



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI ZAT BESI, PROTEIN,
KEBIASAAN KONSUMSI TEH DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI BESI PADA REMAJA
PUTRI DI SMKN 9 PADANG TAHUN 2023**

Oleh :

ELSA ANANDA PUTRI

1811223005

Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM

Pembimbing II : Dr. Fivi Melva Diana, SKM, M. Biomed

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2023

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2023

ELSA ANANDA PUTRI, No. BP. 1811223005

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI ZAT BESI, PROTEIN, KEBIASAAN
KONSUMSI TEH, KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI
BESI PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 9 PADANG TAHUN 2023**

x + 92 Halaman, 17 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Anemia termasuk ke dalam 10 masalah kesehatan terbesar di dunia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, prevalensi dengan risiko anemia tertinggi adalah SMKN 9 Padang yaitu 26,3%. Salah satu dampak anemia pada remaja adalah penurunan kapasitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMKN 9 Padang bulan Maret 2023 dengan sampel 80 orang menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan form SQ-FFQ, kuesioner kualitas tidur PSQI, dan pengukuran kadar Hb menggunakan alat *EasyTouch GCHb*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini telah dinyatakan lulus kaji etik berdasarkan Surat Keterangan Lolos Kaji Etik nomor 24/UN16.12/KEP-FKM/2023.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 35% remaja putri mengalami anemia, remaja putri dengan pola konsumsi zat besi kurang baik sebesar 60%, remaja putri dengan pola konsumsi protein baik sebesar 38,8%, remaja putri dengan kebiasaan konsumsi teh tidak baik sebesar 52,5%, remaja putri dengan kualitas tidur buruk sebesar 61,3%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi zat besi ($p\text{-value} = 0,000$), pola konsumsi protein ($p\text{-value} = 0,007$), kebiasaan konsumsi teh ($p\text{-value} = 0,001$), antara kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.

Kesimpulan

Terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi zat besi, pola konsumsi protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi. Disarankan kepada remaja untuk meningkatkan pola konsumsi zat besi sesuai AKG, mempertahankan pola konsumsi protein, mengurangi konsumsi teh (<7 kali seminggu) dan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur.

Daftar Pustaka : 72 (2005-2022)

Kata Kunci : anemia, kebiasaan konsumsi teh, kualitas tidur, pola konsumsi protein, pola konsumsi zat besi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2023
ELSA ANANDA PUTRI, No. BP. 1811223005**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY HABITS OF IRON, PROTEIN,
TEA CONSUMPTION HABITS AND SLEEP QUALITY WITH
PREVALENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN AT SMKN 9
PADANG IN 2023**

x +92 pages, 17 tables, 3 pictures, 11 appendices

ABSTRACT

Objective

Anemia is one of the top ten of global health issue. Based on data Dinas Kesehatan Kota Padang 2021, the highest prevalence of anemia risk was in SMKN 9 Padang at 26,3%. One of the impacts of anemia in adolescents is a decrease in physical capacity. The research aimed to determine the relationship between dietary habits of iron, protein, tea consumption habits and sleep quality with prevalence of anemia in adolescent women at SMKN 9 Padang in 2023.

Methods

This research used quantitative methods with cross sectional design. The samples were 80 students of adolescent women at SMKN 9 Padang on march 2023 using stratified random sampling techniques. Data were collected using the SQ-FFQ form, the PSQI questionnaire and measuring Hb levels using the EasyTouch GCHb tool. Data was analyzed using the chi-square test. This research has been approved the ethical review based on certificate of the ethical approval 24/UN16.12/KEP-FKM/2023.

Result

The result showed that 35% of respondents have anemia status, 60% of respondents have inadequate pattern of iron consumption, 38,8% have adequate pattern of protein consumption, 52,5% have bad tea consumption habits and 61,3% have poor sleep quality. The results of statistical test showed that there was a relation between pattern of iron consumption ($p\text{-value} = 0,000$), pattern of protein consumption ($p\text{-value} = 0,007$), tea consumption habits ($p\text{-value} = 0,001$), sleep quality ($p\text{-value} = 0,000$) and the incidence of iron deficiency anemia in adolescent women at SMKN 9 Padang in 2023.

Conclusion

There are relationships between patterns of iron consumption, protein, tea consumption habits and sleep quality with incidence of anemia in adolescent women. It is expected that teenagers will increase iron intake according to AKG, maintain protein intake, reduce tea consumption (<7 times a week) and pay attention to factors that influence sleep quality.

References : 71 (2005-2022)

Keyword : anemia, dietary habits of iron, dietary habits of protein, sleep quality, tea consumption habits