

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN POLA MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 1 CIWARU
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh :

MOHAMMAD NADHIF ARSYA TAUFIQURAHMAN

CKR0210112



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN POLA
MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI SMAN 1 CIWARU TAHUN 2025**

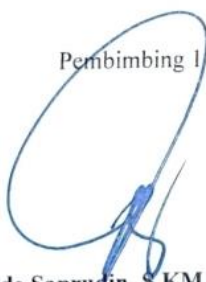
Diajukan oleh :

Nama : Mohammad Nadhif Arsyah Taupiqurahman

NIM : CKR0210112

Kuningan, September 2025 Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Ade Saprudin, S.KM., M.KM
NIDN.0417026301

Pembimbing 2



Ns. Lia Mulyati, S.Kep., M.Kep
NIK. 770114.200811.020

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM AKTIVITAS SEHARI HARI
DI DESA CIPONDOK KECAMATAN KADUGEDE KABUPATEN
KUNINGAN TAHUN 2025**

Skripsi ini diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan

Universitas Bhakti Husada Indonesia

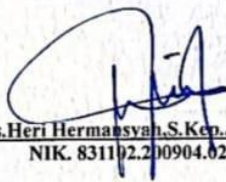
Pada Tanggal, Juli 2025

Penguji I



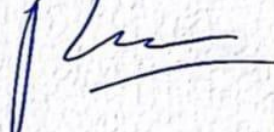
H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 197508.142005.011002

Penguji II



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIK. 831102.200904.024

Penguji III



Ns. Ronny Subada Firmansyah, S.Kep., M.K
NIK. 841228201003034

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Mohammad Nadhif Arsyah Taufiqurahman

NIM : CKR0210112

Kelas : Reguler C

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia

Dengan ini saya menyatakan dalam skripsi dengan judul “**Hubungan Kebiasaan Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Ciwaru Tahun 2025** “ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Apabila ditemukan suatu jiplakan atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi akademis dan sanksi lainnya yang di berikan oleh yang berwenang sesuai ketentuan, peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Kuningan, Juli 2025

Mohammad Nadhif Arsyah Taufiqurahman
(CKR0210112)

LEMBAR PERSEMBAHAN



ALHAMDULILLAH RABBIL ALAMIN

Puji syukur kepada Allah SWT, atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan segenap cinta dan kasih sayang, skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kepada Bapak Ade Saprudin, S.KM., M.KM selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Kepada Ibu Ns.Lia Mulyati, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu, bimbingan, dan ilmu selama penyusunan skripsi ini.

Kepada Bapak Ns.H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku penguji terimakasih telah membimbing, memberikan masukan, dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Kedua orang tua saya tercinta Alm, Bapak Dadang Purnama dan Ibu Sri Andayani yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terimakasih selalu mendoakan yang terbaik dan memberikan dukungan moril atau material dan juga ketulusan dari hati atas doa yang tak pernah putus dan semangat yang tak ternilai.

Kepada teman – teman saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah senantiasa memberi bantuan, dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Teruntuk Laki-Laki Tampan Dan Pemberani ,itu adalah diri saya sendiri

beribu kata terimakasih atas perjuangan dan pengorbanan yang sudah dihadapi dan dilewati, begitu banyak badai yang sangat hebat menerjang tetapi diri ini tidak pernah goyah sekalipun diri ini sudah sering jatuh berkali-kali tetapi kamu memilih untuk bangkit dan berdiri kembali. Terimakasih dan maaf untuk semuanya. Tetap menjadi laki-laki tampan,dan tidak sombong dan juga baik hati ya, masa depan dan perjalananmu masih panjang. Ingat, kesuksesan sudah menantimu di depan, semangat!.

MOTTO

“Aku adalah pendaki kehidupan, dan skripsi ini adalah salah satu tanjakan terjal yang harus kulewati. Sebagai pecinta alam, aku tahu—tak ada puncak tanpa usaha, dan tak ada pemandangan indah tanpa peluh.”

“Menjadi pendaki mengajarkanku arti keteguhan, menjadi pecinta alam menumbuhkanku dengan rasa syukur. Skripsi ini adalah salah satu puncak yang harus kudaki.”

