

**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA MENSTRUASI, DAN  
KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI DI  
SMK MEILIA MEDIKA**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**TEGES DIVIANISA**

**204201516008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA MENSTRUASI, DAN  
KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI DI  
SMK MEILIA MEDIKA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh :**

**TEGES DIVIANISA**

**204201516008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2023**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA MENSTRUASI, DAN**  
**KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA**  
**PADA REMAJA PUTRI DI**  
**SMK MEILIA MEDIKA**

Oleh :

TEGES DIVIANISA

NPM: 204201516008

Telah Dipertahankan Dihadapan Penguji Skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada Tanggal 30 Januari 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Ns. Dayan Hisni, S.Kep.,M.N.S    Ns. Tommy J.F Wowor S.Kep., MM.,M.Kep

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



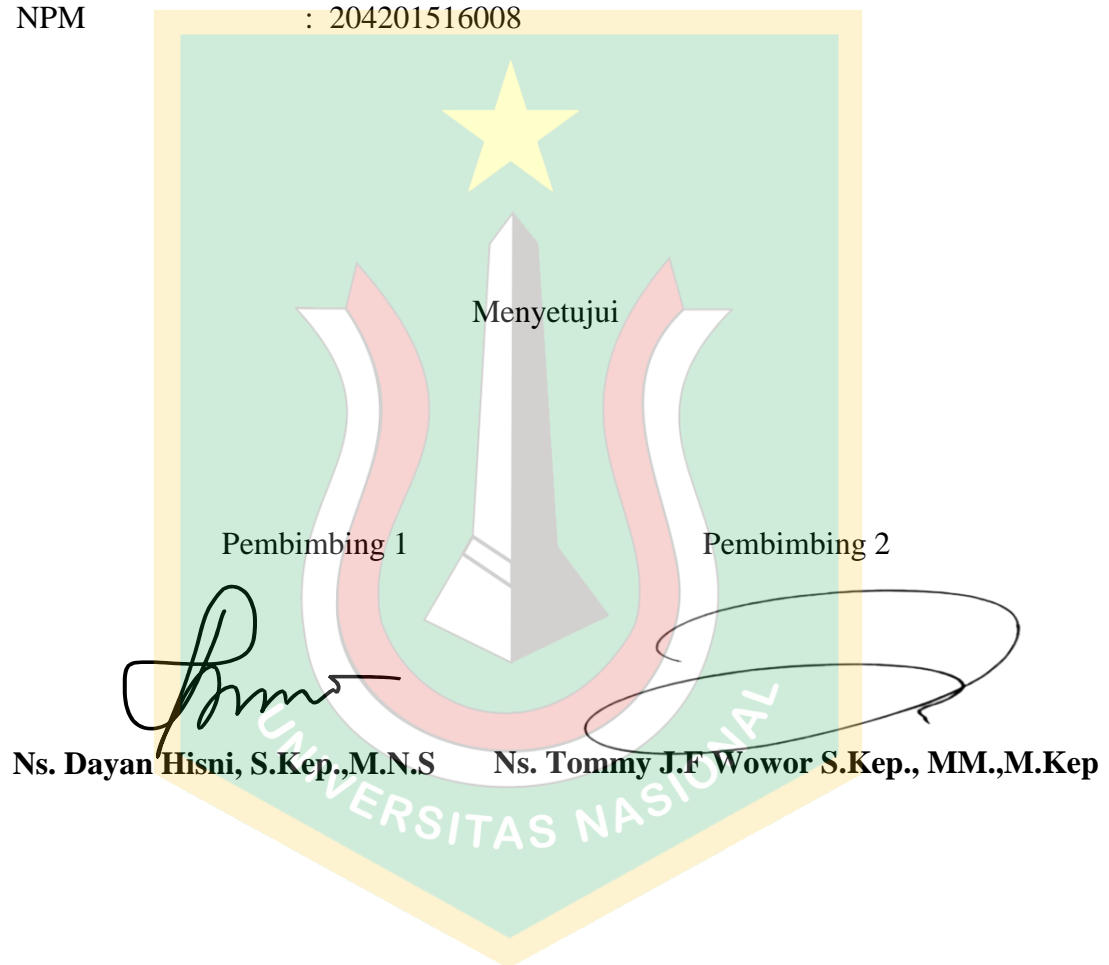
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

