



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI INHIBITOR DAN
ENHANCER ZAT BESI, KEBIASAAN SARAPAN DAN
SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GEJALA ANEMIA
REMAJA PUTRI SMA IT DAARUL RAHMAN III TAHUN 2022**

SKRIPSI

NI LUH EVA LARASWATI

1610714090

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



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI INHIBITOR DAN
ENHANCER ZAT BESI, KEBIASAAN SARAPAN DAN
SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GEJALA ANEMIA
REMAJA PUTRI SMA IT DAARUL RAHMAN III TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

NI LUH EVA LARASWATI

1610714090

**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 : Ni Luh Eva Laraswati

NRP : 1610714090

Tanggal : 7 Juli 2022

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

Jakarta, 7 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Ni Luh Eva Laraswati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ni Luh Eva Laraswati
NRP : 1610714090
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 Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Pola Konsumsi *Inhibitor* dan *Enhancer* Zat Besi, Kebiasaan Sarapan dan Siklus Menstruasi dengan Gejala Anemia Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III 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/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 7 Juli 2022

Yang menyatakan,



Ni Luh Eva Laraswati

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Ni Luh Eva Laraswati
NRP : 1610714090
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : **Hubungan Pola Konsumsi *Inhibitor* dan *Enhancer* Zat Besi, Kebiasaan Sarapan dan Siklus Menstruasi dengan Gejala Anemia Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022**

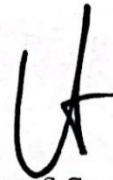
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



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



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



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Pembimbing



Wahyuni Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM
Kepala Program Studi

Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Ujian : 7 Juli 2022

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *INHIBITOR* DAN *ENHANCER* ZAT BESI, KEBIASAAN SARAPAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GEJALA ANEMIA REMAJA PUTRI SMA IT DAARUL RAHMAN III TAHUN 2022

Ni Luh Eva Laraswati

Abstrak

Remaja putri yang menduduki bangku sekolah menengah atas termasuk dalam wanita usia subur, yaitu kelompok yang memiliki risiko tinggi menderita anemia. Angka kejadian anemia pada remaja putri terus meningkat tiap tahunnya di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi, kebiasaan sarapan dan siklus menstruasi dengan gejala anemia pada remaja putri SMA IT Daarul Rahman III tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *stratified random sampling*, didapatkan sampel sebanyak 77 responden remaja putri berusia 15-18 tahun. Data mengenai gejala anemia, kebiasaan sarapan dan siklus menstruasi diperoleh dari pengisian kuesioner. Data pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi diperoleh melalui wawancara menggunakan lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil analisis univariat menunjukkan status gejala anemia sebagian besar responden (58,4%) tergolong tidak bergejala anemia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* ($p=0,023$) dan *enhancer* ($p=0,009$) zat besi, kebiasaan sarapan ($p=0,013$) dan siklus menstruasi ($p=0,011$) dengan gejala anemia pada remaja putri SMA IT Daarul Rahman III. Ketika menstruasi, remaja putri dapat mengonsumsi pangan yang kaya akan zat besi beserta *enhancer*-nya dan menghindari konsumsi pangan yang mengandung *inhibitor* zat besi.

Kata Kunci : Anemia, *Enhancer*, *Inhibitor*, Menstruasi, Sarapan

THE RELATIONSHIP OF IRON INHIBITOR AND ENHANCER CONSUMPTION PATTERNS, BREAKFAST HABITS AND MENSTRUAL CYCLE WITH SYMPTOMS OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA IT DAARUL RAHMAN III IN 2022

Ni Luh Eva Laraswati

Abstract

Adolescent girls who undergo high school education are included in the category of reproductive age women, which is a group that has a high risk of suffering from anemia. The incidence of anemia in adolescent girls continues to increase every year in Indonesia. Anemia in young women can cause them to be susceptible to infection, easily tired, decreased enthusiasm for learning, to stunted growth. There are several factors that can affect the occurrence of anemia. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption patterns of iron inhibitors and enhancers, breakfast habits and menstrual cycles with symptoms of anemia in adolescent girls at SMA IT Daarul Rahman III in 2022. This study was a quantitative research using a cross sectional design. Sampling was done by stratified random sampling, obtained a sample of 77 female respondents aged 15-18 years. Data regarding symptoms of anemia, breakfast habits and menstrual cycle were obtained from filling out a questionnaire. Data on consumption patterns of iron inhibitors and enhancers were obtained through interviews using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) sheet. The results of the univariate analysis showed that most of the respondents (58.4%) had no symptoms of anemia. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed a relationship between consumption patterns of iron inhibitors ($p=0.023$) and enhancers ($p=0.009$), breakfast habits ($p=0.013$) and menstrual cycle ($p=0.011$) with symptoms of anemia in adolescent girls at SMA IT Daarul Rahman III. During menstruation, the girls can eat foods rich of iron and its enhancers and avoid consuming foods that contain iron inhibitors.

