

KARYA TULIS ILMIAH

**KECUKUPAN DAN ASUPAN ZAT BESI DAN VITAMIN C
PADA REMAJA PUTRI DI KALURAHAN JATIREJO**

Diajukan sebagai salah satu pernyataan untuk memperoleh gelar
Alih Madya Gizi



**AHMAD RAHARDIAN WIBOWO
P07131123104**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

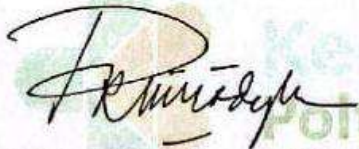
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kecukupan dan Asupan Zat Besi dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Kalurahan
Jatirejo
Iron and Vitamin C Adequacy and Intake among Adolescent Girls in Jatirejo
Village

Disusun Oleh:
AHMAD RAHARDIAN WIBOWO
P07131123104

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
.....15 Juli 2026.....

Pembimbing Utama, Menyetujui, Pembimbing Pendamping,


M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes
NIP. 196606181989021001


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

Yogyakarta, 15 Juli 2026
Ketua Jurusan Gizi 

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP 1968040219920310023

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Evaluasi Suhu dan Waktu Distribusi Makanan di RSUD Merah Putih Magelang

Disusun Oleh:

AHMAD RAHARDIAN WIBOWO

P07131123104

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 15 Juli 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Slamet Iskandar, SKM. M. Kes

NIP. 197001051994031003

(.....)

Anggota,

M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes

NIP. 196606181989021001

(.....)

Anggota,

Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes

NIP. 196205261985011001

(.....)

Yogyakarta, 15 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP.196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ahmad Rahrdian Wibowo

Nim : P071311123104

Tanda tangan : *Audam*

Tanggal : *15 Juli* 2026

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

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

Nama : Ahmad Rahardian Wibowo
Nim : P07131123104
Program Studi : D3 Gizi
Jurusan : Gizi

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

“Kecukupan dan Asupan Zat Besi dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Kalurahan Jatirejo”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 : 15 Juli 2026

Yang menyatakan



(Ahmad Rahardian Wibowo)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari M. Primiaji Rialihanto, SST,M.Kes selaku pembimbing utama dan Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada.

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd. M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan.
3. Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM. M. Kes selaku Ketua Prodi.
4. Orangtua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, dan
5. Sahabat yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Ruang lingkup	5
E. Manfaat penelitian.....	5
F. Manfaat Praktis	5
G. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah Pustaka	7
B. Kerangka Teori	17
C. Kerangka Konsep	18
D. Pernyataan Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Kriteria inklusi dan eksklusi.....	19
D. Waktu dan Tempat.....	20
E. Variabel Penelitian.....	20
F. Definisi Operasional Variabel	20
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
H. Prosedur Penelitian.....	21
I. Instrumen Penelitian	23
J. Analisis data	23
K. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Hasil Penelitian	25
C. Hasil Asupan.....	27
D. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	18
Gambar 3. Peta Wilayah Kelurahan Jatirejo	25
Gambar 4. Tingkat Asupan Zat Besi	27
Gambar 5. Tingkat Asupan Vitamin C	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian penelitian	6
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.....	20
Tabel 3. Remaja Putri Berdasarkan Usia	26
Tabel 4. Asupan Zat Besi Rematri.....	28
Tabel 5. Asupan Vitamin C Remaja Putri	30
Tabel 6. Distribusi Tingkat Kecukupan Vitamin C Berdasarkan Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Remaja Putri	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Menjadi Responden	44
Lampiran 2. Formulir Food Recall 24 Jam.....	45
Lampiran 3. Contoh Hasil Rekap Asupan Makan Selama 2 Hari.....	46
Lampiran 4. Rekap Data Asupan Fe Seluruh Responden	53
Lampiran 5. Rekap Data Asupan Vit.C Seluruh Responden.....	54
Lampiran 6. Rekap Data Tabel Silang	55
Lampiran 7. Dokumentasi Wawancara	56