



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA TIDUR, POLA MAKAN,
INHIBITOR, DAN *ENHANCER* DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-
AMANA AL-GONTORY TAHUN 2023**

SKRIPSI

KANIA NOVIYANTI HANDINI

1910714038

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA TIDUR, POLA MAKAN,
INHIBITOR, DAN *ENHANCER* DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-
AMANA AL-GONTORY TAHUN 2023**

SKRIPSI

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

KANIA NOVIYANTI HANDINI

1910714038

**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 : Kania Noviyanti Handini

NRP : 1910714038

Tanggal : 6 Juli 2023

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

Jakarta, 6 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Kania Noviyanti Handini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Kania Noviyanti Handini
NRP : 1910714038
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 Pengetahuan, Pola Tidur, Pola Makan, *Inhibitor*, dan *Enhancer* dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory”**.

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 : 6 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Kania Noviyanti Handini)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Kania Noviyanti Handini
NRP : 1910714038
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan, Pola Tidur, Pola Makan,
Inhibitor, dan *Enhancer* dengan Kejadian Anemia pada
Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory

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.



Dr. dr. Yessi Crosita O.MIH

Ketua Penguji



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz. MKM

Penguji II



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Pembimbing



Desmawati, SKP, Mkep, Sp. Mat, PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 6 Juli 2023

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA TIDUR, POLA MAKAN,
INHIBITOR, DAN ENHANCER DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
AL-AMANAH AL-GONTORY**

Kania Noviyanti Handini

Abstrak

Prevalensi remaja yang mengalami anemia di Indonesia tahun 2018 sekitar 32%. Kelompok remaja putri memiliki kemungkinan sepuluh kali lebih besar mengalami masalah anemia dibanding remaja putra. Masalah anemia dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, pola tidur, pola makan, inhibitor, dan enhancer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola tidur, pola makan, inhibitor, dan enhancer dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan 113 sampel yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan Fisher's Exact. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur ($p=0,003$), asupan protein ($p=0,000$), asupan zat besi ($p=0,000$), dan inhibitor ($p=0,000$) dengan kejadian anemia serta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ($p=0,156$) dan enhancer ($p=0,970$) dengan kejadian anemia. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola tidur, asupan protein, asupan zat besi, dan inhibitor dengan kejadian anemia serta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan enhancer dengan kejadian anemia remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Enhancer, Inhibitor, Pengetahuan, Pola Makan, Pola Tidur

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, SLEEP,
EATING, INHIBITOR, AND ENHANCER WITH THE
INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN AT AL-
AMANAH AL-GONTORY ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Kania Noviyanti Handini

Abstract

The prevalence of adolescents with anemia in Indonesia in 2018 is around 32%. The group of young women is ten times more likely to experience anemia problems than young men. Anemia problems can be influenced by knowledge, sleep patterns, diet, inhibitors, and enhancers. This study aims to determine the relationship between knowledge, sleep patterns, eating patterns, inhibitors, and enhancers with the incidence of anemia in young women at Al-Amanah Al-Gontory Islamic Boarding School. This study used a cross-sectional design with 113 samples selected using a stratified random sampling technique. Data analysis used the Chi-Square test and Fisher's Exact. The results of the analysis showed that there was a relationship between sleep patterns ($p=0.003$), protein intake ($p=0.000$), iron intake ($p=0.000$), and inhibitors ($p=0.000$) and the incidence of anemia and there was no relationship between knowledge ($p = 0.156$) and enhancer ($p = 0.970$) with the incidence of anemia. This study concludes that there is a relationship between sleep patterns, protein intake, iron intake, and inhibitors with the incidence of anemia and there is no relationship between knowledge and enhancers with the incidence of anemia in female adolescents.

Keyword: Anemia, Diet, Enhancers, Inhibitors, Knowledge, Sleep Patterns

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Pola Tidur, Pola Makan, *Inhibitor*, dan *Enhancer* dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory” dapat terlaksana dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I. Kom., MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana, Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, serta kritik dan saran yang membangun, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat, Ibu Dr. dr. Yessi Crosita O,MIH selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, serta kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana atas dukungan dan ilmu yang diberikan.

Penulis mengucapkan terima kasih pula kepada responden penelitian serta pihak pondok pesantren yang telah bersedia berpartisipasi dalam proses pengambilan data. Kepada keluarga penulis, mamah, papah, dan adik yang telah memberikan selalu mendukung dan memberikan motivasi. Kepada mahasiswa gizi angkatan 2019 sebagai teman seperjuangan. Kepada Rara, Fadia, Dewi, Ambar, Rembulan, dan Meli selaku para sahabat tempat berbagi keluh kesah sejak SMA. Kepada berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang membangun agar kedepannya lebih baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 28 Juni 2023

Penulis,

Kania Noviyanti Handini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	5
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Remaja	8
II.2 Anemia	9
II.3 Pengetahuan	13
II.4 Pola Tidur	16
II.5 Pola Makan	20
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	26
II.7 Kerangka Teori	29
II.8 Kerangka Konsep	30
II.9 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 Variabel	38
III.7 Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
IV.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
IV.3 Analisis Univariat	45
IV.4 Analisis Bivariat	59

BAB V PENUTUP	71
V.1 Kesimpulan	71
V.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kadar Hb.....	10
Tabel 2 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	17
Tabel 3 Angka Kecukupan Protein & Fe (setiap orang/hari).....	21
Tabel 4 Matriks Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 5 Besar Sampel Penelitian Lain	32
Tabel 6 Definisi Operasional Variabel.....	37
Tabel 7 Hasil Uji Validitas	44
Tabel 8 Hasil Uji Reabilitas	45
Tabel 9 Distribusi Karakteristik Responden	46
Tabel 10 Distribusi Kategori Anemia	47
Tabel 11 Distribusi Hasil Pengetahuan.....	49
Tabel 12 Distribusi Tingkat Pengetahuan	49
Tabel 13 Distribusi Komponen PSQI	51
Tabel 14 Distribusi Pola Tidur	52
Tabel 15 Distribusi Pola Konsumsi Makanan	53
Tabel 16 Distribusi Pola Makan	55
Tabel 17 Sumber Inhibitor Fe.....	57
Tabel 18 Distribusi Konsumsi Inhibitor Fe.....	57
Tabel 19 Sumber Enhancer Fe	58
Tabel 20 Distribusi Konsumsi Enhancer Fe.....	59
Tabel 21 Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia	60
Tabel 22 Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia.....	62
Tabel 23 Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia.....	64
Tabel 24 Analisis Inhibitor dengan Kejadian Anemia.....	67
Tabel 25 Analisis Enhancer dengan Kejadian Anemia.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2 Kerangka Konsep	30
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	37
Gambar 4 Lokasi Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI)
- Lampiran 8 Kuesioner Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)
- Lampiran 9 Kuesioner Pengetahuan Anemia
- Lampiran 10 Output SPSS Uji Bivariat
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turnitin