

**PERBEDAAN POLA MAKAN BERDASARKAN KELOMPOK
USIA REMAJA AWAL DAN AKHIR DENGAN KEJADIAN
ANEMIA DI KECAMATAN SUMBERSARI JEMBER**

SKRIPSI



**FARIKA NOVITA RAHMADANTI
NIM. P17331223073**

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

**PERBEDAAN POLA MAKAN BERDASARKAN KELOMPOK
USIA REMAJA AWAL DAN AKHIR DENGAN KEJADIAN
ANEMIA DI KECAMATAN SUMBERSARI JEMBER**

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



FARIKA NOVITA RAHMADANTI
NIM. P17331223073

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farika Novita Rahmadanti

NIM : P17331223073

Judul Skripsi : Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal Dan Akhir Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Summersari 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,2026

Yang Membuat Pernyataan,



Farika Novita Rahmadanti

NIM. P17331223073

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal Dan Akhir Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Summersari Jember**, oleh Farika Novita Rahmadanti NIM P17331223073 telah disetujui dan diperiksa untuk diujikan.

Jember,2026

Pembimbing,



Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc.

NIP. 196805281991032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M. Kes.

NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal dan Akhir dengan Kejadian Anemia di Kecamatan Sumbersari Jember, Jember, oleh Farika Novita Rahmadanti NIM. P17331223073 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 25 Mei 2026

Penguji Ketua

Dewan Penguji
Penguji Anggota I

Penguji Anggota II



Sugijati, SST., M.Kes.

NIP. 196306231983032009



Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb.

NIP. 197811052001122002



Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc.

NIP. 196805281991032001

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

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat Rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi dengan tepat waktu. Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk menguraikan secara sistematis rancangan penelitian mengenai Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal Dan Akhir Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Sumpati Jember, serta memberikan gambaran yang jelas tentang urgensi, metode, dan arah penelitian yang akan dilaksanakan.

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

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan Menyusun Laporan Tugas Akhir 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 laporan skripsi ini.
4. Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dengan penuh kasih kepada penulis sehingga laporan skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
5. Sugijati, SST., M.Kes., selaku penguji utama
6. Dr. Finta Isti Kundarti, S.SiT, M.Keb, selaku penguji anggota I
7. Serta semua pihak yang telah terlibat dalam proses 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, 10 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	5
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR LAMPIRAN	10
DAFTAR SINGKATAN.....	11
ABSTRAK	12
ABSTRACT	13
BAB 1 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 TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 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, Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Kriteriaa Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Variabel Penelitian	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 dan Validitas Alat.....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Metode Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.11 Analisis Data.....	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.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Peneliti	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.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan zat gizi makro remaja usia 10-15 tahun	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 2 Kebutuhan zat gizi mikro remaja usia 10-15 tahun	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 3 Kebutuhan zat gizi makro remaja usia 17-25 tahun	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 4 Kebutuhan zat gizi mikro remaja usia 17-25 tahun	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 5 Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Umur	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 6 Timeline respons hemoglobin	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 7 Proporsi pengambilan sampel pada remaja putri kelas VII	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 8 Proporsi pengambilan sampel pada remaja putri kelas XII	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 9 Definisi Operasional	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 10 Scoring Pola Makan	Er
ror! Bookmark not defined.	
Tabel 11 Distribusi frekuensi karakteristik remaja awal.....	79
Tabel 12 Distribusi frekuensi karakteristik remaja akhir	80
Tabel 13 Distribusi frekuensi pola makan remaja awal	81
Tabel 14 Distribusi frekuensi pola makan remaja akhir	82
Tabel 15 Distribusi frekuensi kejadian anemia remaja awal	82
Tabel 16 Distribusi frekuensi kejadian anemia remaja akhir.....	83
Tabel 17 Perbedaan pola makan dengan kejadian anemia remaja awal	84
Tabel 18 Perbedaan pola makan dengan kejadian anemia remaja akhir.....	85
Tabel 19 Hasil analisis regresi linear berganda.....	86

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Isi Piringku**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2 Pathway Pola makan dengan kejadian anemia.... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal dan Akhir dengan Kejadian Anemia**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Kerangka Operasional Penelitian Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal dan Akhir dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kecamatan Sumbersari**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 SOP Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Pernyataan Kesediaan Membimbing ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Penjelasan Sebelum Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dummy Tabel Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Surat Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Analisis Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

ADB	: Anemia Defisiensi Besi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BIAS	: Bulan Imunisasi Anak Sekolah
CKG	: Cek Kesehatan Gratis
DPR RI	: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia
FEP	: <i>Free Erythrocyte Porphyrin</i>
Hb	: Hemoglobin
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MBG	: Makan Bergizi Gratis
SDM	: Sumber Daya Manusia
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TIBC	: <i>Total Iron Binding Capacity</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
UMR	: Upah Minimum Regional
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Rahmadanti, Farika Novita, 2026. *Perbedaan Pola Makan Berdasarkan Kelompok Usia Remaja Awal dan Akhir dengan Kejadian Anemia di Kecamatan Sumbersari Jember*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing : Eni Subiastutik S.Kep,Ns.,M.Sc.