## Halaman Persetujuan Skripsi Sebelum Maju Sidang Skripsi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Pola Menstruasi, Dan Kualitas  
Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di  
SMK Meilia Medika

Nama Mahasiswa : Teges Divianisa

NPM : 204201516008



## Halaman Persetujuan Skripsi Sesudah Sidang Skripsi

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Pola Menstruasi, Dan Kualitas  
Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di  
SMK Meilia Medika

Nama Mahasiswa : Teges Divianisa

NPM : 204201516008

Penguji 1

: **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**



Penguji 2

: **Ns. Dayan Hisni, S.Kep.,M.N.S**



Penguji 3

: **Ns. Tommy J.F Wowor S.Kep.,MM.,M.Kep**



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Teges Divianisa

Npm : 204201516008

Judul penelitian : Hubungan Pola Makan, Pola Menstruasi, Dan Kualitas

Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di  
SMK Meilia Medika

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta 30 januari 2024



Teges Divianisa

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan, Pola Menstruasi, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Meilia Medika”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

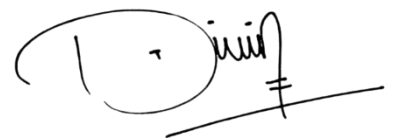
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy JF Wowor., M.M., M.Kep., yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S. selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Bapak Ns. Rizky Hidayat, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepala sekolah dan Kesiswaan SMK Meilia Medika yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
7. Ibu Yati Sumiyati dan bapak Sarmilih selaku orang tua saya serta adik saya Witra Lyantra yang telah memberi dukungan, semangat, serta perhatian kepada saya. Tanpa cinta dari keluarga mungkin skripsi ini tidak sapat diselesaikan.
8. Achmad Isya Muti selaku pasangan saya terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Yang menemani, meluangkan waktu, tenaga, pikiran ataupun materi kepada saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
9. Nurfadila Reski Sakir selaku sahabat SMK saya yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan saya, Laela Nur Labibah, Zus Fransisca, Sri Ayu Indah Lestari, Denanti Adela Hans. Terimakasih sudah menjadi teman terbaik selama menempuh perkuliahan ini serta support system dalam pengerjaan skripsi ini.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya.

Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 07 Januari 2024



Teges Divianisa



## Abstrak

### HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA MENSTRUASI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK MEILIA MEDIKA

*Teges Divianisa, Dayan Hisni, Tommy JF Wowor*

**Latar Belakang :** Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 48,9%. Penyebab anemia meliputi asupan gizi yang tidak mencukupi, Ketidaknormalan dalam siklus menstruasi, dan kurangnya waktu tidur atau tidur yang buruk.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, pola menstruasi, dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Meilia Medika.

**Metodologi :** Penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 87 responden. Sampling total digunakan dalam metode ini. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner yang berkaitan dengan pola makan, menstruasi, dan PSQI. Analisis bivariat dan univariat digunakan pada data untuk mengetahui distribusi frekuensi dan hubungan antara variabel independen dan dependent menggunakan Analisis Statistik.

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini terdapat hasil yang signifikan pada pola makan (*p-value* 0,019), pola menstruasi (*p-value* 0,019) dan kualitas tidur (*p-value* 0,000) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

**Simpulan :** Pola makan, Pola menstruasi, dan Kualitas tidur berhubungan dengan kejadian anemia.

**Saran :** Diharapkan remaja putri bersedia mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) selama menstruasi, agar terhindar dari anemia. Kepada pihak sekolah diharapkan untuk dapat mengalokasikan waktu dalam pelaksanaan Program Penanggulangan Anemia pada remaja putri.

