



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN ANEMIA DEFISIENSI  
GIZI BESI PADA REMAJA DI SMK ANALIS KESEHATAN TUNAS  
MEDIKA TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**MUHAMAD THARRIQ HAMZAH  
1310713096**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT  
2017**



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN ANEMIA DEFISIENSI  
GIZI BESI PADA REMAJA DI SMK ANALIS KESEHATAN TUNAS  
MEDIKA TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat**

**MUHAMAD THARRIQ HAMZAH**

**1310713096**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT  
2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Muhamad Tharriq Hamzah

NRP : 1310713096

Tanggal : 15 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Muhamad Tharriq Hamzah)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Muhamad Tharriq Hamzah

NRP : 1310713096

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Remaja Di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017

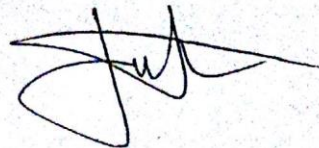
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Muhamad Tharriq Hamzah)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muhamad Tharriq Hamzah

NRP : 1310713096

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Remaja Di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Cahya Arbitera, SKM, MKM  
Ketua Penguji

Dra. Marina Ery Setiawati, MM  
Penguji I

Rahmah Hida Nurriszka, SKM, MKM  
Penguji II (Pembimbing)

Desak Nyoman Sitti, SKp, MARS  
Dekan

Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, SKM, MPH  
Ka.Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Juli 2017

# HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN ANEMIA DEFISIENSI GIZI BESI PADA REMAJA DI SMK ANALIS KESEHATAN TUNAS MEDIKA TAHUN 2017

Muhamad Tharriq Hamzah

## Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Remaja termasuk dalam golongan yang rawan menderita anemia karena remaja sedang mengalami masa pertumbuhan dan banyak aktifitas yang dilakukan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan anemia defisiensi gizi besi pada siswa dan siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel yang diambil adalah siswa dan siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika berjumlah 68 responden diambil dari seluruh siswa dan siswi kelas X dan XI yang memenuhi kriteria. Data kebiasaan makan diperoleh dengan kuesioner terstruktur dan kadar hemoglobin dengan metode *finger prick* menggunakan Hb meter. Data dianalisis secara Univariat dan Bivariat dengan *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada siswa dan siswi SMK Analis Kesehatan Tunas Medika sebesar 57,4%. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan yaitu kebiasaan sarapan pagi ( $p = 0,016$ ), kebiasaan makan sumber zat besi ( $p = 0,022$ ), kebiasaan konsumsi suplemen tablet besi ( $p = 0,017$ ) dan kebiasaan minum teh ( $p = 0,027$ ). Untuk itu siswa dan siswi harus membiasakan untuk hidup sehat dengan makan yang teratur dan bergizi tinggi serta beraneka ragam setiap hari.

**Kata Kunci** : kebiasaan makan, anemia defisiensi gizi besi, remaja

# **HABITUATIONS RELATIONSHIP WITH ANEMIA DEFICIENCY NUTRIOTION OF IRON IN SMK MEDICAL ANALYSIS TUNAS MEDIKA IN 2017**

**Muhamad Tharriq Hamzah**

## **Abstract**

Anemia is a health problem that needs special attention. Adolescent included in the group who are prone to anemia because it is being developed and many activities . The purpose of this study to determine the relationship with anemia of nutritional deficiency in students of SMK Tunas Medika Medical Analyst. This research is a kind of quantitative analytic research with cross sectional research design. Samples taken were students of SMK Tunas Medika Medical Analyst wear 68 respondents taken from all students of class X and XI that meet the criteria. Data using finger trick method using Hb meter. Data were analyzed in Univariate and Bivariate with Chi Square. The results showed the prevalence of anemia in students of SMK Tunas Medika Health Analysts of 57.4%. In this study, there were significant correlation between breakfast habits ( $p = 0,016$ ), eating habits of iron nutrition ( $p = 0,022$ ), consumption habits of iron tablet supplements ( $p = 0,017$ ) and tea drinking habits ( $p = 0,027$ ). For that students should get used to live healthy with regular and nutritious meals and diverse every day.

**Keywords:** eating habits, nutritional deficiency anemia, adolescents

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Kebiasaan Makan dengan Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Remaja di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017”*. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Rahmah Hida Nurriszka, SKM., MKM selaku pembimbing dan Ibu Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, SKM, MPH., selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat UPN “Veteran” Jakarta yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan masukan, arahan, dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua serta seluruh keluarga yang banyak berkorban untuk membuat saya mampu sampai pada tahap ini dan untuk seluruh jajaran guru dan karyawan SMK Analis Kesehatan Tunas Medika yang turut membantu jalannya penelitian ini hingga selesai serta sahabat saya selama kuliah Apri Sutrisna, Dwi Arwandi Yogi.S, Ramdhani Pangesti Aji dan seluruh KESMAS UPNVJ angkatan 2013. Special thanks, untuk Shela Andika Wuri yang sudah membantu untuk mengambil data dan selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan program studi S1 Kesehatan Masyarakat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat mengharapkan masukan, saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi orang lain.

Jakarta, 15 Juli 2017

Penulis



M Tharriq Hamzah



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Anemia Defisiensi Gizi Besi .....	7
II.2 Remaja.....	17
II.3 Kebiasaan Makan .....	22
II.4 Kerangka Teori.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Kerangka Konsep.....	30
III.2 Definisi Operasional.....	31
III.3 Hipotesis.....	33
III.4 Desain Penelitian.....	33
III.5 Lokasi dan Waktu.....	33
III.6 Populasi dan Sampel .....	34
III.7 Variabel Penelitian .....	34
III.8 Instrumen Penelitian.....	35
III.9 Cara Pengumpulan Data .....	35
III.10 Teknik Pengumpulan Data .....	35
III.11 Pengolahan Data.....	36
III.12 Analisis Data .....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	38
IV.2 Analisis Univariat .....	40

IV.3 Analisis Bivariat .....	44
IV.4 Pembahasan .....	48
IV.5 Keterbatasan Penelitian .....	54
BAB V PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	31
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	40
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017.....	41
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	41
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Sumber Zat Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	42
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Makanan yang Membantu Penyerapan Zat Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017.....	42
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Suplemen Tablet Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017.....	43
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Teh Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	43
Tabel 9	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	44
Tabel 10	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Makan Sumber Zat Besi Terhadap Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	45
Tabel 11	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Konsumsi Makanan Yang Membantu Penyerapan Zat Besi Terhadap Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	46
Tabel 12	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Konsumsi Suplemen Tablet Besi Terhadap Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	47
Tabel 13	Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Minum Teh Terhadap Anemia Defisiensi Gizi Besi Pada Siswa dan Siswi SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Tahun 2017 .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Piring makan sajian sekali makan .....	25
Gambar 2	Teori L. Blum status kesehatan masyarakat dimodifikasi dengan permaesih & herman, dan kalsum. ....	29
Gambar 3	Kerangka Konsep .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Surat persetujuan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 4	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 5	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran 6	Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 8	Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	Data Univariat
Lampiran 10	Data Bivariat
Lampiran 11	Master Tabel Kuesioner
Lampiran 12	Dokumentasi