

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KAMPUS PRODI  
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
TAHUN 2023**



**OLEH :  
FARAH ELVINA KURNIASARI  
NIM. P17331191023**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

## **SKRIPSI**

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KAMPUS PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER TAHUN 2023**

**Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan**



**OLEH :  
FARAH ELVINA KURNIASARI  
NIM. P17331191023**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farah Elvina Kurniasari

NIM : P17331191023

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya belum ada skripsi yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 15 Juni 2023

Mahasiswa



Farah Elvina Kurniasari

NIM : P17331191023

## LEMBAR PERSETUJUAN

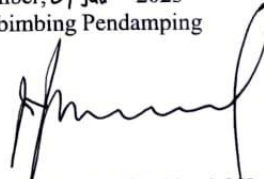
Skripsi dengan Judul **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023** oleh Farah Elvina Kurniasari NIM: P17331191023 telah diperiksa dan disetujui di depan dewan penguji Ujian Sidang Hasil Skripsi pada 07 Juli 2023

Jember, 07 Juli 2023  
Pembimbing Utama



Susilawati, SST., M.Kes  
NIP. 197412032002122002

Jember, 07 Juli 2023  
Pembimbing Pendamping



Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep.Ns., M.Kes.  
NIP. 195903271981111001

## LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi dengan judul **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember tahun 2023**, oleh Farah Elvina Kurniasari NIM. P1733'191023 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Hasil Skripsi pada 07 Juli 2023


Dewan Penguji


Penguji Ketua

Penguji Anggota I

Penguji Anggota II

  
IGA Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.  
NIP. 196811051994032002

  
Susilawati, SST., M.Kes  
NIP. 197412032001122002


  
Drs. Heridro P, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 195903271981111001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Kebidanan Jember

  
Rita Yulita, S.Kep., Ns, M.Kes  
NIP. 196306211983032009

  
Susilawati, SST., M.Kes  
NIP. 197412032001122002

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana terapan kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen. M.Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat selaku Penguji Utama yang telah bersedia menguji, memberikan masukan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Susilawati, SST., M.Kes selaku Pembimbing Utama dan penguji anggota 1 yang menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberikan masukan serta arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping dan penguji anggota 2 yang menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberikan masukan serta arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 15 Juni 2023

Penulis

## ABSTRAK

**Kurniasari, Farah Elvina, 2023. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Susilawati, SST., M.Kes. Pembimbing Pendamping : Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns.,M.Kes.**

---

**Latar Belakang :** Kementerian Kesehatan telah melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun angka kejadian anemia di Indonesia masih tinggi sebanyak 84,6% pada kelompok umur 15-24 tahun. Salah satu penyebabnya adalah aktivitas fisik berlebih yang membuat kompresi kuat pada otot dan merusak sel darah merah dan terjadi anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. **Metode :** Desain penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi tingkat I berjumlah 87 Mahasiswi dengan sampel 71. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner IPAQ dan EasyTouch GCHb. **Hasil :** Sebagian besar mahasiswi melakukan aktivitas fisik berat dan mengalami anemia ringan sebanyak 23 responden (32%). Hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan nilai  $P - value$  sebesar  $0,328 > \alpha = (0,05)$ . **Kesimpulan :** Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia, meskipun aktivitas fisiknya berat jika diimbangi dengan pola makan dan istirahat yang cukup dapat mencegah terjadinya anemia, sehingga penting bagi remaja menjaga pola makan yang baik.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Anemia**

## ABSTRACT

**Kurniasari, Farah Elvina, 2023. The Relationship between Physical Activity and the Incidence of Anemia in Young Women at the Campus of Applied Midwifery Study Program, Jember. Thesis. Midwifery Applied Undergraduate Study Program. Malang Ministry of Health Health Polytechnic. Main Advisor : Susilawati, SST., M.Kes. Companion Advisor : Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns.,M.Kes.**

---

**Background :** The Ministry of Health has carried out prevention of anemia through education and provision of Blood Supplementary Tablets (TTD), but the incidence of anemia in Indonesia is still high at 84.6% in the 15-24 year age group. One of the causes is excessive physical activity which makes strong compression on the muscles and damages red blood cells and anemia occurs. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and the incidence of anemia in young women at the Campus of Applied Midwifery Study Program Jember. **Methods :** The design of this research is correlational analytic with cross sectional approach. The first level population is 87 female students with a sample of 71. The sampling technique uses Simple Random Sampling. The instrument used is the IPAQ questionnaire and Easy Touch GCHb. **Results :** Most of the female students did strenuous physical activity and experienced mild anemia as many as 23 respondents (32%). The results of the Spearman Rank statistical test obtained a P value of  $0.328 > \alpha = (0.05)$ . **Conclusion :** There is no relationship between physical activity and the incidence of anemia, although strenuous physical activity if balanced with a diet and adequate rest can prevent anemia, so it is important for adolescents to maintain a good diet.

