



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA ANGKASA 2  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**NURUL RACHMANI**

**1210714065**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1-ILMU GIZI  
2016**



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA ANGKASA 2  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

**NURUL RACHMANI**

**1210714065**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1-ILMU GIZI  
2016**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nurul Rachmani

NRP : 1210714065

Tanggal : 22 Juli 2016

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Depok, 22 Juli 2016

Yang Menyatakan,

  
  
(Nurul Rachmani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Nurul Rachmani  
NRP : 1210714065  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusif Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan pola konsumsi dengan Status anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur Tahun 2016

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 : Depok

Pada Tanggal : 22 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Nurul Rachmani)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nurul Rachmani

NRP : 1210714065

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur Tahun 2016

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM

Penguji I

Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS

Dekan

Ikha Deviyanti P, S. Gz, RD, MKM

Ka. Progdi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 22 Juli 2016

# HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS 11 DI SMA ANGKASA 2 JAKARTA TIMUR

Nurul Rachmani

## Abstrak

Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius dengan prevalensi tertinggi yang kini dihadapi oleh Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan status anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur tahun 2016. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI sebanyak 152 sampel. Pemilihan sampel dengan simple random sampling sebanyak 135 siswi di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square*. Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein, asupan Fe, asupan vitamin C, dan frekuensi penghambat dengan status anemia pada siswi kelas XI di SMA Angkasa 2 ( $p > 0,05$ ).

**Kata Kunci** : asupan protein, asupan Fe, asupan vitamin C, dan frekuensi penghambat.

# **RELATIONSHIP PATTERNS OF CONSUMPTION WITH ANEMIA STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN CLASS XI SMA ANGKASA 2 EAST JAKARTA IN 2016**

**Nurul Rachmani**

## **Abstract**

*Anemia is one of the micronutrient problems with the highest prevalence were now faced by Indonesia. The purpose of this study was to determine the relationship patterns of consumption with anemia status of adolescent girls in class XI SMA Angkasa 2 East Jakarta in 2016. This study used Cross Sectional design. The population in this research is the students of class XI ,152 students. The selection of samples used simple random sampling, 135 high school students in Jakarta Timur. The statistical test used Chi Square. The statistical result showed that there was no relationship between protein intake, intake of Fe, vitamin C, and frequency of inhibitor with anemia status of female students in class XI SMA Angkasa 2 ( $p > 0,05$ ).*

**Keyword** : *intake protein, intake of Fe, intake vitamin C, and frequency of inhibitor.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Maret 2016 ini adalah “Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Angkasa 2 Jakarta Timur Tahun 2016”.

Disamping itu, penulis mengucapkan juga terima kasih kepada:

1. Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, Mars selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Ikha Deviyanti selaku Kaprogdi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Ibu Firlia Ayu Arini, SKM., MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.
4. Seluruh Dosen S-I Ilmu Gizi dan Staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah membantu memperlancar pengurusan skripsi.
5. Bapak Abdul Malikselaku Kepala Sekolah SMA Angkasa 2 Jakarta Timur yang telah memberikan izin dan bantuan dalam menjalankan penelitian.
6. Keluargaku tercinta, Bapak Iskandar Idris, Ibu LISNAWATI dan A’ Oji yang selalu memberikan Do’a dan semangat kepada penulis serta selaku sponsor utama.
7. Tim Sukses skripsi H-1 sidang Diah, Ayun, Wati, Dila, Puput, Anita, Anggrita, serta teman seperjuangan Saniyyah, Dessy, Sundari, Falianisaa, Widya, Resti dan seluruh teman-teman Gizi 2012.
8. Sahabat Geng Rusuh Ikeh, Hesti dan Inang yang senantiasa bersama.

Jakarta, 22 Juli 2016

Penulis

Nurul Rachmani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALLITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan masalah .....	5
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
II.1 Remaja .....	8
II.2 Anemia .....	14
II.3 Anemia Pada Remaja .....	18
II.4 Pola Konsumsi terkait anemia pada Remaja .....	21
II.5 Pengukuran Status gizi Hemoglobin .....	31
II.6 Metode semi Kuantitatif FFQ .....	32
II.7 Krangka Konsep .....	34
BAB III Kerangka Konsep, Definisi Oprasional Dan Hipotesis .....	35
III.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	35
III.2 Hipotesis .....	36
III.3 Definisi Oprasional .....	37
BAB IV METODE PENELITIAN .....	40
IV.1 Desain Penelitian .....	40
IV.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
IV.3 Populasi dan Sampel .....	40
IV.4 Cara Pengambilan Sampel .....	43
IV.5 Etika Penelitian .....	44
IV.6 Tekni Pengumpulan Data .....	45
IV.7 Instrumen Penelitian .....	46
IV.8 Teknik Pengolahan Data .....	46
IV.9 Analisis data .....	47

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
V.1 Sejarah .....	49
V.2 Hasil Analisis Univariat .....	49
V.3 Hasil Analisis Bivariat .....	54
BAB VI PENUTUP .....	63
VI.1. Kesimpulan .....	63
VI.2. Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rata-Rata Kecepatan Pertumbuhan Tinggi dan Berat Badan .....	9
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Perempuan Usia 16-18 Tahun yang Dianjurkan di Indonesia Tahun 2013 .....	13
Tabel 3 Kadar Hemoglobin Berdasarkan Umur.....	14
Tabel 4 Derajat Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin .....	15
Tabel 5 Batas Normal Kadar Hb Menurut Umur dan Jenis Kelamin .....	16
Tabel 6 Nilai Protein Berbagai Bahan Makanan (gr/100 gr) .....	22
Tabel 7 Nilai Besi Berbagai Bahan Makanan (mg/100 gr).....	26
Tabel 8 Nilai Vitamin C Berbagai Bahan Makanan (mg/100 gr) .....	28
Tabel 9 Definisi Oporasional .....	37
Table 10 Besar minimal sampel berdasarkan penelitian sebelumnya.....	42
Table 11 Jumlah sampel penelitian .....	43
Tabel 12 Variabel Independen dan Dependen serta uji Statistik .....	48
Tabel 13 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia.....	50
Tabel 14 Distribusi karakteristik responden berdasarkan status anemia .....	50
Tabel 15 Distribusi responden berdasarkan asupan protein.....	51
Tabel 16 Distribusi responden berdasarkan asupan vitamin C .....	52
Tabel 17 Distribusi responden berdasarkan asupan zat besi .....	53
Tabel 18 Distribusi responden berdasarkan asupan protein.....	54
Tabel 19 Distribusi hubungan asupan protein dengan anemia remaja putri ....	55
Tabel 20 Distribusi hubungan asupan vitamin C dengan anemia remaja putri.....	57
Tabel 21 Distribusi hubungan asupan zat besi dengan anemia remaja putri.....	58
Tabel 22 Distribusi hubungan asupan frekuensi asupan penghambat zat besi dengan anemia remaja putri .....	60

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Ilustrasi Kerangka Teori faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri .....	34
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	35
Bagan 3	Jumlah Populasi .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner FFQ