

KARYA TULIS ILMIAH

**KAJIAN KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI
DENGAN ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI
DI DESA BANGUNCIPTO**



**RICH LINDIA CHELSE
P07131123045**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**KAJIAN KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI
DENGAN ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI
DI DESA BANGUNCIPTO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Mada Gizi



**RICH LINDIA CHELSE
P07131123045**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

Kajian Karakteristik Remaja Putri dengan Asupan Protein dan Zat Besi
di Desa Banguncipto

*Study on the Characteristics of Female Adolescents in Relation to Protein
and Iron Intake in Banguncipto Village*

Disusun oleh:

RICH LINDIA CHELSE

P07131123045

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
23 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001



Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
NIP. 197001051994031003

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 1968040219921003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**KAJIAN KARAKTERISTIK REMAJA PUTRI DENGAN ASUPAN PROTEIN
DAN ZAT BESI DI DESA BANGUNCIPTO**

Disusun Oleh
RICH LINDIA CHELSE
P07131123045

Telah dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :
29 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032002

Anggota,
Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001

Anggota
Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
NIP. 197001051994031003

(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 1968040219921003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rich Lindia Chelse

NIM : P07131123045

Tanda Tangan : 

Tanggal : 10 Juli 2024

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rich Lindia Chelse
NIM : P07131123045
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Tugas Akhir saya yang berjudul:

"Kajian Karakteristik Remaja Putri dengan Asupan Protein dan Zat Besi di Desa
Banguncipto"

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2026



(Rich Lindia Chelse)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dapat terselesaikan dengan baik. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Keberhasilan dalam penyelesaian karya ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan yang berharga dari Bapak Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes selaku pembimbing utama, serta Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping. Penulis juga ingin menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang tulus kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan kontribusi besar:

- (1) 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 Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (4) Ibu Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku dosen penguji.
- (5) Ibu tercinta beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral maupun material secara tiada henti.
- (6) Rekan-rekan penulis yang telah memberikan motivasi, bantuan, dan semangat selama proses pengerjaan tugas akhir ini.
- (7) Responden dan semua pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas kebaikan semua pihak. Akhir kata, besar harapan penulis agar karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi.

Yogyakarta,.....
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KARYA TULIS ILMIAH	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
B. Kerangka Teori	20
C. Kerangka Konsep	21
D. Pernyataan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Variabel Penelitian atau Aspek-Aspek yang Diteliti	23
E. Batasan Istilah	24
F. Definisi Operasional Variabel	27
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	29
I. Prosedur Penelitian.....	30
J. Manajemen Data	31
K. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Lokasi	35
B. Hasil	36
C. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Daftar lauk pauk sumber protein hewani sebagai penukar 1 porsi ikan segar.....	13
Tabel 3. Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe	14
Tabel 4. Definisi Operational Variabel	27
Tabel 5. Karakteristik Remaja Putri	37
Tabel 6. Status Gizi Remaja Putri	38
Tabel 7. Asupan Protein dan Zat Besi	38
Tabel 8. Kejadian Anemia	39
Tabel 9. Asupan Protein Berdasarkan Usia	40
Tabel 10. Asupan Protein Berdasarkan Pendidikan Remaja Putri	41
Tabel 11. Asupan Protein Berdasarkan Pendidikan Ayah	42
Tabel 12. Asupan Protein Berdasarkan Pendidikan Ibu	43
Tabel 13. Asupan Protein Berdasarkan Pendapatan Keluarga	44
Tabel 14. Asupan Protein Berdasarkan Status Gizi.....	45
Tabel 15. Asupan Protein Berdasarkan Kejadian Anemia	46
Tabel 16. Asupan Zat Besi Berdasarkan Usia	47
Tabel 17. Asupan Zat Besi Berdasarkan Pendidikan Remaja Putri	48
Tabel 18. Asupan Zat Besi Berdasarkan Pendidikan Ayah	49
Tabel 19. Asupan Zat Besi Berdasarkan Pendidikan Ibu	50
Tabel 20. Asupan Zat Besi Berdasarkan Pendapatan Keluarga	51
Tabel 21. Asupan Zat Besi Berdasarkan Status Gizi.....	52
Tabel 22. Asupan Zat Besi Berdasarkan Kejadian Anemia.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kejadian Anemia Remaja Putri	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21
Gambar 3. Peta Desa Banguncipto.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	66
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Remaja Putri	68
Lampiran 4. Lampiran <i>Food Recall</i> 24 Jam	69
Lampiran 5. Karakteristik Remaja Putri	70
Lampiran 6. Perhitungan Kebutuhan Remaja Putri	72
Lampiran 7. Hasil Olah Data SPSS.....	74
Lampiran 8. Dokumentasi di Lapangan	82