

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Cikampek

Alieffia Ulwaningtyas

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76921&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia, salah satu remaja putri terserang anemia karena remaja putri sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga mengurangi jumlah asupan makan yang menyebabkan kebiasaan sarapan tidak baik dan kurang nya asupan zat gizi yang dikonsumsi. Selain itu, dengan padatnya tugas dan kegiatan di luar sekolah sehingga remaja putri mengalami kelelahan dan menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, asupan protein, asupan zat besi, siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Cikampek. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan dengan studi Cross Sectional. Data primer yang diambil melalui pengukuran hemoglobin, kuesioner form recall 7×24 jam, semi quantitative-food frequency questionnaire (SQ-FFQ), frekuensi sarapan, dan kalender siklus menstruasi, sedangkan data sekunder yang diambil data umum responden. Sampel dalam penelitian berjumlah 105 orang, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan cara teknik systematic random sampling dan analisis uji statistik yang digunakan adalah Chi Square. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan siklus menstruasi (p-value 0,000), asupan protein (p-value 0,017), kebiasaan sarapan (p-value 0,037) dengan kejadian anemia, dan tidak ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia (p-value 0,773). Kesimpulan yang dapat diperoleh yaitu siklus menstruasi yang tidak normal, asupan protein protein yang kurang, kebiasaan sarapan yang kurang baik akan menyebabkan peluang terkena anemia lebih besar.