

**HUBUNGAN STATUS ANEMIA DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 3
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

**OKTAFIANA AYU SUKMA
NIM P17331223031**



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

**HUBUNGAN STATUS ANEMIA DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA MUHAMMADIYAH 3
KABUPATEN 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

**OKTAFIANA AYU SUKMA
NIM P17331223031**



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Oktafiana Ayu Sukma

NIM : P17331223031

Judul Skripsi : Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi penelitian ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran sendiri. Sepanjang pengetahuan 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 bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 18 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Oktafiana Ayu Sukma

NIM. P17331223031

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember, oleh Oktafiana Ayu Sukma NIM P17331223031 telah diperiksa dan telah disetujui untuk diujikan.

Jember, 09 - Juni - 2026
Pembimbing Utama,



Kiswati, SST., M.Kes
NIP. 196807171988032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



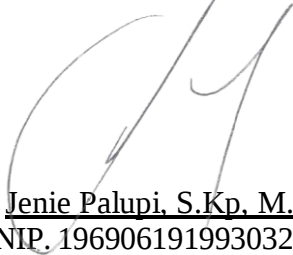
Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember**, oleh Oktafiana Ayu Sukma dengan NIM: P17331223031 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 18 Juni 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Jenie Palupi, S.Kp, M.Kes
NIP. 1969061919930320002

Penguji Anggota I



Gumiarti, SST., MPH.
NIP. 196207051984032001

Penguji Anggota II



Kiswati, SST., M.Kes.
NIP. 196807171988032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang



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

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmatnya sehingga dapat menyusun skripsi ini dengan judul "Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember". Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nur Kholifah, SKM, M.Kep., Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Ibu Rita Yulifah, S.Kp. M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Ibu Kiswati, SST., M.Kes. selaku Pembimbing dan Penguji Anggota II
5. Ibu Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Penguji
6. Ibu Gumiarti, SST., M.PH. selaku Penguji Anggota I
7. Kepala sekolah SMA Muhammadiyah 3 Jember, beserta jajarannya yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ditempat
8. 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

ABSTRAK

Sukma, Oktafiana Ayu. 2026. *Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember*. Skripsi. Pembimbing: Kiswati, SST., M.Kes. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Pendahuluan: Rendahnya tingkat aktivitas fisik masih menjadi permasalahan kesehatan pada remaja putri. Salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik adalah status anemia. Studi pendahuluan di SMA Muhammadiyah 3 Jember menunjukkan 60% remaja putri memiliki kadar hemoglobin di bawah normal dan 30% mengeluhkan mudah lelah serta pusing saat beraktivitas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan status anemia dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember. **Metode:** Penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 65 remaja putri kelas XI, dengan sampel 56 responden yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Status anemia diukur menggunakan hemoglobinometer digital dan tingkat aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) Long Form. Analisis menggunakan uji Spearman Rank ($\alpha=0,05$). **Hasil:** Sebanyak 30 dari 56 responden (53,6%) tidak mengalami anemia, sedangkan 26 responden (46,4%) mengalami anemia. Tingkat aktivitas fisik terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu 36 responden (64,3%). Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang bermakna antara status anemia dan tingkat aktivitas fisik ($p < 0,001$; $r_s = 0,446$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi sedang. **Diskusi:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan status hemoglobin yang lebih baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Monyeki et al., 2024) yang melaporkan bahwa kadar hemoglobin berkaitan dengan kebugaran dan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri perlu dioptimalkan sebagai salah satu langkah untuk mendukung aktivitas fisik yang lebih baik.

Kata Kunci : Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Remaja Putri, IPAQ

ABSTRAK

Sukma, Oktafiana Ayu. 2026. *The Relationship Between Anemia Status and Physical Activity Level among Grade XI Female Adolescents at SMA Muhammadiyah 3 Jember*. Undergraduate Thesis. Supervisor: Kiswati, SST., M.Kes. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Introduction: Low levels of physical activity remain a significant health concern among adolescent girls. One of the factors associated with physical activity level is anemia status. A preliminary study conducted at SMA Muhammadiyah 3 Jember revealed that 60% of adolescent girls had hemoglobin levels below the normal range, while 30% reported experiencing fatigue and dizziness during physical activity. This study aimed to analyze the relationship between anemia status and physical activity level among eleventh-grade adolescent girls at SMA Muhammadiyah 3 Jember. **Methods:** This correlational study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 65 eleventh-grade adolescent girls, with a sample of 56 respondents selected using simple random sampling. Anemia status was assessed using a digital hemoglobinometer, while physical activity level was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Long Form. Data were analyzed using Spearman's rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** Of the 56 respondents, 30 (53.6%) were non-anemic, and 36 (64.3%) had a moderate level of physical activity. Spearman's rank correlation test revealed a statistically significant relationship between anemia status and physical activity level ($p < 0.001$; $r_s = 0.446$), indicating a moderate positive correlation. **Discussion:** The findings indicate that adolescent girls with better hemoglobin status tend to have more optimal levels of physical activity. These results are consistent with the findings of Monyeki et al. (2024), who reported that optimal hemoglobin levels are associated with better physical fitness and greater capacity to perform physical activity.

Keywords: Anemia Status, Physical Activity Level, Female Adolescents, IPAQ

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR SINGKATAN	1
DAFTAR LAMPIRAN	2
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.
1.3.1 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 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Anemia	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Anemia.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Klasifikasi Anemia	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Faktor Risiko Anemia pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Fungsi Cukupnya Kadar Hemoglobin untuk Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Dampak Anemia pada Kesehatan Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Pengukuran Anemia Melalui Kadar Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Tingkat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.

2.3.1 Pengertian aktivitas fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Dimensi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Tingkat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Manfaat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.5 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, 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	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 Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.2. Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.9.1. Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
3.9.2. Prosedur 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 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	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 SINGKATAN

BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Fe	: Ferrum/symbol unsur besi
H₀	: Hipotesis nol
H₁	: Hipotesis alternatif
Hb	: Hemoglobin
IC	: Informed Consent
IDA	: Iron Deficiency Anemia
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LPA	: Light Physical Activity
MET	: Metabolic Equivalent of Task
MET-min/week	: Metabolic Equivalent menit per minggu
MET-week	: Metabolic Equivalent per minggu
MPA	: Moderate Physical Activity
MVPA	: Moderate to Vigorous Physical Activity
NCCOR	: National Collaborative on Childhood Obesity Research
PA	: Physical Activity
PIK-R	: Pusat Informasi dan Konseling Remaja
RES	: Reticuloendothelial System
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TTD	: Tablet Tambah Darah
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
VPA	: Vigorous Physical Activity
WHO	: World Health Organization
YCA	: Youth Compendium of Physical Activities

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Kaji Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Bakesbangpol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian SMA Muhammadiyah 3 Jember..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Permohonan Bersedia Menjadi Responden ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Infomed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Instrumen Penelitian (Kuesioner).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 SOP Pemeriksaan Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Hasil Analisis Statistik SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Pernyataan Kesediaan Membimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Lembar Konsultasi (Bimbingan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.