Latar Belakang: Ketidakseimbangan pola makan pada remaja putri berpotensi meningkatkan risiko anemia. Lebih dari 50% remaja putri memiliki pola makan kurang sehat yang ditandai dengan rendahnya asupan zat gizi dan tingginya konsumsi makanan cepat saji. Kondisi ini sejalan dengan tingginya prevalensi anemia di Kabupaten Jember sebesar 41% dan di wilayah Puskesmas Sumbersari sebesar 38,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola makan kelompok usia remaja awal dan akhir dengan kejadian anemia. **Metode:** Penelitian komparatif dengan pendekatan *cross sectional* pada 102 responden (48 remaja awal dan 54 remaja akhir) dari total 118 populasi dengan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan dan Hb meter digital. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* dan regresi berganda. **Hasil:** Remaja akhir lebih banyak memiliki pola makan kurang (42,6%) dibandingkan remaja awal (20,8%). Kejadian anemia juga lebih tinggi pada remaja akhir (50%) dibandingkan remaja awal (31,25%). Terdapat perbedaan pola makan ($p=0,001$) dan kejadian anemia ($p=0,011$) antara kedua kelompok. Analisis regresi menunjukkan pola makan dan usia berpengaruh terhadap kadar hemoglobin ($p=0,000$; $R=0,679$), dengan faktor dominan pola makan ($\beta=0,669$), sedangkan usia tidak berpengaruh signifikan ($\beta=-0,030$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pola makan remaja awal dan akhir dengan kejadian anemia di Kecamatan Sumbersari Jember. Pola makan kurang dan anemia lebih banyak ditemukan pada remaja akhir dibandingkan remaja awal. Pola makan lebih berpengaruh terhadap anemia dibandingkan usia. **Saran:** Remaja putri khususnya remaja akhir diharapkan memperbaiki pola makan dengan meningkatkan asupan zat besi dan protein, mengurangi konsumsi *junk food*, serta patuh konsumsi tablet tambah darah.

Kata Kunci : Kejadian Anemia, Pola Makan, Remaja Akhir, Remaja Awal.

ABSTRACT

Rahmadanti, Farika Novita, 2026. *Differences in Dietary Patterns Based On Early and Late Adolescent Age Groups with the Incidence of Anemia in Summersari District Jember*. Thesis. Bachelor of Applied Midwifery Study Program Jember. Health Polytechnic Kemenkes Malang. Supervisor: Eni Subiastutik, S.Kep., Ns., M.Sc.

Background: Poor dietary patterns among adolescent girls may increase the risk of anemia. More than 50% of adolescent girls have unhealthy eating patterns characterized by inadequate nutrient intake and high consumption of fast food. This condition is consistent with the high prevalence of anemia in Jember Regency (41%) and in the Summersari Primary Health Care area (38.5%). This study aimed to determine the differences in dietary patterns between early and late adolescent groups and their association with anemia. **Methods:** This comparative study employed a cross-sectional approach involving 102 respondents (48 early adolescents and 54 late adolescents) selected from a population of 118 using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a dietary pattern questionnaire and a digital hemoglobin meter. Data were analyzed using the Mann–Whitney test and multiple regression analysis. **Results:** Late adolescents had a higher proportion of poor dietary patterns (42.6%) compared to early adolescents (20.8%). The prevalence of anemia was also higher among late adolescents (50%) than early adolescents (31.25%). Significant differences were found in dietary patterns ($p = 0.001$) and anemia incidence ($p = 0.011$) between the two groups. Multiple regression analysis showed that dietary patterns and age group were associated with hemoglobin levels ($p = 0.000$; $R = 0.679$), with dietary pattern being the dominant factor ($\beta = 0.669$), while age group was not a significant predictor ($\beta = -0.030$). **Conclusion:** There were differences in dietary patterns between early and late adolescents in relation to anemia in Summersari District, Jember Regency. Poor dietary patterns and anemia were more prevalent among late adolescents than early adolescents. Dietary patterns had a greater influence on anemia than age group. **Discuss:** Adolescent girls, particularly late adolescents, are encouraged to improve their dietary patterns by increasing iron and protein intake, reducing junk food consumption, and adhering to iron supplementation programs.

Keywords: Anemia Incidence, Dietary Patterns, Early Adolescents, Late Adolescents.