

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN YANG KAYA
ZAT BESI PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES
RIAU**

NATASHA ANLIN



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Konsumsi Makanan Yang Kaya Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau” adalah hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang kutipan maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 13 Juni 2025



Natasha Anlin

P032213411064

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan Judul “Gambaran Pola Konsumsi Makanan Yang Kaya Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, 13 Juni 2025



Natasha Anlin

P032213411064

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN YANG KAYA
ZAT BESI PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES
RIAU**

NATASHA ANLIN

Tugas Akhir

Sebagai salah satu untuk memperoleh gelar
Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
PEKANBARU**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir :Gambaran Pola Konsumsi Makanan Yang Kaya Zat Besi
Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau

Nama : Natasha Anlin

NIM : P032213411064

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi
pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing 1 :

Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Penguji 1 :

Irma Susan Paramita, S.Gz, M.kes

Penguji 2 :

Nur Kholis, M.Pd

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Gizi

Sri Mulyani, STP, M.Si

NIP. 197801232009122002

Tanggal Ujian : 13 Juni 2025

Tanggal Lulus:

The block contains three handwritten signatures. The first signature is at the top, followed by the signature of the first examiner. Below that is the signature of the second examiner. At the bottom is the signature of the head of the nutrition department, Sri Mulyani.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Konsumsi Makanan yang Kaya Zat Besi pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau” ini dapat selesai sesuai dengan harapan. Penyusun Laporan Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Sri Mulyani, STP, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau
3. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, memberikan bimbingan, arahan dan saran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritikan serta saran demi perbaikan penulisan laporan Tugas Akhir ini serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik.
4. Irma Susan Paramita, S.Gz, M.kes selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.
5. Nur Kholis, M.Pd selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa, pengertian serta dukungan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan Tugas Akhir ini terdapat berbagai kekurangan , maka saran dan kritik dari semua pihak merupakan masukan yang sangat berguna bagi penulis.

Pekanbaru, 13 Juni 2025



Natasha Anlin

P032213411064

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
RIWAYAT HIDUP.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pengertian Zat Besi	5
2.1.1 Zat Besi (Fe)	5
2.1.2 Akibat Kekurangan Zat Besi (fe).....	5
2.2 Pengertian Remaja Putri.....	6
2.2.1 Remaja Putri	6
2.3 Pengertian Anemia	7
2.3.1 Anemia.....	7
2.4 Pangan yang Kaya Zat Besi	8
BAB III KERANGKA KONSEP.....	10
3.1 Kerangka Konsep.....	10
3.2 Definisi Operasional.....	11
BAB IV METODE PENELITIAN	12
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	12
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	12
4.3 Populasi dan Sampel	12
4.3.1 Populasi.....	12
4.3.2 Sampel	12

4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	13
4.5	Pengolahan dan Analisis Data.....	14
4.5.1	Pengolahan Data	14
4.5.2	Analisis Data.....	15
4.6	Etika Penelitian	15
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		17
5.1	Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Riau	17
5.2	Karakteristik Umur Responden.....	17
5.3	Pola Konsumsi Jenis Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau	18
5.4	Pola Konsumsi Frekuensi Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau	21
5.5	Pola Konsumsi Jumlah Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Riau	22
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		25
6.1	Kesimpulan	25
6.2	Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....		26

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	11
Tabel 5. 1 karakteristik umum responden.....	17
Tabel 5. 2 Jenis Zat Besi.....	18
Tabel 5. 3 Perbandingan hasil peneliti dengan peneliti sebelumnya.....	20
Tabel 5. 4 Frekuensi zat besi.....	21
Tabel 5. 5 Jumlah zat besi.....	22
Tabel 5. 6 Jumlah zat besi yang sering dikonsumsi.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka konsep.....	10
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ).....	28
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	30
Lampiran 3. Master Data Penelitian.....	31
Lampiran 4. Hasil Output SPSS.....	32

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di muarosakai pada tanggal 07 bulan Januari Tahun 2004 sebagai anak kedua dari pasangan bapak Syafri Hendri Martin dan ibu Agusmalinda. Pendidikan sekolah menengah atas (SMA) ditempuh di SMAN 1 Pancung Soal, dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa program Diploma III di Program Studi Gizi di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.