

**HUBUNGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA SISWI KELAS VII MTS SUNAN KALIJAGA
KRANDING MOJO KEDIRI**

SKRIPSI



**Disusun Oleh :
MASHLACHATUL MAR'AH
NIM P17321185054**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI
TAHUN 2019**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI KELAS VII MTS SUNAN KALIJAGA KRANDING MOJO KEDIRI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**Disusun Oleh :
MASHLACHATUL MAR'AH
NIM P17321185054**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KEDIRI
TAHUN 2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri” oleh Mashlachatul Mar’ah NIM: P17321185054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji ujian Sidang Skripsi Pada Tanggal 17 Juni 2019

Dewan Penguji

Ketua Penguji



Triatmi Andri Yanuarini, M.Keb
NIP. 19810128 200501 2002

Penguji Anggota I



Sumy Dwi Antono, S. Kep. Ns.M.Kes
NIP. 19730108 199803 1 003

Penguji Anggota II



Arika Indah Setyarini, M. Keb
NIP. 19831220 200501 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Herawati Mansur, S.ST., M.Pd, M.Psi
NIP. 19650110 198503 2 002

Ketua Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri



Susanti Pratamaningtyas, M.Keb
NIP. 19760115 200212 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mashlachatul Mar'ah

NIM : P17321185054

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam Skripsi ini adalah benar - benar asli hasil pemikiran saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya 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.

Kediri, 31 Mei 2019

Yang membuat pernyataan,



Mashlachatul Mar'ah
NIM. P17321185054

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri ” oleh Mashlachatul Mar’ah NIM : P17321185054 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Kediri, 27 Mei 2019
Pembimbing Utama



Sumy Dwi Antono, S. Kep. Ns. M.Kes
NIP. 19730108 199803 1 003

Kediri, 31 Mei 2019
Pembimbing Pendamping



Arika Indah Setyarini, M. Keb
NIP. 19831220 200501 2 001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri ” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

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

1. Budi Susatia, S.Kp, M.Kes. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Laporan Tugas Akhir ini.
2. Herawati Mansur, S.ST., S.Psi., M.Pd, Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Susanti Pratamaningtyas, M.Keb, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Sumy Dwi Antono, S. Kep. Ns. M. Kes, selaku pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Arika Indah Setyarini, M. Keb, selaku pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Erna Rahmayani, M. Kep, Ners., Sp. Kep. An, Selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menentukan tema dan penyusunan proposal penelitian ini.
7. Fathul Khoiri, S. Pd. I, Selaku Kepala Mts Sunan Kalijaga, yang telah mengijinkan saya melakukan penelitian di Mts Sunan Kalijaga.
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan, do'a, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Teman- teman di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah membantu jalannya penelitian, memberikan do'a, serta motivasi kepada peneliti.
10. Responden yang telah ikut berpartisipasi mengikuti penelitian ini, sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

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

Kediri, 31 Mei 2019

Peneliti

ABSTRAK

Mar'ah Mashlachatul 2019, Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII di MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri. Skripsi Pembimbing Utama: Sumy Dwi Antono, S. Kep. Ns.M.Kes Pembimbing Pendamping: Arika Indah Setyarini, M. Keb.

Anemia merupakan kondisi dengan kadar *haemoglobin* kurang dari normal, batas normal *haemoglobin* remaja 12 gr/dl. Anemia merupakan dampak asupan zat gizi besi yang hanya memenuhi 40% dari kecukupan tubuh yang disebabkan gangguan penyerapan dan pola makan yang tidak baik. Pola makan yang baik adalah pola makan yang memenuhi frekuensi makan 2-3 kali makan utama dengan 1 selingan serta jenis makanan yang beragam (mengandung makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan pada remaja dengan kejadian anemia pada siswi kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan analisis korelasi *cross sectional*. Populasi ini seluruh siswi kelas VII MTs Sunan Kalijaga sejumlah 220 siswi, dengan teknik *Sampling stratified random sampling* maka jumlah sampel 66 responden. Pengambilan data menggunakan kuisioner *food recall* dan pemeriksaan *haemoglobin*. Hasil penelitian didapatkan 58 responden memiliki pola makan kurang baik dan 41 responden tidak mengalami anemia. Analisis data menggunakan *Chi Square*, hasil uji korelasi *Chi Square* di dapatkan p value 0,02 ($< 0,05$). Berdasarkan penelitian disimpulkan terdapat hubungan pola makan pada remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia Remaja, Pola Makan