Keyword : Anemia, Enhancer, Inhibitor, Menstruation, Breakfast

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi *Inhibitor* dan *Enhancer* Zat Besi, Kebiasaan Sarapan dan Siklus Menstruasi dengan Gejala Anemia Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan untuk Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM selaku kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta dan juga dosen penguji, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku ketua penguji serta Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, arahan dan bantuan untuk penulisan skripsi ini. Terima kasih pula untuk seluruh dosen program studi gizi UPN Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama ini.

Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, I Ketut Kartika dan Ni Nyoman Dayuh, yang telah memberikan doa, semangat, motivasi serta bantuan secara moril ataupun materil. Terima kasih juga untuk seluruh teman-teman Gizi 2016 terutama Azza, Widya, Vira, Imiel, Uli, Ira, Hana dan Yule atas kebersamaan dan waktunya yang selama ini berbagi dukungan, doa, keluh kesah, serta motivasi untuk menguatkan satu sama lain. Terima kasih juga diucapkan untuk teman baik penulis yang selama ini turut memberikan dukungan yaitu Ari, Kalsum, Kak Asti dan Muti. Serta tak lupa juga untuk idola dan *role model* penulis, para anggota SHINee, NCT DREAM dan Girls’ Generation yang selama ini secara tidak langsung telah memberikan semangat dan memotivasi penulis melalui karyanya.

Jakarta, 7 Juli 2022

Penulis

Ni Luh Eva Laraswati

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 Remaja Putri	7
II.2 Anemia.....	8
II.3 <i>Inhibitor</i> Zat Besi.....	14
II.4 <i>Enhancer</i> Zat Besi	16
II.5 Sarapan	17
II.6 Menstruasi	19
II.7 Matriks Penelitian.....	21
II.8 Kerangka Teori	29
II.9 Kerangka Konsep	30
II.10 Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel.....	31
III.4 Pengumpulan Data.....	34
III.5 Etik Penelitian.....	37
III.6 Definisi Operasional	38
III.7 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	42
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian	57

BAB V PENUTUP.....	58
V.1 Kesimpulan.....	58
V.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kecukupan Zat Besi Untuk Remaja.....	7
Tabel 2	Klasifikasi Masalah Kesehatan	9
Tabel 3	Matriks Penelitian	21
Tabel 4	<i>Stratified Random Sampling</i> Berdasarkan Kelas	33
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner Gejala Anemia	35
Tabel 6	Definisi Operasional.....	38
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas	42
Tabel 8	Indikator Pola Konsumsi <i>Inhibitor</i> Zat Besi Berdasarkan Nilai Mean	43
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Konsumsi <i>Inhibitor</i> Zat Besi pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	44
Tabel 10	Indikator Pola Konsumsi <i>Enhancer</i> Zat Besi Berdasarkan Nilai Mean.....	45
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Konsumsi <i>Enhancer</i> Zat Besi pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	45
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Gambaran Kebiasaan Sarapan pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	46
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	47
Tabel 14	Distribusi Hasil Penilaian Status Gejala Anemia pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	48
Tabel 15	Distribusi Status Gejala Anemia pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	49
Tabel 16	Hubungan Pola Konsumsi <i>Inhibitor</i> dan <i>Enhancer</i> Zat Besi dengan Gejala Anemia pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022.....	50
Tabel 17	Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gejala Anemia pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	53
Tabel 18	Hubungan Siklus Menstruasi dengan Gejala Anemia pada Remaja Putri SMA IT Daarul Rahman III Tahun 2022	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gejala Anemia	14
Gambar 2	Kerangka Teori	29
Gambar 3	Kerangka Konsep	30
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Analisis Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Univariat dan Uji Bivariat
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin