

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSENTRASI
BELAJAR TENTANG ANEMIA DENGAN ASUPAN GIZI
(PROTEIN, ZAT BESI, ASAM FOLAT, DAN VITAMIN C) PADA
REMAJA PUTRI DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA
FLOBAMORATA KOTA KUPANG



GIOVANNI VALENTINA NONA

PO5303241231223

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSENTRASI BELAJAR
TENTANG ANEMIA DENGAN ASUPAN GIZI (PROTEIN, ZAT BESI, ASAM
FOLAT, DAN VITAMIN C) PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
KEBERBAKATAN OLAHRAGA FLOBAMORATA KOTA KUPANG

Disusun Oleh

GIOVANNI VALENTINA NONA

PO5303241231223

Telah DiPertahankan Di Depan Penguji

Pada Tanggal 2 Juli 2026

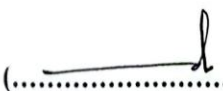
Penguji 1

Asmulyati S. Saleh, SST, M.Gz
NIP. 198906172014022004

()

Penguji II

Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H
NIP. 197110091994031008

()

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Giovanni Valentina Nona
Nim : PO5303241231223
Program studi : DIII Gizi Kupang
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (No11-Exclusive Royalty-Free Right)** atas Karya tulis ilmiah yang berjudul:

Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Konsentrasi Belajar Tentang Anemia Dengan Asupan Gizi
(Protein, Zat Besi, Asam Volat Dan Vitamin C) Pada Remaja Putri Di Sekolah Keberbakatan
Olahraga Flobamorata Kota Kupang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 9 September 2026

Yang Menyatakan


METERAI
TEMPEL
DI
6AAOX137452529
(Giovanni Valentina Nona)

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Giovanni Valentina Nona

Nim : PO5303241231223

Tanda Tangan : 

Tanggal : 9 September 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Giovanni Valentina Nona

Nim : PO5303241231223

Prodi : Gizi

Angkatan : XVIII

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIAKP DAN KONSENTRASI BELAJAR TENTANG ANEMIA DENGAN ASUPAN GIZI (PROTEIN, ZAT BESI, ASAM FOLAT, DAN VITAMIN C) PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA FLOBAMOTA KOTA KUPANG.

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Kupang, 05 Agustus 2026

Penulis

Giovanni Valentina Nona

NIM :PO5303241231223

BIODATA



DATA PRIBADI

Nama : Giovanni Valentina Nona
Tempat Tanggal Lahir : Maumere, 14 Februari 2005
Alamat : Desa Pandai
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Katolik
Email : ekalagadoni@gmail.com
Telpon : 082142530542

RIWAYAT PENULIS

1. Tamat TKK St. Yohanes Don Bosco Baniona di Adonara, Flores Timur pada tahun 2010
2. Tamat SD Inpres Mewet di Adonara, Flores Timur pada tahun 2016
3. Tamat SMP Negeri 2 Adonara Barat, Flores Timur pada tahun 2019
4. Tamat SMA Katolik Sta. Maria Imaculata Adonara, Flores Timur pada tahun 2023
5. Tahun 2023 – sekarang mengikuti pendidikan di Politenkik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan DIII Gizi.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Keberhasilan ini lahir dari doa yang tak pernah putus, dan tangan yang penuh luka karena bekerja, dari langkah yang tidak pernah berhenti berjuang, dan dari kasih yang selalu menguatkan, untuk Bapa dan Mama, terimakasih telah menjadi alasan saya untuk terus bangkit setiap kali ingin menyerah.”

(Penulis)

“Jangan takut sebab aku menyertai engkau; janganlah bimbang, sebab aku ini Allamu. Aku akan menegukan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar,
Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSENTRASI BELAJAR TENTANG ANEMIA DENGAN ASUPAN GIZI (PROTEIN, ZAT BESI, ASAM FOLAT, DAN VITAMIN C) PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA FLOBAMORATA KOTA KUPANG

Giovanni Valentina Nona

(Dibimbing Oleh Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H)

ekalagadoni@gmail.com

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dialami oleh remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat gizi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, serta rendahnya asupan zat gizi. Anemia dapat berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan produktivitas remaja. Selain asupan gizi, faktor pengetahuan, sikap, dan konsentrasi belajar diduga berhubungan dengan kejadian anemia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan konsentrasi belajar tentang anemia dengan asupan gizi (protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C) terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Flobamorata Kota Kupang.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap, konsentrasi belajar, dan asupan gizi (protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Flobamorata Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 49 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data pengetahuan, sikap, dan konsentrasi belajar diperoleh melalui kuesioner, asupan gizi menggunakan food recall 3×24 jam, dan status anemia diukur berdasarkan kadar hemoglobin (Hb). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup (59,2%), sikap cukup (53,1%), konsentrasi belajar sedang (53,1%), asupan protein baik (73,5%), dan asupan zat besi baik (75,5%), sedangkan asupan asam folat (98,0%) dan vitamin C (87,8%) sebagian besar tergolong kurang. Prevalensi anemia sebesar 30,6%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ($p=0,113$), sikap ($p=0,767$), konsentrasi belajar ($p=0,455$), asupan protein ($p=0,717$), zat besi ($p=0,680$), asam folat ($p>0,05$), maupun vitamin C ($p>0,05$) dengan kejadian anemia.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, konsentrasi belajar, serta asupan protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SKO Flobamorata Kota Kupang.

