

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP
TINDAKAN PENGGUNAAN ZAT BESI (Fe) DALAM
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Oleh:

FAIZA AIDA RAHMA

NIM. 23080004

PROGRAM STUDI DIPLOMA III FARMASI

SEKOLAH VOKASI

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

2026

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP
TINDAKAN PENGGUNAAN ZAT BESI (Fe) DALAM
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI DI SMA NEGERI 1 TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma III Farmasi

Oleh:

FAIZA AIDA RAHMA

NIM. 23080004

PROGRAM STUDI DIPLOMA III FARMASI

SEKOLAH VOKASI

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No : _____
	Tanggal : _____
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi : _____
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP TINDAKAN PENGUNAAN ZAT BESI (Fe) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TEGAL

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Faiza Aida Rahma
NIM : 23080004

Tegal, 3 Februari 2026

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



apt. Sari Prabandari, S.Farm., M.M
NIDN. 0623018502



Iroma Maulida, S.KM., MEpid
NIDN. 0624037501

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP TINDAKAN PENGUNAAN ZAT BESI (Fe) DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 TEGAL

Oleh:

Faiza Aida Rahma

23080004

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Farmasi pada Program Studi Diploma III Farmasi, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji	:	<u>apt. Susiyarti, M.Farm</u>	(.....)
NIDN.		0627057502	
Anggota Penguji I	:	<u>apt. Muladi Putra Mahardika, M.Farm</u>	(.....)
NIDN.		0617089202	
Anggota Penguji II	:	<u>Iroma Maulida, S.KM., M.Epid</u>	(.....)
NIDN.		0624037501	

Tegal, 12 Maret 2026

Menyetujui,

Fakultas Sekolah Vokasi
Dekan

 Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi

Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc
NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Farmasi
Ketua Program Studi

 Universitas
Harkat Negeri
DIII Farmasi

apt. Rizki Febriyanti, M.Farm
NIPY. 09.012.117

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

NAMA	: FAIZA AIDA RAHMA
NIM	: 23080004
Tanda Tangan	: 
Tanggal	: 3 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faiza Aida Rahma

NIM : 23080004

Program Studi : Diploma III Farmasi

Jenis Karya : Tugas Akhir

Skim TA : Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Harkat Negeri Tegal Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Tindakan Penggunaan Zat Besi (Fe) dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tegal.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Harkat Negeri Tegal berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Harkat Negeri

Pada Tanggal : 3 Februari 2026

Yang menyatakan


(Faiza Aida Rahma)

NIM. 23080004

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(Q.S Al-Baqarah: 286)

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Perang telah usai, aku bisa pulang, kubaringkan panah dan berteriak MENANG”

(Nadin Amizah)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan, dan pertanyaan waktu yang
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedilah secukupnya
rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra – Hindia)

Kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya
2. Pembimbing serta penguji
3. Teman-teman satu angkatan
4. Keluarga kecil Program Studi Diploma III Farmasi
5. Almameterku, Universitas Harkat Negeri

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., yang telah melimpahkan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Tindakan Penggunaan Zat Besi (Fe) dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tegal”.

Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi syarat untuk mencapai gelar derajat Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Farmasi Universitas Harkat Negeri. Dalam Menyusun Tugas Akhir, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengarahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A., selaku Direktur Universitas Harkat Negeri.
2. Bapak Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc., selaku Dekan Fakultas Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri.
3. Ibu apt. Rizki Febriyanti, S.Farm., selaku Ketua Program Studi Farmasi Universitas Harkat Negeri.
4. Ibu Sari Prabandari, S.Farm., M.M., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan Tugas Akhir.
5. Ibu Iroma Maulida, S.KM., M.Epid., selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan Tugas Akhir.
6. Kedua orang tua serta keluarga yang telah memberikan dukungan moral maupun material, serta do'a dalam penyelesaian Tugas Akhir.
7. Seluruh Staff Dosen Universitas Harkat Negeri.

8. Teman-teman dan sahabat semua yang selalu menemani dan memberikan dukungan, motivasi, serta semangat dalam penyelesaian Tugas Akhir.
9. Kepada seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya, tetapi pernah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Dengan tulus mendampingi, menguatkan di saat penulis merasa lelah dan ragu, kehadirannya menjadi alasan untuk tetap bertahan dan melangkah maju. Terimakasih atas setiap doa, dukungan, dan kenangan yang telah menjadi jejak penguatan serta akan selalu hidup dalam setiap pencapaian penulis.
10. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Faiza Aida Rahma atas kerja keras di setiap proses perjuangan ini. Terimakasih telah sampai. Bagaimanapun kehidupan selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, dan berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari kesempurnaan dan terdapat kekurangan dalam menyelesaikan Tugas Akhir. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari para pembacanya serta dapat berguna bagi penulis dimana mendatang dan memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Tegal, 3 Februari 2026

Penulis

INTISARI

Rahma, Faiza Aida; Prabandari, Sari; Maulida, Iroma., 2026. Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Tindakan Penggunaan Zat Besi (Fe) dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tegal

Anemia pada remaja putri masih sering terjadi karena kebutuhan zat besi meningkat pada masa pertumbuhan dan menstruasi. Kurangnya konsumsi zat besi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan penggunaan zat besi (Fe) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Pengumpulan data melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 30 orang (60%) dan hasil tindakan penggunaan zat besi paling banyak dengan kategori baik sebanyak 33 orang 66%. Dengan menggunakan uji *chi-square* diketahui nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan tindakan penggunaan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal. Program pembagian zat besi perlu dipertahankan dan dioptimalkan melalui edukasi serta pemantauan rutin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tegal.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Tindakan, Remaja Putri, Zat Besi (Fe)*

ABSTRACT

Rahma, Faiza Aida; Prabandari, Sari; Maulida, Iroma., 2026. *The Relationship of Knowledge Level to the Use of Iron (Fe) in the Prevention of Anemia in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Tegal*

Anemia in adolescent girls is still common because iron needs increase during growth and menstruation. Lack of iron consumption can be affected by the level of knowledge. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and the action of using iron (Fe) in adolescent girls at SMA Negeri 1 Tegal.

This study uses an observational analytical method with a cross sectional design. Sampling used a purposive sampling technique with a sample of 50 respondents. Data collection was done through questionnaires and analyzed univariate and bivariate using the Chi-Square test.

The results showed that most of the respondents had a good level of knowledge of 30 people (60%) and the results of the most iron use actions with the good category of 33 people 66%. Using the chi-square test, it is known that the $p\text{-value} = 0.002$ ($p < 0.05$) means that there is a significant relationship between knowledge and the act of using iron in adolescent girls at SMA Negeri 1 Tegal. The iron distribution program needs to be maintained and optimized through education and routine monitoring as an effort to prevent anemia in adolescent girls at SMA Negeri 1 Tegal.

Keywords: Action, Adolescent girls, Iron (Fe), Knowledge

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	viii
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	9
2.1 Pengetahuan	9
2.1.1 Definisi Pengetahuan	9
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	11
2.1.4 Cara Perolehan Pengetahuan.....	13
2.2 Remaja.....	15
2.2.1 Pengertian Remaja	15
2.2.2 Tahapan Remaja.....	15
2.3 Zat Besi (Fe).....	16

2.3.1 Definisi Zat Besi	16
2.3.2 Fungsi Zat Besi	17
2.3.3 Sumber Zat Besi.....	17
2.3.4 Distribusi Zat Besi Pada Tubuh	18
2.3.5 Akibat Kekurangan Zat Besi.....	19
2.4 Tindakan Penggunaan Zat Besi.....	21
2.4.1 Definisi Tindakan.....	21
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Tindakan	21
2.5 Kerangka Teori.....	24
2.6 Kerangka Konsep	25
2.7 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	27
3.2 Rancangan dan Jenis Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Variabel Penelitian	29
3.5 Definisi Operasional.....	30
3.6 Jenis dan Sumber Data	31
3.6.1 Jenis Data	31
3.6.2 Cara Pengumpulan Data.....	31
3.7 Validitas dan Reabilitas.....	32
3.7.1 Validitas	32
3.7.2 Reabilitas.....	38
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	38
3.8.1 Pengolahan Data.....	38
3.8.2 Analisis Data	40
3.9 Etika Penelitian	41
3.10 Alur Penelitian.....	43
3.11 Ruang Lingkup Waktu	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Karakteristik Responden	44

4.1.2 Analisis Univariat.....	47
4.1.3 Analisis Bivariat.....	55
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 3. 2 Uji Validitas Variabel Tingkat Pengetahuan	33
Tabel 3. 3 Uji Validitas Variabel Tindakan	36
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas	38
Tabel 3. 5 Jadwal Penelitian.....	43
Tabel 4. 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	45
Tabel 4. 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi	46
Tabel 4. 3 Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Zat Besi.....	48
Tabel 4. 4 Distribusi Tindakan Penggunaan Zat Besi.....	52
Tabel 4. 5 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tindakan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Kimia Hemoglobin.....	17
Gambar 2. 2 Distribusi Zat Besi Pada Tubuh	19
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data	83
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Pengambilan Data	84
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian	85
Lampiran 4. Informed Consent	86
Lampiran 5. Lembar Kuesioner	87
Lampiran 6 Jawaban Hasil Kuesioner.....	90
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Tindakan	92
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Penelitian.....	98
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Jawaban Responden Pengetahuan dan Tindakan.....	100
Lampiran 10. Hasil Uji Univariat dan Bivariat.....	105
Lampiran 11. Daftar Gambar Dokumentasi.....	111
Lampiran 12. Surat Kelayakan Tugas Akhir.....	113
Lampiran 13. Surat Keterangan Hasil Uji Plagiasi	114
Lampiran 14. Biodata Mahasiswa.....	116