SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Oleh :
SHEFIA SALSABILA MUKHOFIFATUL MA'RUFAH
NIM : 202202139

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

SHEFIA SALSABILA MUKHOFIFATUL MA'RUFAH

NIM : 202202139

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama	: Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah
NIM	: 202202139
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 09 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
(Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes)	(Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 4040766667230303	NUPTK. 4646769670230262

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama	: Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah
NIM	: 202202139
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 12 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua	: Bd. Cintika Yorinda Sebtalesy, SST. M.Kes NUPTK. 0541767668230273	: .....
Penguji I	: Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes NUPTK. 4040766667230303	: .....
Penguji II	: Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep NUPTK. 4646769670230262	: .....

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, SKM., M.Kes
NUPTK.7860759660230162

MOTTO

“Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) kami, benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami”

(QS. Al-Ankabut : 69)

“Setiap kesulitan dalam proses adalah pembentuk kekuatan dan kedewasaan”

(Friedrich Nierzsche)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Perang telah usai, aku bisa pulang

Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!!”

(Nadin Amizah)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan". Dalam penyusunan skripsi ini penulis menghadapi banyak hambatan dan tantangan namun tidak mengurangi rasa semangat penulis dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa semester akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan jenjang Sarjana Keperawatan di Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penulisan ini:

1. Saya ucapkan terimakasih teruntuk Alm. Ayahanda Haryono yang membuat saya kuat sampai hari ini, dan terutama do'a serta dukungan orang terpenting dalam hidup saya dari Ibunda Suryati dan adik kandung saya Abizar, serta keluarga.
2. Dosen pembimbing saya, Ibu Sesaria Betty Mulyati., S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep. Terimakasih atas perhatian, bimbingan, ilmu, dan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas penjelasan detail demi tercapainya karya tulis yang baik.
3. Terimakasih kepada sahabat saya Dita, Nadila, dan Rima untuk dukungan kalian dalam proses mengerjakan skripsi ini.

4. Saya ucapkan terimakasih kepada Dinda Kafita yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyelesaian skripsi ini.
5. Teman-teman seangkatan saya untuk dukungan kalian dalam proses mengerjakan skripsi ini.
6. Tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah karena kuat dan bertahan sampai saat ini dari banyaknya permasalahan yang saya hadapi, kehilangan segalanya yang hampir membuat saya hampir menyerah akan tetapi semua itu tidak mampu menggoyahkan tekad saya demi impian orang tua terutama Alm. Ayah saya yang terakhir mengatakan bahwa apapun yang terjadi di hidup saya harus pulang menjadi sarjana, itu janji saya.

Akhir kata, semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk memberikan manfaat bagi sesama. Terimakasih atas do'a, dukungan dan kasih sayang yang tidak pernah terputus. Semoga segala kebaikan dibalas dengan keberkahan dan kebahagiaan.

Amin Yarabbal'alamin

Madiun, 09 Februari 2026

Penulis



Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

NIM. 202202139

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

NIM : 202202139

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum/tidak dipublikasikan, sebelumnya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 09 Februari 2026

Penulis



Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

NIM. 202202139

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	:	Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Magetan, 13 September 2003
Agama	:	Islam
Alamat	:	Desa Dadi Dusun Ngwolo Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan
Email	:	Mukhofifatuls@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:	1. TK Kusuma Bangsa Surabaya (2008-2010) 2. SD Negeri Benowo 3 Surabaya (2010-2016) 3. MTS Negeri 4 Surabaya (2016-2019) 4. SMAN 3 Magetan (2019-2022) 5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun (2022-2026)

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI DAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Faktor konsumsi zat besi dan pola menstruasi diduga berperan dalam kejadian anemia. Berdasarkan pengamatan awal di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan, masih terdapat siswi yang menunjukkan gejala anemia seperti mudah lelah, pusing, dan kurang konsentrasi saat belajar, yang diduga berkaitan dengan rendahnya konsumsi zat besi dan pola menstruasi yang tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat besi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang remaja putri kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan. Data dianalisis menggunakan uji regresi logistic untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap kejadian anemia.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi zat besi kategori cukup sebanyak 20 responden (52,6%), sebagian besar memiliki pola menstruasi normal sebanyak 27 responden (71,1%), dan mayoritas mengalami anemia sedang sebanyak 22 responden (57,9%). Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa konsumsi zat besi berpengaruh signifikan terhadap kejadian anemia (B = -3,450; p = 0,002; OR = 0,392; CI 95% = 0,04–0,258). Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin baik konsumsi zat besi maka semakin rendah risiko terjadinya anemia. Sementara itu, pola menstruasi tidak berhubungan signifikan terhadap kejadian anemia (p = 0,998).

