



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, VITAMIN C, FREKUENSI
KONSUMSI MINUMAN BERISIKO, DAN PERILAKU DIET
DENGAN ANEMIA DEFISIENSI BESI REMAJA PUTRI SMA
NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

AULIA DEWI FITRIPANCARI

1910714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, VITAMIN C, FREKUENSI
KONSUMSI MINUMAN BERISIKO, DAN PERILAKU DIET
DENGAN ANEMIA DEFISIENSI BESI REMAJA PUTRI SMA
NEGERI 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

AULIA DEWI FITRIPANCARI

1910714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama: Aulia Dewi Fitripancari

NRP: 1910714085

Tanggal: 27 Juni 2023

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

Jakarta, 27 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Aulia Dewi Fitripancari

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Aulia Dewi Fitripancari
NRP : 1910714085
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 Asupan Zat Besi, Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, dan Perilaku Diet dengan Anemia Defisiensi Besi Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok".

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 : 27 Juni 2023

Yang menyatakan,



Aulia Dewi Fitripancari

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aulia Dewi Fitripancari
NRP : 1910714085
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C,
Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, dan
Perilaku Diet dengan Anemia Defisiensi Besi
Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok

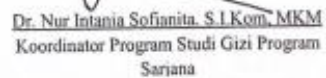
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH
Ketua Penguji



Dr. Firda Ayu Arini, S.KM, MKM
Penguji III (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 27 Juni 2023

HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, VITAMIN C, FREKUENSI KONSUMSI MINUMAN BERISIKO, DAN PERILAKU DIET DENGAN ANEMIA DEFISIENSI BESI REMAJA PUTRI SMA NEGERI 6 DEPOK

Aulia Dewi Fitripancari

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan kondisi kadar hemoglobin lebih rendah daripada kadar normal. Di Indonesia, anemia merupakan gangguan gizi yang masih sering dijumpai di lingkungan sekolah. **Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan zat besi, vitamin C, frekuensi konsumsi minuman berisiko, dan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi remaja putri SMAN 6 Depok. **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 123 responden remaja putri yang berusia 16-18 tahun menggunakan cara *stratified random sampling*. Data mengenai asupan zat besi dan vitamin C serta frekuensi konsumsi minuman berisiko diperoleh melalui hasil wawancara menggunakan lembar SQ-FFQ dan FFQ. Data perilaku diet siswi diperoleh dari pengisian kuesioner serta kadar hb diperoleh dengan pengambilan data secara langsung oleh mahasiswa S1 keperawatan. **Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan kejadian anemia di SMAN 6 Depok sebesar 13%. Hasil analisis bivariat menggunakan *uji chi-square* menunjukkan hubungan antara asupan zat besi ($p=0,016$) asupan vitamin c ($p=0,0245$), dan perilaku diet ($p=0,024$) serta tidak ada hubungan frekuensi konsumsi teh ($p=1,000$), frekuensi konsumsi kopi ($p=1,000$) dengan kejadian anemia defisiensi besi remaja putri SMAN 6 Depok. **Kesimpulan:** Remaja putri perlu meningkatkan kepedulian terhadap kejadian anemia dan meningkatkan perilaku pencegahan dengan memperhatikan asupan zat besi, vitamin C, membatasi konsumsi teh dan kopi sebagai inhibitor Fe, dan menerapkan perilaku diet yang sehat.

Kata Kunci : Anemia, Zat Besi, Vitamin C, Teh Kopi, Perilaku Diet

THE RELATIONSHIP BETWEEN IRON AND VITAMIN C INTAKE, FREQUENCY OF RISKY DRINK, AND DIETARY BEHAVIOUR WITH IRON DEFICIENCY ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 6 DEPOK

Aulia Dewi Fitripancari

Abstract

Anemia is a condition where the hemoglobin level is lower than normal. In Indonesia, anemia is a nutritional disorder that is often found in schools. **Purpose:** To determine the relationship between intake of iron, vitamin C, frequency of consumption of risky drinks, and dietary behavior with the incidence of iron deficiency anemia in female adolescents at SMAN 6 Depok. **Methods:** Quantitative study using a cross-sectional research design. The sample used was 123 young female respondents aged 16-18 years using stratified random sampling. Data regarding patterns of consumption of iron and vitamin C and frequency of consumption of risky drinks were obtained through interviews using the SQ-FFQ and FFQ sheets. Dietary behavior data of female students were obtained from filling out questionnaires and Hb levels were obtained by taking data directly by nursing undergraduate students. **Results:** The results of univariate analysis showed that the incidence of anemia at SMAN 6 Depok was 13%. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed a relationship between iron consumption pattern ($p=0.016$), vitamin C consumption pattern ($p=0.0245$), and dietary behavior ($p=0.024$) and there was no relationship between tea consumption frequency ($p=1,000$), frequency of coffee consumption ($p=1,000$) with the incidence of iron deficiency anemia in female adolescents at SMAN 6 Depok. **Conclusions:** Adolescent girls need to increase awareness of the incidence of anemia and improve prevention behavior by paying attention to intake of iron and vitamin C, limiting consumption of tea and coffee as Fe inhibitors, and adopting healthy dietary behaviors.

Key word: Anemia, Iron, Vitamin C, Tea, Coffee, Diet Behavior

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, dan Perilaku Diet dengan kejadian anemia defisiensi besi remaja putri SMAN 6 Depok”. Skripsi ini dibuat sebagai langkah akhir berupa laporan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, serta hasil skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pada penulisan dan penyusunan laporan akhir skripsi ini saya banyak mendapatkan bimbingan, dukungan, serta kerjasama dari berbagai pihak.

Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Allah Subhanahu Wata’ala yang telah memberikan nikmat sehat dan kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini. Kepada Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya, serta membimbing penulisan proposal hingga laporan akhir skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau, dan menjadikan ilmunya bermanfaat. Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi dan Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH selaku dosen penguji proposal yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau, dan menjadikan ilmunya bermanfaat. Kedua orang tua saya dan keluarga atas segala doa, dukungan moral dan material, serta curahan kasih sayang yang tak terhingga sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Teruntuk teman-teman seperjuangan di Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ yang telah memberikan semangat, do’a, dan dukungan kepada saya, serta menjadi teman berdiskusi dalam melakukan penelitian.

Jakarta, 23 Juni 2023

Penulis

Aulia Dewi Fitripancari

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 Defisiensi Besi	8
II.3 Asupan Mempengaruhi Zat Besi	11
II.4 Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko	12
II.5 Perilaku Diet	14
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	16
II.7 Kerangka Teori	18
II.8 Kerangka Konsep	19
II.9 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel	21
III.4 Pengumpulan Data	24
III.5 Etik Penelitian	28
III.6 Definisi Operasional	29
III.7 Analisis Data	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
IV.2 Analisis Univariat	33
IV.3 Analisis Bivariat	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	51
V.1 Kesimpulan	51
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Matriks Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 2 Besar Sampel berdasarkan Jurnal Terdahulu.....	23
Tabel 3 Sebaran Sampel per Kelas	24
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Asupan Zat Besi dan Vitamin C.....	26
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Diet	27
Tabel 6 Definisi Operasional Penelitian	29
Tabel 7 Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden	33
Tabel 8 Distribusi Rata-Rata Asupan Gizi Remaja Putri SMAN 6 Depok dan Persentase Terhadap AKG	35
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Per Hari Konsumsi Bahan Makanan Menggunakan SQ-FFQ	36
Tabel 10 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Asupan Zat Besi dengan Anemia Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok.....	38
Tabel 11 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Asupan Vitamin C dengan Anemia Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok	42
Tabel 12 Hasil Analisis Bivariat Frekuensi Konsumsi Teh dengan Anemia Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok	44
Tabel 13 Hasil Analisis Bivariat Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Anemia Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok	46
Tabel 14 Hasil Analisis Bivariat Perilaku Diet dengan Anemia Remaja Putri SMA Negeri 6 Depok	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2 Kerangka Konsep	19
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Etik Penelitian

Lampiran 2 Kartu Monitor Bimbingan

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validitas

Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)

Lampiran 6 Informed Consent

Lampiran 7 Kuesioner Penelitian

Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme