



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MENSTRUASI DAN
KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 PAYAKUMBUH TAHUN 2017
(ANALISIS DATA SEKUNDER)**

Oleh :

ZIKRA PUTRI SANTI

No. BP. 1411222041

Pembimbing I : Dr. Denas Symond, MCN

Pembimbing II : Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2018

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2018

ZIKRA PUTRI SANTI, No. BP. 1411222041

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MENSTRUASI, DAN KONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMAN 1 PAYAKUMBUH TAHUN 2017**

xii + 41 halaman, 13 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh remaja putri di Indonesia. Prevalensi anemia di Indonesia tahun 2013 sebanyak 21,7% dan 29,8% di Sumatera Barat. Dampak dari anemia dapat berupa penurunan aktivitas dan prestasi belajar pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pola menstruasi, konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia remaja putri di SMAN Payakumbuh Tahun 2017.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan menganalisis data sekunder yang dilakukan pada bulan Desember 2017. Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 orang yang dipilih secara acak. Pengumpulan data anemia menggunakan data kadar Hb, pola menstruasi dan konsumsi tablet tambah darah dengan menggunakan kuesioner hasil wawancara dan data aktivitas fisik melalui data *recall activity* 2x24 jam. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan uji kemaknaan ($\alpha.0,05$).

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang anemia sebanyak 23,8% , aktivitas fisik yang berat sebanyak 1,3 % , pola menstruasi yang tidak normal sebanyak 25%, remaja yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 1,38 % . Ada hubungan yang bermakna pola menstruasi ($p = 0,03$) dengan kejadian anemia.

Kesimpulan.

Terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia. Untuk itu disarankan kepada remaja putri banyak mengonsumsi makanan bergizi terutama yang mengandung sumber protein dengan zat besi tinggi dan mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan yang telah dianjurkan.

Daftar Pustaka : 43 (1990-2017)

Kata Kunci : anemia, aktivitas fisik, konsumsi tablet tambah darah., dan pola menstruasi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**
Undergraduate Thesis, July 2018
ZIKRA PUTRI SANTI, No. BP. 1411222041

**RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, MENSTRUAL PATTERNS, AND
IRON TABLET CONSUMPTION TO ANEMIA OCCURENCE OF ADOLESCENT
GIRLS IN SMAN 1 PAYAKUMBUH YEAR 2017**

xii + 43 pages, 13 tables, 3 pictures, 8 Attachment

ABSTRACT

Objective

Anemia is one of most nutrition problems commonly experienced on Indonesian adolescent girls. Prevalence of anemia on Indonesian adolescent girls in 2013 was 21,7% and in West Sumatera was 29,8%. Anemia causes decreased activity and school performance of adolescent girls. This research aims to know the relation between physical activity, menstrual patterns, and iron tablet consumption to anemia occurrences of adolescent girls in SMAN 1 Payakumbuh year 2017.

Methods

The design of this study was cross-sectional study using secondary data obtained was conducted on December 2017. The amount of the sample was 80 people selected by simple random sampling. Data of anemia was done by hemoglobin value data, menstrual pattern and tablets using questionnaire by interview and physical activity data with 2x24 hour recall activity. The data analysis was using Chi-square test with meaning test of (α .0,05).

Results

Based on the result of research, it is known that respondents who got anemia are 23,8%, who lack of physical activity 98.7%, abnormal menstrual pattern are 25%, adolescents who do not consume iron tablets are 1.38% .There is meaningful relation between menstrual patterns ($p=0.03$) and anemia occurrences .

Conclusion

There is meaningful relation between menstrual patterns and anemia occurrences .So, we suggest the female teen to eat more nutritious food especially the food with high protein and iron and consume iron tablets as recommended.

References : 43 (1990-2017)

Keywords : anemia, iron tablets consumption., menstrual pattern, and physical activity.