Kata Kunci: anemia, pengetahuan, sikap, konsentrasi belajar, asupan gizi, remaja putri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Konsentrasi Belajar Tentang Anemia Dengan Asupan Gizi (Protein, Zat Besi Asam Folat Dan Vitamin C) Pada Remaja Putri Di Sekolah Keberbakatan Olahraga Kota Kupang”.

1. Maria Hilaria, SSi.S. F arm, Apt. MSI selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda Louisa Sine, STP., M. Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, selama penulisan proposal penelitian ini.
4. Asmulyati S. Saleh, SST, M. Gz selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu dan memberikan masukan demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. Kepada Bapa tercinta Yohanes Demon, yang telah menjadi sumber kekuatan, pengorbanan, dan kasih dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terimakasih atas setiap tetes keringat, doa, dan kerja keras yang Bapa berikan tanpa mengeluh demi masa depan penulis. Keberhasilan ini bukan hanya milik penulis, tetapi juga buah dari perjuangan Bapa yang tidak pernah lelah memperjuangkan impian anaknya. Semoga Tuhan Yesus Kristus senantiasa memberkati Bapa dengan kesehatan, umur panjang dan Kebahagiaan.
6. Kepada Mama tercinta Euvemia Emiliani, yang telah menjadi sosok paling berjasa dalam setiap perjalanan hidup penulis. Sejak penulis masih kecil hingga mampu berdiri di titik ini, Mama tidak pernah berhenti mencintai, mendidik, mendoakan, dan memperjuangkan penulis dengan penuh kasih. Terima kasih karena telah rela mengorbankan waktu, tenaga, dan kebahagiaan Mama sendiri agar penulis dapat tumbuh, belajar, dan menggapai cita-cita. Di balik setiap keberhasilan yang penulis raih hari ini, ada air mata yang Mama sembunyikan, ada doa yang selalu Mama panjatkan, dan ada pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu penulis balas seumur hidup. Semoga karya sederhana ini menjadi ungkapan rasa syukur dan hadiah kecil yang dapat membanggakan hati Mama. Kiranya Tuhan Yesus Kristus

senantiasa melimpahkan kesehatan, umur panjang, damai sejahtera, dan berkat yang berlimpah kepada Mama.

7. Kepada Oma tercinta Maria Immakulata Abong terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, motivasi dan dukungan yang tidak pernah putus. Doa dan semangat yang diberikan menjadi motivasi bagi penulis untuk tetap berjuang. Semoga Tuhan Yesus senantiasa memberkati Oma dengan kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan.
8. Kepada Almarhum Opa tercinta Aloysius Felixius Sadipun yang telah lebih dahulu dipanggil Tuhan. Terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, serta ketulusan Opa yang telah merawat, membesarkan, dan mendampingi penulis sejak kecil. Meskipun Opa tidak lagi hadir untuk menyaksikan pencapaian ini, penulis percaya bahwa setiap doa, didikan, dan kasih yang Opa berikan telah menjadi kekuatan yang mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini. Semoga Opa beristirahat dengan damai dalam kasih Tuhan.
9. Kepada kaka Adriano Geovanni Suban Yunior yang selalu menjadi tempat berbagi, memberikan semangat, doa dan dukungan tanpa henti. Terimakasih telah menemani perjalanan penulis dengan kasih. Semoga kaka selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan berkat yang melimpah dari Tuhan.
10. Kepada saudari kembar tercinta, Giovanni Valentini Bulu dan Giovanni Valentine Dai, yang telah menjadi bagian terindah dalam perjalanan hidup penulis sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih karena telah tumbuh bersama, berbagi cerita, melewati berbagai suka dan duka, serta selalu menjadi tempat untuk saling menguatkan dalam setiap keadaan. Perjalanan panjang yang kita lalui bersama, mulai dari masa kecil yang penuh kenangan, hingga perjuangan menempuh pendidikan sejak awal masuk kuliah dan menyelesaikan tugas akhir ini, menjadi bukti bahwa kita telah berjalan sejauh ini bersama. Terima kasih telah menjadi saudara, sahabat, sekaligus teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan tanpa henti. Laporan tugas akhir ini menjadi salah satu bukti kecil dari perjuangan panjang yang telah kita lewati bersama. Semoga setiap langkah dan usaha yang telah kita perjuangkan membawa kita menuju kesuksesan yang kita impikan. Terima kasih telah selalu ada, karena memiliki kalian dalam perjalanan hidup ini adalah sebuah anugerah yang sangat berarti bagi penulis.

