

**GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN**



Oleh:
NI MADE SILYA NITI LAKSMI
NIM. P07131016038

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Gizi**

Oleh :

**NI MADE SILYA NITI LAKSMI
NIM. P07131016038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Made Suarjana, SKM.M.Kes
NIP. 197209251998031002



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Ketang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 19670316990032002

TUGAS AKHIR



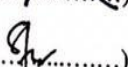
GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 29 MEI 2019

TIM PENGUJI :

1. Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.M.Kes (Ketua) (...)
2. I Made Rodja Suantara,SKM.M.Kes (Anggota) (...)
3. I Made Suarjana,SKM.M.Kes (Anggota) (...)

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Wismang Wiardani, SST,M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Silya Niti Laksmi
NIM : P07131016038
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019
Alamat : Br Purwakerta Gerih, Abiansemal, Badung, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Pola Konsumsi Dan Status Anemia Pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Ni Made Silya Niti Laksmi
Ni Made Silya Niti Laksmi
NIM. P07131016038

**DESCRIPTION OF FOOD CONSUMPTION PATTERNS
AND ANEMIA STATUS OF FEMALE STUDENT
IN SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN**

ABSTRACT

Anemia is a state of hemoglobin (Hb) in the blood lower than the normal value for groups of people according to age and sex. Nutritional anemia can be caused by a lack of nutrients that play a role in the formation of hemoglobin namely iron, protein, vitamin C. Based on Basic Health Research data (Riskesdas, 2013) there are 21.7% of the population with hemoglobin levels that are less than normal with a proportion of 20, 6% in urban areas and 22.8% in rural areas and 18.4% in males and 23.9% in females. The type of research is observational research with cross sectional design. This research was conducted at Kediri Tabanan 1 Public High School in February-May 2019 by searching for samples of 46 samples. The types of data collected include primary data on sample identity and secondary data, namely consumption patterns using the SQ-FFQ form. This study aims to describe the consumption patterns and anemia status female students Kediri 1 Public High School, Tabanan. Anemic status was based on the type of female food which was not as varied as 41.30% and varied 58.70%, anemia status based on the amount of protein consumption was less as much as 34.79% and good 65.21%, anemia status based on the amount of iron consumption less as much as 73.92% and good 26.08%, anemia status based on the amount of vitamin C consumption less as much as 53.65% and good 54.35%, anemia status based on frequency of use of female food ingredients in the category often as much as 73.91% and rarely 26.09%.

Keywords : Consumption pattern, anemia, adolescence

GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN

ABSTRAK

Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Anemia gizi dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yaitu zat besi, protein, vitamin C. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) terdapat 21,7% penduduk dengan kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kediri Tabanan pada bulan Februari-Mei 2019 dengan mencari sampel yaitu 46 sampel. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer identitas sampel dan data sekunder yaitu pola konsumsi dengan menggunakan formulir SQ-FFQ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi dan status anemia siswi SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan . Status anemia berdasarkan jenis bahan makanan siswi yang tidak beragam sebanyak 41,30% dan yang beragam 58,70%, status anemia berdasarkan jumlah konsumsi protein kurang sebanyak 34,79% dan baik 65,21%, status anemia berdasarkan jumlah konsumsi zat besi kurang sebanyak 73,92% dan baik 26,08%, status anemia berdasarkan jumlah konsumsi vitamin c kurang sebanyak 53,65% dan baik 54,35%, status anemia berdasarkan frekuensi penggunaan bahan makanan siswi dalam kategori sering sebanyak 73,91% dan jarang 26,09%.

Kata kunci: Pola konsumsi, anemia, remaja.

RINGKASAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN

**Oleh : Ni Made Silya Niti Laksmi
NIM : P07131016038**

Anemia (dalam Bahasa Yunani “Anaimia” artinya kekurangan darah) adalah keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin (Adriani, 2012). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) terdapat 21,7% penduduk dengan kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan (Tarigan 2018). WHO (2008) menunjukkan bahwa penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi untuk usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 30,2% dan pria 12,7% (Adriani, dkk 2012).

Anemia defisiensi besi sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Gejala anemia biasanya sering mengalami pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja puteri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja puteri mengalami siklus menstruasi. Ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja puteri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Budiman, dkk. 2016).

