



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221093
Nama Mahasiswa : **Herlina Sari**
Ketua Program Studi : **Luvu Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) : **Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.**
Dosen Pembimbing (2) : **Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.**
Judul Ta/Skripsi : **HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 LONG IKIS WILAYAH KERJA PUSKESMAS LONG IKIS TAHUN 2023**

Abstrak : Masa remaja (adolescence) merupakan peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Papalia dkk, 2019). Masa remaja sebagai masa pertumbuhan dalam berbagai hal meliputi fisik, mental, sosial maupun emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam kehidupan remaja, termasuk ragam gaya hidup dan perilaku yang disibukkan dengan berbagai kegiatan fisik. Hal ini membuat remaja merupakan salah satu kelompok yang memerlukan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Salah satu masalah gizi yang biasanya sering dialami pada masa remaja adalah anemia (Sediaoetama, 2017). Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, zinc yang mempengaruhi absorpsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah (Almatsier, 2018). Prevalensi kejadian anemia pada remaja menurut World Health Organization tahun 2018 menyebutkan hampir merata di berbagai wilayah dunia berkisar 40-88%. Prevalensi anemia remaja di negara-negara berkembang sebesar 27% dan negara maju sebesar 6%. Untuk Asia Tenggara sekitar 25-40% remaja putri menderita anemia (WHO, 2018). Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 yaitu berkisar 22,7% remaja mengalami anemia, kemudian menurut Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% (Kemenkes RI, 2020). Provinsi Kalimantan Timur remaja dengan anemia cukup tinggi mencapai angka 43,2%. Untuk kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Paser tahun 2021 terdapat 23,5% (Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2021). Remaja putri rentan mengalami anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang

menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, dapat disebabkan perilaku kesehatan yang kurang baik seperti memperhatikan bentuk badan, sehingga membatasi konsumsi makan. Hal ini dapat menyebabkan asupan zat gizi berkurang termasuk zat besi (Widyastuti, 2019).

Anemia kurang besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, sedangkan bahan makanan nabati merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Bisa juga disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam penyerapan zat besi seperti, protein dan vitamin C. Konsumsi makanan tinggi serat, tannin dan phytat dapat menghambat penyerapan zat besi (Mursiti, 2016). Dampak anemia pada remaja adalah pucat, lemah, letih, pusing, selain itu dapat menurunkan kemampuan, prestasi dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak. Selain itu, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan menurunkan produktivitas kerja. Remaja putri yang mengalami anemia akan menyebabkan gangguan kebugaran akibat kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak (Widyastuti, 2019).

Pemilihan makanan pada remaja sering dipengaruhi oleh tekanan sosial, teman, dan orang tua sebagai panutan yang mempunyai budaya dan keyakinan bahwa tubuh itu harus langsing. Proses pembentukan dan perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dan luar individu. Faktor dari dalam individu mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, sikap, emosi dan motivasi yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Faktor dari luar individu meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti iklim, manusia, sosial, ekonomi, budaya, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017).

Anemia dapat terjadi karena kurang baiknya perilaku kesehatan remaja putri. Perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan manusia. Perilaku kesehatan (health behavior) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan (Notoatmodjo, 2017). Salah satu perilaku kesehatan yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan (health maintenance) adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh karena itu, untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat dilihat dari perilaku pemeliharaan kesehatan meliputi perilaku makan atau perilaku konsumsi dan perilaku diet.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mursiti (2016) menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri yang tidak anemia lebih baik daripada perilaku makan remaja putri yang anemia di SMA Negeri Kota Kendal. Kemudian penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan ada hubungan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia di SMA Muhammadiyah 4 Depok dan SMK Al-Hidayah Cinere. Penelitian Younalis (2017) ada hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMAN 1 Sleman. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Long Ikis Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis, terdapat 247 orang remaja putri dengan remaja

putri yang sudah menstruasi terdapat 120 orang. Melalui pemeriksaan awal hemoglobin pada 30 orang remaja putri diperoleh remaja putri yang tidak anemia atau normal sebanyak 40%, anemia ringan sebanyak 33,3%, anemia sedang sebanyak 20% dan anemia berat sebanyak 6,7%. Hasil wawancara awal pada remaja putri yang mengalami anemia ringan sampai berat mengemukakan bahwa mereka sedang melakukan diet, jarang sarapan pagi, pola makan sehari-hari tidak teratur, dan kurang mengonsumsi makanan mengandung zat besi. Perilaku remaja tersebut membuat remaja putri memiliki kecenderungan mengalami anemia.

Remaja putri yang mengalami anemia dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, pada remaja putri di SMPN 1 Long Ikis Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis yang mengalami anemia terlihat prestasi belajarnya mengalami penurunan. Selain itu, anemia yang tidak ditangani secara dini pada remaja, maka mungkin terjadi peningkatan risiko anemia pada saat hamil. Anemia pada wanita hamil akan meningkatkan risiko kematian bila mengalami pendarahan, berat bayi lahir rendah (BBLR), bayi dengan kelainan bawaan lahir, serta meningkatkan risiko anak pendek (stunting).

Perilaku remaja putri di SMPN 1 Long Ikis Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis dalam mencegah terjadinya anemia masih kurang baik ditandai dengan asupan zat besi dan kebutuhan zat gizi yang masih kurang pada masa pertumbuhan. Selain itu, remaja putri memiliki perilaku yang sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan.

Dari data dan fenomena di atas menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Long Ikis Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis Tahun 2023”.

Tanggal Pengajuan : **06/02/2024 15:26:13**

Tanggal Acc Judul : 27/02/2024 15:11:03

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN JUDUL			
1	Selasa,06/02/2024 16:22:06	Assalamualaikum Bu,,, Izin Bu mengajukan judul skripsi saya	Herlina Sari
2	Selasa,27/02/2024 15:00:32	mohon ijin konsultasi	Herlina Sari
BIMBINGAN PROPOSAL			

3	Senin,04/03/2024 21:04:15	Mba Herlina, untuk konsulan skripsi sambil di unggah disiakad nggih mba, dari bab 1 dst....	Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
---	------------------------------	---	----------------------------------

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 05 Maret 2026



Herlina Sari
(NIM: 152221093)

Dosen Pembimbing (1)



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0621098002)

Dosen Pembimbing (2)



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0621098002)