



**PERBEDAAN PEMBERIAN MEDIA *BOOKLET* DAN  
VIDEO TERHADAP KONSUMSI BAHAN MAKANAN  
*INHIBITOR* ZAT BESI DAN STATUS ANEMIA  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 32  
KABUPATEN TANGERANG**

**SKRIPSI PENELITIAN  
EMELIANA DEGEI  
NIM : 2018-21-002**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
JAKARTA PUSAT**

**2022**



Perbedaan Pemberian Media *Booklet* Dan Video Terhadap Konsumsi  
Bahan Makanan *Inhibitor* Zat Besi Dan Status Anemia Remaja Putri  
di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA GIZI

OLEH : Emeliana Degei

NIM : 2018 – 21 – 002

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**  
**JAKARTA PUSAT**  
**2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Emeliana Degei

NIM : 2018-21-002

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahan pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2022



(Emeliana Degei)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PERBEDAAN PEMBERIAN MEDIA *BOOKLET* DAN VIDEO TERHADAP  
KONSUMSI BAHAN MAKANAN *INHIBITOR* ZAT BESI DAN STATUS  
ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 32  
KABUPATEN TANGERANG**

Laporan Skripsi

Telah disetujui dan diuji dihadapan Tim Penguji Laporan Skripsi  
Program Studi Sarjana Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 12 April 2022

Disetujui :

Pembimbing Skripsi



(Waisaktini Margareth, S.Gz., Dietisien., M.Gizi)

Diketahui :

Ketua Program Studi S1 Gizi



(Sada Rasmada, S.Pt., MKM)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG SKRIPSI  
PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Skripsi  
Program Studi S1 Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 28 April 2022

Dosen Penguji



(Ahmad Faridi, SP., MKM)

Dosen Pembimbing



(Waisaktini Margareth, S.Gz., Dietisien., M.,Gizi)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pemberian Media *Booklet* Dan Video Terhadap Konsumsi Bahan Makanan *Inhibitor* Zat Besi dan Status Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang”.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan dan kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, masukan, saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya orang tua dan dosen pembimbing, segala hambatan akhirnya dapat diatasi dengan baik. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin memberikan apresiasi dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada berbagai pihak yang senantiasa sabar dalam membimbing dan membantu penulis. Pihak-pihak tersebut antara lain :

1. Ibu Justina Purwarini Acihayati, DNSc, selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Sada Rasmada S.Pt, MKM selaku Ketua S1 Gizi STIK Sint Carolus.
3. Ibu Ns. Maria Lousiana.,Skep.,MBiomed selaku Koordinator Mata Kuliah Skripsi.
4. Ibu Waisaktini Margareth. S.Gz., Dietisien, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan bimbingan, motivasi, perhatian dan semangat kepada peneliti.
5. Seluruh Dosen dan Staff Prodi S1 Gizi STIK Sint Carolus yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna bagi peneliti.
6. Kepada Ibu Lewi Sekrenitiana M.pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang yang telah mengizinkan penelitian untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang.
7. Kepada Bapak Asep Afriansyah S.Pd selaku guru BK yang telah membimbing peneliti dalam pengambilan data di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang.
8. Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang yang telah membantu peneliti untuk bekerjasama dengan pihak Puskesmas curug dalam pengambilan data di

SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang.

9. Kepada pihak Puskesmas Curug yang mana sudah meluangkan waktu dan tenaga untuk peneliti dalam mengambil data kadar Hb para siswi di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang. Terlebih khusus kepada Ibu Ressay Nindyamantika, AMG selaku pendamping selama pengecekan kadar Hb pada siswi SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang dan kepada Ibu Sulami, AMG yang sudah membantu peneliti dalam melakukan pengecekan kadar Hb pada siswi SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang.
10. Kepada orang tua peneliti, Ibu Pangkrasia Dudai selaku ibu kandung, Ibu Dorsea Wakei, Bpk. Ignatius Tagi S.pd dan Ibu Heryanti Surya Putra selaku Orang Tua Wali beserta keluarga besar di Papua dan Di Jakarta yang mana selalu memberikan perhatian, motivasi, dukungan doa bagi peneliti.
11. Romo Kristoforus Lucky Nikasius, Pr yang selalu memberikan perhatian, dukungan, motivasi, doa serta perjuangan yang sangat luar biasa agar peneliti dapat memperoleh pendidikan yang jauh lebih baik. Terima kasih sudah menjadi sosok terhebat di dalam hidup peneliti.
12. Kepada kaka Rosalina Pokuai, sahabat Sopranita Semu dan Vincensia Iyai selaku sahabat yang mana selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
13. Kepada sahabat BEBS Heka Yemima, Margaretha Anggella Hia dan Lisa Prianti Tondang yang mana selalu memberikan dukungan, semangat dan perhatian bagi peneliti.
14. Kepada Norbertus Edowai selaku teman curhat, teman berantam, teman pelampiasan segala lelah dan amarah yang mana selalu sabar mendengarkan semua keluh kesah peneliti.
15. Teman seperjuangan Prodi Gizi Angkatan 2018 dan semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala bantuan dan dukungan kepada peneliti.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN**  
**AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiwi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Emeliana Degei

NIM : 201821002

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Noneksklusif skripsi saya yang berjudul :

PERBEDAAN PEMBERIAN MEDIA *BOOKLET* DAN VIDEO TERHADAP KONSUMSI BAHAN MAKANAN *INHIBITOR* ZAT BESI DAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 32 KABUPATEN TANGERANG

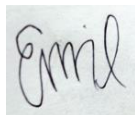
Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas dan mmpublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izzin dari saya maupun memberikan royalty kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta,

Pada tanggal : 12 Agustus 2022

Yang menyatakan



(Emeliana Degei)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
PROGRAM STUDI S1 GIZI**

Laporan Skripsi  
Agustus 2022

Emeliana Degei

**PERBEDAAN PEMBERIAN PENYULUHAN GIZI MEDIA *BOOKLET*  
DENGAN VIDEO TERHADAP KONSUMSI BAHAN MAKANAN  
*INHIBITOR* ZAT BESI DAN STATUS ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMA  
NEGERI 32 KABUPATEN TANGERANG**

Jakarta, Agustus 2022

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Prevalensi anemia pada remaja putri di dunia sebesar 32,8%. Indonesia merupakan salah satu Negara di Asia Tenggara. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia meningkat dari 18.40% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018, sedangkan pada Provinsi Banten sebesar 23% pada remaja putri. Penyebab anemia pada remaja putri salah satunya adalah konsumsi bahan makanan *inhibitor* zat besi yang mengandung tanin, fitat dan oksalat.

**Tujuan :** Menganalisa perbedaan pemberian media *booklet* dan video terhadap konsumsi bahan makanan *inhibitor* zat besi dan status anemia remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang

**Metode :** Penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre-experimental* rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang sebanyak 89 orang. Teknik pengambilan sampel lemeshow. Data karakteristik responden, formulir *food recall* 2x24 jam dan pengambilan Hb menggunakan *Hemoque (easy touch)* dilakukan secara langsung dilokasi penelitian. Analisis data yaitu univariat dan analisis bivariat dengan uji McNemar.

**Hasil :** Tidak ada perbedaan yang bermakna antara asupan tanin setelah intervensi media *booklet* dan video (p value=1,000>0,05); Ada perbedaan yang bermakna antara asupan fitat setelah intervensi media *booklet* dan video (p value= 0,001 dan 0,000<0,05); Tidak ada perbedaan yang bermakna antara asupan oksalat setelah intervensi media *booklet* dan video (p value=0,375 dan 0,125>0,05); Ada perbedaan yang bermakna antara kadar *hemoglobin* sesudah intervensi media *booklet* dan video (p value= 0,000 dan 0,000<0,05).

**Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan asupan tanin dan oksalat setelah intervensi media *booklet* dan video, ada perbedaan asupan fitat dan kadar *hemoglobin* setelah intervensi media *booklet* dan video

**Kata Kunci :** fitat, hemoglobin, *inhibitor*, oksalat, tanin.

Sint Carolus School Of Health Sciences

Bachelor Nutritionist Program

Study Report

August, 2022

Emeliana Degei

***DIFFERENCES OF NUTRITIONAL EXPLANATION OF BOOKLETS WITH VIDEO ON THE CONSUMPTION OF IRON INHIBITORS AND ANEMIA STATUS OF ADOLESCENT WOMEN IN SMA NEGERI 32, TANGERANG REGENCY***

***ABSTRACT***

***Background :*** The prevalence of anemia in adolescent girls in the world is 32.8%. Indonesia is one of the countries in Southeast Asia. The prevalence of anemia in adolescent girls in Indonesia increased from 18.40% in 2013 to 32% in 2018, while in Banten Province it was 23% in adolescent girls. One of the causes of anemia in adolescent girls is the consumption of iron inhibitors containing tannins, phytates and oxalates.

***Objective :*** To analyze the differences in the provision of booklet and video media on the consumption of iron inhibitor foods and the anemia status of adolescent girls at SMA Negeri 32 Tangerang Regency.

***Methods :*** Quantitative research using a pre-experimental method with One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects were 89 young women in SMA Negeri 32 Tangerang Regency. Lemeshow sampling technique. Data on respondent characteristics, food recall form 2x24 hours and Hb collection using Hemoque (easy touch) were carried out directly at the research location. Data analysis is univariate and bivariate analysis with McNemar test.

***Results :*** There was no significant difference between tannin intake after booklet and video media intervention ( $p$  value=1,000>0.05); There was a significant difference between phytate intake after booklet and video media intervention ( $p$  value = 0.001 and 0.000 <0.05); There was no significant difference between oxalate intake after booklet and video media intervention ( $p$  value=0.375 and 0.125>0.05); There was a significant difference between hemoglobin levels after the booklet and video media intervention ( $p$  value = 0.000 and 0.000 <0.05).

***Conclusion :*** There is no difference in tannin and oxalate intake after booklet and video media intervention, there is no difference in phytate intake and hemoglobin levels after booklet and video media intervention.

***Keywords :*** phytate, hemoglobin, inhibitor, oxalate, tannin.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama Lengkap: Emeliana Degei

TTL : Bomomani, 30 Mei 1998

Gender : Perempuan

Agama : Kristen Katolik

Status : Belum menikah

Warga negara : Indonesia

Alamat :Kp. Rawa Tengah, Gang VIII C, No.04, RT. 010, RW.007,  
Kel. Galur, Kec. Johar Baru, Jakarta Pusat, 10530

### B. Pendidikan formal

2018-sekarang : STIK Sint Carolus Jakarta, Prodi S1 Gizi

2015-2018 : SMA Budi Mulia Mangga Besar

2012-2015 : SMP Negeri 1 Mapia

2006-2012 : SD Negeri Inpres Bomomani

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi SMAN Negeri 32 Kabupaten Tangerang .....	5
1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus .....	5
BAB II .....	6
TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Remaja .....	6

