

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA
SUMERTA DENPASAR TIMUR**



Oleh:

ZANDRA ELYSIA
NIM. P07134220015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUMERTA DENPASAR
TIMUR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Kuliah Program Sarjana Terapan
Jurusan Teknologi Laboratorium Medis**

Oleh:

**ZANDRA ELYSIA
NIM. P07134220015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUMERTA DENPASAR TIMUR

Oleh:

ZANDRA ELYSIA
NIM : P07134220015

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Drg. I Gusti Agung Ayu Dharmawati, M. Biomed
NIP. 196912172002122001

Pembimbing Pendamping :



Luh Ade Wilan Krisna, S.Si., M.Ked., Ph.D
NIP. 198301192012122001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri, S.KM., M.P.H.
NIP. 197209011998032003

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA
SUMERTA DENPASAR TIMUR

Oleh:

ZANDRA ELYSIA
NIM. P07134220015

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 25 APRIL 2024

TIM PEMBIMBING SEMINAR :

1. apt. Gusti Ayu Made Ratih K.R.D., S.Farm., M.Farm (Ketua Penguji)
2. Dr. drg. IGA Ayu Dharmawati, M.Biomed (Anggota Penguji 1)
3. Cok Dewi Widya Hana Sundari, S.KM., M.Si (Anggota Penguji 2)



MENGETAHUI
KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri, S.KM., M.P.H.
NIP. 197209011998032003

LEMBAR PERSEMBAHAN

Rasa syukur tak terhingga saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, rahmat, dan petunjuk-Nya yang selalu mengiringi langkah saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada orang tua saya, yang telah mendukung baik secara materi maupun moral, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Terima kasih kepada rekan-rekan saya, yang selalu menemani dan membantu saya, baik itu dalam penyusunan skripsi maupun perjalanan penelitian yang tidak mudah untuk dilakukan seorang diri, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan rasa bangga dan bahagia.

Terima kasih kepada para dosen pembimbing dan penguji yang selalu memberikan masukan, saran, dan kritik yang menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal.

Terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal, walaupun sempat mengalami beberapa kendala dan merasa berat untuk menyelesaikan skripsi ini. *My favorite artist once said "I cry a lot but I am so productive, it's an art. You know you're good when you can even do it with a broken heart"*

RIWAYAT PENULIS



Zandra Elysia yang akrab dipanggil Zandra, lahir di Denpasar pada tanggal 29 Juli 2002. Penulis sebagai anak pertama dari dua bersaudara, mengawali pendidikannya di TK Putra Udyana dari tahun 2007 hingga 2008. Perjalanan pendidikan penulis dilanjutkan ke SDN 1 Kesiman dari tahun 2008 hingga 2014, dan kemudian melanjutkan ke SMP PGRI 2 Denpasar dari tahun 2014 hingga 2017. Pendidikan tingkat menengah penulis dilanjutkan di SMK Kesehatan PGRI Denpasar dari tahun 2017 hingga 2020. Sejak tahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di Poltekkes Kemenkes Denpasar, mengambil Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Sarjana Terapan. Penulis berharap dapat terus mengembangkan pengetahuannya dan memberikan kontribusi positif dalam dunia kesehatan melalui perjalanan akademisnya.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zandra Elysia
NIM : P07134220015
Program Studi : Teknologi Laboratorium Medis
Program : Sarjana Terapan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jalan Meduri, Gang Sudamala V no. 5

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sumerta Denpasar Timur adalah benar karya penulis sendiri dan bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Jika pada masa mendatang terungkap bahwa skripsi ini tidak dihasilkan oleh saya sendiri atau merupakan tindakan plagiarisme dari karya seseorang, saya bersedia menerima konsekuensi yang sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 serta hukum yang berlaku. Dengan ini, surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sesuai dengan tujuannya.