Anemia gizi dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yaitu zat besi, protein, vitamin C (Indartanti, 2014). Prevalensi pada remaja putri dengan konsumsi protein kurang (82,8%), zat besi kurang (75,0%), vitamin B12 kurang 71,4% dan konsumsi vitamin C kurang 72,7% (Syatriani, dkk 2010). Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) dalam Sada, dkk (2012) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang

signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Berdasarkan permasalahan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola konsumsi dan status anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui gambaran pola konsumsi dan status anemia siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA negeri 1 Kediri, Tabanan pada bulan Mei 2019. Populasi pada penelitian ini adalah siswi (15-16 tahun) kelas XI di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan, sedangkan sampelnya yaitu berjumlah 46 sampel. Data yang diambil adalah data identitas, data pola konsumsi diperoleh dengan wawancara langsung dengan responden. Data gambaran umum didapat dengan cara mendokumentasikan data yang sudah ada.

Hasil dari penelitian ini didapat 14 sampel mengalami anemia dan 32 sampel tidak mengalami anemia. Dari jenis bahan makanan sampel dapat diketahui bahwa 19 sampel (41,30%) berada dalam kategori tidak beragam dan beragam yaitu sebanyak 27 sampel (58,70%) yang berarti sebagian besar sampel sudah memenuhi jenis makanan yang ideal yaitu minimal 5 jenis makanan dalam satu kali konsumsi. Dari jumlah zat gizi yang dikonsumsi dilihat dari tingkat konsumsi yang dikonsumsi sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi protein termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 30 sampel (65,21%) dan kurang 16 sampel (34,79%), tingkat konsumsi zat besi termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 34 sampel (73,91%) dan kategori baik 12 sampel (26,09%) yang berarti sebagian besar sampel belum memenuhi tingkat konsumsi zat besi (Fe) yang ideal yaitu $\geq 80\%$ AKG dalam satu kali konsumsi perhari, tingkat konsumsi vitamin C yaitu 21 sampel (45,65%) memiliki tingkat konsumsi termasuk dalam kategori tidak baik yaitu dan 25 sampel (54,34%) dalam kategori baik yang berarti sebagian besar sudah memenuhi tingkat konsumsi vitamin C. Dari data frekuensi makan yang disajikan adalah data frekuensi makan sampel dalam sehari. Frekuensi makan sampel dikategorikan menjadi dua yaitu lebih dari atau sama dengan tiga kali sehari dan kurang dari tiga kali sehari dapat diketahui

bahwa sebagian besar sampel berada dalam kategori sering yaitu sebanyak 32 orang sampel (69,60%) yang berarti sebagian besar sampel sudah memenuhi frekuensi makan yang ideal yaitu lebih dari tiga kali

Daftar Bacaan : 32 (2001 : 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pola Konsumsi Dan Status Anemia Pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak I Made Suarjana,SKM.M.Kes , selaku Pembimbing utama atas motivasi serta saran saran yang diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes, selaku Pembimbing pendamping atas motivasi serta saran yang diberikan dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Politekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh Dosen Jurusan Gizi yang telah membantu penyusunan tugas akhir ini.
7. Keluarga dan teman – teman atas dukungannya dalam membantu menyelesaikan proposal ini. Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca.

Denpasar, Mei 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
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. Anemia.....	5
B. Pola Konsumsi.....	12

C. Remaja.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Alat dan Instrumen Pengukuran.....	32
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	33
G. Etika Penelitian.....	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Klasifikasi Kadar Hemoglobin.....	11
2.	Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan AKG 2013.....	16
3.	Definisi Operasional.....	27
4.	Distribusi Sampel Berdasarkan Umur Di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan.....	35
5.	Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Bahan Makanan.....	36
6.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	37
7.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi.....	37
8.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C...	38
9.	Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan.....	39
10.	Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia.....	39
11.	Status Anemia Berdasarkan Jenis Bahan Makanan.....	40
12.	Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	41
13.	Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi.....	42
14.	Status Anemia Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C.....	42
15.	Status Anemia Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makanan.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi Bali.....	53
2. Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Tabanan.....	54
3. Ethical Approval Politeknik Kesehatan Denpasar.....	55
4. Informed Consent.....	56
5. Kuisisioner Identitas Sampel.....	59
6. Formulir SQ-FFQ.....	60
7. Perhitungan Sampel.....	63
8. Dokumentasi.....	64