Konsumsi zat besi merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan, sedangkan pola menstruasi tidak terbukti sebagai faktor yang berhubungan signifikan terhadap kejadian anemia.

Kata Kunci: Anemia, Konsumsi Zat Besi, Pola Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN IRON INTAKE AND MENSTRUAL PATTERNS AND INCIDENCE OF ANEMIA AMONG TENTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 PLAOSAN, MAGETAN REGENCY

Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

Anemia is a common health problem among adolescent girls due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. Iron consumption and menstrual patterns are considered potential factors influencing anemia. Based on initial observations at Senior High School 1 Plaosan, Magetan Regency, there are still female students who show symptoms of anemia such as fatigue, dizziness, and lack of concentration while studying, which is thought to be related to low iron consumption and abnormal menstrual patterns. This study aimed to determine the relationship between iron consumption and menstrual patterns with the incidence of anemia among tenth-grade adolescent girls at State Senior High School 1 Plaosan, Magetan Regency.

This study employed an analytical design with a cross-sectional approach to examine the relationship between iron intake and menstrual patterns and the incidence of anemia among tenth-grade female students at at State Senior High School 1 Plaosan, Magetan Regency. The sample consisted of 38 female students who met the inclusion criteria. Data were analyzed using logistic regression to determine the association between independent variables and the incidence of anemia.

The results showed that the majority of respondents had adequate iron intake (20 respondents; 52.6%), normal menstrual patterns (27 respondents; 71.1%), and moderate anemia (22 respondents; 57.9%). Logistic regression analysis indicated that iron intake had a significant effect on the incidence of anemia (B = –3.450; p = 0.002; OR = 0.032; 95% CI = 0.04–0.258). The negative coefficient indicates that better iron intake is associated with a lower risk of anemia. Meanwhile, menstrual patterns did not show a significant association with the incidence of anemia (p = 0.998).

Iron intake was identified as the main factor influencing the incidence of anemia among female adolescents, whereas menstrual patterns were not significantly associated with anemia.

Keywords: Anemia, Iron Consumption, Menstrual Pattern, Adolescent Girls

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan". Dalam penyusunan skripsi ini penulis menghadapi banyak hambatan dan tantangan namun tidak mengurangi rasa semangat penulis dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa semester akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan jenjang Sarjana Keperawatan di Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penulisan ini:

1. Kepada Ibu Nunung Mintarsih, S.Pd., M.Hum selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan yang telah memberikan izin pengambilan data awal penelitian.
2. Kepada Ibu dr. Siti Sumarni selaku Kepala Puskesmas Plaosan yang telah memberikan izin pengambilan data awal penelitian.
3. Kepada Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin dalam pembuatan surat izin pengambilan data awal penelitian.
4. Kepada Ibu Mega Arianti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

5. Kepada Ibu Sesaria Betty Mulyati., S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan proposal skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan.
6. Kepada Ibu Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan proposal skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan.
7. Kepada Ibu Arik Kanitasari, S.Pd selaku Guru BK di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan yang bersedia membantu saya dalam memberikan arahan dan informasi terkait siswa siswi SMAN 1 Plaosan hingga selesai penelitian.
8. Kepada Ibu Yannavita Hadi Suwignyo, A.Md. Keb selaku Bidan Puskesmas Plaosan yang menaungi kesehatan remaja di Kecamatan Plaosan, yang telah membantu dan memberikan informasi kepada saya terkait pengambilan data awal penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Amin Yarabbal'alamin

Wassalamualaikum Wr.Wb

Madiun, 09 Februari 2026

Penulis



Shefia Salsabila Mukhofifatul Ma'rufah

NIM. 202202139

DAFTAR ISI

SKRIPSI i
SKRIPSI ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
MOTTO ..... **v**
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **vi**
HALAMAN PERNYATAAN ..... Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **ix**
ABSTRAK ..... **x**
ABSTRACT ..... **xi**
KATA PENGANTAR ..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xv**
DAFTAR TABEL ..... **xviii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xx**
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN ..... **xxi**
BAB I **2**
PENDAHULUAN **2**
1.1 Latar Belakang 2
1.2 Rumusan Masalah 9
1.3 Tujuan Penelitian 9
1.4.1 Tujuan Umum 9
1.3.2 Tujuan Khusus 9
1.4 Manfaat Penelitian 10
1.4.1 Manfaat Teoritis 10
1.4.2 Manfaat Praktis 10
BAB II **11**
TINJAUAN PUSTAKA **11**
2.1 Remaja Putri 11
2.1.1 Definisi Remaja Putri 11
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja 11
2.1.3 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja Putri 14
2.2 Anemia 21
2.2.1 Definisi Anemia 21
2.2.2 Penyebab Anemia pada Remaja 22
2.2.3 Klasifikasi Kadar Hemoglobin 23
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia 24
2.2.5 Jenis-Jenis Anemia 28
2.2.6 Manifestasi Klinis Anemia 31
2.2.7 Dampak Anemia 32
2.2.8 Pencegahan dan Penanggulangan Anemia 33
2.2.9 Pengukuran Anemia pada Remaja Putri 35
2.2.10 Pemeriksaan Diagnostik Hemoglobin 36
2.3 Pola Menstruasi 36

2.3.1 Definisi Menstruasi 36
2.3.2 Fisiologi Menstruasi 37
2.3.3 Tanda dan Gejala Awal Menstruasi 38
2.3.4 Fase Menstruasi 38
2.3.5 Pola Menstruasi 39
2.4 Konsumsi Zat Besi 46
2.4.1 Definisi Konsumsi Zat Besi 46
2.4.2 Definisi Suplemen Zat Besi 47
2.4.3 Manfaat Suplemen Zat Besi 48
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Zat Besi 49
2.4.5 Manfaat/Fungsi Zat Besi 49
2.4.6 Jenis Bahan Makanan Yang Mengandung Zat Besi Dan Jenis Bahan Makanan Yang Menghambat Penyerapan Zat Besi 50
2.4.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi 52
2.4.8 Dampak Defisiensi Zat Besi 52
2.4.9 Metode Pengukuran Konsumsi Zat Besi 54
BAB III 58
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 58
3. 1 Kerangka Konseptual 58
3. 2 Hipotesis Penelitian 60
BAB IV 61
METODE PENELITIAN 61
4.1 Desain Penelitian 61
4.2 Populasi dan Sampel 61
4.2.1 Populasi Penelitian 61
4.2.2 Sampel Penelitian 61
4.3 Teknik Sampling 62
4.4 Kerangka Kerja Penelitian 62
4.5 Variabel dan Definisi Operasional 64
4.5.1 Variabel Penelitian 64
4.5.2 Definisi Operasional 64
4.6 Instrument Penelitian 66
4.6.1 Kuesioner 66
4.6.2 Alat Ukur Kadar Hemogoblinometer 66
4.6.3 Uji Validitas & Reabilitas 66
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 68
4.7.1 Lokasi Penelitian 68
4.7.2 Waktu Penelitian 69
4.8 Tahap Pengumpulan Data 69
4.9 Teknik Pengolahan Data 70
4.9.1 *Editing* (Pengeditan) 71
4.9.2 *Coding* (Pengkodean) 71
4.9.3 *Scoring* (Pemberian Skor) 72
4.9.4 *Cleaning* (Pembersihan Data) 74
4.9.5 Tabulating (Tabulasi data) 74
4.10 Teknik Analisis Data 74
4.10.1 Analisis Univariat 75
4.10.2 Analisis Bivariat 75

4.10.3 Analisis Multivariat 76
4.11 Etika Penelitian 77
BAB V 80
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 80
5.1 Hasil Penelitian 80
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 80
5.2 Data Umum 81
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri 81
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mengkonsumsi TTD. 81
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kapan Mengkonsumsi TTD . 81
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Seberapa Sering Mengkonsumsi TTD 82
5.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah TTD di Konsumsi 1 Bulan Terakhir 82
5.3 Data Khusus 83
5.3.1 Konsumsi Zat Besi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 83
5.3.2 Pola Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 83
5.3.3 Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 84
5.3.4 Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 84
5.4 Pembahasan 87
5.4.1 Konsumsi Zat Besi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 87
5.4.2 Pola Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 90
5.4.3 Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 93
5.4.4 Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 95
BAB VI 98
KESIMPULAN DAN SARAN 98
6.1 Kesimpulan 98
6.2 Saran 98
DAFTAR PUSTAKA 100
LAMPIRAN 107

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian 09
Tabel 2.1 Klasifikasi Kadar Hemoglobin 24
Tabel 2.2 Nilai informasi bahan makanan yang kandungan zat besi 51
Tabel 2.3 Formulir Frekuensi Makan 56
Tabel 4.1 Definisi Operasional 64
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan 78
Tabel 5.2 Distribusi Data Berdasarkan Responden Berdasarkan Pernah Mengkonsumsi TTD 79
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kapan Mengkonsumsi TTD 79
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Seberapa Sering Mengkonsumsi TTD 79
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah TTD di Konsumsi 1 Bulan Terakhir 80
Tabel 5.7 Pola Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 80
Tabel 5.6 Konsumsi Zat Besi pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 81
Tabel 5.8 Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 81
Tabel 5.9 Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 82
Tabel 5.10 Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 83
Tabel 5.11 Uji Regresi Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Koseptual Hubungan Konsumsi Zat Dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 57
Gambar 4.4 Kerangka kerja hubungan konsumsi zat besi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan..... 62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data Awal di Sekolah	105
Lampiran 2	Surat Izin Pengambilan Data Awal di Puskesmas	106
Lampiran 3	Surat Permohonan Uji Validitas dan Reabilitas	107
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian	108
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian	109
Lampiran 6	Lembar Bimbingan	110
Lampiran 7	Lembar Inform Consent Responden	111
Lampiran 8	Lembar Inform Consent Orang Tua	112
Lampiran 9	Kisi-Kisi Lembar Kuesioner Konsumsi Zat Besi	113
Lampiran 10	Kisi-Kisi Lembar Kuesioner Pola Menstruasi	114
Lampiran 11	Lembar Kuesioner Konsumsi Zat Besi	115
Lampiran 12	Lembar Kuesioner Pola Menstruasi	117
Lampiran 13	Uji Validitas dan Reabilitas	118
Lampiran 14	Data Demografi	120
Lampiran 15	Lembar Tabulasi Bahan Makanan Konsumsi Zat Besi Responden	123
Lampiran 16	Lembar Tabulasi Konsumsi Zat Besi	124
Lampiran 17	Lembar Tabulasi Pola Menstruasi	127
Lampiran 18	Lembar Tabulasi Kejadian Anemia pada Remaja Putri	128
Lampiran 19	Data Umum Khusus dan Hasil Uji SPSS	129
Lampiran 20	Dokumentasi Penelitian	136

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

DAFTAR SINGKATAN

Fe	: Ferrum
Hb	: Hemoglobin
IDA	: *Iron Deficiency* Anemia
FSH	: *Follicle Stimulating Hormone*
FGD	*: Focus group discussion*
FFQ	: *Food Frequency Questionnaire*
LH	: *Luteinizing Hormone*
WHO	*: World Health Organization*
CDC	*: Centers for Disease Control and Prevention*
TTD	: Tablet Tambah Darah
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
OLS	: *Ordinary Least Squares*

DAFTAR ISTILAH

Anemia	: Kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen
Remaja putri	: Perempuan berusia 10-19 tahun dalam masa peralihan menuju dewasa.
Kadar hemoglobin	: Jumlah hemoglobin dalam darah yang digunakan untuk menentukan status anemia.
Konsumsi zat besi	: Asupan zat besi yang diperoleh dari makanan atau suplemen.
Pola menstruasi	: Siklus dan lamanya menstruasi yang terjadi setiap bulan.
Paper-Based Questionnaire	: kuesioner kertas

Iron	: Zat besi, komponen penting pembentuk hemoglobin
Hemoglobin	: Protein pembawa oksigen dalam sel darah merah.
Ovum	: Sel telur wanita yang dilepaskan saat ovulasi.
Uterus	: Rahim, tempat berkembangnya janin dan terjadinya menstruasi.
Endometrium	: Lapisan dalam rahim yang meluruh saat menstruasi.
Menarche	: Menstruasi pertama pada wanita sebagai tanda awal masa reproduksi.
Progesterone	: Hormon wanita yang berperan dalam fase sekretori dan menjaga kehamilan
Estrogen	: Hormon utama wanita yang mengatur siklus menstruasi.
Hemoglobinometer	: Alat pengukur kadar hemoglobin darah.
Hemolysis	: Proses penghancuran sel darah merah.
Nutrition	: Ilmu tentang gizi dan zat makanan.
Supplement	: Suplemen tambahan zat gizi seperti tablet zat besi.
Risk Factors	: Faktor risiko yang memengaruhi kejadian anemia
Cross Sectional Study	: Desain penelitian potong lintang untuk melihat hubungan antar variabel.
Pubertas	: Masa perkembangan biologis di mana anak mengalami kematangan organ reproduksi.
Early Adolescent	: Masa remaja awal.
Middle Adolescent	: Masa remaja pertengahan.
Late Adolescent	: Masa remaja akhir.
epistaksis	: Perdarahan dari hidung.
eritrosit	: Sel darah merah
peak height velocity	: Puncak pertumbuhan tinggi badan.
Defisiensi zat besi	: Kondisi dimana tubuh kekurangan zat besi
Defisiensi Vitamin C	: Kondisi dimana tubuh kekurangan Vitamin C
deskuamasi	:Pelepasan lapisan tipis

makrositik	: sel darah merah yang abnormal dan berukuran besar.
Total Sampling	: metode pengambilan sampel yang sama dengan populasi
Editing	: Pengeditan
Coding	: Pengkodean
Scoring	: Pemberian skor
Cleaning	: Pembersihan data
Tabulating	: Tabulasi
Validitas	: Ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur.
Reliabilitas	: Konsistensi hasil pengukuran suatu instrumen penelitian.