ABSTRACT

Mar'ah Mashlachatul 2019, The Relationship of Eating Patterns on female teenagers with Anemia Occurrence in Grade VII Students at MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri. Essay First Advisor : Sumy Dwi Antono, S. Kep. Ns.M.Kes Second Advisor : Arika Indah Setyarini, M. Keb.

Anemia is the condition of the body with haemoglobin levels less than normal, normal limits haemoglobin in female teenager 12 gr/dl. Anemia is the impact of nutrient intake iron to about 40% of the body's adequacy, intake of a nutrient substance was due to the uneven any disturbance absorption (malabsorption) and eating patterns on female teenagers is not good. A good diet is a diet that meets the frequency of eating 2-3 main meals with 1 interlude and various types of food (containing staple foods, animal dishes, vegetable dishes, vegetables and fruit). The purpose of the study was to analyze the correlation between eating pattern on female teenagers with anemia Occurrence in Grade VII Students at MTs Sunan Kalijaga kranding mojo kediri. This type of research was quantitative with a study of correlation analysis with cross-sectional approached. This population were all grade student VII MTs Sunan Kalijaga with student of a number 220, the sampling technique used was stratified random sampling with a sample of 66 respondents. Data retrieval using the food recall questionnaire and Haemoglobin check. The results showed that 58 respondents had poor diet and 41 respondents did not experience anemia. Data analysis using Chi Square, Chi Square correlation test results obtained p value 0.02 (<0.05). Based on this research which means there was a relationship between eating patterns in female teenagers with the incidence of anemia.

Keywords: Teenager Anemia, Eating Pattern

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritik	8
1.4.2 Manfaat Aplikatif	8
BAB 2 TINJUAN PUSTAKA	
2.1 Pola Makan	9
2.1.1 Pengertian Pola Makan.....	9
2.1.2 Pola Makan Sehat	11

2.1.3 Pola Makan Remaja.....	18
2.1.4 Gangguan Pola Makan Pada Remaja.....	20
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	24
2.1.6 Survey Konsumsi Pangan.....	27
2.2 Anemia	34
2.2.1 Pengertian Anemia	34
2.2.2 Jenis-Jenis Anemia	34
2.2.3 Penyebab Anemia.....	38
2.2.4 Faktor Resiko Terjadinya Anemia.....	39
2.2.5 Gejala Anemia	42
2.2.6 Dampak Anemia.....	42
2.2.7 Diagnosis Anemia.....	43
2.2.8 Penyebab Remaja Putri Lebih Rentan Mengalami Anemia.....	44
2.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia.....	45
2.4 Kerangka Konsep Penelitian.....	47
2.5 Hipotesis Penelitian	48
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Kerangka Operasional	50
3.3 Populasi, Sampel, Dan <i>Sampling</i>	51
3.3.1 Populasi	51
3.3.2 Sampel	51
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	51
3.4 Kriteria Sampel.....	53
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	53
3.4.2 Kriteria Eksklusi	53
3.5 Variabel Penelitian.....	53
3.5.1 Variabel Bebas (Variabel <i>Independent</i>)	53
3.5.2 Variabel Terikat (Variabel <i>Dependent</i>)	53
3.6 Definisi Operasional	54
3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	54
3.7.1 Lokasi Penelitian	54
3.7.2 Waktu Penelitian.....	54
3.8 Instrumen Penelitian	54
3.9 Metode Pengumpulan Data	55
3.10 Metode Pengolahan Data.....	56
3.11 Analisa Data	58
3.12 Etika Penelitian.....	61
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.2 Pembahasan	66
4.3 Keterbatasan	79

BAB 5 PENUTUP	
4.1 Kesimpulan	80
4.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Pengaturan Makan Remaja	19
Tabel 2.2 Klasifikasi Anemia Menurut Umur.....	44
Tabel 3.1 Pembagian Siswi Menurut Perhitungan Strata.....	52
Tabel 3.2 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri	54
Tabel 3.3 Interpretasi Dari Presentase Univariat	58
Tabel 3.4 Kekuatan Korelasi Dan Tingkat Hubungan	60
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	63
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri.....	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri	65
tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan pada remaja dengan Kejadian Anemia pada pada siswi kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri	47
Gambar 3.2 Kerangka Konsep Penelitian hubungan pola makan pada Remaja dengan kejadian anemia pada siswi kelas VII MTs Sunan Kalijaga Kranding Mojo Kediri.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Penyusunan Skripsi	86
Lampiran 2	: Formulir Persetujuan Skripsi	87
Lampiran 3	: Pernyataan Kesiapan Membimbing (Pembimbing Utama).....	88
Lampiran 4	: Pernyataan Kesiapan Membimbing (Pembimbing Pendamping).....	89
Lampiran 5	: Lembar Konsultasi (Pembimbing Utama)	90
Lampiran 6	: Lembar Konsultasi (Pembimbing Pendamping)	93
Lampiran 7	: Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	95
Lampiran 8	: Surat Persetujuan Studi Pendahuluan UPTD PKM Mojo	96
Lampiran 9	: Surat Persetujuan Studi Pendahuluan UPTD PKM Ngadi	97
Lampiran 10	: Surat Persetujuan Studi Pendahuluan UPTD PKM Semen	98
Lampiran 11	: Surat Ijin Penelitian Dosen Pembimbing	99
Lampiran 12	: Surat Ijin Penelitian MTs Sunan Kalijaga.....	100
Lampiran 13	: Surat Balasan Pemberian Ijin Penelitian	101
Lampiran 14	: Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	102
Lampiran 15	: Surat Kelayakan Etik	103
Lampiran 16	: Informasi Penelitian	104
Lampiran 17	: Penjelasan Sebelum Penelitian.....	105
Lampiran 18	: <i>Informed Consent</i>	106
Lampiran 19	: Kuisioner Penelitian.....	107

Lampiran 20	: Lembar Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	109
Lampiran 21	: Lembar Hasil Perhitungan SPSS.....	114
Lampiran 22	: Lembar Hasil Perhitungan <i>Chi Square</i> Manual	116
Lampiran 23	: Lembar Dokumentasi Penelitian.....	120
Lampiran 24	: Lembar Pengajuan Ujian Proposal Skripsi	123
Lampiran 25	: Lembar Pengajuan Ujian Skripsi	124
Lampiran 26	: Lembar Revisi Ujian Skripsi Ketua Penguji	125
Lampiran 27	: Lembar Revisi Ujian Skripsi Anggota Penguji I	127
Lampiran 28	: Lembar Revisi Ujian Skripsi Anggota Penguji II	129

DAFTAR SINGKATAN

ASI	:	Air Susu Ibu
BBLR	:	Berat bayi lahir rendah
DEPKES	:	Departemen kesehatan
GAKY	:	Gangguan Akibat Kekurangan Yodium
IMT	:	Indeks massa tubuh
IUGR	:	<i>Intrauterine Growth Retardation</i>
KEMENKES	:	Kementrian Kesehatan
MPASI	:	Makanan pendamping ASI
PJT	:	Pertumbuhan Janin Terhambat
WHO	:	<i>World Health Organization</i>