Denpasar, April 2024

Yang Membuat Pernyataan



Zandra Elysia

NIM. P07134220015

THE RELATIONSHIP BETWEEN INSTANT FOOD CONSUMPTION AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS IN SUMERTA VILLAGE, EAST DENPASAR

ABSTRACT

Instant food is food that is prepared in a short time and usually contains limited or low nutrients. An irregular diet accompanied by insufficient nutritional intake, especially iron, can cause low hemoglobin levels so that many adolescent girls are affected by anemia. The purpose of this study was to determine the relationship between instant food consumption and the incidence of anemia in adolescent girls in Sumerta Village, East Denpasar. This study uses a correlation method by looking at the relationship between variables with other variables conducted in Sumerta Village with a total sample of 36 respondents. The characteristics of the respondents were found to be mostly at the age of 17-21 years which included the advanced adolescent category with a percentage of 94.4%. The frequency of instant food consumption of adolescent female respondents, mostly included in the frequent category (4x/month) with a percentage of 69.4% with the frequency of adolescent girls experiencing moderate anemia (hemoglobin levels 8.0 - 10.9 gr/dL) with a percentage of 41.7%. Using the Chi-Square statistical test, the test results showed a probability significance value (p value) of 0.002. The probability value ($0.002 < \alpha$ (0.05) so it can be concluded that there is a relationship between the frequency of consuming instant food with the incidence of anemia in adolescent girls in Sumerta village, East Denpasar.

Keywords: Instant food, Anemia, Hemoglobin Level, Adolescent Girls

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUMERTA DENPASAR TIMUR

ABSTRAK

Makanan instan adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat dan biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah. Pola makan yang tidak teratur disertai asupan gizi yang kurang terutama zat besi dapat menyebabkan kadar hemoglobin yang rendah sehingga banyak remaja putri yang terkena anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan melihat hubungan antara variabel dengan variabel lain yang dilakukan di Desa Sumerta dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden. Karakteristik responden didapatkan paling banyak pada usia 17-21 tahun yang termasuk kategori remaja lanjut dengan persentase 94,4%. Frekuensi konsumsi makanan instan responden remaja putri, sebagian besar termasuk kedalam kategori sering (4x/bulan) dengan presentase 69,4% dengan frekuensi remaja putri mengalami anemia sedang (kadar hemoglobin 8,0 – 10,9 gr/dL) dengan persentase 41,7%. Menggunakan uji statistik Chi-Square, hasil uji menunjukkan nilai signifikansi probabilitas (p value) 0,002. Nilai probabilitas $(0,002) < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan frekuensi mengonsumsi makanan instan dengan dengan kejadian anemia pada remaja putri di desa Sumerta Denpasar Timur.

Kata kunci: Makanan instan, Anemia, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA SUMERTA DENPASAR TIMUR

Oleh: Zandra Elysia

Remaja adalah tahap seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa yang dimulai dari umur 12 tahun sampai dengan umur 21 tahun. Salah satu masalah gizi pada remaja yang sedang marak terjadi adalah Anemia yang merupakan kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah yang rendah, mengakibatkan kurangnya oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh. Pola makan yang tidak teratur disertai asupan zat gizi yang kurang terutama zat besi dapat menyebabkan kadar hemoglobin yang rendah. Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya sosial, nilai dan norma, media massa, *instant food*, dll. *Instant food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat dan serat. Selain itu kandungan lemak natrium cukup tinggi pada berbagai *instant food*. Kebiasaan mengonsumsi makanan instan secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan terutama pada remaja dalam masa pertumbuhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan melihat hubungan antara variabel dengan variabel lain yang dilakukan di Desa Sumerta Denpasar Timur pada bulan Desember hingga April 2024. Sampel berjumlah 36 orang remaja putri yang akan diambil darahnya dengan menggunakan metode POCT. Data yang didapatkan kemudian diolah menggunakan uji *Chi-Square*. Responden didapatkan paling banyak pada usia 17-21 tahun yang termasuk kategori remaja lanjut dengan persentase 94,4%. Frekuensi konsumsi makanan instan responden remaja putri, sebagian besar termasuk kedalam kategori sering (>4x/bulan) dengan presentase 69,4%. Dengan frekuensi konsumsi makanan instan

diatas, didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami anemia sedang (kadar hemoglobin 8,0 – 10,9 gr/dL) dengan persentase 41,7%. Hubungan antara konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia didapatkan persentase 41,67% remaja putri yang sering mengonsumsi makanan instan (>4x/bulan), terkena anemia sedang (kadar hemoglobin 8,0 – 10,9 gr/dL). Hasil uji chi square menunjukkan nilai signifikansi probabilitas (*p value*) 0,002. Nilai probabilitas ($0,002 < \alpha (0,05)$) yang disimpulkan terdapat hubungan frekuensi mengonsumsi makanan instan dengan dengan kejadian anemia pada remaja putri di desa Sumerta Denpasar Timur.