“Tetap yakin dan berdoa kepada Allah SWT, percayalah apapun masalahmu Allah SWT juga akan membantumu”

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2025

MOHAMMAD NADHIF ARSYA TAUFIQURAHMAN
CKR0210112

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 CIWARU TAHUN 2025**

6 BAB + 133 Halaman + 9 Tabel + 2 Bagan + 15 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja putri, terutama di masa pertumbuhan. Berdasarkan data (WHO 2019), prevalensi anemia global mencapai 29,9% dan Asia Tenggara mencatat angka tertinggi sebesar 41,9%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi anemia pada remaja putri tercatat sebesar 40%. Di wilayah kerja Puskesmas Ciwaru, hasil skrining tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 139 siswi kelas 10, sebanyak 83,2% mengalami anemia ringan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Ciwaru, sebanyak 165 orang. 16 diantaranya telah menjadi sampel studi pendahuluan sehingga populasi jadi 149. Sampel berjumlah 109 orang yang dipilih dengan teknik Quota Sampling dengan pendekatan Stratified Sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kebiasaan makan dan pola menstruasi serta alat digital hemoglobin meter. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden dengan kebiasaan makan baik yaitu 77,1%, sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi normal yaitu 68,8%, dan sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia yaitu 76,1%. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,000$ untuk kebiasaan makan dengan kejadian anemia, dan nilai $p = 0,359$ untuk pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Simpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Saran : Diperlukan edukasi dan pembinaan kepada remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan menstruasi yang baik untuk mencegah anemia. Sekolah dan Puskesmas dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan melalui skrining rutin dan edukasi kesehatan.

Kata Kunci: kebiasaan makan, pola menstruasi, anemia, remaja putri.

Daftar Pustaka: 11 Buku (2019–2024), 32 Jurnal (2019–2024), 1 Skripsi (2020–2024), 8 Website (2022–2024).

UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
STUDY PROGRAM S1 NURSING
UNDERGRADUATE THESIS, MEI 2025

MOHAMMAD NADHIF ARSYA TAUFIQURAHMAN
CKR0210112

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND MENSTRUAL PATTERNS
WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT FEMALES AT SMAN 1
CIWARU IN 2025**

6 Chapters + 129 Pages + 9 Tables + 2 Charts + 15 Appendices

ABSTRACT

Background: Anemia remains a major health problem for adolescent girls, especially during their growth period. According to WHO data (2019), the global prevalence of anemia reached 29.9%, with Southeast Asia recording the highest figure at 41.9%. In West Java Province, the prevalence of anemia among adolescent girls was recorded at 40%. In the Ciwaru Community Health Center (Puskesmas) work area, screening results in 2023 showed that of 139 10th-grade female students, 83.2% had mild anemia. This study was conducted to determine the relationship between dietary habits and menstrual patterns with the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 1 Ciwaru.

Method: This research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The population in the study were all 10th grade female students at SMAN 1 Ciwaru, a total of 165 people, 16 of whom had been sampled for the preliminary study, bringing the population to 149. The sample consisted of 109 people selected using the Quota Sampling technique with a Stratified Sampling approach. The instruments used were questionnaires on eating habits and menstrual patterns, as well as a digital hemoglobin meter. Data analysis used the Chi-Square test..

Results: The results of the univariate analysis showed that most respondents had good eating habits, namely 77.1%, most female adolescents had normal menstrual patterns, namely 68.8%, and most female adolescents did not experience anemia, namely 76.1%. The results of the bivariate analysis showed a p value = 0.000 for eating habits with the occurrence of anemia, and a p value = 0.359 for menstrual patterns with the occurrence of anemia.

Conclusion: There is a significant relationship between eating habits and the incidence of anemia in adolescent girls. There is no relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia.

Suggestion: Education and guidance for adolescent girls is needed on the importance of balanced nutrition and proper menstrual management to prevent anemia. Schools and community health centers can play an active role in prevention efforts through routine screening and health education..

Keywords: Eating Habits, Menstrual Patterns, Anemia, Female Adolescents.

References: 11 Books (2019–2024), 32 Journals (2015–2024), 1 Thesis (2020–2024), 8 Websites (2022–2024).

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan proposal yang berjudul " Hubungan Kebiasaan Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Ciwaru Tahun 2025". Prposal ini dimaksud untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).

Terselesaikannya proposal ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M. Kes, AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., M.H, selaku Ketua Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.
4. Ade Saprudin, S.KM., M.KM selaku Pembimbing 1 skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan bimbingan sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Ns. Lia Mulyati, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan pengarahan serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skrip ini.

6. Ns.H,Asmadi,M.Kep.,Sp.Kep,Kom, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan konstruktif untuk menyempurnakan penelitian ini.
7. Seluruh Staf Dosen Program Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Seluruh staf perpustakaan yang telah memberikan kemudahan dalam akses referensi yang mendukung penyusunan skripsi ini.
9. Kepada orang tua tercinta, peneliti menyampaikan terima kasih atas doa, motivasi, dan pendampingan yang menjadi sumber kekuatan hingga selesainya skripsi ini.
10. Kepada rekan-rekan mahasiswa, yang telah mengajarkan arti kekeluargaan, dan kerja sama, serta memberikan dukungan moral selama masa perkuliahan.
11. Kepada sahabat-sahabat peneliti, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu memberikan bantuan di saat peneliti menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkan.

Kuningan, Januari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

Cover	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum.....	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	7
1.5. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Kebiasaan Makan.....	12
2.1.1 Pengertian Kebiasaan Makan.....	12
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan.....	13
2.1.3 Kebiasaan Makan Tidak Sehat Pada Remaja.....	15
2.1.4 Dampak Kebiasaan Makan Buruk Pada Remaja.....	18
2.1.5 Hubungan Antara Kebiasaan Makan dengan Anemia pada Remaja.....	19
2.1.6 Pengukur Kebiasaan Makan.....	21
2.2 Konsep Pola Menstruasi.....	22
2.2.1 Pengertian Pola Menstruasi.....	22
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Menstruasi.....	23
2.2.3 Dampak Pola Menstruasi yang Tidak Teratur.....	25
2.2.4 Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja.....	27
2.2.5 Pengukur Pola Menstruasi.....	28
2.3 Konsep Anemia.....	29
2.3.1 Pengertian Anemia.....	29
2.3.2 Klasifikasi Anemia.....	29
2.3.3 Penyebab Anemia Remaja.....	36
2.3.4 Tanda Dan Gejala Anemia.....	38

2.3.5 Dampak Anemia.....	39
2.3.6 Kriteria Anemia	41
2.4 Konsep Remaja.....	41
2.4.1 Pengertian Remaja.....	41
2.4.2 Fase Remaja	42
2.5 Kerangka Teori Penelitian.....	43
BAB III	
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS....	44
3.1 Kerangka Konsep.....	44
3.2 Definisi Operasional	45
3.3 Hipotesis Penelitian	46
BAB IV	
METODE PENELITIAN	48
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	48
4.1.1 Variabel Penelitian.....	48
4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	49
4.3 Instrumen Penelitian	52
4.4 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	54
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	54
4.4.1 Teknik Pengolahan Data.....	56
4.4.2 Analisis Data.....	58
4.5 Etika Penelitian.....	61
4.6 Lokasi,Waktu Dan Jadwal Penelitian.....	62
4.6.1 Lokasi.....	62
4.6.2 Waktu	62
4.6.3 Jadwal Penelitian	63
BAB V	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
5.1 Hasil Penelitian	64
5.1.1 Analisis Univariat.....	65
5.1.2 Analisis Bivariat	66
5.2 Pembahasan	67
5.2.1 Gambaran Kebiasaan Makan.....	67
5.2.2 Gambaran Pola Menstruasi.....	70
5.2.3 Gambaran Kejadian Anemia.....	73
5.2.4 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia	76
5.2.5 Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia	79
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB VI	
KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
6.1 Kesimpulan.....	85
6.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	9
Tabel 2.1 Klasifikasi anemia berdasarkan riwayat klinis pasien	35
Tabel 2.2 Pembagian derajat anemia	41
Tabel 3.1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Distribusi Kebiasaan Makan	65
Tabel 5.2 Distribusi Pola Menstruasi.....	65
Tabel 5.3 Distribusi Kejadian Anemia.....	66
Tabel 5.4 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia.....	66
Tabel 5.6 Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian	43
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Izin Pencarian Data Dinas Kesehatan Kuningan
- Lampiran 5 : Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 7 : Lembar Izin Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 10 : Hasil Analisis Univariat Uji Distribusi Frekuensi
- Lampiran 11 : Hasil Analisis Bivariat Crosstabulation Dan Chi-Square
- Lampiran 12 : Kuesioner Kebiasaan Makan dan Pola Menstruasi
- Lampiran 13 : Lembar Observasi Pemeriksaan Kadar Hemoglobin
- Lampiran 14 : Biodata
- Lampiran 15 : Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
PEMDAPROV	: Pemerintah Daerah Provinsi
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
UBHI	: Universitas Bhakti Husada Indonesia
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
MCV	: <i>Mean Corpuscular Volume</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
PBAC	: Pictorial Blood Assessment Chart