



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

SKRIPSI

LITA FITRIA

1610714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



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

SKRIPSI

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

LITA FITRIA

1610714067

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lita Fitria
NRP : 1610714067
Tanggal : 8 Juli 2020

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

Jakarta, 8 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Lita Fitria)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Lita Fitria

NRP : 1610714067

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 Diet, Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, dan Kualitas Tidur Terhadap Gejala Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bekasi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Lita Fitria)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Lita Fitria

NRP : 1610714067

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Diet, Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, dan Kualitas Tidur terhadap Gejala Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bekasi.

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.



Lin Fatmawati, S.Gz, MPH

Ketua Penguji



Elin Desi Puspareni S.T.Gizi, M.Gizi

Penguji I



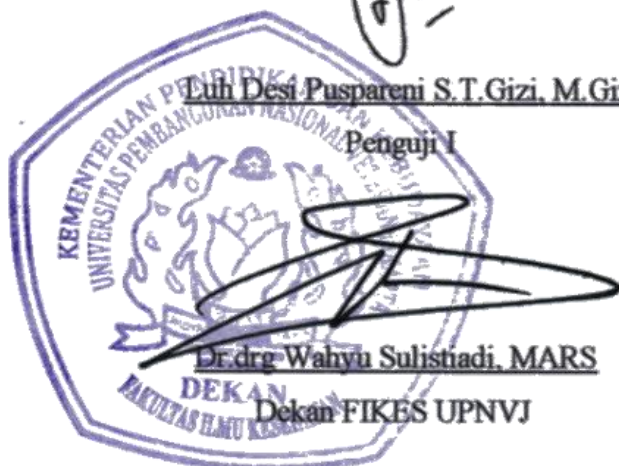
Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana



Dr. drg. Wahyu Sulistadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2020

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.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Allah SWT atas segala berkah dan karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Diet, Perilaku Diet Penurunan Berat Badan, dan Kualitas Tidur terhadap Gejala Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bekasi” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Rasa syukur dan ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz.,M.Pd.,M.Gizi selaku Ka Prodi Program Gizi Program Sarjana, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi, Ibu Luh Desi Puspareni S.T.Gizi, M.Gizi selaku dosen penguji I dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen ketua penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran. Penulis ucapkan terimakasih juga kepada seluruh guru dan responden SMA Negeri 14 Bekasi, Kedua Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa serta dukungan selama proses penyusunan skripsi, dan para sahabat yaitu Lintang, Dimas, Fira, Siesqia, Herdara, Andita, Niken, Kerin, Sekar, Imiel, Widya dan sahabat lainnya yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk penulis serta teman-teman S1 Ilmu Gizi angkatan 2016.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu diharapkan melalui skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca dan peneliti selanjutnya.

Jakarta, 8 Juli 2020



Lita Fitria

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.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja Putri	6
II.2 Gejala Anemia	8
II.3 Pengetahuan Diet.....	10
II.4 Perilaku Diet.....	11
II.5 Kualitas Tidur.....	14
II.6 Matriks Penelitian Pendahulu.....	18
II.7 Kerangka Teori.....	21
II.8 Kerangka Konsep	22
II.9 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	23
III.2 Desain Penelitian	23
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Pengumpulan Data	25
III.5 Etik Penelitian	28
III.6 Definisi Operasional.....	29
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	30
III.8 Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
IV.2 Analisis Univariat.....	37

IV.3 Analisis Bivariat.....	41
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan	47
V.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Batas Nilai Hemoglobin.....	9
Tabel 2	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia.....	16
Tabel 3	Matriks Penelitian Pendahulu.....	18
Tabel 4	Definisi Operasional.....	29
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	30
Tabel 6	Gambaran Umum Responden.....	37
Tabel 7	Gambaran Frekuensi Perilaku Diet.....	39
Tabel 8	Gambaran Frekuensi Aspek Kualitas Tidur.....	40
Tabel 9	Hubungan Pengetahuan Diet dengan Gejala Anemia.....	41
Tabel 10	Hubungan Perilaku Diet dengan Gejala Anemia.....	43
Tabel 11	Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah.....	43
Tabel 12	Gambaran Frekuensi Konsumsi Protein Hewani.....	44
Tabel 13	Hubungan Kualitas Tidur dengan Gejala Anemia.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tahapan Tidur	15
Gambar 2 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3 Kerangka Konsep	22
Gambar 4 Alur Pengumpulan Data.....	28
Gambar 5 Denah Lokasi Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Lembar Monitor
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner Pengetahuan Diet
- Lampiran 7 Kuesioner Perilaku Diet
- Lampiran 8 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Kuesioner Gejala Anemia
- Lampiran 10 *Output* Uji Normalitas
- Lampiran 11 *Output* Uji Univariat
- Lampiran 12 *Output* Uji Bivariat
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Surat Pernyataan Bebas Plagiasi
- Lampiran 15 Hasil Turnitin