

KEJADIAN ANEMIA DI ASRAMA PUTRI IPB KAITANNYA DENGAN ASUPAN ZAT GIZI, LAMA MENSTRUASI, DAN KUALITAS TIDUR

ADINDA HUSNIYAH ULYA



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Kejadian Anemia di Asrama Putri IPB Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi, Lama Menstruasi, dan Kualitas Tidur” merupakan karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Adinda Husniyah Ulya
I1401211086



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

ADINDA HUSNIYAH ULYA, Kejadian Anemia di Asrama Putri IPB Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi, Lama Menstruasi, dan Kualitas Tidur. Dibimbing oleh MUHAMMAD RIZAL MARTUA DAMANIK.

Anemia merupakan permasalahan gizi yang banyak terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat gizi, kehilangan darah saat menstruasi, dan ingin tampil langsing. Mahasiswa termasuk ke dalam masa remaja akhir yang rentan mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejadian anemia di asrama Putri IPB kaitannya dengan asupan zat gizi, lama menstruasi, dan kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan dengan desain *cross-sectional study* yang berlokasi di asrama putri IPB. Pengambilan subjek dilakukan secara *purposive* dengan jumlah sampel sebanyak 84 subjek. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, *food recall* 2 x 24 jam, dan pengukuran kadar Hb. analisis data dilakukan menggunakan uji *fisher exact* dan *likelihood ratio*. Sebanyak 3 (3,6%) mahasiswi dari total 84 mengalami anemia. Rata-rata hemoglobin Subjek adalah $14,0 \pm 1,3$ mg/ dL. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi protein ($p=1,00$), vitamin C ($p=1,00$), dan zat besi ($p=0,320$) dengan kejadian anemia. Selain itu, tidak ditemukan juga hubungan yang signifikan antara lama menstruasi ($p=1,00$) dan kualitas tidur ($p=0,431$) dengan kejadian anemia.

Kata kunci: anemia, asupan zat gizi, lama menstruasi, kualitas tidur

ABSTRACT

ADINDA HUSNIYAH ULYA, The Incidence of Anemia Among Female Dormitory Students at IPB in Relation to Nutrient Intake, Menstrual Duration, and Sleep Quality. Supervised by MUHAMMAD RIZAL MARTUA DAMANIK.

Anemia is a nutritional problem that commonly affects adolescent girls due to increased nutrient requirements, blood loss during menstruation, and a desire to maintain a slim appearance. Female university students categorize into the late adolescence category, which makes them vulnerable to anemia. This study aimed to analyze the incidence of anemia among female students residing in the IPB dormitory in relation to nutrient intake, menstrual duration, and sleep quality. This research employed a cross-sectional design and was conducted at the IPB female dormitory. Subjects were selected using a purposive sampling technique, with a total of 84 participants. Data were collected through questionnaires, 2 x 24 hour food recall, and hemoglobin level measurement. Data analysis was performed using Fisher's exact test and the likelihood ratio method. A total of 3 students (3.6%) out of 84 were found to be anemic. The average hemoglobin level was 14.0 ± 1.3 mg/dL. No significant association was found between anemia and the intake of protein ($p=1.00$), vitamin C ($p=1.00$), or iron ($p=0.320$). In addition, no significant relationship was observed between anemia and menstrual duration ($p=1.00$) or sleep quality ($p=0.431$).

Keywords: anemia, menstrual duration, nutrient intake, sleep quality



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang–Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

KEJADIAN ANEMIA DI ASRAMA PUTRI IPB KAITANNYA DENGAN ASUPAN ZAT GIZI, LAMA MENSTRUASI, DAN KUALITAS TIDUR

ADINDA HUSNIYAH ULYA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi :
1. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.



IPB University
— Bogor Indonesia —

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Kejadian Anemia di Asrama Putri IPB Kaitannya dengan
Asupan Zat Gizi, Lama Menstruasi, dan Kualitas Tidur
Nama : Adinda Husniyah Ulya
NIM : 11401211086

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua
Damanik, M.Rep.Sc.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian:
12 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 26 AUG 2025



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhana wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga proposal penelitian dengan judul “Kejadian Anemia di Asrama Putri IPB Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi, Lama Menstruasi, dan Kualitas Tidur” dapat diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada :

1. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc.selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberi semangat selama proses penulisan proposal.
2. Ibu Resa Ana Dina S.KM., M.Epid selaku moderator dan dosen penguji yang memberikan arahan dan masukan terkait penulisan skripsi
3. Pihak asrama yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
4. Orang tua penulis yang telah memberikan motivasi, doa, dan dukungan dengan sepenuh hati dalam proses penyusunan proposal.
5. Teh Dena, Diva, Faiq, Dzakira, Raka selaku saudara yang selalu memberikan dukungan dan bantuan.
6. Faza Kamila selaku sahabat yang selalu memberikan doa, dukungan, dan bantuan.
7. Andya, Egi, Zidny, Kya, Ayna, Aul, Mira, Manal dan teman-teman lainnya yang telah membantu memberikan dukungan dan masukan terkait penulisan proposal penelitian.
8. Teman-teman satu bimbingan Regita, Nagisha, Fatih, Arwa yang sebagai teman seperjuangan.
9. Teman-teman GM 58 yang memberikan dukungan dan masukan dan staf Program Studi Ilmu Gizi.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Adinda Husniyah Ulya



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Teknik Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis data	9
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Kejadian Anemia	13
4.3 Asupan Zat Gizi	14
4.4 Lama Menstruasi	17
4.5 Kualitas Tidur	17
4.6 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia	19
4.7 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia	22
4.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia	23
4.9 Keterbatasan Penelitian	24
V SIMPULAN DAN SARAN	25
5.1 Simpulan	25
5.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	35
RIWAYAT HIDUP	40



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengkategorian variabel	9
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik	12
4.2	Sebaran subjek berdasarkan kategori kejadian anemia	13
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kategori asupan zat gizi	15
4.4	Sebaran subjek berdasarkan melewati waktu makan	16
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kategori lama menstruasi	17
4.6	Sebaran subjek berdasarkan kategori kualitas tidur	18
4.7	Hubungan asupan zat gizi dengan kejadian anemia	19
4.8	Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia	23
4.9	Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia	24

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar <i>Informed Consent</i>	36
2	Kuesioner Penelitian	37