

PERSETUJUAN PEMBIMBING

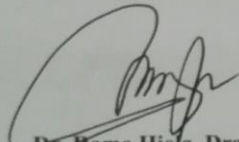
SKRIPSI

GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, POLA HAID DAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH AL-FALAH

OLEH

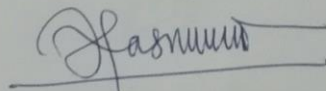
AGUSMIYATI DJAFAR  
NIM 811 412 022

Pembimbing I



Dr. Rama Hiofa, Dra, M.Kes  
NIP. 19540324198103 2001

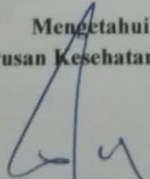
Pembimbing II



Dr. Laksmyn Kadir, S.Pd, M. Kes  
NIP : 19750314200501 2 001

Gorontalo, 5 Oktober 2016

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat



Dr. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes  
NIP. 19660918199203 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

GAMBARAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, POLA HAID DAN ANEMIA  
PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH AL-FALAH

Oleh

AGUSMIYATI DJAFAR  
811412022

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari / Tanggal : Jumat, 7 Oktober 2016  
Waktu : 13.00 - 14.00

Penguji:

1. Dr. Rama Hiola, Dra., M.Kes  
NIP. 19540324 198103 2 001

1. ....

2. Dr. Hj. Laksmyn Kadir, S.Pd, M.Kes  
NIP. 19750314 200501 2 001

2. ....

3. Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes  
NIP. 19660918 199203 1 002

3. ....

4. dr. Sri Manovita Pateda, M.Kes  
NIP. 19801101 200801 2 013

4. ....



Gorontalo, 7 Oktober 2016  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. H. E. K. B. Boekoesoc, Dra., M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Agusmiyati Djafar. 2016. Gambaran Pola Makan, Status Gizi, Pola Haid dan Anemia Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Al-Falah. Pembimbing I Dr. Rama Hiola, Dra, M.Kes. Pembimbing II Dr. Hj. Laksmyn Kadir, S.Pd, M.Kes. Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo.**

Remaja putri lebih rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih termasuk besi. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga membatasi konsumsi makan dan melakukan pantangan terhadap makanan. Rumusan masalah yaitu bagaimana gambaran pola makan, status gizi, pola haid dan anemia pada remaja putri. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan, status gizi, pola haid dan anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Falah.

Jenis penelitian deskriptif. Jumlah populasi sebanyak 75 orang dan sampel sebanyak 45 orang dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah konsumsi energi, protein, dan besi (Fe) diperoleh melalui wawancara, menggunakan *food recall* 24 jam. Jenis dan frekuensi makan diperoleh menggunakan *food frequency*. Berat badan diperoleh dengan menimbang remaja putri, tinggi badan melalui *microtice*. Pola haid diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Kadar Hb diukur menggunakan Hbmeter. Data dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecukupan energi, dan kecukupan protein memiliki kategori baik masing-masing 71,11% dan 91,11%. Kecukupan zat besi memiliki kategori kurang yaitu 75,6%. Status gizi memiliki kategori normal yaitu 46,7%. Pola haid diukur berdasarkan usia mendapat haid pertama, siklus haid, dan lama haid mayoritas kategori normal dan remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak 44,4%.

Kesimpulan, diketahui remaja putri Madrasah Aliyah Al-Falah, status gizi, pola haid sudah baik, tetapi pola makan yang dilihat dari kecukupan zat besi belum baik, karena masih kategori kurang dan remaja putri memiliki anemia ringan. Hal ini terlihat pada tabel distribusi frekuensi serta grafik. Diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi.

**Kata kunci : Pola makan, status gizi, pola haid, anemia, remaja putri**

## ABSTRACT

**Agusmiati Djafar. 2016. Description of Dietary Habit, Nutritional Status, Menstrual Periods and Anemia on Teenage Girls at Madrasah Aliyah Al-Falah. The Principal Supervisor is Dr. Rama Hiola, Dra, M.Kes and Co Supervisor is Dr. Hj. Laksmyn Kadir, S.Pd, M.Kes. Department of Public Health, Faculty of Sports. State University of Gorontalo.**

The teenage girl is more vulnerable to get anemia comparing to children and adults since they on periods who needs more vitamin and iron. The teenage girl is concerning on body shape, thus limiting the meal consumption and refraining to food. The problem statement is how the description of dietary habit, nutritional status, menstrual periods and anemia on teenage girls at Madrasah Aliyah Al-Falah.

This research is descriptive. The populations are 75 people and samples are 45 people with purposive sampling technique. The consumption amount of energy, protein, iron (Fe) is gained through interview, food recall 24 hour. Types and frequency of food are gained through food frequency. The weight is gained through weigh the teenage girls, the height is through microtice. Menstrual period is gained from interview through questionnaire. Hb content is measured from Hbmeter. Data is analyzed descriptively.

Findings show that the adequacy level of energy and protein are in good category with 71,11% and 91,11%. Iron substance adequacy is on less category with 75,6%. Nutritional status is on normal category with 46,7%. Menstrual period is measured based on age having the first menstruation, menstruation cycle, and menstrual term is mostly on normal category and teenage girls experiencing mild anemia is 44,4%.

The conclusion, it is found that the teenage girl of Madrasah Aliyah Al-Falah, nutritional status, menstrual period are good, yet dietary habit viewing from iron substance adequacy is not good since it is still on less category and the teenage girl experience mild anemia. It is from distribution table of frequency and graphic. It is expected to concern more on the needs of nutrition consumed.

**Keywords: Dietary Habit, Nutritional Status, Menstrual Periods, Anemia, Teenage Girls**