2.1.1 Pengertian Remaja.....	6
2.2 Anemia .....	6
2.2.1 Pengertian Anemia.....	6
2.2.2 Tanda Dan Gejala Anemia.....	7
2.2.3 Faktor Penyebab Anemia .....	8
2.2.5 Dampak Anemia Pada Remaja Putri.....	9
2.2.6 Pencegahan Anemia .....	9
2.3 Bahan Makanan Sumber FE .....	10
2.4 Bahan Makanan Inhibitor Zat Besi .....	11
2.4 Penyuluhan .....	13
2.5 Media Promosi Kesehatan Media.....	14
2.6 Kerangka Teori .....	23
<b>BAB III.....</b>	<b>24</b>
<b>KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL ....</b>	<b>24</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	24
3.2 Hipotesis.....	24
3.3 Definisi Operasional.....	25
<b>BAB IV .....</b>	<b>26</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Desain Penelitian .....	26
4.2 Populasi dan Sampel.....	26
4.2.1 Populasi .....	26
4.2.2 Sampel .....	26
4.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
4.4 Etika Penelitian .....	30

<b>4.5 Instrumen Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>4.6 Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>31</b>
<b>4.6.1 Persiapan Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>4.6.2 Pengumpulan Data.....</b>	<b>31</b>
<b>4.7 Variabel Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>4.8 Pengolahan Data.....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.1 Proses Pengolahan Data .....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.1 Metode Pengolahan Asupan Inhibitor Fe (Tanin, Fitat dan Oksalat)...</b>	<b>36</b>
<b>4.9 Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
<b>A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>B. Analisis Univariat.....</b>	<b>40</b>
<b>1. Karakteristik Responden .....</b>	<b>40</b>
<b>C. Analisis Bivariat .....</b>	<b>46</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>53</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>53</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>cut-Off Point</i> Anemia.....	7
Tabel 2. 2 Akg Pada Remaja Putri Usia 10-18 Tahun.....	11
Tabel 2. 3 Kadar Tanin Pada Bahan Makanan.....	12
Tabel 2. 4 Kadar Fitat Pada Bahan Makanan.....	12
Tabel 2. 5 Kadar Oksalat Pada Bahan Makanan.....	13
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1 Rincian Jadwal Penelitian.....	29
tabel 5. 1 Karakteristik Umum Responden.....	40
Tabel 5. 2 Distribusi Asupan Inhibitor Fe Sebelum Diberikan Media Booklet.....	41
Tabel 5. 3 Distribusi Asupan Inhibitor Fe Sesudah Diberikan Media Booklet.....	41
Tabel 5. 4 Distribusi Asupan Inhibitor Fe Sebelum Diberikan Media Video.....	42
Tabel 5. 5 Distribusi Asupan Inhibitor Fe Sesudah Diberikan Media Video.....	42
Tabel 5. 6 Distribusi Status Anemia Sebelum Diberikan Media <i>Booklet</i> .....	43
Tabel 5. 7 Distribusi Status Anemia Sesudah Diberikan Media <i>Booklet</i> .....	43
Tabel 5. 8 Distribusi Status Anemia Sebelum Diberikan Media Video.....	44
Tabel 5. 9 Distribusi Status Anemia Sesudah Diberikan Media Video.....	44
Tabel 5. 10 Distribusi Distribusi Asupan Tanin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media <i>Booklet</i> .....	46
Tabel 5. 11 Distribusi Asupan Tanin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media Video.....	46
Tabel 5. 12 Distribusi Asupan Fitat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media <i>Booklet</i> .....	47
Tabel 5. 13 Distribusi Asupan Fitat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media Video .....	47
Tabel 5. 14 Distribusi Asupan Oksalat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media <i>Booklet</i> .....	49
Tabel 5. 15 Distribusi Asupan Oksalat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media Video.....	49
Tabel 5. 16 Distribusi Status Anemia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media	

<i>Booklet</i> .....	50
Tabel 5. 17 Distribusi Status Anemia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Media	
Video .....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	23
---------------------------------	----

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
Depkes	: Departemen Kesehatan
DM	: Diabetes Melitus
Hb	: Hemoglobin
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SLTA	: Sekolah Lanjutan Tingkat Atas
SLTP	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
SMA	: Sekolah Menengan Atas
SMAN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
TTD	: Tablet Tambah Darah
WHO	: <i>World Health Organization</i>