



**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI, ASUPAN PROTEIN, DAN ZAT BESI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMK N 4 PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

AYU MARIZAR SANJAYA

NIM.2111221014

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

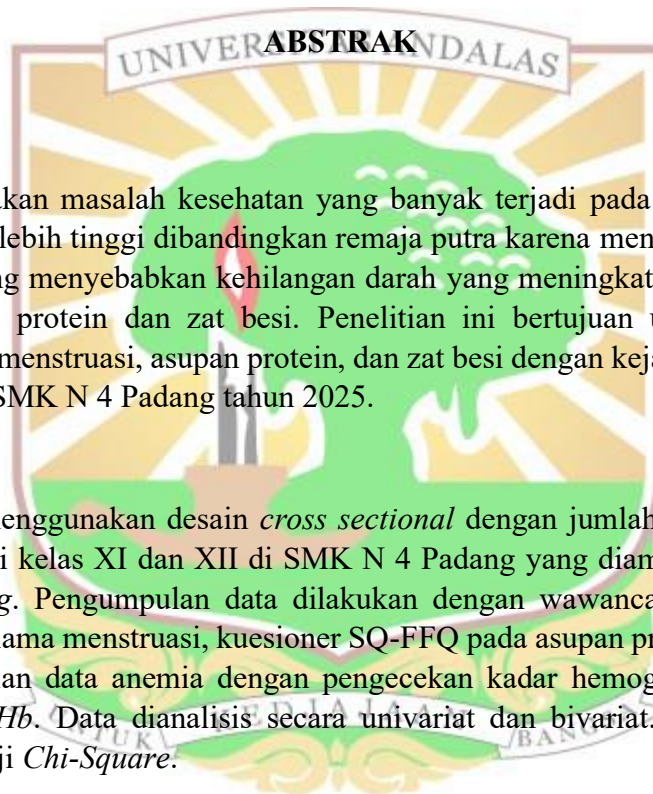
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2025

AYU MARIZAR SANJAYA, NIM 2111221014

**HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI, ASUPAN PROTEIN, DAN ZAT BESI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 4
PADANG TAHUN 2025**

xii + 80 halaman, 10 tabel, 5 gambar, 10 lampiran



Tujuan

Anemia merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja putri, dan memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan remaja putra karena mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan darah yang meningkatkan kebutuhan zat gizi, khususnya protein dan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama menstruasi, asupan protein, dan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 143 remaja putri kelas XI dan XII di SMK N 4 Padang yang diambil dengan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, dan pengisian kuesioner pada lama menstruasi, kuesioner SQ-FFQ pada asupan protein dan zat besi, serta pengambilan data anemia dengan pengecekan kadar hemoglobin dengan alat *EasyTouch GCHb*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 87,4% remaja putri mengalami tidak anemia, 86% mengalami lama menstruasi normal, 60,8% memiliki asupan protein cukup, dan 56,6% memiliki asupan zat besi cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi ($p\text{-value} < 0,001$), asupan protein ($p\text{-value} = 0,004$), dan zat besi ($p\text{-value} < 0,001$) dengan kejadian anemia.

Kesimpulan

Lama menstruasi, asupan protein, dan zat besi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang tahun 2025.

Daftar Pustaka : 69 (1995-2025)

Kata Kunci : Anemia, Menstruasi, Protein, Remaja Putri, Zat besi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, August 2025

AYU MARIZAR SANJAYA, NIM 2111221014

**RELATIONSHIP BETWEEN MENSTRUAL DURATION, PROTEIN
INTAKE, AND IRON WITH THE INCIDENT OF ANEMIA IN
ADOLESCENT FEMALES AT SMK N 4 PADANG IN 2025**

xii + 80 pages, 10 table, 5 figure, 10 appendice

ABSTRACT

Objective

Anemia is a health problem that often occurs in adolescent girls, and they are at a higher risk than adolescent boys due to monthly menstruation, which causes blood loss, which increases the need for nutrients, especially protein and iron. This study aimed to determine the relationship between menstrual duration, protein intake, and iron intake and the incidence of anemia in adolescent girls at SMK N 4 Padang in 2025.

Method

This study used a cross-sectional design with a sample of 143 adolescent girls in grades XI and XII at SMK N 4 Padang, selected using cluster sampling. Data collection was conducted through interviews and questionnaires on menstrual duration, SQ-FFQ questionnaires on protein and iron intake, and anemia data was collected by checking hemoglobin levels using the EasyTouch GCHb device. Data were analyzed univariately and bivariately. Bivariate analysis used the Chi-square test.

Results

The results showed that 87.4% of adolescent girls were free of anemia, 86% had normal menstrual duration, 60.8% had adequate protein intake, and 56.6% had adequate iron intake. There was a significant association between menstrual duration ($p\text{-value} < 0.001$), protein intake ($p\text{-value} = 0.004$), and iron intake ($p\text{-value} < 0.001$) and anemia incidence.

Conclusion

Menstrual duration, protein intake, and iron intake were significantly associated with the incidence of anemia in adolescent girls at SMK N 4 Padang in 2025.

References : 69 (1995-2025)

Keywords : Adolescent Girls, Anemia, Iron, Menstruation, Protein