

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 2 JEMBER**

SKRIPSI

ERINDA NIKEN PRASTIWI

NIM: P17331223052



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 2 JEMBER

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ERINDA NIKEN PRASTIWI

NIM: P17331223052



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Erinda Niken Prastiwi

NIM : P17331223052

Judul skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember

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

Jember, 15 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Erinda Niken Prastiwi

NIM: P17331223052

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember**, oleh Erinda Niken Prastiwi
NIM P17331223052 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, 10 Juni 2026

Pembimbing



Riza Umami, SST., M.Keb.
NIP. 198412192019022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

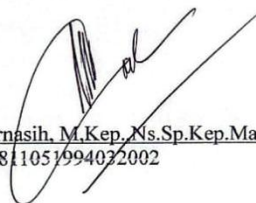
Skripsi dengan judul **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember**, oleh Erinda Niken Prastiwi
NIM P17331223052 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang
Hasil Skripsi pada tanggal.....19 Juni 2026

Dewan Penguji,

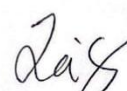
Penguji Ketua

Penguji Anggota I

Penguji Anggota II


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


Gumiarti, SST., MPH.
NIP.196207051984032001


Riza Umami, SST., M.Keb.
NIP. 198412192019022001

Mengetahui,


Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes
NIP. 196607211991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Susilawati, SST., M. Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

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

1. Ibu Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi penelitian ini.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, S.ST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi penelitian ini.
4. Ibu Riza Umami, SST., M.Keb. selaku pembimbing serta penguji anggota 2 yang dengan sabar membimbing penulis dan memberikan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat. selaku ketua penguji yang bersedia untuk menguji dan memberikan arahan serta saran membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Gumiarti, SST., MPH selaku penguji anggota 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberikan arahan dan masukan secara penuh kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu Nurfarida Kusumastuti, S.Pt.M.P selaku Kepala Sekolah SMKN 2 Jember yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

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

Jember, 2026

Penulis

ABSTRAK

Prastiwi, Erinda Niken. 2026. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember*. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Riza Umami, SST., M.Keb.

Latar Belakang: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan. Berdasarkan data skrining Puskesmas Sumbersari tahun 2025, SMKN 2 Jember memiliki prevalensi anemia tertinggi, yaitu 59,6% dari 52 siswi yang diperiksa. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian anemia adalah pola makan karena berperan dalam pembentukan hemoglobin. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember. **Metode:** Penelitian analitik korelasi dengan desain *cross-sectional*. Populasi berjumlah 56 siswi, dengan sampel 49 responden yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan pemeriksaan hemoglobin (Hb), kemudian dianalisis menggunakan Fisher's Exact Test dengan IBM SPSS Statistics versi 24. **Hasil:** Dari 49 responden, 44 (89,8%) memiliki pola makan tidak baik dan 20 (40,8%) mengalami anemia. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan $p\text{-value} = 0,636$; $p > 0,05$, sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember. **Kesimpulan:** Pola makan bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia. Upaya pencegahan perlu ditingkatkan melalui edukasi gizi seimbang, peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta dukungan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Kata Kunci : Pola Makan, Anemia, Remaja Putri.

ABSTRACT

Prastiwi, Erinda Niken. 2026. *The Relationship Between Dietary Patterns and the Incidence of Anemia Among Adolescent Girls at SMKN 2 Jember*. Undergraduate Thesis, Applied Bachelor of Midwifery Study Program Jember, Health Polytechnic of Ministry of Health Malang. Advisor: Riza Umami, SST., M.Keb.

Background: Anemia among adolescent girls remains a public health problem. Based on anemia screening data from the Sumber Sari Community Health Center in 2025, SMKN 2 Jember had the highest prevalence of anemia, reaching **59.6%** among the 52 female students examined. One factor suspected to be associated with anemia is dietary pattern, as it plays an important role in hemoglobin formation. **Objective:** To determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMKN 2 Jember. **Methods:** This analytic correlational study employed a cross-sectional design. The population consisted of 56 female students, with a sample of 49 respondents selected using simple random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and hemoglobin (Hb) examination and were analyzed using Fisher's Exact Test with IBM SPSS Statistics version 24. **Results:** Of the 49 respondents, 44 (89.8%) had poor dietary patterns, and 20 (40.8%) were anemic. Fisher's Exact Test showed a p-value of 0.636 ; $p > 0.05$, indicating no significant association between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMKN 2 Jember. **Conclusion:** Dietary pattern was not the only factor associated with the incidence of anemia. Anemia prevention efforts should be strengthened through balanced nutrition education, improved adherence to iron supplementation (Iron Tablets/TTD), and support for the implementation of the Free Nutritious Meal Program (MBG).

Keywords: Dietary Pattern, Anemia, Adolescent Girls

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 2	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Anemia	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Kerangka Oprasional.....	Error! Bookmark not defined.

3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5 Variabel penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Definisi Oprasional	Error! Bookmark not defined.
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Alat Pengukuran Data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Metode Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.12 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Data Umum	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Khusus	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi anemia menurut Kementrian Kesehatan RI	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Kerangka Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah/ TTD Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 2 Jember Tahun 2026	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 2 Jember.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Diagram Alur Kerangka Operasional .**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Kesiapan Membimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Lembar Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Lembar Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Standar Prosedur Operasional (SPO) Pemeriksaan Hb	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Hasil Olah Data Uji SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Raw Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Processed Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Lembar Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Ijin Penelitian BANGKES BANGPOL.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Layak Etik KEPK	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 Dokumentasi Pengambilan Data.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
Hb	: Hemoglobin
HCl	: Asam klorida (Hydrochloric Acid)
HIV/AIDS	: Human Immunodeficiency Virus / Acquired Immunodeficiency Syndrome
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
POCT	: Point of Care Testing
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMKN	: Sekolah Menengah Kejuruan Negeri
TKPI	: Tabel Komposisi Pangan Indonesia
TTD	: Tablet Tambah Darah
WHO	: World Health Organization