Disarankan bagi UPTD Puskesmas I Denpasar Timur untuk meningkatkan edukasi melalui program penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang. Sehingga mendorong para remaja putri untuk mengurangi konsumsi makanan instan dan meningkatkan asupan makanan alami yang kaya akan zat besi, folat, dan vitamin B12, seperti daging, ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan agar para remaja dapat terhindar dari penyakit kekurangan gizi seperti anemia. Remaja khususnya remaja putri, disarankan untuk makan makanan yang kaya akan nutrisi, termasuk zat besi, folat, dan vitamin B12. Batasi asupan makanan instan yang cenderung rendah nutrisi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan instan pada remaja.

Daftar bacaan: 43 (2013-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan konsumsi makanan instan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sumerta Denpasar Timur” dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Prodi Sarjana Terapan Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menemukan banyak kesulitan namun akhirnya dapat terlewati berkat bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb., S.Kep.Ners., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan di Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Ibu I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri, S.KM., M.P.H. selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Bapak Heri Setiyo Bakti, S.ST., M.Biomed selaku Ketua Prodi Teknologi Laboratorium Medis Program Sarjana Terapan yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.

4. Ibu Dr. drg. I Gusti Agung Ayu Dharmawati, M. Biomed selaku Pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Luh Ade Wilan Krisna, S.Si., M.Ked., Ph.D selaku Pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staff Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
7. Keluarga dan teman-teman mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dalam perbaikan Skripsi ini. Akhir kata, besar harapan penulis agar Skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian.

Denpasar, 04 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT PENULIS	vi
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN PENELITIAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja	8
B. Anemia	11
C. Zat Besi.....	18
D. Makanan Instan.....	20
E. Cara Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri.....	22
F. Tes untuk Diagnosis Kekurangan Zat Besi	24
BAB III. KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	29

C. Hipotesis	30
BAB IV. METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Alur Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pengolahan dan Analisis Data	38
G. Etika Penelitian.....	38
BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan	43
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Batas Nilai Normal Kadar Hemoglobin Berdasarkan Usia	12
Tabel 2 Bahan Makanan Dan Kandungan Besi Yang Terkandung Didalamnya ...	19
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel	29
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan.....	40
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin	41
Tabel 7 Hubungan Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sumerta Denpasar Timur	42
Tabel 8 Jadwal Kegiatan Penelitian	46
Tabel 9 Rancangan Anggaran Penelitian.....	47
Tabel 10 Rekapitulasi Data.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	28
Gambar 2 Alur Penelitian.....	32
Gambar 3 Hasil Uji Statistik SPSS Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	57
Gambar 4 Hasil Uji Statistik SPSS Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan	57
Gambar 5 Hasil Uji Statistik SPSS Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin	57
Gambar 6 Grafik Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin	58
Gambar 7 Hasil Uji <i>Chi Square</i> Hubungan Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sumerta Denpasar Timur	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	46
Lampiran 2 Rancangan Anggaran Penelitian	47
Lampiran 3 Lembar Permohonan Responden	48
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	50
Lampiran 6 Etik Penelitian.....	51
Lampiran 7 Formulir Kuisioner Penelitian	53
Lampiran 8 Rekapitulasi Data	54
Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS	56
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	58

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RI	: Republik Indonesia
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
HB	: Hemoglobin
ADB	: Anemia Defisiensi Besi
B12	: Kobalamin
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
AGB	: Anemia Gizi Besi
ROS	: <i>Reactive Oxygene Species</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
TTD	: Tablet Tambah Darah
HCT	: Hematokrit
POCT	: <i>Point Of Care Testing</i>
CN	: Sianida
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah