



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 3 JAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

FARAH ZHAFIRAH

2110714013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 3 JAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

FARAH ZHAFIRAH

2110714013

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Farah Zhafirah

NIM : 2110714013

Tanggal : 30 Juni 2026

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

Jakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Farah Zhafirah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Farah Zhafirah
NRP : 2110714013
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 :
**“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja
Putri di SMA Negeri 3 Jakarta Tahun 2025”**

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 : 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Farah Zhafirah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Farah Zhafirah

NRP : 2110714013

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Jakarta Tahun 2025.

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.


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


Desmarwati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Penguji I (Pembimbing)

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2025

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 JAKARTA TAHUN 2025

Farah Zhafirah

Abstrak

Anemia muncul saat kadar hemoglobin dalam darah di bawah tingkat normal. Masa remaja merupakan periode penting dalam tumbuh kembang individu, ditandai dengan perubahan fisik yang pesat dan meningkatnya kebutuhan nutrisi. Remaja perempuan termasuk dalam kelompok yang berisiko mengalami anemia, akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan siklus menstruasi. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara *cross-sectional* di SMA Negeri 3 Jakarta. Sampel penelitian ini dipilih menggunakan metode *stratified random sampling*, dengan melibatkan sebanyak 180 siswi dari tingkat kelas sepuluh dan sebelas. Data dikumpulkan melalui pengukuran kadar hemoglobin dengan *Easy Touch GcHb*, pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA), serta data frekuensi konsumsi zat besi heme, sumber *enhancer*, dan sumber *inhibitor*, yang semuanya diperoleh melalui *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Selain itu, pengetahuan responden tentang anemia dan tablet tambah darah, serta dukungan keluarga, juga dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis bivariat dengan metode uji *chi-square* mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden mengenai tablet tambah darah, dengan nilai *p-value* sebesar 0,032. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Jakarta dengan beberapa faktor yaitu frekuensi konsumsi pangan sumber zat besi heme, sumber *enhancer*, sumber *inhibitor*, status LiLA, tingkat pengetahuan anemia, serta dukungan keluarga. Hasil analisis multivariat dengan metode regresi logistik menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai tablet tambah darah berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di sekolah tersebut, dengan nilai *p-value* = 0,02 dan *odds ratio* sebesar 0,48 (CI 95%: 0,256 – 0,901).

Kata Kunci: Anemia, LiLA, Pengetahuan tentang Anemia, Remaja Putri

FACTORS RELATED TO THE INCIDENCE OF ANEMIA IN FEMALE ADOLESCENTS IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL 3 JAKARTA IN 2025

Farah Zhafirah

Abstract

Anemia is a condition characterized by hemoglobin level in the blood falling below the standard threshold. The adolescent stage is a critical phase in a person's growth and development, characterized by swift physical transformations and heightened nutritional requirements. Adolescent girls are classified as a group vulnerable to experiencing anemia, caused by the increased need for iron during growth periods and the menstrual process. The research was carried out at SMA Negeri 3 Jakarta utilizing a cross-sectional study design. A total of 180 female students from grades X and XI were selected as research participants through a stratified random sampling method. Data collection involved measuring hemoglobin levels with the Easy Touch GcHb tool, assessing upper arm circumference (UAC), and gathering information on the intake of heme iron-rich foods, as well as foods that enhance or inhibit iron absorption, using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). In addition, respondents' understanding of anemia and iron supplementation, as well as family support, were also collected through a questionnaire. According to the results obtained from the chi-square bivariate analysis indicate a relationship between respondents' knowledge of iron supplement tablets ($p\text{-value} = 0,032$). Moreover, no meaningful association was found between the intake of foods containing heme iron ($p\text{-value} = 0,076$), consumption of iron enhancer source foods ($p\text{-value} = 0.377$), consumption of iron inhibitor source foods ($p\text{-value} = 0,154$), mid-upper arm circumference (MUAC) classification ($p\text{-value} = 0,120$), knowledge base on anemia ($p\text{-value} = 0.110$), and support provided by the family ($p\text{-value} = 0.050$) regarding cases of anemia found in adolescent females at SMA Negeri 3 Jakarta. Through multivariate analysis using logistic regression, it was found that knowledge of iron supplement tablets has a significant influence on the occurrence of anemia among female adolescents at the school showed a statistically significant association, with a $p\text{-value} = 0,02$ and odds ratio of 0.48% (95% CI: 0.256 – 0.901).