11. Kepada adik tercinta Giovanni Immakulata Kewa Kia terimakasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi sumber kebahagiaan dan penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Kepada penulis sendiri Giovanni Valentina Nona, terimakasih sudah bertahan, berjuang dan tidak menyerah di setiap proses yang dilalui. Terimakasih atas setiap air mata, doa, usaha, dan pengorbanann yang akhirnya mengantarkan hingga titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik, serta menjadi pengingat bahwa setiap perjuangan yang dilakukan dengan tulus tidak akan pernah sia-sia.
13. Kepada sahabat tercinta Reti, Irma, Seli, Sesti dan Ica yang telah menjadi teman seperjuangan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah hadir dalam setiap proses, berbagi cerita, memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama perjalanan pendidikan ini. Banyak hal telah kita lalui bersama, mulai dari perjuangan menyelesaikan tugas kuliah hingga menghadapi proses akhir penyusunan tugas akhir ini. Setiap tawa, air mata, dan kenangan yang tercipta akan selalu menjadi bagian berharga yang tidak terlupakan. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu menguatkan dan berjalan bersama hingga sampai di titik ini. Semoga persahabatan dan perjuangan yang telah kita lalui menjadi kenangan indah serta membawa kita menuju kesuksesan masing-masing.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan tugas akhir ini. Semoga tugas ini bermanfaat bagi pembaca dan terkhususnya bagi penulis.

Kupang, 02 Juli 2026

Penulis

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Keterangan
AKG	Angka Kecukupan Gizi
Fe	Ferrum/Zat Besi
Hb	Hemoglobin
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
TTD	Tablet Tambah Darah
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
WHO	World Health Organization
WNPG	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi
NIM	Nomor Induk Mahasiswa
NIP	Nomor Induk Pegawai
DIII	Diploma Tiga
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
KS	Kurang Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju
P	Nilai Probabilitas (<i>p-value</i>)
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
3x24 jam	Food Recall selama 3 kali 24 jam
SMA	Sekolah Menengah Atas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja Putri	5
B. Pengetahan	5
C. Sikap	7
D. Konsentrasi Belajar.....	10
H. Asam Folat.....	14
J. Anemia.....	15
K. Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Asupan Zat gizi	18
L. Kerangka Teori.....	19
M. Kerangka Konsep	20
N. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitan	22
B. Lokasi dan waktu penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Defenisi Oprasional.....	24
F. Pengumpulan Data.....	26
G. Indtrumen Penelitian.....	26
H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data	27
I. Etika Penelitian	28
BAB IV PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	46

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Kebutuhan Protein	13
Tabel 3. Kebutuhan Zat Besi	15
Tabel 4. Kebutuhan Asam Folat	15
Tabel 5. Kebutuhan Vitamin C	16
Tabel 6. Defenisi Oprasioanl	24
Tabel 7. Karakteristik responden berdasarkan umur	28
Tabel 8. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ayah	29
Tabel 9. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu	29
Tabel 10. Karakteristik responden berdasarkan Anemia	29
Tabel 11. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan	30
Tabel 12. Karakteristik responden berdasarkan sikap	30
Tabel 13. Karakteristik responden berdasarkan konsentrasi belajar.....	31
Tabel 14. Karakteristik responden berdasarkan asupan protein	31
Tabel 15. Karakteristik responden berdasarkan asupan Fe.....	31
Tabel 16. Karakteristik responden berdasarkan asupan asam folat	32
Tabel 17. Karakteristik responden berdasarkan asupan vitamin C.....	32
Tabel 18. Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia.....	33
Tabel 19. Hubungan sikap dengan kejadian anemia.....	33
Tabel 20. Hubungan konsentrasi belajar dengan kejadian anemia	34
Tabel 21. Hubungan asupan protein dengan kejadian anemia.....	34
Tabel 22. Hubungan asupan Fe dengan kejadian anemia	35
Tabel 23. Hubungan asupan vitamin C dengan kejadian anemia	35
Tabel 24. Hubungan asupan asam folat dengan kejadian anemia	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Uji Statistik Univariat	53
Lampiran 2. Hasil Uji Statistik Bivariat	55
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	60
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	68
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 6. Dokumentasi	70
Lampiran 7. TKPI.....	71
Lampiran 8. Master T	72