

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA MAHASISWI POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RIAU**

EGA SABILA MULANI



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 20 Mei 2024



(Ega Sabila Mulani)

NIM. P032113411055

ABSTRAK

Ega Sabila Mulani. Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Fitri, SP, MKM dan Yessi Alza, SST, M. Biomed.

Anemia merupakan keadaan tubuh dengan kadar hemoglobin didalam darah lebih rendah dari normal atau tidak mencukupi kebutuhan fisiologi tubuh. Seseorang dikatakan anemia jika kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gr/dl. Berdasarkan data Riskesdas (2018) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dari tahun 2013 sampai 2018 terdapat kenaikan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 37,1% menjadi 48,9 %. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan kejadian anemia pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional*. Subjek mahasiswi yang dipilih secara *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 42 orang. Pengambilan data pola makan dilakukan dengan wawancara dan pengisian form SQ-FFQ serta pengukuran kadar Hb menggunakan alat easy touch GCHb. Data dianalisa menggunakan analisis univariat. Dari penelitian ini diperoleh hasil responden yang menderita anemia sebanyak 60%. Sebanyak 57,1 % responden yang berstatus anemia memiliki asupan zat besi kategori kurang. Sebanyak 61,9 % responden memiliki frekuensi mengkonsumsi sayuran dengan kategori jarang. Jenis makanan sumber Fe yang banyak dikonsumsi mahasiswi setiap harinya yaitu ayam dan tempe. Sedangkan untuk jenis penghambat penyerapan zat besi yang sering dikonsumsi adalah teh. Saran dari penelitian ini diharapkan responden untuk menjaga dan memperhatikan asupan makanan yang dimakan setiap harinya terutama makanan yang mengandung zat besi dan mengurangi konsumsi penghambat penyerapan zat besi.

Kata kunci: Pola Makan, Anemia

ABSTRACT

Ega Sabila Mulani. Description of Diet and Incidence of Anemia in Female College Students at Poltekkes Kemenkes Riau. Supervised by Fitri, SP, MKM and Yessi Alza, SST, M. Biomed

Anemia is a condition in the body where the hemoglobin level in the blood is lower than normal or does not meet the body's physiological needs. A person is said to be anemic if the hemoglobin level is less than 12.0 gr/dl. Based on Riskesdas (2018) data from the Ministry of Health (Kemenkes), from 2013 to 2018 there was an increase in the prevalence of anemia in the 15-24 year age group, namely 37.1% to 48.9%. The aim of the research was to determine the description of eating patterns and the incidence of anemia in female students at the Riau Ministry of Health Polytechnic. This research method uses descriptive research with a cross sectional research design. The female student subjects were selected using purposive sampling with a total of 42 respondents. Dietary data collection was carried out by interviewing and filling in the SQ-FFQ form and measuring Hb levels using the GCHb easy touch tool. Data were analyzed using univariate. From this research, it was obtained that 60% of respondents suffered from anemia. As many as 57.1% of respondents with anemia status had low iron intake. As many as 61.9% of respondents had a frequency of consuming vegetables in the rare category. The types of food sources of Fe that many female students consume every day are chicken and tempeh. Meanwhile, the type of iron absorption inhibitor that is often consumed is tea. Suggestions from this research are that respondents are expected to maintain and pay attention to the food intake they eat every day, especially foods that contain iron and reduce consumption of iron absorption inhibitors.

Keywords: Diet, Anemia

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang telah diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Pekanbaru, 20 Mei 2024

(Ega Sabila Mulani)

NIM. P032113411055

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN ANEMIA
PADA MAHASISWI POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RIAU**

EGA SABILA MULANI

Tugas Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada
Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

Nama : Ega Sabila Mulani

NIM : P032113411055

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing I

Fitri, SP, MKM



Pembimbing II

Yessi Alza, SST, M. Biomed



Penguji

Dewi Erowati, S.Gz, MPH



Diketahui oleh

Ketua Jurusan

Fitri, SP, MKM

NIP : 198008132006042010



Tanggal Ujian : 21 Mei 2024

Tanggal Lulus :

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Madina pada tanggal 04 September 2002 sebagai anak pertama dari pasangan bapak Akhyar dan ibu Fitri Enni, S.Ag. Pendidikan sekolah menengah atas (SMA) ditempuh di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bukittinggi, dan lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa program diploma 3 di Program Studi Gizi di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun 2024” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulustulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb., MH selaku Direkur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh pendidikan hingga saat ini.
2. Fitri, SP, MKM selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan sebagai pembimbing-1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dalam memberi masukan dan arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. Yessi Alza, SST, M.Biomed selaku pembimbing-2, yang telah memberi masukan/saran dalam penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini.
4. Dewi Erowati, S.Gz, M.P.H selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran perbaikan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Kedua orang tuaku, Ayah dan Ibu tercinta yang telah melimpahkan kasih sayang, doa tanpa henti serta memberikan bantuan berupa moril dan materil hingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan laporan Tugas Akhir.
7. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah membantu menjadi tempat penelitian dan responden dalam penelitian Tugas Akhir Saya.

8. Teman-teman dan sahabat saya yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya.

Saya menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat saya harapkan. Terakhir saya berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi saya dan pembaca.

Pekanbaru, 20 Mei 2024



Ega Sabila Mulani

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Bagi Mahasiswa	4
1.4.2 Bagi Poltekkes Kemenkes Riau	5
1.4.3 Bagi Institusi	5
1.4 Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Remaja	6
2.1.1 Definisi Remaja	6
2.1.2 Tahapan Remaja.....	6
2.1.3 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja.....	6
2.2 Anemia.....	7
2.2.1 Pengertian Anemia.....	7
2.2.2 Patofisiologi Anemia.....	8
2.2.3 Etiologi Anemia	9
2.2.4 Gejala dan Diagnosis Anemia.....	10
2.2.5 Macam-Macam Anemia.....	10

2.2.6 Anemia gizi besi.....	11
2.2.7 Penyebab Anemia Gizi Besi	11
2.2.8 Dampak Anemia Pada Remaja	13
2.2.9 Pemeriksaan Kadar Hemoglobin	13
2.2.10 Penatalaksanaan Anemia.....	14
2.3 Konsep Pola Makan	15
2.3.1 Pengertian Pola Makan	15
2.3.2 Komponen Pola Makan.....	16
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	17
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	19
3.1 Kerangka Konsep.....	19
3.2 Definisi Operasional	19
BAB IV METODE PENELITIAN	21
4.1 Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian	21
4.2 Waktu Dan Tempat	21
4.3 Populasi dan Sampel	21
4.3.1 Populasi.....	21
4.3.2 Sampel.....	21
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	22
4.4.1 Jenis Data	22
4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	23
4.5.1 Pengolahan Data	23
4.5.2 Analisis Data	24
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
5.2 Karakteristik Responden	25
5.3 Kejadian Anemia	26
5.4. Pola Makan	28
BAB VI PENUTUP	37
6.1 Kesimpulan	37
6.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nilai Keparahan Kadar Hemoglobin.....	8
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	17
Tabel 3 Definisi Operasional	19
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 5 Kadar Hb Responden	26
Tabel 6 Kejadian Anemia Responden.....	27
Tabel 7 Asupan Zat Besi (Fe) Responden.....	28
Tabel 8 Rata-rata Asupan Zat Besi Responden.....	29
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia	29
Tabel 10 Jenis Lauk Hewani yang Dikonsumsi Responden	30
Tabel 11 Jenis Lauk Nabati yang Dikonsumsi Responden.....	31
Tabel 12 Jenis Sayuran yang Dikonsumsi Responden.....	31
Tabel 13 Jenis Buah-buahan yang Dikonsumsi Responden	32
Tabel 14 Frekuensi Konsumsi Makanan Responden	33
Tabel 15 Konsumsi Penghambat Penyerapan Zat Besi.....	34
Tabel 16 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Penghambat Penyerapan Zat Besi.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	19
Gambar 2 Pengecekan Kadar Hb	53
Gambar 3 Pengisian Kuersioner Sq-Ffq	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan	42
Lampiran 2 Formulis Sq-Ffq.....	43
Lampiran 3 Master Tabel	45
Lampiran 4 Output Hasil.....	48
Lampiran 5 Dokumentasi	53