**Keywords :** Physical Activity, Anemia

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat .....	6
1.4.1 Manfaat Praktis.....	6

1.4.2	Manfaat Teoritis .....	6
<b>BAB 2</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1	Konsep Aktivitas Fisik Remaja.....	7
2.1.1	Definisi Aktivitas Fisik .....	7
2.1.2	Tingkatan Aktivitas Fisik.....	8
2.1.3	Kategori Penilaian Aktivitas Fisik.....	9
2.1.4	Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.1.5	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	12
2.1.6	Dampak Aktivitas Fisik Yang Tidak Teratur.....	13
2.1.7	Hambatan Melakukan Aktivitas Fisik .....	13
2.2	Konsep Anemia .....	14
2.2.1	Pengertian Anemia .....	14
2.2.2	Jenis – Jenis Anemia.....	15
2.2.3	Faktor Penyebab Anemia .....	17
2.2.4	Gejala Anemia .....	18
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Anemia .....	20
2.2.6	Dampak Anemia.....	23
2.2.7	Cara Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri .	24
2.3	Konsep Remaja .....	25
2.3.1	Definisi Remaja .....	25
2.3.2	Ciri – Ciri Masa Remaja .....	25
2.3.3	Proses Masa Remaja .....	27
2.3.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Anemia .....	30

2.4	Kerangka Konsep Penelitian.....	33
2.5	Hipotesis .....	34
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>35</b>
3.1	Desain Penelitian.....	35
3.2	Kerangka Operasional .....	36
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel.....	38
3.3.3	Teknik Sampling .....	38
3.4	Kriteria Sampel .....	39
3.4.1	Kriteria Inklusi .....	39
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	39
3.5	Variabel Penelitian .....	40
3.5.1	Variabel Independent.....	40
3.5.2	Variabel Dependent .....	40
3.6	Definisi Operasional.....	41
3.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	42
3.8	Instrumen Penelitian.....	42
3.9	Metode Pengumpulan Data.....	42
3.10	Metode Pengolahan Data.....	43
3.10.1	Editing.....	43
3.10.2	Scoring .....	44
3.10.3	Coding.....	44

3.10.4	Entry.....	45
3.10.5	Tabulasi.....	45
3.11	Analisis Data.....	46
3.11.1	Analisa Univariat.....	46
3.11.2	Analisa Bivariat.....	48
3.12	Etika Penelitian.....	49
3.12.1	Informend consent (Lembar Persetujuan).....	49
3.12.2	Anomity (Tanpa Nama).....	49
3.12.3	Confidentialy (Kerahasiaan).....	49
3.12.4	Justice (Keadilan).....	50
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>51</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	51
4.2	Pembahasan.....	58
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>68</b>
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.2 Tabulating Aktivitas Fisik .....	25
Tabel 3.3 Tabulating Anemia .....	25
Tabel 3.4 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Anemia .....	25
Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi aktivitas fisik.....	26
Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Anemia .....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023 .....	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023 .....	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Makanan Yang Sering Dikonsumsi Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	29
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Minuman Yang Sering Dikonsumsi Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	30
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi Responden Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	30
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	31
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di Kampus Prodi sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023 .....	31
Tabel 4.8 Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di Kampus Prodi sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	32
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023 .....	32
Tabel 4.10 Tabel Hasil Uji Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kampus Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2023.....	33

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka konsep hubungan aktifitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di kampus prodi sarjana terapan kebidanan jember tahun 2023 ..... 16
- Gambar 3.1 Kerangka Operasional Penelitian hubungan aktifitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di kampus prodi sarjana terapan kebidanan jember tahun 2023 ..... 19

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Proposal.....	44
Lampiran 2 Surat Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	45
Lampiran 3 Surat Pengantar Izin Penelitian.....	46
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kabupaten Jember .....	47
Lampiran 5 Surat Pengantar Kaji Etik .....	48
Lampiran 7 Informed Consent.....	49
Lampiran 8 Kuesioner Aktifitas Fisik.....	50
Lampiran 9 Contoh Hasil Penghitungan Kuesioner Responden 1 .....	56
Lampiran 10 Lembar Standar Operasional Prosedur.....	60
Lampiran 11 Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin .....	62
Lampiran 12 Tabulasi Aktivitas Fisik.....	64
Lampiran 13 Tabulasi Anemia .....	66
Lampiran 14 Data Umum.....	68
Lampiran 15 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus .....	70
Lampiran 16 Uji <i>Rank spearman</i> .....	72
Lampiran 17 Pernyataan Kesiediaan Membimbing.....	74
Lampiran 18 Lembar Konsultasi .....	76
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	78

## DAFTAR SINGKATAN

5L	: Lesu, Lelah, Letih, Lemah, Lalai
BAKESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
DINKES	: Dinas Kesehatan
GCHb	: Alat cek gula darah dengan 3 fungsi yaitu cek gula darah (G= <i>Glucose</i> ), kadar lemak (C= <i>Cholestrol</i> ) dan Hemoglobin (Hb)
H <sub>0</sub>	: Hipotesis Nol
H <sub>1</sub>	: Hipotesis Alternatif
Hb	: Hemoglobin
HIV/AIDS	: <i>Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
MET	: <i>Metabolic Equivalent Of Task</i>
PRODI	: Program Studi
RI	: Republik Indonesia
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Akhir
SPSS	: <i>Statistical Program for Sosial Science</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
X	: Variabel Independent
Y	: Variabel Dependent