

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNKFOOD* DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA
MUHAMMADIYAH 3 JEMBER**

SKRIPSI



Lindi Mawarni
P17331223075

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

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNKFOOD* DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA
MUHAMMADIYAH 3 JEMBER**

SKRIPSI

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



Lindi Mawarni
P17331223075

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lindi Mawarni

NIM : P17331223075

Judul Proposal : Hubungan Konsumsi *Junkfood* Dengan

Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember

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

Jember, *Rabu 13 Mei* 2026

Yang Membuat Pernyataan,


Lindi Mawarni

NIM P17331223075

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul **Hubungan Konsumsi *Junkfood* Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember**, oleh Lindi Mawarni dengan NIM P17331223075 telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan

Jember, *Rabu 13 Mei*.....2026

Pembimbing



Bdn. Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb.

NIP. 197804172002122003

Ketua Program Studi Sarjana

Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes

NIP.19741232002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Hubungan Konsumsi *Junkfood* dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember, oleh Lindi Mawarni NIM. P17331223075 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 22 Mei 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Penguji Anggota I

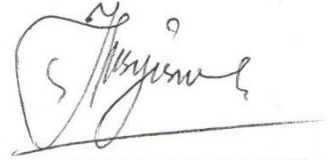
Penguji Anggota II



Gumiarti, SST., MPH.
NIP. 196207051984032001



Dian Aby Restanty, SST. M.Keb.
NIP. 198706302010122002



Bdn. Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb.
NIP. 197804172002122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Malang



Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes
NIP. 196607271991032003

Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP.19741232002122002

KATA PENGANTAR

Dengan rahmat Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Junkfood* Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember.”, tepat pada waktunya.

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

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsipenelitian ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes. sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Gumiarti, SST., MPH. selaku Ketua Penguji.
5. Dian Aby Restanty, SST. M.Keb. selaku Penguji Anggota I.
6. Bdn. Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb. Pembimbing serta Penguji Anggota II yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi.
7. Pihak SMA Muhammadiyah 3 Jember yang telah memberikan izin, bantuan, serta kemudahan akses kepada peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

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

Jember, 13 Mei 2026

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kekuatan, serta kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mempersembahkan karya ini kepada keluarga tercinta, khususnya Ibu dan almarhum Ayah. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Teruntuk almarhum Ayah, meskipun tidak lagi mendampingi secara langsung, segala nilai kehidupan, perjuangan, dan kenangan yang ditinggalkan menjadi motivasi terbesar bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Kepada Ibu, terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, perhatian, dan cinta yang begitu besar. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada saudara kembar tercinta, Linda Mawarni, yang selalu menjadi teman seperjuangan dalam setiap proses, saling menguatkan, memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah hadir dan menemani perjalanan ini, yang senantiasa memberikan bantuan,

dukungan, semangat, serta kebersamaan yang begitu berarti selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.

Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tetap kuat menjalani setiap proses sejak awal perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah dalam menghadapi berbagai hambatan, tetap sabar dalam setiap proses, dan terus berusaha memberikan yang terbaik hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga segala perjuangan, kesabaran, dan usaha yang telah dilalui menjadi pengalaman berharga serta langkah awal menuju keberhasilan di masa yang akan datang.

ABSTRAK

Mawarni, Lindi. 2026. *Hubungan Konsumsi Junkfood dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember*. Skripsi. Pembimbing: Bdn.Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb., Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Latar Belakang: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi. Menurut NCBI (2024), prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–19 tahun secara global mencapai 25–40%. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia usia 15–24 tahun sebesar 15,5%. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan anemia adalah konsumsi *junkfood* yang rendah zat besi. Studi pendahuluan pada 10 siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Jember menunjukkan 60% mengalami anemia dan 70% sering mengonsumsi *junkfood*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember. **Metode:** Penelitian menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Jember sebanyak 65 siswi. Sampel berjumlah 56 siswi yang dipilih menggunakan simple random sampling. Data konsumsi *junkfood* diperoleh melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan kadar hemoglobin diperiksa menggunakan Easy Touch GCHb. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki konsumsi *junkfood* kategori jarang (78,6%) dan kategori sedang (21,4%). Berdasarkan kadar hemoglobin, sebanyak 55,4% tidak mengalami anemia, 28,6% mengalami anemia ringan, dan 16,1% mengalami anemia sedang. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value 0,614 ($>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junkfood* dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Jember. Kejadian anemia kemungkinan dipengaruhi faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Anemia, *Junkfood*, Remaja Putri, Konsumsi *Junkfood*, Kadar Hemoglobin

ABSTRACT

Mawarni, Lindi. 2026. *The Relationship Between Junkfood Consumption and the Incidence of Anemia Among Eleventh Grade Female Students at SMA Muhammadiyah 3 Jember*. Undergraduate Thesis. Advisor: Bdn.Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb. Applied Bachelor of Midwifery Program Jember, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.

