

LAMPIRAN

1. Biodata Peneliti

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Muhammad Arga Rafi Alfajri
Tempat, Tanggal Lahir : Gunung Intan, 04 Oktober 2000
Alamat : Kecamatan Babulu Desa Gunung Intan
RT 015

B. Riwayat Pendidikan Formal

Pendidikan Formal

- Tamat SD Tahun : 2013 di SDN 003 Babulu
- Tamat SMP : 2016 di SMPN 3 PPU
- Tamat SLTA : 2019 di SMA 4 PPU

Tanggal Ujian : 14 Juli 2023

Judul Penelitian :

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

Pembimbing : Mardiana, M.Kes

Demikian permohonan pengajuan pengajuan pengujian ini saya sampaikan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Samarinda, 10 Juli 2023

Hormat saya,
Mahasiswa

Muhammad Arga rafi Alfajri
NIM. 1911102413125

2. Lampiran Surat Balasan

SURAT KETERANGAN

Nomor : 001-Penelitian/UMKT-B/PPA-MTs/VII/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Johansyah, S.H.I**
Jabatan : **Kepala Madrasah**
Unit Kerja : **Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren
An-Nur Samarinda**

Dengan ini memberikan keterangan kepada.

Nama-nama yang tercantum dalam Surat ini :

↓ Tasya Agustina
↓ Delli Fitram
↓ Muhammad Arga
↓ Aulia Setyaningrum

Yang mana nama-nama diatas telah selesai melakukan Penelitian di Madrasah kami dengan judul *Hubungan Pengetahuan Tentang Pil Merah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.*

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 7 Juli 2023

Kepala,



Johansyah, S.H.I

3. Lampiran Surat Izin Penelitian



Nomor : 557/FIK.3/C.3/B/2023
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.

Pimpinan Pondok Pesantren An-Nur Samarinda
di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat teriring salam dan do'a kami haturkan semoga Bapak/Ibu selalu dalam keadaan sehat walafiat.

Sehubungan penyusunan tugas akhir Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, bersama ini disampaikan permohonan izin penelitian di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda dengan nama mahasiswa berikut :

Nama : Muhammad Arga Rafi Alfajri
NIM : 1911102413125
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Tingkat MTs Pondok Pesantren An Nur Samarinda

Pelaksanaan waktu kegiatan disesuaikan dengan tempat Bapak/Ibu pimpin. Demikian yang dapat disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, 20 Dzulqa'idah 1444 H
09 Juni 2023 M

Ketua Prodi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalla, M.PH
NIDN. 1101119301

Tembusan disampaikan kepada:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

4. Lembar Inform Consent

INFORM CONCENT

Nama Responden :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa telah mendapatkan informasi tentang rencana penelitian dan bersedia menjadi peserta atau responden penelitian yang dilakukan oleh, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, Juni 2023

Responden

BAGIAN 1: AKTIVITAS FISIK YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEGIATAN BELAJAR

Bagian pertama berikut tentang **kegiatan belajar** Anda, termasuk kegiatan belajar di luar rumah maupun di luar asrama. Perlu diketahui, jangan memasukkan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan di pekarangan rumah, perawatan secara umum, perawatan rumah dan keluarga, dll. Hal tersebut akan ditanyakan pada Bagian 3.

1.	Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai kegiatan belajar di sekolah atau ditempat kursus di luar rumah atau asrama?	
	Ya Tidak	Jika tidak ada, lanjutkan ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI
	Pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian dari kegiatan belajar di luar rumah. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke tempat belajar. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu.	
2.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, naik tangga, dan olahraga wajib di jam sekolah (bermain voli, basket, sepak bola dan sebagainya) ? Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang Anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu.	
 hari per minggu Tidak ada kegiatan belajar yang menuntut aktivitas fisik berat	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 4
3.	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik berat sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no. 2)?	
 Menit per hari	
4.	Lagi, pikirkanlah hanya aktivitas fisik yang Anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda ? Tidak termasuk berjalan.	
 hari per minggu Tidak melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjut ke pertanyaan no.6
5.	Berapa banyak waktu yang biasa Anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda (pertanyaan no. 4)?	
 menit perhari	

6.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan belajar anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang dari tempat belajar.	
 hari perminggu Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan belajar	Jika tidak ada lanjut ke pertanyaan no.8
7.	Berapa lama waktu biasanya Anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari kegiatan belajar Anda (pertanyaan no. 6)?	
 menit per hari	
BAGIAN 2: AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI Pertanyaan berikut tentang bagaimana anda melakukan perjalanan dari dan kesuatu tempat, termasuk tempat belajar, kantin, toko, pasar, dsb selama 7 hari terakhir, minimum 10 menit.		
8.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda bepergian menggunakankendaraan bermotor seperti sepeda motor, kereta api, bus, mobil, dan lain-lain?	
 hari perminggu Tidak ada perjalanan menggunakan kendaraan bermotor	Jika tidak ada lanjut ke pertanyaan no.10
9.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk bepergiandengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, kereta api, bus, mobil,dan lain-lain dalam satu hari ? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 8)	
 menit per hari	
10.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda bersepeda paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	
 hari perminggu Tidak ada	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 12
11.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk bersepeda dalam satu hari ? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 10)	
 menit per hari	
12.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	
 Hari perminggu Tidak ada	Jika tidak ada lanjut ke pertanyaan no.14
13.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 12)	

 Menit per minggu	
BAGIAN 3: KEGIATAN DI RUMAH ATAU ASRAMA		
Bagian ini tentang beberapa kegiatan fisik yang mungkin Anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam dan sekitar rumah atau asrama, seperti menyapu, mengepel, membersihkan kamar atau rumah, mencuci, menyetrika, dan lain- lain.		
14.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang berat paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti mengangkat benda berat, memotong kayu, menggali di halaman atau, atau menimba air disumur?	
 Hari per minggu Tidak melakukan aktivitas fisik berat	Jika tidak ada lanjut ke pertanyaan no.16
15.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat di halaman dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 14)	
 menit per minggu	
16.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, mencabut rumput, atau menyapu di halaman?	
 hari per minggu Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.18
17.	Berapa rata-rata waktu biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di halaman dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 16)	
 menit per hari	
18.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, menyikat lantai dan menyapu di dalam rumah atau asrama Anda?	
 hari per minggu Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.20
19.	Berapa rata-rata waktu biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di rumah atau asrama dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 18)	
 menit per hari	
BAGIAN 4: REKREASI, OLAHRAGA, DAN AKTIVITAS FISIK DI		

WAKTU SANTAI

Bagian ini tentang semua kegiatan fisik yang Anda lakukan dalam 7 hari terakhir untuk rekreasi, olahraga, hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah Anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.

Bagian ini tentang aktivitas fisik yang Anda kerjakan selama 7 hari terakhir paling sedikit 10 menit terus-menerus tentang rekreasi, olahraga, atau hiburan

lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah Anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.

20.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus di waktu santai Anda? (selain kegiatan berjalan yang ada di bagian 2)	
 Hari per minggu Tidak ada aktivitas berjalan di waktu santai	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.22
21.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan di waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 20)	
 menit per hari	
22.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik yang kuat minimal 10 menit seperti aerobik, berlari, bersepeda cepat, atau berenang cepat di waktu santai Anda?	
 hari per minggu Tidak ada aktivitas yang kuat di waktu luang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.24
23.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang kuat di waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai jawaban nomor 22)	
	sd..... menit per hari	
24.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan kegiatan fisik sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa, dan tenis di waktu santai Anda?	
 hari per minggu Tidak ada aktivitas yang sedang di waktu luang	Jika tidak ada lanjutkan ke pertanyaan no.26
25.	Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu santai Anda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 24)	

 menit per hari
BAGIAN 5: WAKTU UNTUK DUDUK	
<p>Pertanyaan terakhir tentang waktu yang Anda habiskan duduk saat hari sekolah, di rumah atau asrama, dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan duduk di meja, mengunjungi teman, membaca atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi. Tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di kendaraan bermotor seperti yang telah Anda sebutkan sebelumnya.</p>	
26.	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk duduk saat hari sekolah? (di rumah atau asrama maupun di tempat belajar)</p> <p>..... menit perminggu</p>
27.	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk duduk selama hari libur?</p> <p>..... menit per minggu</p>

5. Lampiran OUTPUT SPSS

kategori_umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	4	6.2	6.2	6.2
	13 Tahun	34	52.3	52.3	58.5
	14 Tahun	27	41.5	41.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Kategori Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7A	21	32.3	32.3	32.3
	7B	15	23.1	23.1	55.4
	8A	29	44.6	44.6	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Kategori Aktifitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	70.8	70.8	70.8
	Sedang	19	29.2	29.2	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Anemia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Anemia	25	38.5	38.5	38.5
	Tidak Anemia	40	61.5	61.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Correlations

			Kategori Aktifitas Fisik	Anemia
Spearman's rho	Kategori Aktifitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	.300*
		Sig. (2-tailed)	.	.015
		N	65	65
Anemia		Correlation Coefficient	.300*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.015	.
		N	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Kategori Aktifitas Fisik * Anemia Crosstabulation

			Anemia		Total
			Anemia	Tidak Anemia	
Kategori Aktifitas Fisik	Tinggi	Count	22	24	46
		% within Anemia	88.0%	60.0%	70.8%
	Sedang	Count	3	16	19
		% within Anemia	12.0%	40.0%	29.2%
Total	Count	25	40	65	
	% within Anemia	100.0%	100.0%	100.0%	

6. Lampiran Jurnal

<https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.597>; Copyright© 2020 MGMI

HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN SARAPAN, DAN DEPRESI PADA REMAJA PUTRI DI KOTA YOGYAKARTA

Relationship between Anemia Status, Physical Activity Level, Breakfast Habit, and Depression among Adolescent Girls in Yogyakarta City

Restu Amalia Hermanto¹, BJ Isti Kandarina², Leny Latifah³

¹Program Studi Ilmu Gizi STIKes Holistik Purwakarta
Jl. Veteran No. 272 Purwakarta, Jawa Barat, Indonesia

²Departemen Biostatistik, Epidemiologi dan Kesehatan Populasi, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada
Jl. Farmako, Sekip Utara, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Magelang
Kapling Jayan, Borobudur, Magelang, Jawa Tengah, Indonesia

*e-mail: restuamalia@stikesholistic.ac.id

Submitted: November 3rd, 2017, revised: October 25th, 2019, approved: November 24th, 2019

ABSTRACT

Background. Depression in adolescent was the cause of the burden of disease, losses of productivity, and increasing the risk of metabolic syndrome in adulthood. Prevalence of mental health disorder aged 15-24 years in Yogyakarta Province was 9.5 percent. Iron has an important role in the formation of emotional behavior because of its role as a cofactor of serotonin and dopamine synthesis in the brain. In addition, the level of physical activity and diet pattern also contribute to maintaining the balance of the neurotransmitter. Iron deficiency is a major factor that cause anemia among adolescent girls. Prevalence of anemia among female adolescents in Yogyakarta reached 35.2 percent in 2012. **Objective.** This study aimed to evaluate the relationship between anemia status, physical activity level, breakfast habit, and depression among female adolescents in Yogyakarta. **Method.** Cross-sectional study with 250 high school students aged 14-18 years in Yogyakarta. Adolescent depression was measured using Adolescent Depression Inventory and hemoglobin concentration to determine anemia status. Bivariate data analysis using chi square. **Results.** There was no significant relationship between anemia (RP= 1.7; CI= 0.969-3.034; p>0.05), lower levels of physical activity (RP= 0.9; CI= 0.461-1.809; p>0.05) with the incidence of depression in adolescent girls in Yogyakarta. Nutrient intake of iron also showed no significant relation with depressive incident (p>0.05). However there was a relationship between breakfast habits and depression among adolescent girls (RP= 1.52; CI= 1.071-2.162; p<0.05). **Conclusion.** Breakfast habits can be associated with the incidence of depression among adolescent girls. Although the proportion of adolescent depression was quite high in this study, its association with anemia has not been demonstrated significantly.

Keywords: anemia, breakfast habit, depression, female adolescents, physical activity

ABSTRAK

Latar Belakang. Depresi pada remaja merupakan pencetus beban penyakit, mengakibatkan kerugian karena kehilangan produktivitas, dan meningkatkan risiko sindrom metabolik saat dewasa. Gangguan mental emosional pada kelompok usia 15-24 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 9,5 persen. Zat besi mempunyai peran penting dalam pembentukan perilaku emosional karena perannya sebagai kofaktor sintesis serotonin dan dopamin otak. Selain itu, tingkat aktivitas fisik dan pola makan (kebiasaan sarapan) berkontribusi juga dalam menjaga keseimbangan neurotransmitter tersebut. Defisiensi zat besi merupakan faktor utama penyebab anemia pada remaja putri. Prevalensi anemia remaja putri di Kota Yogyakarta

HUBUNGAN ANTARA KEJADIAN ANEMIA DENGAN AKTIVITAS FISIK DAN RIWAYAT PENYAKIT INFEKSI PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 11 SEMARANG

Aulia Annisa, M. Zen Rahfiludin, Siti Fatimah P
Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
Email : auliaannisa05@gmail.com

ABSTRACT

Anemia prevalence in girls in Indonesia in 2017 reached 22.7%. Anemia rate in Central Java 2017 shows that 50% founded anemia in adolescent girls. As a result of anemia in adolescent girls, among others, decreases adolescent activity, learning achievement and adolescent fitness thus inhibiting sports performance. The purpose of this study was to determine the relationship between the incidence of anemia with physical activity and the occurrence of infectious diseases in class XI students of SMA Negeri 11 Semarang. The study was observational with a cross sectional approach. The study population was all students of class XI 11 Semarang State High School with inclusion and exclusion criteria and N sample 64 students. The sampling method is Simple Random Sampling. The research instrument was the Cyanmethemoglobin method for HB levels and research questionnaires for physical activity and infectious diseases. Data analysis used is Rank Spearman, Chi Square and Contingency Coefficient. The results showed that 21.9% had anemia, 78.1% of their physical activity was mild and 56,2% had experienced an infectious disease. Rank Spearman test results showed no association between the incidence of anemia and physical activity ($p = 0.749$) and the results of Chi Square test showed there was a correlation between the incidence of anemia with infectious diseases ($p = 0.012$) with r value of 0.300 which means that the correlation is quite strong. It is recommended that students should pay more attention to the surrounding environment and foods that will be consumed which contain lots of nutrients.

Keywords: Anemia, young women, physical activity, infectious diseases

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang termasuk ke dalam negara berkembang. Ada beberapa masalah utama gizi yang dialami oleh negara – negara berkembang, salah satunya yaitu Indonesia. Ada 4 masalah utama gizi yang dialami oleh Indonesia ataupun negara-negara berkembang lainnya di dunia. Masalah utama gizi tersebut antara lain Kekurangan Energi Protein (KEP),

Kekurangan Vitamin A (KVA), Anemia Gizi Besi dan Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY). Keempat masalah utama gizi diatas masih sangat menjadi masalah yang harus diatasi oleh pemerintah, salah satunya yang menjadi masalah utama pada remaja yaitu anemia. Permasalahan gizi ini disebabkan kekurangan zat besi (Fe) dalam serum darah, akibat kurangnya asupan dan absorpsi zat besi oleh tubuh.

ANEMIA DAN AKTIVITAS FISIK YANG RINGAN MEMPENGARUHI FAKTOR RISIKO DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Silvia Etika Sari*, Martha Irene Kartasurya, Dina Rahayuning Pangestuti

Bagian Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Diponegoro Semarang

*Email: silviaetika@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea often occurs on adolescents resulting in disrupted daily activities, especially learning activities at school. This research's purpose is to analyze the relationship between anemia, physical activity, calcium and magnesium intake with adolescents dysmenorrhea's incidences in Senior High School 4 Pekalongan. This research uses observational analytic with cross sectional design. Population are 442 adolescents of Senior High School 4 Pekalongan. Subjects are 80 people (5 from each class) chosen by respondents' willingness to check for hemoglobin levels. Purposive Sampling technique is used. Dysmenorrhea's incidences and pain degree data conducted by interview and numeric rating scale questionnaires. Anemia measurement conducted by Family Dr[®] strip test. Physical activity data conducted by recall for two consecutive days. Calcium and magnesium intake data conducted by Food Frequency Questionnaires. Data analyzed by Chi Square test. The results showed that 58.8% subjects suffered from anemia. 52.5% had very light physical activity. 77.5% consumed deficient calcium intake and 67.5% sufficient magnesium intake. There is a relationship between anemia (OR = 8.9; 95% CI: 2.6-30.7; p = 0.0001), very light physical activity (OR = 4.3; 95% CI: 1.3-13.5; p = 0.019), deficient calcium intake (OR = 10.6; 95% CI: 3.1-35.3; p = 0.0001), and deficient magnesium intake (OR = 5.51; 95% CI: 1.1-26.0; p = 0.039) with the dysmenorrhea's incidences in adolescents. It is suggested for adolescents to consume foods and beverages which contains calcium, magnesium and iron such as milk, nuts, tofu, tempeh, vegetables, especially spinach, broccoli, kale and doing extracurricular activities at school.*

Keywords : *Dysmenorrhea, Anemia, Physical Activity, Calcium, Magnesium.*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu hal yang penting bagi remaja putri. Dimana sistem reproduksi pada remaja putri sangat rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada organ reproduksi. Masalah kesehatan terjadi pada remaja putri sehubungan dengan siklus menstruasi adalah dismenore dan *premenstruasi syndrome*. Namun gangguan yang paling sering terjadi adalah dismenore.¹

Dismenore merupakan gangguan fisik seperti nyeri atau kram pada perut yang timbul pada wanita saat mengalami menstruasi.²

Dismenore ditimbulkan oleh kontraksi otot perut secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi dengan frekuensi yang sering dapat menyebabkan otot menegang.³

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu umur, prostaglandin, anemia, stres, lama menstruasi dan aktivitas

Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam

Relationship Between Nutrition Intake, Physical Activity, Menstruation And Anemia With The Nutritional Status Among Female Students in Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Subussalam City

Basri Aramiko¹, Nihan Wati Siketang¹, Abidah Nur²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No.93 Batoh Banda Aceh

²Loka Litbang Biomedis Aceh, Lambaro, Aceh Besar

*email: aramico.basri@gmail.com

ABSTRAK

Persepsi yang salah tentang berat badan pada remaja masih menjadi suatu masalah dalam masyarakat. Pola makan erat hubungannya dengan berat badan, status gizi dan satus kesehatan. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja sehat dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan gizi, aktivitas fisik, menstruasi, dan anemia dengan status gizi pada siswi MAN Simpang Kiri Subulussalam. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan tanggal 27 Juni s.d 19 Juli 2016. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik total populasi, yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah keseluruhan populasi yaitu 59 orang. Uji statistik yang digunakan yaitu *Chi Square Test*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan pemeriksaan hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi MAN Simpang Kiri Subulussalam berstatus gizi normal (69,5%), memiliki asupan gizi kurang (61%), melakukan aktifitas fisik ringan (62,7%), memiliki siklus menstruasi normal (62,7%), dan mengalami anemia (55,9%). Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik (*p-value* 0,03) dan siklus menstruasi (*p-value* 0,012) dengan status gizi. Sedangkan asupan gizi dan anemia tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Edukasi tentang asupan gizi yang baik dapat dilakukan oleh pihak sekolah untuk mendukung kesehatan, kreatifitas dan produktivitas remaja.

Kata kunci: Asupan gizi, aktiviitas fisik, siklus menstruasi, anemia.

ABSTRACT

*The wrong perception of weight in adolescents is still a problem in society. Diet is closely related to weight, nutritional status and health status. Optimal nutrition status will form healthy and productive adolescents. This study aims to determine the relationship of nutritional intake, physical activity, menstruation, and anemia with nutritional status in adolescents of MAN Simpang Kiri Subulussalam. This research was analytical descriptive with cross sectional design conducted on 27 June - July 19, 2016. Sample determination using total population with sample size 59 people. The statistical test used was Chi Square Test. Data collection was done by interview, weight weighing, height measurement and hemoglobin examination. The results showed that most of the students of Simpang Kiri Subulussalam were normal nutritional status (69.5%), had less nutrition intake (61%), light physical activity (62.7%), had normal menstrual cycle (62.7%), and anemia (55.9%). Statistical test results that there was a significant relationship between physical activity (*p-value* 0.03) and menstrual cycle (*p-value* 0.012) with nutritional status. While the nutritional intake and anemia did not correlate significantly with nutritional status. Education on good nutrition can be done by the school to support youth's health, creativity and productivity*

Keywords: Nutrition intake, Physical activity, Menstruation cycle, and Anemia.

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN SARAPAN PAGI
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 BANJARMASIN TAHUN 2020**

Nurhayati¹ Nurul Indah Qariaty² Agus Jalpi³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari, NPM16070250

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari, NIDN1106018602

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari, NIDN1102088502

*email: nurhayati5398@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar haemoglobin lebih rendah dari batas normal (Damayanti, 2018). Anemia merupakan masalah kesehatan yang ada diseluruh dunia diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Berdasarkan data Riskesdes 2018 kejadian anemia pada remaja putri di indonesia yaitu sebesar 48,9%. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia, karena remaja putri merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga sangat membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banjarmasin tahun 2020. Metode penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri di MAN 1 Banjarmasin dengan jumlah 183 siswa. Teknik sampel menggunakan *Total Sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan menggunakan *google form*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ($p\text{-value} = 0,000$), kebiasaan sarapan pagi ($p\text{-value} = 0,001$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,002$) dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Banjarmasin tahun 2020. Diharapkan remaja putri mencari informasi tentang kejadian anemia guna untuk pencegahan anemia, membiasakan sarapan pagi setiap hari, serta mengurangi aktivitas fisik yang berlebih agar terhindar dari anemia.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition where the hemoglobin level is lower than the normal limit (Damayanti, 2018). Anemia is a health problem that exists throughout the world, an estimated 30% of the world's population suffers from anemia. Based on 2018 Riskesdes data, the incidence of anemia in young women in Indonesia is 48.9%. Young women are more at risk of developing anemia, because young women are a period of growth and development so they really need a higher intake of nutrients. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, breakfast habits and physical activity with the incidence of anemia in adolescent girls in MAN 1 Banjarmasin in 2020. The research method used *cross sectional*. The population of this research is young women in MAN 1 Banjarmasin with a total of 183 students. The sample technique uses *total sampling*. The research instrument was a questionnaire using *google form*. Data analysis uses *chi square*. The results of this study indicate a relationship between knowledge ($p\text{-value}$

7. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Judul Skripsi : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS DI PONDOK PESANTREN AN-NUR SAMARINDA

Pembimbing : Ibu Mardiana S.KM., M.kes

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil konsultasi	Paraf
1.	10 Oktober 2022	Konsultasi tema kelompok	Acc	
2.	27 Oktober 2022	Konsultasi judul Skripsi skripsi KDM dan variabel penelitian	Acc	
3.	19 Januari 2023	Konsultasi Proposal Bab 1	Revisi	
4.	24 Januari 2023	Konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Revisi	
5.	1 Maret 2023	konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Revisi	
6.	10 Maret 2023	Konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Acc	
7.	26 Juni 2023	Konsultasi Hasil Skripsi Bab 3	Revisi	
8.	30 Juni 2023	Konsultasi Hasil Skripsi Bab 3 dan 4	Revisi	
9.	5 Juli 2023	Konsultasi Hasil Skripsi Bab 3 dan 4	Revisi	
10.	6 Juli 2023	Konsultasi Hasil Skripsi Bab 3 dan 4	Acc	

8. Foto Dokumentasi





HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN- NUR SAMARINDA

by Muhammad Arga Rafi Alfajri

Submission date: 12-Sep-2023 12:08PM (UTC+0800)

Submission ID: 2163831766

File name: n_An-Nur_Samarinda_Muhammad_Arga_Rafi_Alfajri_1911102413125.docx (802.2K)

Word count: 6469

Character count: 41070

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN- NUR SAMARINDA

ORIGINALITY REPORT

29%
SIMILARITY INDEX

27%
INTERNET SOURCES

14%
PUBLICATIONS

10%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.uniska-bjm.ac.id Internet Source	1%
3	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal2.undip.ac.id Internet Source	1%
5	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
7	adoc.pub Internet Source	<1%
8	repository.itspku.ac.id Internet Source	<1%