Pangan Nabati Sumber Zat Besi Non heme yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	57
Gambar 9	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Sumber Vitamin C yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	60
Gambar 10	Diagram Gramasi Konsumsi 5 Sumber Inhibitor Zat Besi yang Paling Sering Dikonsumsi dalam 1 Hari	64
Gambar 11	Diagram Frekuensi Remaja Putri Mengonsumsi TTD.....	66
Gambar 12	Diagram Alasan Tidak Mengonsumsi TTD	67
Gambar 13	Diagram Distribusi Remaja Putri dengan Keluarga yang Mengingatkan Mengonsumsi TTD	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Surat Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 9	Hasil Analisis Univariat dan Bivariat
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Pengecekan Turnitin