

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS ANEMIA GIZI REMAJA
PUTRI SMP NASRANI 5 MEDAN**



**APRINA PASKALIA SINURAT
P01031121052**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS ANEMIA GIZI REMAJA
PUTRI ANEMIA SMP NASRANI 5 MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Medan



**APRINA PASKALIA SINURAT
P01031121052**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia
Gizi Remaja Putri SMP Nasrani 5 Medan

Nama Mahasiswa : Aprina Paskalia Sinurat

NIM : P01031121052

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
Pembimbing Utama/Penguji Utama



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes
Anggota Penguji



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui:

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

APRINA PASKALIA SINURAT “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS ANEMIA GIZI REMAJA PUTRI SMP NASRANI 5 MEDAN” (DIBAWAH BIMBINGAN RIRIS OPPUSUNGGU)

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin darah jauh dibawah angka normal. *Anemia* banyak terjadi dikalangan remaja, penyebab terjadinya anemia di kalangan remaja adalah pola makan yang salah yang mengakibatkan kurangnya asupan zat besi dalam tubuh. Riskesdas (2018) menemukan prevalensi anemia sebesar 32% pada kelompok umur 15–24 tahun dan 33,7% pada kelompok umur 25–34 tahun.

Rendahnya asupan zat besi (Fe) pada remaja putri terlihat dari tingginya frekuensi kasus anemia pada kelompok usia ini. Pola makan, menstruasi yang banyak, dan penyakit yang disebabkan virus merupakan faktor yang dapat menyebabkan anemia. Remaja sangat rentan terhadap anemia akibat kekurangan zat besi, yang paling sering disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur.

Remaja putri di SMP Nasrani 5 Medan menjadi subjek penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia gizi.

Penelitian ini dilakukan di SMP Nasrani 5 Medan. Jangka waktu penelitian ini adalah April–Mei 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan difokuskan pada observasi. Sebanyak 32 remaja putri yang terdaftar di kelas tujuh dan delapan di SMP Nasrani 5 Medan menjadi populasi penelitian.

Hasil penelitian diperoleh 25% remaja putri mengalami anemia. Asupan protein sebanyak 71.9% remaja putri termasuk kategori kurang, berdasarkan asupan zat besi sebanyak 68.7% remaja putri dalam kategori kurang, berdasarkan asupan lemak sebanyak 68.7% remaja putri termasuk kategori kurang.

Hasil uji statistic di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status anemia gizi remaja putri dengan $p < 0,05$.

Kata Kunci: Anemia, Pola Makan, Remaja Putri

ABSTRACT

APRINA PASKALIA SINURAT "CORRELATION BETWEEN DIET PATTERNS AND NUTRITIONAL ANEMIA STATUS OF ADOLESCENTS GIRLS AT SMP NASRANI 5 MEDAN" (CONSULTANT: RIRIS OPPUSUNGGU)

Anemia is a condition where the blood hemoglobin level is far below normal. Anemia is common among adolescents, the cause of anemia among adolescents is the wrong diet which results in a lack of iron intake in the body. According to *Riskesdas* (2018) the prevalence of anemia in 15-24 year olds was 32% and 25-34 year olds was 33.7%.

The large number of cases of anemia in adolescent girls showed that the consumption of iron (Fe) in adolescent girls is still low. Factors that influence anemia are diet, long menstruation, and infectious diseases. An unbalanced, irregular diet will cause adolescents to lack iron in the body, this is the biggest cause of anemia.

The purpose of this study was to determine the correlation between diet and nutritional anemia status of adolescent girls at SMP Nasrani 5 Medan.

This study was conducted at SMP Nasrani 5 Medan. The research time was from April to May 2024. This type of research was observational with a cross-sectional design. The population in this study were all female adolescents in grades VII and VIII at SMP Nasrani 5 Medan and the sample was part of the population, namely 32 people. The results of the study showed that 25% of adolescent girls had anemia. The protein intake of 71.9% of female adolescents was categorized as lacking, based on the iron intake of 68.7% of adolescent girls in the lacking category, based on the fat intake of 68.7% of adolescent girls in the lacking category.

The results of the statistical test concluded that there was a significant correlation between diet and nutritional anemia status of female adolescents with $p < 0.05$.

Keywords: Anemia, Diet, Female Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Status Anemia Gizi Remaja Putri SMP Nasrani 5 Medan”

Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan mungkin terwujud tanpa bantuan dari individu atau lembaga berikut ini, kepada siapa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan dan selaku Dosen pembimbing yang sudah berkenan meluangkan waktunya dalam proses bimbingan, selalu memberi saya motivasi dan ide-ide terkait penelitian saya.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Kaprodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Penguji pertama saya dan Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku Dosen penguji kedua saya yang telah memberi banyak saran dan masukan kepada saya.
4. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Saut Tua Hamonangan Sinurat dan Ibu Esteria M Pasaribu serta abang dan adikku Yosef, Yohana, Ignasia dan Oktavianus yang memberi kasih sayang dan doa selama saya menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Teman-teman saya Juli, Irma, Ladysa, Rahmi, Wirna, Melysa, dan Ivone, Dwika, Festi, Theresia dan Dikson yang sudah sama-sama berjuang, selalu memberikan motivasi dan turut ikut serta membantu dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah .

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan hal-hal yang perlu diperbaiki dalam karya tulis ilmiah ini; oleh karena itu, penulis mengundang para pembaca untuk memberikan komentar dan rekomendasi agar penelitian ini dapat menjadi lebih baik lagi.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Pola Makan.....	5
1. Pengertian Pola Makan.....	5
2. Cara Mengukur Pola Makan	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	7
B. Anemia.....	10
1. Pengertian Anemia	10
2. Gejala Anemia	11
3. Faktor utama terjadinya anemia pada remaja.....	11
4. Cara pencegahan anemia.....	12
C. Remaja.....	12
1. Pengertian remaja.....	12
2. Kebutuhan Gizi Remaja.....	13
D. Hubungan Pola Makan dengan status anemia.....	13
E. Kerangka Konsep.....	14
F. Defenisi Operasional.....	15
G. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	18
1. Data Primer.....	18
2. Data Sekunder.....	20
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	21
1. Pengolahan Data.....	21
2. Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	22
B. Gambaran Karakteristik Sampel.....	22
1. Umur.....	22
2. Kelas.....	23
3. Jenis Makan.....	23

4. Jumlah Asupan Makan	24
5. Anemia.....	28
6. Hubungan Jenis Makanan dengan Status Anemia Remaja Putri	29
7. Hubungan Asupan Makan Dengan Status Anemia Remaja Putri	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

NO	Halaman
1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Kelompok umur 13-15 Tahun.....	7
2. Klasifikasi Anemia berdasarkan Batasan Hemoglobin.....	11
3. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat,	13
4. Defenisi Operasional	15
5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur	22
6. Karakteristik Berdasarkan Kelas	23
7. Distribusi Frekuensi Jenis Makan Remaja Putri.....	23
8. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Remaja Putri	25
9. Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-rata Asupan Protein Remaja Putri	25
10. Distribusi Frekuensi Asupan Protein	25
11. Distribusi Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-rata Konsumsi Lemak Remaja Putri	26
12. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Remaja Putri.....	26
13. Distribusi Frekuensi Nilai Minimum, Maksimum, dan	27
14. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Besi Remaja Putri.....	27
15. Distribusi Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-rata.....	28
16. Distribusi Sampel Berdasarkan Kadar Hemoglobin Darah	28
17. Distribusi Anemia Bedasarakan Kelas	28
18. Hubungan Jenis Makanan Dengan Status Anemia.....	30
19. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Anemia.....	31
20. Hubungan Asupan Protein Dengan Status Anemia	33
21. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Anemia Remaja Putri	35
22. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia	36

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Gizi Seimbang.....	5
2. Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Menjadi Sampel	45
Lampiran 2. Data Identitas Sampel.....	46
Lampiran 3. Formulir Food Recall Selama 3 Hari tidak Berturut-turut.....	47
Lampiran 4. Hasil Recall 24 jam	48
Lampiran 5. Bukti Bimbingan	54
Lampiran 6. Tabel Master	56
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 8. Uji Statistika	59
Lampiran 9. Surat Penelitian.....	66
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.....	67
Lampiran 11. Ethical Clearance	68
Lampiran 12. Nilai Kadar Hemoglobin	69
Lampiran 13. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	70
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup	71