Background: Anemia among adolescent girls remains a public health problem that can affect learning concentration, productivity, and reproductive health. According to NCBI (2024), the global prevalence of anemia among girls aged 15–19 years ranges from 25% to 40%. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) reported an anemia prevalence of 15.5% among individuals aged 15–24 years. One factor suspected to be associated with anemia is the consumption of junkfood, which is generally low in iron content. A preliminary study involving 10 eleventh-grade female students at Muhammadiyah 3 Senior High School Jember found that 60% were anemic and 70% frequently consumed junkfood. This study aimed to analyze the relationship between junkfood consumption and the incidence of anemia among eleventh-grade adolescent girls at Muhammadiyah 3 Senior High School Jember. **Methods:** This study employed an analytical survey design with a cross-sectional approach. The population consisted of all eleventh-grade female students at Muhammadiyah 3 Senior High School Jember, totaling 65 students. A sample of 56 students was selected using simple random sampling. Data on junkfood consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while hemoglobin levels were measured using the Easy Touch GCHb device. Data were analyzed using the Spearman Rank test. **Results:** Most respondents had a low frequency of junkfood consumption (78.6%), while 21.4% had a moderate frequency. Based on hemoglobin measurements, 55.4% were not anemic, 28.6% had mild anemia, and 16.1% had moderate anemia. The Spearman Rank test showed a p-value of 0.614 (>0.05), indicating no significant relationship between junkfood consumption and the incidence of anemia. **Conclusion:** There was no significant relationship between junkfood consumption and the incidence of anemia among eleventh-grade adolescent girls at Muhammadiyah 3 Senior High School Jember. The occurrence of anemia may be influenced by other factors not analyzed in this study.

Keywords: Anemia, *Junkfood*, Adolescent Girls, *Junkfood* Consumption, Hemoglobin Levels

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep <i>Junkfood</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Junkfood</i>	8
2.1.2 Jenis-Jenis <i>Junkfood</i>	9
2.1.3 Kandungan Dalam <i>Junkfood</i>	11
2.1.4 Dampak Konsumsi <i>Junkfood</i> Terhadap Kesehatan	11
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Junkfood</i>	12
2.1.6 Pengukuran Konsumsi <i>Junkfood</i> (FFQ)	14

2.2 Konsep Anemia	15
2.2.1 Definisi Anemia	15
2.2.2 Jenis-Jenis Anemia	17
2.2.3 Faktor Penyebab Anemia	19
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Anemia	22
2.2.6 Dampak Anemia	25
2.2.7 Cara Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja	26
2.3 Konsep Remaja	27
2.3.1 Definisi Remaja	27
2.3.2 Ciri-Ciri Masa Remaja	28
2.3.3 Proses Masa Remaja	30
2.4 Hubungan <i>Junkfood</i> Dengan Anemia	34
2.5 Kerangka Konsep	38
2.6 Hipotesis	39
BAB 3 METODE PENELITIAN	41
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Kerangka Operasional	42
3.3 Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sampel	45
3.3.3 Teknik Sampling	46
3.4 Kriteria Sampel	47
3.4.1 Kriteria Inklusi	47
3.4.2 Kriteria Eksklusi	48
3.5 Variabel Penelitian	48
3.5.1 Variabel Independent	48
3.5.2 Variabel Dependent	49
3.6 Definisi Operasional	50

3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	52
3.7.1 Lokasi Penelitian.....	52
3.7.2 Waktu Penelitian.....	52
3.8 Alat Pengumpulan Data.....	52
3.8.1 Variabel Independen.....	52
3.8.2 Variabel Dependen	54
3.9 Metode Pengumpulan Data	55
3.9.1 Sumber Data	55
3.9.2 Teknik Pengambilan Data.....	55
3.10 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	57
3.10.1 Uji Validitas.....	57
3.10.2 Uji Reliabilitas	58
3.11 Metode Pengolahan Data.....	58
3.11.1 Editing.....	59
3.11.2 Coding.....	59
3.11.3 Processing	60
3.11.4 Cleaning.....	60
3.11.5 Tabulating	61
3.12 Analisis Data	61
3.12.1 Analisis Univariat	61
3.12.2 Analisis Bivariate.....	62
3.13 Etika Penelitian.....	63
3.13.1 Informed Consent (Lembar Persetujuan	64
3.13.2 Anomity (Tanpa Nama).....	64
3.13.3 Confidentialy (Kerahasiaan)	64
3.13.4 Justice (Keadilan)	64
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 Hasil Penelitian.....	66

4.2 Data Umum	67
4.3 Data Khusus.....	67
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	50
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember Tahun 2026.....	67
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi <i>junkfood</i> pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember tahun 2026	68
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember tahun 2026	68
Tabel 4.4 Hubungan Konsumsi <i>Junkfood</i> dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember Tahun 2026.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	39
Gambar 3.1 Kerangka Operasional	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	92
Lampiran 2. Lembar Kuesioner FFQ Konsumsi <i>Junkfood</i>	93
Lampiran 3. Pernyataan Kesiediaan Membimbing	95
Lampiran 4. Lembar Konsultasi.....	96
Lampiran 5. Lembar PSP.....	97
Lampiran 6. Permohonan Ethical Clearance.....	98
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Etik Penelitian	99
Lampiran 8. Lembar Tabulasi Data	100
Lampiran 9. Lampiran tabel karakteristik data umum dan data khusus	101
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	112
Lampiran 11. Lembar Rekomendasi Penelitian oleh Bakesbangpol	113
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes Malang ke Bakesbangpol Jember.....	114
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Poltekkes Kemenkes Malang ke SMA Muhammadiyah 3 Jember	115
Lampiran 14. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	116
Lampiran 15. Lampiran Uji SPSS.....	117
Lampiran 16. SOP Pemeriksaan HB digital.....	118
Lampiran 17. Hasil Turnitin.....	118
Lampiran 18. Dokumentasi Pengambilan Data	121

DAFTAR SINGKATAN

ADB	: Anemia Defisiensi Besi
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
Dinkes	: Dinas Kesehatan
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
Hb	: Hemoglobin
Ht	: Hematokrit
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
MPH	: Master of Public Health
NCBI	: National Center for Biotechnology Information
NIP	: Nomor Induk Pegawai
PLT	: Pelaksana Tugas
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SOP	: Standard Operating Procedure
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	: World Health Organization