

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
MOTIVASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 2 JEMBER**

SKRIPSI



Nama penulis: Nathania Habiby
NIM: P17331224080

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

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN MOTIVASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 JEMBER

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



Nama Penulis: Nathania Habiby
NIM: P17331224080

**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 : Nathania Habiby

NIM : P17331224080

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi

Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 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 sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 22 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
29C78AKX639811055

Nathania Habiby

NIM.P17331224080

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember**, oleh Nathania Habiby NIM.P17331224080 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, ~~22~~... Juni2026

Pembimbing



Herawati Mansur., SST., M.Pd., M.Psi
NIP. 19650110 1985032002

Mengetahui.

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember**, oleh Nathania Habiby NIM.P17331224080 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal **24 JUNI** 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua



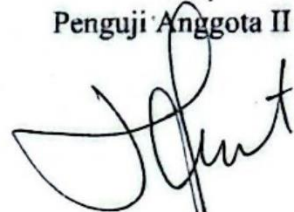
Sugijati, SST., M.Kes
NIP. 196306231983032009

Penguji Anggota I



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

Penguji Anggota II



Herawati M., SST., M.Pd., M.Psi
NIP. 19650110 1985032002

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 tugas akhir skripsi ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember". 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 Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun tugas akhir skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp. M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kebidanan Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan sebagai Anggota Penguji I
4. Herawati Mansur, SST., M.Pd., M.Psi selaku pembimbing utama dan sebagai Anggota Penguji II
5. Sugijati, SST., M.Kes selaku Ketua Penguji
6. Yuswita Sari, S.Pd., M.P. selaku Kepala Sekolah SMAN 2 Jember
7. Seluruh jajaran komite, guru dan siswi kelas 11 yang telah memberikan izin, dukungan dan kerja sama sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

8. Serta seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu peneliti sehingga tugas akhir skripsi ini dapat berjalan dan selesai dengan baik.

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

Jember, 16 Juni 2026

ABSTRAK

Habiby, Nathania, 2026. *Hubungan Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*. Skripsi, Pembimbing: Herawati Mansur, SST., M.Pd., M.Psi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Latar belakang: Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di masyarakat, Puskesmas Sumber Sari pada Tahun 2025 menyatakan bahwa sebanyak 55,1% remaja putri di SMAN 2 Jember mengalami anemia. Anemia pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurang optimalnya perilaku pencegahan anemia meskipun akses terhadap informasi kesehatan semakin luas. Pengetahuan gizi seimbang diduga berperan dalam membentuk motivasi remaja untuk melakukan tindakan pencegahan anemia. **Tujuan:** menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan motivasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas 11 SMAN 2 Jember sebanyak 222 siswi, sampel berjumlah 145 siswi yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan *Health Behavior Motivation Scale* (HBMS), kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil penelitian:** Sebanyak 107 remaja putri memiliki pengetahuan yang baik terhadap Pengetahuan Gizi seimbang dan sebanyak 74 remaja putri memiliki motivasi yang tinggi terhadap pencegahan anemia sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan motivasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Jember ($p\text{ value}=0,007$; $rs=0,224$) dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan lemah. **Kesimpulan dan Diskusi:** Semakin baik pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki remaja putri maka semakin tinggi kecenderungan motivasi dalam melakukan pencegahan anemia. Pembentukan motivasi pencegahan anemia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan individu saja namun dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, tenaga kesehatan, serta pengalaman dan kesadaran individu.

Kata kunci: Anemia, Gizi Seimbang, Motivasi, Pengetahuan, Pencegahan Anemia, Remaja Putri.

ABSTRACT

Habiby, Nathania, 2026. "Correlation between Knowledge of Balanced Nutrition and Motivation to Prevent Anemia Among Adolescent Girls at SMAN 2 Jember." Undergraduate Thesis. Applied Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Malang. Supervisor: Herawati Mansur, SST., M.Pd., M.Psi.

Background: Anemia among adolescent girls remains a health issue influenced by various factors, such as suboptimal anemia prevention behaviors despite increasingly widespread access to health information. Knowledge of balanced nutrition is believed to play a role in shaping adolescents' motivation to take steps to prevent anemia. **Objective:** To analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition and motivation to prevent anemia among adolescent girls at SMAN 2 Jember. **Methods:** This study employed a quantitative, analytical, correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 222 female students in the 11th grade at SMAN 2 Jember; the sample comprised 145 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire and the Health Behavior Motivation Scale (HBMS), then analyzed using the Spearman rank test. **Results:** There is a significant association between knowledge of balanced nutrition and motivation to prevent anemia among adolescent girls at SMAN 2 Jember ($p=0.007$; $r_s=0.224$), with a positive direction and weak strength of association; therefore. **Conclusion and discussion:** The better the adolescent girls' knowledge of balanced nutrition, the higher their tendency to be motivated to prevent anemia. The development of motivation to prevent anemia is not only influenced by individual knowledge but can also be influenced by various other factors, such as family support, the school environment, health workers, as well as individual experiences and awareness.

Kata kunci: Adolescent girl, Anemia, Anemia Prevention, Balanced nutrition, Knowledge, Motivation.

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Gizi Seimbang.....	9

2.2.1	Pengertian Gizi seimbang	9
2.2.2	Tujuan dan Prinsip gizi seimbang.....	10
2.2.3	Kebutuhan gizi pada remaja putri	12
2.2.4	Peran gizi seimbang dalam pencegahan anemia	15
2.2.5	Faktor yang berpengaruh dalam pemenuhan gizi remaja putri	16
2.2	Konsep Pengetahuan	19
2.3.1	Definisi.....	19
2.3.2	Tingkat pengetahuan	20
2.3.3	Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan	22
2.3.4	Pengukuran Pengetahuan gizi seimbang.....	25
2.3	Konsep Anemia	27
2.1.1	Definisi Anemia	27
2.1.2	Klasifikasi Anemia.....	28
2.1.3	Penyebab Anemia.....	29
2.1.4	Tanda Gejala Anemia.....	31
2.1.5	Dampak Anemia.....	32
2.1.6	Pencegahan Anemia	33
2.4	Konsep Motivasi.....	34
2.4.1	Pengertian motivasi.....	34
2.4.2	Tujuan Motivasi	35
2.4.3	Fungsi motivasi	36
2.4.4	Jenis-jenis motivasi	36
2.4.5	Macam-macam motivasi	37
2.4.6	Faktor yang mempengaruhi motivasi.....	38

2.4.7	Pengukuran motivasi pencegahan anemia	40
2.5	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri	42
2.6	Kerangka Konsep	44
2.7	Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN.....		46
3.1	Desain Penelitian	46
3.2	Kerangka operasional	47
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	48
3.3.1	Populasi	48
3.3.2	Sampel.....	48
3.3.3	Teknik sampling.....	48
3.4	Kriteria sampel	50
3.4.1	Kriteria Inklusi	50
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	50
3.5	Variabel penelitian.....	50
3.6	Definisi operasional variabel.....	51
3.7	Lokasi dan Waktu penelitian	53
3.8	Alat pengumpulan data.....	53
3.8.1	Uji validitas dan reliabilitas	54
3.9	Metode pengumpulan data	55
3.10	Metode pengolahan data.....	58
3.11	Analisa data	62
3.12	Etika penelitian.....	65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian.....	68
4.1.1 Data Umum	68
4.1.2 Data Khusus	75
4.2 Pembahasan	77
4.2.1 Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Putri di SMAN 2 Jember Tahun 2026	77
4.2.2 Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Tahun 2026	83
4.2.3 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Tahun 2026.....	89
4.3 Keterbatasan Penelitian	99
BAB V PENUTUP.....	101
5.1 Kesimpulan.....	101
5.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Anemia menurut WHO	28
Tabel 3. 1 Perhitungan Proportioned stratified random sampling	49
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	51
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi berdasarkan usia Remaja Putri kelas 11 di SMAN 2 Jember Tahun 2026.....	69
Tabel 4. 2 Karakteristik demografi berdasarkan pekerjaan orang tua remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember Tahun 2026	70
Tabel 4. 3 Karakteristik demografi berdasarkan pendidikan orang tua remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember Tahun 2026	71
Tabel 4. 4 Karakteristik Remaja Putri remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember berdasarkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Tahun 2026.....	72
Tabel 4. 5 Karakteristik remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember berdasarkan sumber informasi mengenai gizi seimbang tahun 2026	73
Tabel 4. 7 Karakteristik remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember berdasarkan Tingkat Paparan Informasi Mengenai Gizi Seimbang dalam Satu Minggu Tahun 2026	74
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang remaja putri siswi kelas 11 di SMAN 2 jember Tahun 2026.....	75
Tabel 4. 9 Distribusi frekuensi motivasi pencegahan anemia pada remaja putri kelas 11 di SMAN 2 Jember Tahun 2026	76
Tabel 4. 10 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Motivasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember Tahun 2026.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	10
Gambar 2. 2 Pedoman Isi Piringku	14
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	44
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi	111
Lampiran 2. Pernyataan Kesiapan Membimbing	112
Lampiran 3. Surat Layak Etik KEPK Poltekkes Kemenkes Malang	113
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	114
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian BANGKESBANGPOL	115
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Pendidikan Kab. Jember	116
Lampiran 7. Lembar Konsultasi.....	117
Lampiran 8. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	119
Lampiran 9. Lembar Informed Consent.....	120
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	124
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	126
Lampiran 12. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	131
Lampiran 13. Tabulasi Data.....	133
Lampiran 14. Frekuensi Jawaban Kuesioner Motivasi	143
Lampiran 15. Hasil Analisis.....	144
Lampiran 16. Tabulasi Silang data umum dengan data khusus	145

DAFTAR SINGKATAN

ADB	: Anemia Defisiensi Besi
AIDS	: <i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BANGKESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Hb	: Hemoglobin
HBMS	: <i>Health Behavior Motivation Scale</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
MA	: Madrasah Aliyah
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang
PHBS	: Perilaku Hidup Bersih Sehat
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
SDT	: <i>Self-Determination Theory</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TBC	: <i>Tuberculosis</i>
TTD	: Tablet Tambah Darah
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WUS	: Wanita Usia Subur