

HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET, PERILAKU DIET PENURUNAN BERAT BADAN, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 14 BEKASI

Lita Fitria

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok umur yang berisiko mengalami anemia. Beberapa faktor yang berpengaruh dengan anemia remaja putri yaitu pengetahuan diet, perilaku diet penurunan berat badan, dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara pengetahuan diet, perilaku diet penurunan berat badan, dan kualitas tidur terhadap gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 14 Bekasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional* dengan cara pengambilan sampel secara acak. Sampel yang terpilih berjumlah 64 remaja putri usia 15-18 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *pearson*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan diet terhadap gejala anemia dengan nilai ($p=0.686$), tidak ada hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan terhadap gejala anemia dengan nilai ($p=0.773$), dan terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap gejala anemia dengan nilai ($p=0.049$).

Kata kunci : Gejala Anemia, Pengetahuan Diet, Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, Kualitas Tidur, Remaja Putri.

CORRELATION OF DIETARY KNOWLEDGE, WEIGHT LOSS DIETARY BEHAVIOUR, AND SLEEP QUALITY WITH ANEMIA SYMPTOM IN ADOLESCENT GIRLS IN SMA NEGERI 14 BEKASI

Lita Fitria

Abstract

Adolescent girls are one of the vulnerable age groups who are anemia. There are many factors that can affected Anemia on young girl such as dietary knowledge, weight loss dietary behaviour and the sleep quality. Dietary knowledge can affected the dietary behavior. The purpose of the study was to find out the correlation between dietary knowledge, weight loss dietary behaviour, and sleep quality with anemia symptom in SMA Negeri 14 Bekasi. This study used cross-sectional with random sampling design. 64 adolescent girls aged 15-18 years of 14 high school Bekasi were included as study participants. Measurement of data using questionnaire. The data were analyzed by Pearson test with $\alpha=0.05$. The result of the study showed that there was no correlation between dietary knowledge with anemia symptom ($p=0.686$). No correlation between weight loss dietary behaviour with anemia symptom ($p=0.773$). And there is correlation between sleep quality with anemia symptom ($p=0.049$).

Key word : Anemia Symptom, Dietary Knowledge, Weight Loss Dietary Behaviour, Sleep Quality, Adolescent Girls.