

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII DI SMPN 3 JEMBER**

SKRIPSI



**MITA SUKMAWATI
NIM P17331224079**

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

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII DI SMPN 3 JEMBER**

Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program
Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



**MITA SUKMAWATI
NIM P17331224079**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mita Sukmawati

NIM : P17331224079

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 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, 1 April 2026



Mita Sukmawati
NIM P17331224079

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada
Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Jember Oleh Mita Sukmawati
NIM P17331224079 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan :
Jember, ~~6 April~~ April 2026

Pembimbing


Gumiarti, SST., M.PH
NIP 196207051984032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember


Susilawati, SST., M.Kes
NIP 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Jember, Jember, oleh Mita Sukmawati NIM. P17331224079 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 09 April 2026

Penguji Ketua



Jenie Palupi, S.Kp, M.Kes

NIP. 1969061919930320002

Dewan Penguji
Penguji Anggota I



Susilawati, SST., M.Kes.

NIP. 197412032002122002

Penguji Anggota II



Gumiarti, SST., MPH.

NIP. 196207051984032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Malang

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes

NIP.196607271991032003



Susilawati, SST., M.Kes

NIP. 197412032002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Jember.” Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, teladan sepanjang masa yang telah membawa umat manusia menuju akhlak yang mulia dan peradaban yang lebih baik seperti yang kita rasakan pada saat ini. Dalam proses penyusunan Skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM.,M.Kep.,Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang sekaligus sebagai penguji pertama.
4. Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes selaku ketua penguji.
5. Gumiarti, SST., M.PH selaku pembimbing sekaligus sebagai penguji kedua.
6. Kepala sekolah dan seluruh guru SMPN 3 Jember.
7. Siswi kelas VII SMPN 3 Jember sebagai responden.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan rahmat, petunjuk, dan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan serta menjadi bahan masukan dan referensi dalam bidang penelitian yang sejenis.

Jember, 14 November 2026
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I 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.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 Definisi Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 Pembagian Umur Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.3 Proses Perubahan pada Masa Remaja.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.1.4	Tugas Perkembangan Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.2	Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1	Definisi status gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2	Faktor yang Memengaruhi Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3	Penilaian Status Gizi Pada Remaja...	Error! Bookmark not defined.
2.1.3	Kadar Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1	Definisi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2	Dampak Bila Kadar Hb Rendah Pada Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.3	Penyakit yang Berkaitan dengan Kadar Hemoglobin Rendah ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.4	Faktor-Faktor Utama Yang Memengaruhi Kadar Hemoglobin Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.5	Cara Mengukur Kadar Hemoglobin ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.6	Hasil Ukur Kadar Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4	Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
2.2	Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.3	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Kerangka Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Kriteria Sampel/ Subjek Penelitian.	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Kriteria Inklusi.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Kriteria Eksklusi	Error! Bookmark not defined.
3.5	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Variabel Independen	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Variabel Dependen	Error! Bookmark not defined.

3.6 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Metode Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.11 Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.11.1 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.11.2 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3.12 Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV 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.
4.2.1 Status Gizi Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Kadar Hemoglobin Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri ..	Error!
Bookmark not defined.	
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V 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.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penilaian Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	24
Tabel 3.1	Definisi operasional Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.....	51
Tabel 3.2	Tingkat Kekuatan Hubungan Berdasarkan Koefisien Korelasi	61
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	63
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Dalam Sehari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	64
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026	64
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Protein Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026	64
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	65
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Manis Dan Karbohidrat Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	65
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan Olahraga Pada remaja putri kelas VII di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	66
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	66
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026	67
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026	67
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ganti Pembalut Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	68
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Minum Tablet Tambah Darah, Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	68
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	69
Tabel 4.14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember Tahun 2026.....	69
Tabel 4.15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Jember.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Kerangka Operasional	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi.....	89
Lampiran 2	Permohonan Menjadi Responden.....	90
Lampiran 3	Informed Consent.....	91
Lampiran 4	Instrumen Penelitian.....	92
Lampiran 5	Persetujuan Pembimbing.....	96
Lampiran 6	Lembar Konsultasi	96
Lampiran 7	Lembar PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan).....	99
Lampiran 8	Tabulasi Data Mentah.....	100
Lampiran 9	Pengolahan Data Umum Dengan SPSS.....	103
Lampiran 10	Pengolahan Data Khusus Dengan SPSS.....	107
Lampiran 11	Pengolahan Data Hasil Uji Sperrank Rank Dengan SPSS	108
Lampiran 12	Surat Layak Etik.....	109
Lampiran 13	Surat Ijin Penelitian.....	110
Lampiran 14	Surat Bangkesbangpol.....	111
Lampiran 15	Surat Dinas Pendidikan	112
Lampiran 16	Surat Balasan Permohonana Penelitian Dari SMPN 3 Jember.....	113
Lampiran 17	Surat Keterangan Penelitian.....	114
Lampiran 18	Lembar Cek Hasil Plagiasi.....	115
Lampiran 19	Lembar Revisi Ujian Hasil.....	124

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
FKUI	: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
GAKI	: Gangguan Akibat Kekurangan Iodium
g/dL	: Gram per desiliter
Hb	: Hemoglobin
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
RI	: Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TB	: Tinggi Badan
TTD	: Tablet Tambah Darah
UNICEF	: United Nations International Children's Emergency Fund
WHO	: World Health Organization

ABSTRAK

Sukmawati, Mita 2026. Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri kelas VII di SMPN 3 Jember. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Gumiarti, SST., M.PH

Latar Belakang : Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pemanfaatan zat gizi, serta berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan reproduksi remaja putri. Ketidakseimbangan status gizi, baik kurang maupun lebih, dapat memengaruhi pembentukan hemoglobin sehingga meningkatkan risiko anemia. Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi, termasuk di Kabupaten Jember. Meskipun pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), prevalensi anemia masih ditemukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* pada 65 remaja putri kelas VII di SMPN 3 Jember bulan Februari-Maret 2026, teknik sampling *Simple Random Sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *Sperman Rank*. **Hasil :** Berdasarkan hasil analisis didapat $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga H_1 diterima dengan koefisien korelasi 0.827 yang menunjukkan hubungan Sangat kuat antara Status Gizi dan Kadar Hemoglobin. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif, seperti edukasi gizi seimbang, peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, serta kepatuhan minum tablet tambah darah guna mencegah anemia dan mempertahankan kadar hemoglobin normal.

Kata kunci : Status gizi, kadar hemoglobin, anemia, remaja putri

ABSTRAK

Sukmawati, Mita 2026, The Relationship Between Nutritional Status and Hemoglobin Levels in Seventh Grade Female Adolescents at SMPN 3 Jember. Thesis. Applied Undergraduate Midwifery Study Program, Jember. Health Polytechnic, Ministry of Health, Malang. Supervisor: Gumiarti, SST., M.PH

Background: Nutritional status is a reflection of the body's condition that is influenced by the intake and utilization of nutrients, and plays an important role in the growth, development, and reproductive health of adolescent girls. Imbalance in nutritional status, either insufficient or excessive, can affect the formation of hemoglobin, thereby increasing the risk of anemia. Anemia in adolescent girls is still a fairly high health problem, including in Jember Regency. Although the government has implemented a program to provide Iron Supplement Tablets (TTD), the prevalence of anemia is still found. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and hemoglobin levels in adolescent girls. **Method:** This study is a correlational analytical study with a Cross Sectional approach on 65 seventh grade adolescent girls at SMPN 3 Jember in February-March 2026, the sampling technique is Simple Random Sampling. Statistical analysis using the Sperman Rank test. **Results:** Based on the analysis results, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained so that H_1 was accepted with a correlation coefficient of 0.827 which indicates a very strong relationship between Nutritional Status and Hemoglobin Levels. **Conclusion:** There is a relationship between nutritional status and hemoglobin levels in adolescent girls. Therefore, promotive and preventive efforts are needed, such as education on balanced nutrition, increasing consumption of iron-rich foods, and adherence to taking iron supplements to prevent anemia and maintain normal hemoglobin levels.

Keywords: Nutritional Status, hemoglobin Levels, anemia, adolescent Girl

