

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ASUPAN ENERGI, TINGKAT ASUPAN
PROTEIN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KARANG REJO
KOTA TARAKAN**



SKRIPSI

Oleh

**HELMINA PANJAITAN
NIM : 067241013**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ASUPAN ENERGI, TINGKAT ASUPAN
PROTEIN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KARANG REJO
KOTA TARAKAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

HELMINA PANJAITAN

NIM : 067241013

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ASUPAN ENERGI, TINGKAT ASUPAN
PROTEIN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KARANG REJO
KOTA TARAKAN**

Oleh :

HELMINA PANJAITAN

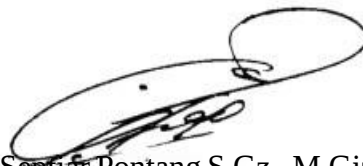
NIM : 067241013

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Agustus 2025

Dosen Pembimbing



Goleh Septiari Pontang S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN.0618098601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT ASUPAN ENERGI, TINGKAT ASUPAN
PROTEIN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS KARANG REJO
KOTA TARAKAN**

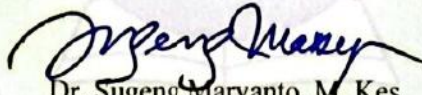
**Disusun oleh:
HELMINA PANJAITAN
NIM. 067241013**

Telah diujikan dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 5 Agustus 2025

**Tim Penguji:
Ketua Penguji**


Dr. Sugeng Maryanto, M. Kes
NIDN. 0025116210

Anggota/Penguji I



Galeh Septiar Pontang., S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0618098601

Ketua Program Studi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0627038602

Anggota/Penguji 2



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan




Eko Susilo, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : HELMINA PANJAITAN
NIM : 067241013
Program Studi : S1 Gizi
Gizi Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir berjudul “Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan.” adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Dosen Pembimbing



Galen Septiar Pontang S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN.0618098601

Ungaran, Agustus 2025



Helmina Panjaitan
NIM. 067241013

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Helmina Panjaitan

NIM : 067241013

Program Studi/ Fakultas : SI Gizi / Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan”** untuk kepentingan akademik.

Tarakan, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Helmina Panjaitan
NIM : 067241013

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua, suami, anakku, dan keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang, doa dan dukungan tanpa henti, baik dalam keadaan suka maupun duka. Terimakasih atas semua pengorbanan dan cinta yang tak tergantikan”

"Kesuksesan adalah hasil dari kerja keras, doa, dan keyakinan bahwa setiap usaha tidak akan pernah sia-sia."

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Helmina Panjaitan
NIM. 067241013

**Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan
Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian
Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo
Kota Tarakan**

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi, termasuk di Kota Tarakan. Anemia dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu maupun janin.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat Asupan Energi, asupan protein, dan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Rejo. Sampel sebanyak 35 responden dipilih dengan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin, lalu dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak anemia (22 orang) dan sisanya anemia (13 orang). Tingkat Asupan Energi kategori baik sebanyak 20 orang, protein baik 18 orang, serta patuh mengonsumsi TTD 21 orang. Hasil uji *chi-square* terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat tingkat Asupan Energi ($p = 0,046$), asupan protein ($p = 0,026$), dan kepatuhan konsumsi TTD ($p = 0.009$) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat Asupan Energi dan protein yang rendah serta tidak patuh dalam mengonsumsi TTD cenderung lebih berisiko mengalami anemia.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara tingkat asupan energi, protein, dan kepatuhan konsumsi TTD dengan anemia pada ibu hamil. Tenaga kesehatan diharapkan lebih intensif dalam edukasi gizi dan pemantauan konsumsi TTD.

Kata kunci : Anemia, Tingkat Asupan Energi, tingkat Asupan Protein, Tablet Tambah Darah, Ibu Hamil

Daftar Pustaka: 45 (2010-2023)

Ngudi Waluyo University
Nutrition Study Program
Faculty of Health
Thesis, August 2025
Helmina Panjaitan
Student ID No. 067241013

ABSTRACT

The Relationship Between Energy Intake, Protein Intake, and Iron Tablet Compliance with the Incidence of Anemia in Pregnant Women at the Karang Rejo Community Health Center Tarakan City

Background: Anemia in pregnant women remains a significant public health problem, including in Tarakan City. Anemia can seriously impact the health of both the mother and the fetus.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake, protein intake, and adherence to iron tablet consumption with the incidence of anemia in pregnant women at the Karang Rejo Community Health Center in Tarakan City.

Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study involved pregnant women in their third trimester at the Karang Rejo Community Health Center. A sample of 35 respondents was selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaire interviews and hemoglobin tests, then analyzed using the chi-square test.

Results: The study showed that the majority of respondents (22) were not anemic, while the remainder (13) were anemic. Twenty respondents had good energy intake, 18 had good protein intake, and 21 were compliant with iron tablet consumption. The chi-square test results showed a significant relationship between energy intake ($p = 0.046$), protein intake ($p = 0.026$), and iron supplement compliance ($p = 0.009$) and the incidence of anemia in pregnant women. Pregnant women with low energy and protein intake and non-adherence to iron supplement consumption tend to be at higher risk of anemia.

Conclusion: This study concludes that there is a significant relationship between energy and protein intake and iron supplement compliance with iron supplement consumption and anemia in pregnant women. Health workers are expected to be more intensive in providing nutrition education and monitoring iron supplement consumption..

Keywords : Anemia, Energy Intake, Protein Intake, Iron Supplements, Pregnant Women
Bibliography : 45 (2010-2023)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI :

Nama : Helmina Panjaitan
Tempat/Tanggal Lahir : Pematang Siantar, 27 Juli 1974
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl.Reformasi Rt.11 Kelurahan Karang Harapan
Kec.Tarakan Barat, Kota Tarakan, Kaltara
Email : helminapanjaitan77@gmail.com
No. HP : 085246274827

B. Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri No 122350 Pematang Siantar , Tahun 1981-1987
2. SMP Negeri 8 Pematang Siantar, Tahun 1987-1990
3. SMA Negeri 1 Pematang Siantar , Tahun 1990-1993
4. Akademi Gizi Depkes RI Lubuk Pakam Tahun 1993- 1996
5. Universitas Ngudi Waluyo Semarang , Tahun 2024 – Saat Ini

C. Data Orang Tua :

Nama Ayah : Sabar Panjaitan (Alm)
Nama Ibu : Tiomsi Siahaan
Alamat : Jl. Pane No 38 Kompleks SMA Negeri 3 Pematang
Siantar, Sumatra Utara

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas berkat karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan” dapat diselesaikan. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Gizi di Universitas Ngudi Waluyo.

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa bimbingan, motivasi, maupun arahan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak/Ibu Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan berharga dalam proses penyusunan Skripsi ini.
2. Pimpinan Fakultas Kesehatan Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo, yang telah memberikan dukungan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Pihak Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan studi pendahuluan serta pengumpulan data.
4. Keluarga dan teman-teman, atas doa, motivasi, dan dukungan moral selama proses penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi dalam upaya pencegahan kejadian anemia di Indonesia.

Ungaran, Agustus 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Anemia pada Ibu Hamil.....	8
B. Asupan Gizi (Energi dan Protein).....	21
C. Tablet Tambah Darah (TTD).....	25
D. Hubungan Asupan Gizi dengan Anemia	29
E. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Anemia	31
F. Kerangka Teori	36
G. Kerangka Konsep	39
H. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	41

C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel	45
E. Instrumen Penelitian	47
F. Prosedur Pengumpulan Data	48
G. Pengumpulan Data.....	48
H. Pengolahan dan Penyajian Data	49
I. Analisa Data	50
J. Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	55
B. Hasil	56
C. Pembahasan	63
D. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Klasifikasi Anemia	8
2.2 Kategori Tingkat Asupan Energi dibandingkan dengan AKG	24
2.3 Kategori tingkat Asupan Protein dibandingkan dengan AKG	25
4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	56
4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	57
4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	57
4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	58
4.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Asupan Energi Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	58
4.6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Asupan Protein Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	59
4.7 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi TTD Ibu Hamil di Karang Rejo Kota Tahun 2025	59
4.8 Hubungan Tingkat Asupan Energi dengan Kejadian Anemia	60
4.9 Hubungan Tingkat Asupan Protein dengan Kejadian Anemia	61
4.10 Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori	38
2.3 Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lamiran 1. Permohonan Menjadi Responden	87
Lamiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	88
Lamiran 3. Lembar Kuesioner	89
Lamiran 4. Master Tabel	94
Lamiran 5. Hasil Olahan SPSS	96
Lamiran 6. Dokumentasi Kegiatan	99