



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN  
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**NANA ALYARAHMAH**

**1810714058**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2022**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN  
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**NANA ALYARAHMAH**

**1810714058**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nana Alyarahmah

NIM : 1810714058

Tanggal : 07 Juni 2022

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

Jakarta, 07 Juli 2022

Yang Menyatakan



Nana Alyarahmah

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nana Alyarahmah  
NIM : 1810714058  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

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

**“Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan”.**

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 : 7 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nana Alyarahmah

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nana Alyarahmah  
NRP : 1810714058  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

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



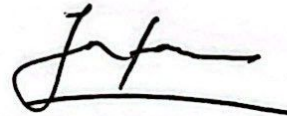
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM  
Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM  
Penguji II



Dian Luthiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi  
Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM  
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana



# HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN TAHUN 2022

Nana Alyarahmah

## Abstrak

Remaja dengan masalah anemia merupakan salah satu masalah utama kesehatan masyarakat. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami anemia seperti pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola makan, kualitas tidur, dan menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan desain *purposive* dan *simple random sampling*. Responden penelitian berjumlah 49 orang berusia 15-18 tahun. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat *easy-touch* GCHb, formulir *food recall* 24 jam, SQ-FFQ, kuesioner PSQI, dan kuesioner menstruasi. Analisis hubungan dilakukan menggunakan *chi-square*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein ( $p = 0,004$ ), asupan zat besi ( $p = 0,035$ ), dan kualitas tidur ( $p = 0,004$ ) dengan anemia, dan tidak ada hubungan antara asupan kalori ( $p = 0,073$ ), siklus menstruasi ( $p = 0,861$ ), dan lama menstruasi ( $p = 0,25$ ) dengan anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, Kualitas Tidur, Menstruasi, Pola Makan, Remaja

# **CORRELATION OF DIET PATTERN, SLEEP QUALITY, AND MENSTRUATION WITH ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS IN SMA NEGERI 2 TAMBUN SELATAN 2022**

**Nana Alyarahmah**

## **Abstract**

Adolescents with anemia are one of the major public health problems. There are several factors that can cause adolescents to have anemia, such as diet pattern, sleep quality, and menstruation. The purpose of this study was to find whether there are any relationship between diet pattern, sleep quality, and menstruation with anemia in adolescent girls at SMA Negeri 2 Tambun Selatan. This study used cross-sectional with purposive and simple random sampling design. There are a total of 49 people aged 15-18 years old as respondents. Data were collected using the easy-touch GCHb tool, 24-hour food recall form, SQ-FFQ, PSQI, and menstruation questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test. The result of the study showed there was a correlation between protein intake ( $p = 0,004$ ), iron intake ( $p = 0,035$ ), and sleep quality ( $p = 0,004$ ) with anemia, and there was no correlation between energy intake ( $p = 0,073$ ), menstrual cycle ( $p = 0,861$ ), and menstruation duration ( $p = 0,25$ ) with anemia.

**Key Word:** Adolescents, Anemia, Diet Pattern, Menstruation, Sleep Quality



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian dengan judul “**Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Tambun Selatan**” telah berhasil penulis selesaikan.

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana sarjan, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan amanah tugas, petunjuk pembuatan, dan dukungan kepada penulis dalam proses pembuatan penelitian ini, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku dosen penguji I dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz, M.Si selaku dosen ketua penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran. Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh guru dan responden SMA Negeri 2 Tambun Selatan, kedua orang tua yang telah memberikan doa serta dukungan selama proses penyusunan skripsi, serta teman-teman seperjuangan mahasiswa gizi tahun 2018 yang telah berbagi dukungan dengan penulis serta teman-teman S1 Ilmu Gizi angkatan 2018.

Pihak penulis mengetahui dengan benar bahwa penelitian yang telah penulis susun masih sangat jauh dari sempurna. Tak lupa penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada keluarga penulis, segenap keluarga besar S1 Ilmu Gizi angkatan 2018, serta teman-teman penulis lainnya yang sudah memberi dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan tugas perkuliahan.

Jakarta, 07 Maret 2022

Penulis

Nana Alyarahmah



## 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	5
I.3 Tujuan	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Anemia	9
II.3 Pola Makan	15
II.4 Kualitas Tidur	16
II.5 Menstruasi	20
II.6 Matriks Penelitian	24
II.7 Kerangka Teori	28
II.8 Kerangka Konsep	29
II.9 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	30
III.2 Desain Penelitian	30
III.3 Populasi dan Sampel	30
III.4 Teknik Pengumpulan Data	32
III.5 Analisis Data	36
III.6 Definisi Operasional	42
III.7 Etika Penelitian	44
III.8 Jadwal Penelitian	44
III.9 Rancangan Anggaran Biaya	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
IV.2 Analisis Univariat	46
IV.3 Analisis Bivariat	53
IV.4 Keterbatasan Penelitian	59

BAB V PENUTUP	61
V.1 Kesimpulan	61
V.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengelompokkan Anemia Kadar Hb .....	10
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 3	Hasil Perhitungan Sampel Perbandingan Antara Dua Proporsi.....	32
Tabel 4	Cara Pengukuran Kuesioner PSQI.....	38
Tabel 5	Definisi Operasional .....	42
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 7	Rancangan Anggaran Biaya.....	45
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden .....	47
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Waktu Makan yang Terlewat dalam Satu Hari ..	48
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Komponen PSQI.....	49
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi .....	51
Tabel 12	Hubungan Asupan Kalori, Protein, dan .....	53
Tabel 13	Hubungan Kualitas Tidur dengan Anemia Remaja Putri .....	56
Tabel 14	Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	28
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	29
Gambar 3	Alur Pengumpulan Data.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Turnitin