

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 30 BATAM  
TAHUN 2024**



**SKRIPSI**

**RAHMADIAN**

**616080720030**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA  
BATAM**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 30 BATAM  
TAHUN 2024**



**SKRIPSI**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk  
Menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Keperawatan**

**RAHMADIAN**

**616080720030**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA  
BATAM**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

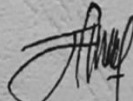
Nama : Rahmadian  
Nim : 616080720030  
Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada  
Remaja Putri di SMPN 30 Batam Tahun 2024  
Program Studi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institusi : Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batam, 10 Oktober 2024

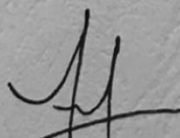
Pembuat Pernyataan



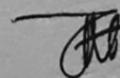
Rahmadian

Mengetahui,

Pembimbing I

  
Ns. Afif D Alba, M. Kep

Pembimbing II

  
Roza Erda, MM, MKM

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmadian  
Nim : 616080720030  
Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada  
Remaja Putri di SMPN 30 Batam Tahun 2024

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah dipertahankan dihadapan tim Skripsi  
Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

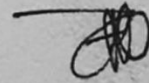
Batam, 10 Oktober 2024

Pembimbing I



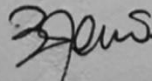
Ns. Afif D Alba, M.Kep

Pembimbing II



Roza Erda, MM, MKM

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Keperawatan dan  
Pendidikan Profesi Ners  
**Ketua Prodi**



Ns. Savitri Gemini, M.Kep



**PENGESAHAN**

Skripsi ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai Dengan Masukan

Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pada Tanggal 10 Oktober 2024

**PEMBIMBING I**

**Ns. Afif D Alba, M. Kep**

**PEMBIMBING II**

**Roza Erda, MM, MKM**

**PENGUJI I**

**Ns. Nahrul Havat, M. Kep**

**PENGUJI II**

**Ns. Inke Asmika, S. Kep**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

**Ketua Prodi,**

**Ns. Savitri Gemini, M. Kep**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T atas berkat, rahmat, taufik serta hidayah-Nya, penyusunan Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja putri di SMP N 30 Batam Tahun 2024” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala , namun berkat bantuan , bimbingan,kerjasama serta dukunfan dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak,oleh sebab itu, disini penulis sampaikan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Gusnawati S.Tr . Keb, MKM. selaku ketua Yayasan Harapan Bunda Batam.
2. Bapak Dr.dr. H. Mawardi Badar,MM, selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Ibu Ns. Savitri Gemini, M.Kep , selaku Ketua Program Srudi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
4. Bapak Ns. Afif D Alba, M.Kep, selaku Pembimbing 1, yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan Skripdi ini hingga selesai
5. Ibu Roza Erda.,MM,MKM, selaku Pembimbing 2, yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan Skripdi ini hingga selesai.
6. Seluruh Dosen dan staf Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
7. Bapak/Ibu Dinas Kesehatan Kota Batam yang telah membantu dalam memperoleh data untuk penelitian.
8. Kepada kepala Puskesmas dan seluruh staff , atas diberikannya izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian untuk melakukan penelitian diwilayah kerja.
9. Teristimewa terima kasih kepada kedua orang tua saya (alm) bapak Sumardi dan Ibu junaida serta kedua abang saya Topo Hidayat dan Reza Kurniawan yang selalu memberikan perhatian, semangat , dukungan , dan doa restu sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian sederhana ini.

10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya yang ikut membantu dalam penyusunan penelitian ini Aiy dini Cintia Sarita Gusanti, Widya Hastutik dan Vini Elisa Andryana yang memberi dukungan serta membantu peneliti menyelesaikan penelitian sederhana ini.
11. Terakhir, Kepada diri saya sendiri Rahmadian. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini tetap memilih dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil , namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba walau dengan semua keterbatasan dari awal hingga akhir. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses awal kuliah hingga penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin , ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri dan keluarga. Berbahagia lah selalu dimana pun berada,

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukkan dalam dunia pendidikan.

Batam , 23 Desember 2023

Rahmadian

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA

## PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 30 BATAM

TAHUN 2024

**Rahmadian**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

**Pembimbing**

Ns. Afif D Alba., M.Kep  
Roza Erda.,M.M.,M.K.M

### INTISARI

**Kata Kunci:** *Pola Makan, Kejadian Anemia, Remaja Putri*

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin darah kurang dari 12 gram/dL. Di Indonesia, prevalensi anemia adalah 21,7%. Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, peningkatan kepekaan terhadap infeksi, dan penurunan konsentrasi, yang dapat berdampak pada prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 30 Batam Tahun 2024. Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah 69 remaja putri. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengecekan Hemoglobin menggunakan alat dan kuesioner FFQ. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai ( $p$  value) =  $(0,000 < 0,05)$ . Dari penelitian ini pola makan kurang baik dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat meningkatkan upaya skrining kesehatan pada setiap sekolah secara berkala dan memberikan tablet tambah darah. Sekolah dapat meningkatkan upaya dalam meningkatkan pola makan yang sehat seperti meningkatkan ketersediaan makanan sehat di kantin sekolah, seperti menambah variasi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang kaya zat besi. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pola makan yang sehat terhadap pencegahan anemia, pengobatan anemia serta dijadikan program dalam sekolah.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERNS AND THE  
INCIDENCE OF ANEMIA IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP N 30**

**BATAM TAHUN 2024**

**Rahmadian**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

**Pembimbing**

Ns. Afif D Alba., M.Kep  
Roza Erda.,M.M.,M.K.M

**ABSTRAC**

**Keywords:** *Eating Patterns, Incidence of Anemia, Teenage Girls*

Anemia is a condition where the blood hemoglobin level is less than 12 grams/dL. In Indonesia, the prevalence of anemia is 21.7%. Anemia in adolescents can cause disturbances in physical and mental growth, increased susceptibility to infections, and decreased concentration, which can impact academic performance. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents at SMP N 30 Batam in 2024. This research falls under analytical research with a cross-sectional design. The respondents in this study are 69 teenage girls. The sampling technique used is non-probability sampling, specifically purposive sampling. Data collection techniques were carried out through Hemoglobin checks using tools and the FFQ questionnaire. The results of the statistical test using Chi-Square obtained a value (p value) = (0.000 < 0.05). From this study, poor dietary habits can affect the incidence of anemia in adolescent girls. It is expected that health officers can enhance health screening efforts in every school regularly and provide iron supplement tablets. Schools can enhance efforts to improve healthy eating patterns by increasing the availability of healthy foods in the school canteen, such as adding a variety of vegetables, fruits, and iron-rich protein sources. Additionally, providing health education about the importance of a healthy diet in preventing and treating anemia, and making it part of the school program.

## RIWAYAT HIDUP



### A. IDENTITAS DIRI

1. Nama Lengkap : Rahmadian
2. NIM : 616080720030
3. Tanggal Lahir : 27 Desember 1999
4. Tempat Lahir : Sungai Guntung
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah : Bengkong Palapa 1 Blok A no 09
7. Alamat Email : [dianr1182@gmail.com](mailto:dianr1182@gmail.com)
8. Telepon : a. Hp : 0857-6035-9086  
b. Orang Tua : 0822-8553-6680

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2005 - 2011 : SDN 006 Tagaraja Pulau Burung
2. Tahun 2012 – 2014 : SMP NEGERI 1 Pulau Burung
3. Tahun 2015 – 2017 : SMA NEGERI Tunas Bangsa Pulau Brurung

### C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Persatuan Mahasiswa Islma Indonesia (PMII)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>16</b>
1.2 Latar Belakang.....	16
1.3 Rumusan Masalah .....	25
1.4 Tujuan Penelitian.....	25
1.4.1 Tujuan Umum .....	25
1.4.2 Tujuan Khusus .....	25
1.5 Manfaat Penelitian.....	25
1.5.1 Manfaat teoritis .....	25
1.5.2 Manfaat Praktik.....	26
1.6 Keaslian Penelitian .....	27
1.7 Sistematika Penulisan.....	31

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
2.1 Konsep Dasar Remaja .....	31
2.1.1 Definisi Remaja.....	31
2.1.2 Masa Perkembangan Remaja .....	33
2.1.3 Ciri – Ciri Remaja .....	35
2.1.4 Proses Perkembangan Remaja .....	36
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Perumbuhan Remaja.....	37
2.2 Konsep Pola Makan.....	38
2.2.1 Definisi Pola makan .....	38
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi pola makan .....	39
2.2.3 Indikator Pengukur Pola Makan.....	42
2.2.4 Frekuensi Makan .....	46
2.2.5 Jenis Makanan .....	47
2.2.6 Tujuan Makan .....	47
2.2.7 Kebutuhan Gizi Remaja .....	48
2.3 Konsep Anemia .....	50
2.3.1 Definisi Anemia .....	50
2.3.2 Tanda dan Gejala Anemia .....	52
2.3.3 Jenis – Jenis Anemia .....	54
2.3.4 Penyebab terjadinya anemia pada remaja .....	55
2.3.5 Faktor – Faktor yang dapat Menyebabkan Anemia pada Remaja .....	58
2.3.6 Dampak Anemia.....	59
2.3.7 Pencegahan Anemia.....	60
2.4 Kerangka Konseptual .....	62
2.5 Hipotesis Penelitian .....	66
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>67</b>

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	67
3.2 Populasi dan sampel Penelitian .....	67
3.2.1 Populasi .....	67
3.2.2 Sampel.....	68
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	73
3.3.1 Lokasi.....	73
3.3.2 Waktu .....	73
3.4 Variabel Penelitian .....	73
3.4.1 Variabel bebas ( <i>Independet Variable</i> ) .....	74
3.4.2 Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ).....	75
3.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	75
3.6 Prosedur Penelitian.....	76
3.6.1 Tahap Persiapan .....	76
3.6.2 Tahap Pelaksanaan .....	76
3.6.3 Tahap Akhir .....	77
3.7 Pengumpulan Data.....	77
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data.....	77
3.7.2 Instrumen Penelitian.....	78
3.7.3 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	80
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data .....	83
3.8.1 Pengolahan Data.....	83
3.8.2 Analisa Data .....	85
3.9 Definisi Operasional.....	87
3.10 Etika Penelitian.....	89
3.10.1 Lembar persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	89
3.10.2 Tanpa Nama ( <i>Anonimity</i> ) .....	89

3.10.3 Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....	90
3.10.4 <i>Cleaning</i> .....	90
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>91</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	91
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian .....	91
4.1.2 Fasilitas / Sarana dan Prasarana .....	92
4.1.3 Tenaga Pendidikan .....	93
4.2 Hasil Penelitian.....	93
4.2.1 Data Umum .....	93
4.2.2 Data Khusus .....	94
4.3 Pembahasan .....	96
4.3.1 Hasil Univariat .....	96
4.3.2 Hasil Bivariat .....	102
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>107</b>
5.1 Kesimpulan.....	107
5.2 Saran .....	107
5.2.1 Bagi Peneliti .....	107
5.2.2 Bagi Institusi pendidikan.....	108
5.2.3 Bagi Tempat penelitian .....	108
5.2.4 Bagi Peneliti selanjutnya.....	108
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	27
Tabel 2.1 Tabel konversi frekuensi makan.....	44
Tabel 2.2 Tabel jenis-jenis anemia.....	54
Tabel 3.1 Tabel teknik pengambilan sampel .....	72
Tabel 3.2 Tabel Interpretasi Koefisien korelasi nilai r uji validitas.....	81
Tabel 3.3 Tabel interpretasi koefisien alpha croncbach's uji realibilitas.....	82
Tabel 3.4 Tabel Definisi Operasional.....	87
Tabel 4.1 Tabel Karakteristik remaja putri SMPN 30 Batam .....	92
Tabel 4.2 Tabel distribusi pola makan pada remaja putri SMPN 30 Batam .....	93
Tabel 4.3 Tabel distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 30 Batam.....	93
Tabel 4.4 Tabel distribusi frekuensi Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 30 Batam.....	94

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Konseptual .....	64
Skema 3. 1 Kerangka Kerja.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Pengambilan data awal dari institute kesehatan mitra bunda ke dinas kesehatan

LAMPIRAN 2 Surat Balasan dinas kesehatan

LAMPIRAN 3 Data anemia pada remaja usia 10-18 tahun

LAMPIRAN 4 Surat pengambilan izin ke dinas penanaman modal dan opelayanan terpadu satu pintu kota batam

LAMPIRAN 5 Surat balasan dinas penanaman modal

LAMPIRAN 6 Surat pengambilan data awal ke dinas pendidikan kota batam

LAMPIRAN 7 Surat Balasan dari dinas pendidikan kota batam

LAMPIRAN 8 Data Jumlah murid tingkat SMP Sekota Batam

LAMPIRAN 9 Surat pengambilan data awal ke Puskesmas sei panas

LAMPIRAN 10 Surat Balasan dari Puskesmas sei panas

LAMPIRAN 11 Data skrining kesehatan dari puskesmas sei panas

LAMPIRAN 12 Surat izin studi pendahuluan di SMPN 30 Batam

LAMPIRAN 13 Surat Balasan Studi pendahuluan SMPN 30 Batam

LAMPIRAN 14 Surat izin Penelitian ke SMPN 30 Batam

LAMPIRAN 15 Surat balasan izin penelitian SMPN 30 Batam

LAMPIRAN 16 Master Tabel

LAMPIRAN 17 Tabel SPSS

LAMPIRAN 18 Dokumentasi