

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH  
(PUKARA) TERHADAP PENINGKATAN KADAR  
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**



**NISA LUTHFIYATULAILY  
P07131220029**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH  
(PUKARA) TERHADAP PENINGKATAN KADAR  
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Terapan Gizi



**NISA LUTHFIYATULAILY  
P07131220029**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (PUKARA)  
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA  
PUTRI”**

Disusun oleh :

NISA LUTHFIYATULAILY

NIM. P07131220029

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... 27 Mei 2024 .....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Isti Suryani, DCN. M. Kes  
NIP. 196510031989022001



Nur Hidayat, SKM, M. Kes  
NIP. 196804021992031003

Yogyakarta, ..... 27 Mei 2024 .....

Ketua Jurusan Gizi



**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH PEMBERIAN PUDING KACANG MERAH (PUKARA)  
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA  
PUTRI”**

Disusun Oleh :

**NISA LUTHFIYATULAILY  
NIM. P07131220029**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : .....27 mei..... 2024

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Waryana, SKM, M.Kes  
NIP. 196408071984021001

(.....)

Anggota,  
Isti Suryani, DCN. M. Kes  
NIP. 196510031989022001

(.....)

Anggota,  
Nur Hidayat, SKM, M. Kes  
NIP. 196804021992031003

(.....)

Yogyakarta, 27 mei..... 2024  
Ketua Jurusan Gizi  
  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031003

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nisa Luthfiyatulaily

NIM : P07131220029

Tanda Tangan : 

Tanggal : 07 Juni 2024

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

### UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisa Luthfiyatulaily  
NIM : P07131220029  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Fee Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (Pukara) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : ..... Yogyakarta .....  
Pada tanggal : ..... 07 Juni 2024 .....

Yang menyatakan



(Nisa Luthfiyatulaily)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini dapat terwujud atas bimbingan, bantuan dan doa dari beberapa pihak, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada ibu Isti Suryani, DCN. M. Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi dan kepada Bapak Nur Hidayat, SKM, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi. Serta Bapak Waryana, SKM, M. Kes selaku penguji. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

- (1) Bapak Dr. Iswanto.S.Pd.M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- (2) Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- (3) Bapak Waluyo, STP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- (4) Siswi SMA N 2 Batang sebagai responden penelitian
- (5) Ayah, Ibu, dan Kakak saya yang telah memberikan doa, semangat, moral, dan material sebagai bentuk dukungan terhadap penulis.
- (6) Sahabat dan teman-teman Sarjana Terapan Gizi tahun Angkatan 2020 yang telah menjadi teman seperjuangan, saling menguatkan, memberikan semangat, dan dukungan.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 22 April 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
COVER .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka .....	10
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Rancangan Penelitian .....	22
C. Waktu dan Tempat .....	23



D. Populasi dan Sampel .....	24
E. Cara pengambilan sampel .....	25
F. Variabel Penelitian .....	25
G. Definisi Operasional.....	26
H. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	27
I. Analisis Data .....	27
J. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	28
K. Prosedur Penelitian.....	29
L. Manajemen Data .....	31
M. Etika Penelitian .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Kandungan Gizi Kacang Merah.....	18
Tabel 2. Tabel Kandungan Gizi Puding Kacang Merah (200g).....	19
Tabel 3. Coding Karakteristik Responden .....	32
Tabel 4. Karakteristik Responden .....	35
Tabel 5. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Penelitian .....	36
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 7. Kelompok Eksperimen Pemberian Puding Kacang Merah Pada Remaja Putri.....	38
Tabel 8. Kelompok Kontrol Pemberian Puding Coklat Pada Remaja Putri ...	38
Tabel 9. Hasil Uji independent Sample T Test .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kacang Merah .....	17
Gambar 2. Puding Kacang Merah .....	18
Gambar 3. Faktor Pengaruh, Penghambat Dan Mempercepat Kadar Hemoglobin.....	20
Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Informed Consent .....	50
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) .....	51
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden .....	54
Lampiran 4. Prosedur Pembuatan Puding Kacang Merah (PUKARA) .....	55
Lampiran 5. Prosedur Pembuatan Puding Coklat .....	56
Lampiran 6. Layak Etik.....	57
Lampiran 7. Formulir Observasi Hemoglobin dan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).....	58
Lampiran 8. Formulir Observasi Menstruasi Responden .....	59
Lampiran 9. Jadwal Kegiatan.....	61
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan .....	62