**Kata kunci :** Anemia, Kualitas tidur, Pola makan, Menstruasi, dan Remaja putri.

**Kepustakaan :** 57 (2013-2023)

## Abstract

### THE RELATIONSHIP OF DIETARY PATTERNS, MENSTRUAL PATTERNS, AND SLEEP QUALITY WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRL AT MEILIA MEDIKA VOCATIONAL SCHOOL

*Teges Divianisa, Dayan Hisni, Tommy JF Wowor*

**Background:** The prevalence of anemia in Indonesia reaches 48.9%. Causes of anemia include insufficient nutritional intake, abnormalities in the menstrual cycle, and lack of sleep or poor sleep.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between eating patterns, menstrual patterns and sleep quality with the incidence of anemia in adolescent girls at Meilia Medika Vocational School.

**Methodology:** This study used a cross-sectional design. This research involved 87 respondents. Total sampling was used in this method. The research instrument consisted of questionnaires related to eating patterns, menstruation, and PSQI. Bivariate and univariate analysis were used on the data to determine the frequency distribution and relationship between independent and dependent variables using Statistical Analysis.

**Results:** The results of this study showed significant results on diet (p-value 0.019), menstrual patterns (p-value 0.019) and sleep quality (p-value 0.000) with the incidence of anemia among adolescent girls.

**Conclusion:** Dietary patterns, menstrual patterns, and sleep quality are related to the incidence of anemia.

**Suggestion:** It is suggested that adolescent girls are willing to take blood supplement (Fe) tablets during menstruation, to avoid anemia. The school is expected to be able to allocate time in implementing the Anemia Prevention Program for adolescent girls.

**Keywords:** Anemia, sleep quality, eating patterns, menstruation, and adolescent girls.

**References:** 57 (2013-2023).

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	<i>ix</i>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1. Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2. Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Manfaat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1. Bagi Remaja Putri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2. Bagi Sekolah (SMK).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.3. Bagi Fikes Unas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Definisi Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2. Fungsi Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3. Komponen Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4. Cairan Darah (Plasma Darah atau Serum) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5. Definisi Anemia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6. Etiologi Anemia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.7.	Jenis-Jenis Anemia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.8.	Patofisiologi Anemia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.9.	Manifestasi Klinis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.10.	Pemeriksaan Penunjang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.11.	Penatalaksanaan Medis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.12.	Komplikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.13.	Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.14.	Pola Makan Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.15.	Pola Menstruasi Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.16.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pola Menstruasi <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
2.1.17.	Kualitas Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.18.	Jenis-Jenis Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.19.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.20.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.	Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.	Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.	Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2.	Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.	Lokasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.	Waktu penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.	Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.	Instrument Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1.	Pola Makan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2.	Pola menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.3.	Kualitas tidur PSQI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.	Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.9.	Prosedur Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10.	Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10.1.	Persiapan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10.2.	Tabulasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11.	Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1.	Analisis Univariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2.	Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1.	Hasil Analisis Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2.	Hasil Analisis Bivariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.	Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.	Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Derajat Anemia Berdasarkan Umur Menurut Rais (2017).....	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	43
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Menstruasi Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	43
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	44
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	44
Tabel 4.5	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	45
Tabel 4.6	Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	46
Tabel 4.7	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smk Meilia Medika.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.	Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.3.	Kerangka Konsep.....	33



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>word health organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RI	: Republik Indonesia
HB	: <i>Hemoglobin</i>
FE	: Zat Besi
PH	: <i>Potential Hydrogen</i>
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
MCV	: <i>Mean Corpuscular Volume</i>
JDL	: Jumlah Darah Lengkap
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
RBD	: <i>Rem Behavior Disorder</i>
PBL	: <i>Problem Based Learning</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis.

