



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, DURASI
TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN GEJALA
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 4 JAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

RIZKA RAHMA ALDILA

1810714072

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, DURASI
TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN GEJALA
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 4 JAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

RIZKA RAHMA ALDILA

1810714072

**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 : Rizka Rahma Aldila

NRP : 1810714072

Tanggal : 8 Juli 2022

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

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Rizka Rahma Aldila)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rizka Rahma Aldila
NRP : 1810714072
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

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

“Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Durasi Tidur dan Kebiasaan Sarapan dengan Gejala Anemia pada Remaja Putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022”

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 dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Rizka Rahma Aldila)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rizka Rahma Aldila
NRP : 1810714072
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Durasi
Tidur dan Kebiasaan Sarapan dengan Gejala Anemia
pada Remaja Putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022

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.



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi
Ketua Penguji



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH
Penguji II



Dr. Wabdy Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta



M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes
Dosen Pembimbing



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2022

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA, DURASI TIDUR DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 4 JAKARTA TAHUN 2022

Rizka Rahma Aldila

Abstrak

Remaja putri memiliki risiko anemia yang tinggi. Anemia pada remaja putri dapat berkontribusi menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan hingga kematian pada ibu dan bayi. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, durasi tidur yang kurang, dan kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja menjadi faktor penyebab anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan tentang anemia, durasi tidur, dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun yaitu sebanyak 78 remaja putri. Data pengetahuan tentang anemia, durasi tidur, kebiasaan sarapan, dan status gejala anemia diambil menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung berupa tautan *google form*. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan hubungan antara pengetahuan tentang anemia ($p = 0,001$), durasi tidur ($p = 0,830$), dan kebiasaan sarapan ($p = 0,017$) dengan gejala anemia. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan sarapan dengan gejala anemia dan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan gejala anemia pada remaja putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022.

Kata kunci : Pengetahuan Anemia, Durasi Tidur, Kebiasaan Sarapan, Gejala Anemia

THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA, SLEEP DURATION AND BREAKFAST HABITS WITH ANEMIA SYMPTOMS ON ADOLESCENT GIRLS AT MAN 4 JAKARTA IN 2022

Rizka Rahma Aldila

Abstract

Adolescent girls have a high risk of anemia. Anemia in adolescent girls can contribute to causing babies to be born with low birth weight (LBW), morbidity and mortality for both mother and baby. Lack of knowledge about anemia, lack of sleep duration, and the habit of skipping breakfast in adolescents are factors that cause anemia. The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between knowledge about anemia, sleep duration, and breakfast habits with symptoms of anemia in adolescent girls at MAN 4 Jakarta in 2022. This study used a cross sectional study design with a quantitative approach. The sampling method used was stratified random sampling technique. The subjects in this study were adolescent girls aged 15-18 years, as many as 78 adolescent girls. Data on knowledge about anemia, sleep duration, breakfast habits, and anemia symptom status were taken using a questionnaire that was distributed directly in the form of a google form link. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed a relationship between knowledge about anemia ($p = 0.001$), sleep duration ($p = 0.830$), and breakfast habits ($p = 0.017$) with symptoms of anemia. This shows that there is a relationship between knowledge about anemia and breakfast habits with symptoms of anemia and there is no relationship between sleep duration and symptoms of anemia in adolescent girls at MAN 4 Jakarta in 2022.

Keywords : Anemia Knowledge, Sleep Duration, Breakfast Habits, Anemia Symptoms

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Durasi Tidur dan Kebiasaan Sarapan dengan Gejala Anemia pada Remaja Putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022”.

Terimakasih penulis ucapkan kepada bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, saran, serta bimbingan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi sebagai penguji utama serta Ibu Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH selaku penguji kedua atas saran dan arahan yang sangat membangun dan mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Disamping itu, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada kedua orang tua serta seluruh keluarga yang telah memberikan fasilitas, dukungan, dan doa kepada penulis. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman yang tanpa henti memberikan dukungan dan membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, oleh karenanya kritik dan saran yang disampaikan akan sangat diterima demi perbaikan skripsi ini.

Jakarta, 30 Juni 2022

Penulis



Rizka Rahma Aldila

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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Anemia.....	5
II.2 Remaja	7
II.3 Pengetahuan Tentang Anemia	8
II.4 Durasi Tidur.....	11
II.5 Kebiasaan Sarapan.....	14
II.6 Matriks Pendahulu	17
II.7 Kerangka Teori Penelitian	26
II.8 Kerangka Konsep Penelitian.....	27
II.9 Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 28
III.1 Waktu dan Tempat.....	28
III.2 Desain Penelitian	28
III.3 Populasi dan Sampel.....	28
III.4 Teknik Pengumpulan Data	30
III.5 Etik Penelitian.....	31
III.6 Definisi Operasional	33
III.7 Pengolahan Data	36
III.8 Analisis Data.....	36
III.9 Jadwal Penelitian	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
IV.1 Gambaran Umum Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Jakarta	38
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	39
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	45
 BAB V PENUTUP.....	 51
V.1 Kesimpulan.....	51
V.2 Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	 53
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Batasan Kadar Hemoglobin (Hb) Berdasarkan Usia	5
Tabel 2	Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	11
Tabel 3	Matriks Pendahuluan	17
Tabel 4	Nilai P1 dan P2 dari Beberapa Penelitian Sebelumnya	29
Tabel 5	Definisi Operasional	33
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 7	Distribusi Usia.....	39
Tabel 8	Distribusi Hasil Penilaian Status Gejala Anemia.....	40
Tabel 9	Distribusi Status Gejala Anemia	41
Tabel 10	Distribusi Hasil Penilaian Pengetahuan Tentang Anemia	42
Tabel 11	Distribusi Pengetahuan Tentang Anemia.....	42
Tabel 12	Distribusi Durasi Tidur	43
Tabel 13	Distribusi Kebiasaan Sarapan	44
Tabel 14	Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Gejala Anemia	45
Tabel 15	Hubungan Durasi Tidur dengan Gejala Anemia.....	47
Tabel 16	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gejala Anemia.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	27
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	31
Gambar 4	Gedung Sekolah MAN 4 Jakarta.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian Dinas
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin