

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT  
BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN  
SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI**



**Oleh:**

**NI KADEK YUNI KUSUMADEWI**

**NIM. P07131217014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT  
BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN  
SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh:**

**NIKADEK YUNI KUSUMADEWI**

**NIM. P07131217014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT  
BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN  
SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**



**Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes**  
NIP. 196308191986031004

**Pembimbing Pendamping,**



**I.G.A Ari Widarti, DCN, M.Kes**  
NIP. 196309211986032002

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**  
NIP. 196703161990032002




**PENELITIAN DENGAN JUDUL :**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT  
BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN  
SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SENIN  
TANGGAL : 26 APRIL 2021**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. I Putu Suiraoaka, SST., M.Kes (Ketua) (  )
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Kes (Anggota I) (  )
3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota II) (  )

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Gizi**  
**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,** 

  
**Dr. Ni Komang Wiadani, SST., M.Kes**  
**NIP. 196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Yuni Kusumadewi  
NIM : P07131217014  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Jalan Katrangan no. 61 Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Antara Status Anemia, Asupan Zat Besi, Persepsi Citra Tubuh dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi 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, 30 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Yuni Kusumadewi

NIM. P07131217014

# HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI

## ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang utama, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21.7%. Pada perempuan cenderung lebih tinggi mengalami anemia yaitu 23,9%. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kajian sistematik (*Systematic review*) pada bulan Januari sampai maret 2021. Hasil penelitian ini berdasarkan kajian dilakukan pada 12 artikel yang ditemukan diketahui semua artikel memiliki hubungan antara asupan zat besi dan status anemia, 7 artikel yang ditemukan diketahui 2 artikel memiliki hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia, dan 5 artikel lainnya tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia, 7 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel memiliki hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status anemia, 6 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel tidak ada hubungan antara asupan zat besi dan persepsi citra tubuh dan 6 artikel yang ditemukan, diketahui 1 artikel memiliki hubungan tidak langsung terkait asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 5 artikel lainnya tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi.

**Kunci** : status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi

# **RELATIONSHIP BETWEEN ANEMIA STATUS, IRON INTAKE, PERCEPTION OF BODY IMAGE AND MORNING BREAKFAST HABITS IN ADOLESCENTS**

## **ABSTRACT**

Anemia is one of the main nutritional problems, the prevalence of anemia in Indonesia is 21.7%. Women tended to be more likely to experience anemia, namely 23.9%. The research objective was to determine the relationship between anemia status, iron intake, perception of body image and breakfast habits among young women. This research is a systematic review research (*Systematic review*) from January to March 2021. The results of this study are based on a study conducted on 12 articles which found that all articles had a relationship between iron intake and anemia status, 7 articles found that 2 articles had a relationship. body image perception and anemia status, and 5 other articles there was no relationship between perception of body image and anemia status, 7 articles were found, it was found that all articles had a relationship between breakfast habits and anemia status, 6 articles were found, it was known that all articles were not There is a relationship between iron intake and perception of body image and 6 articles were found, it was found that 1 article had an indirect relationship with iron intake and breakfast habits, while 5 other articles had no relationship between iron intake and breakfast habits.

**Keywords:** anemia status, iron intake, perception of body image and breakfast habits

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, ASUPAN ZAT BESI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI**

Oleh : Ni Kadek Yuni Kusumadewi (NIM. P07131217014)

Salah satu masalah gizi utama yang juga banyak dialami oleh remaja adalah anemia prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21.7% Pada proporsi kejadian anemia menurut umur pada kelompok umur 5-14 tahun 26.4% dan untuk kelompok umur 15-24 tahun 18.4%. Pada proporsi kejadian anemia menurut jenis kelamin yang mengalami anemia cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan yaitu 23.9% (Kemenkes RI, 2013). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.

Remaja sering sekali mengalami masalah anemia terlebih remaja putri, anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Faktor remaja mengalami anemia salah satunya kekurangan asupan zat besi. Zat besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia dewasa. Selain itu terdapat faktor eksternal seperti sering melewatkan sarapan pagi, sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga. Dan faktor eksternal lainnya yaitu persepsi citra tubuh, persepsi citra tubuh adalah menurut (Arthur, 2010) adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini.



Dalam kerangka konsep penelitian kajian sistematik ini yaitu Adapun variabel yang akan dikaji meliputi: 1) variabel independen : kebiasaan sarapan pagi dan persepsi citra tubuh ; 2) variabel antara : asupan zat besi; dan 3) variabel dependen : status anemia. Dimana status anemia disebabkan faktor internal seperti asupan zat besi yang kurang pada tubuh, kemudian faktor eksternal disebabkan oleh persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi, dimana dapat mempengaruhi asupan zat besi disebabkan menjalani diet akibat persepsi citra tubuh yang negatif dan tidak melakukan sarapan pagi akan mengurangi asupan zat besi sehingga menyebabkan anemia.

Penelitian ini merupakan penelitian kajian sistematik (*Systematic review*) pada bulan Januari sampai maret 2021. Sampel penelitian ini yang lingkup pembahasan memenuhi kriteria inklusi yaitu : 1) hanya berfokus pada topik masalah yang dikaji yaitu masalah gizi anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja; 2) sesuai dengan tujuan penelitian; 3) sumber-sumber data sekunder berasal dari kondisi faktual selama 10 tahun terakhir; 4) naskah fulltext; 5) bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu peneliti melakukan identifikasi masalah-masalah dari jurnal, skripsi, dan literatur. Yang berkaitan dengan topik peneliti yaitu hubungan antara status anemia, asupan zat besi, persepsi citra tubuh dan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini proporsi anemia remaja putri berkisar antara 13% (9 sampel) dari 72 sampel hingga 63,8% (37 sampel) dari 58 sampel yang ada, proporsi asupan zat besi remaja putri berkisar antara 2,9% (2 sampel) dari 70 sampel dengan kategori ringan hingga 95,7% (67 sampel) dari 70 sampel dengan kategori

kurang, proporsi persepsi citra tubuh negatif atau tidak puas berkisar antara 33,8% (22 sampel) dari 65 sampel hingga 48,6% (34 sampel) dari 70 sampel yang ada, dan ditaksir proporsi yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi berkisar antara 13,8% (8 sampel) dari 58 sampel hingga 72,1% (83 sampel) dari 115 sampel yang ada.

Diketahui berdasarkan kajian dilakukan pada 12 artikel yang ditemukan diketahui semua artikel memiliki hubungan antara asupan zat besi dan status anemia, 7 artikel yang ditemukan diketahui 2 artikel memiliki hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia, dan 5 artikel lainnya tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dan status anemia, 7 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel memiliki hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status anemia, 6 artikel yang ditemukan, diketahui semua artikel tidak ada hubungan antara asupan zat besi dan persepsi citra tubuh dan 6 artikel yang ditemukan, diketahui 1 artikel memiliki hubungan tidak langsung terkait asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 5 artikel lainnya tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi dan kebiasaan sarapan pagi. Remaja putri disarankan untuk rutin melakukan sarapan pagi sebelum jam 09.00 dan sebaiknya tidak mengonsumsi teh saat sarapan karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga terhindar dari anemia.

**Daftar Bacaan** : 61 (Tahun 2012 – Tahun 2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Status Anemia, Asupan Zat Besi, Persepsi Citra Tubuh dan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri “

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat disusun tepat pada waktunya. Untuk ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu I.G.A Ari Widarti, DCN, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi dan dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Keluarga dan teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN PENELITIAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Remaja .....	7
B. Anemia .....	9
C. Asupan Zat Besi .....	14
D. Penilaian Konsumsi Makanan .....	19
E. Sarapan Pagi .....	23

F. Persepsi Citra Tubuh.....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>32</b>
A. Kerangka Konsep .....	32
B. Variabel Penelitian .....	33
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian .....	34
B. Waktu Penelitian .....	34
C. Topik dan Ruang Lingkup Pembahasan.....	34
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	35
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	36
F. Etika Penelitian .....	36
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Kajian Sistematis .....	37
B. Pembahasan.....	66
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Batasan Anemia Menurut WHO .....	11
2. Nilai Zat Besi berbagai bahan makanan (mg/100 gram) .....	18
3. Asupan Sarapan Pagi Berdasarkan Persentase 20% .....	24
4. Hubungan Asupan Zat Besi Dan Status Anemia.....	45
5. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dan Status Anemia.....	49
6. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Anemia.....	52
7. Hubungan Asupan Zat Besi Dan Anemia (Artikel ke 2&3).....	55
8. Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Anemia (Artikel 2&3) .....	56
9. Hubungan Faktor Inhibitor& Enhancer Fe Dengan Anemia (Artikel ke-5) .....	59
10. Gambaran Asupan Zat Besi Pada Kualitas Diet (Artikel ke-6) .....	61
11. Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi (Artikel 1 & 2).....	61
12. Hubungan Asupan Zat Besi Dan Anemia (Artikel ke 3 & 5) .....	62
13. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Anemia (Artikel ke 3 & 5 ).....	62
14. Hubungan Tablet Fe, Kebiasaan Minum Teh Dan Anemia .....	65

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konsep .....	32
2. Grafik Remaja Putri Yang Mengalami Anemia .....	37
3. Grafik Remaja Putri Yang Asupan Zat Besinya Tidak Terpenuhi.....	39
4. Grafik Remaja Putri Yang Persepsi Citra Tubuhnya Negatif/ Tidak Puas .....	41
5. Grafik Remaja Putri Yang Tidak Rutin Dan Tidak Melakukan Kebiasaan Sarapan Pagi .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Check List Seleksi Artikel Yang Ditemukan .....	80
2. Tabel Hasil Artikel Yang Di Sitasi.....	81