Keywords: Anemia, LiLA, Knowledge about Anemia, Adolescent Girls

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan karunia serta nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Jakarta Tahun 2025”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing, Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, saran serta motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M. selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, seluruh Dosen laboran Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta atas segala ilmu yang telah diberikan. Penulis juga ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, kakak, adik, seluruh keluarga, sahabat-sahabat penulis, staf serta rekan-rekan binglas BTA 45 yang telah memberikan doa serta dukungan. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada teman seperjuangan penulis yaitu teman-teman terdekat penulis yang selalu kebersamaan dari semester satu serta seluruh mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” 2021 Jakarta yang telah memberikan dukungan kepada penulis. Serta ucapan terima kasih kepada pihak dan responden SMA Negeri 3 Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 24 Juni 2025

Penulis

Farah Zhafirah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	ii
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.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
II.1 Remaja	10
II.2 Anemia.....	12
II.3 Konsumsi Pangan.....	17
II.4 Lingkar Lengan Atas (LiLA).....	22
II.5 Pengetahuan Anemia	24
II.6 Pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah (TTD).....	25
II.7 Dukungan Keluarga	27
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
II.9 Kerangka Teori	39
II.10 Kerangka Konsep.....	40
II.11 Hipotesis Penelitian	40
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
III.2 Desain Penelitian	41
III.3 Populasi dan Sampel	41
III.4 Pengumpulan Data	45
III.5 Etik Penelitian.....	47
III.6 Definisi Operasional Variabel.....	48
III.7 Uji Validitas dan Reabilitas	51
III.8 Analisis Data.....	53
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 55
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	55
IV.2 Hasil Analisis Uji Univariat.....	56
IV.3 Hasil Analisis Uji Bivariat	68

IV.4	Hasil Analisis Uji Multivariat	80
IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB V PENUTUP.....		89
V.1	Kesimpulan	89
V.2	Saran	90
DAFTAR PUSTAKA		92
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kadar Hemoglobin.....	13
Tabel 2	Angka Kecukupan Zat Gizi.....	20
Tabel 3	Klasifikasi Kurang Energi Kronis (KEK).....	23
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 5	Besar Minimal Sampel.....	42
Tabel 6	Hasil Perhitungan Sampel.....	43
Tabel 7	Definisi Operasional Variabel.....	48
Tabel 8	Hasil Analisis Uji Validitas	51
Tabel 9	Hasil Analisis Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 10	Gambaran Usia Responden	56
Tabel 11	Gambaran Kejadian Anemia Responden	57
Tabel 12	Gambaran Konsumsi Pangan Responden	58
Tabel 13	Rata-Rata Total FFQ.....	59
Tabel 14	Gambaran Status Gizi berdasarkan Ukuran LiLA Responden	62
Tabel 15	Gambaran Pengetahuan tentang Anemia Responden	64
Tabel 16	Gambaran Pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah Responden....	65
Tabel 17	Gambaran Dukungan Keluarga Responden	67
Tabel 18	Hubungan Konsumsi Pangan dengan Kejadian Anemia	68
Tabel 19	Hubungan Status LiLA dengan Kejadian Anemia.....	73
Tabel 20	Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia ..	75
Tabel 21	Hubungan Pengetahuan tentang TTD dengan Kejadian Anemia	77
Tabel 22	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Anemia	79
Tabel 23	Seleksi Variabel Uji Multivariat	81
Tabel 24	Pemodelan Awal Uji Multivariat	81
Tabel 25	Eliminasi Variabel Sumber Inhibitor Zat Besi.....	82
Tabel 26	Eliminasi Variabel Pengetahuan Anemia	83
Tabel 27	Eliminasi Variabel LiLA.....	83
Tabel 28	Eliminasi Variabel Zat Besi Heme.....	84
Tabel 29	Eliminasi Variabel Dukungan Keluarga	84
Tabel 30	Pemodelan Akhir Uji Multivariat	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anemia pada Remaja Putri.....	10
Gambar 2	Hemoglobin.....	13
Gambar 3	Easy Touch GCHb	16
Gambar 4	Sumber Zat Besi	18
Gambar 5	Sumber Enhancer Zat Besi.....	19
Gambar 6	Sumber Inhibitor Zat Besi	20
Gambar 7	Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)	23
Gambar 8	Tablet Tambah Darah (TTD)	26
Gambar 9	Kerangka Teori.....	39
Gambar 10	Kerangka Konsep	40
Gambar 11	Prosedur Pengumpulan Data	47
Gambar 12	Lokasi Penelitian	55
Gambar 13	Skor Konsumsi Pangan Zat Besi Heme	59
Gambar 14	Skor Konsumsi Pangan Sumber Enhancer Zat Besi	60
Gambar 15	Skor Konsumsi Pangan Sumber Inhibitor Zat Besi	61
Gambar 16	Skor Pengetahuan Tentang Anemia	64
Gambar 17	Skor Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah.....	65
Gambar 18	Skor Dukungan Keluarga	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Etik
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data SPSS
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Plagiarisme
Lampiran 11	Dokumentasi