

## DAFTAR ISI

	Halaman :
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pembatasan Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Konsep Remaja Putri.....	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja .....	7
2.1.3 Masalah Gizi Remaja.....	8
2.1.4 Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Pada Remaja .....	10
2.2 Konsep Pola Makan .....	10
2.2.1 Pengertian Pola Makan.....	10
2.2.2 Komponen Pola Makan.....	11
2.2.3 Gizi Seimbang.....	12
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	15
2.2.5 Mengukur Konsumsi Makanan Perorangan (Individu).....	17
2.3 Konsep Pola Haid/Menstruasi .....	19
2.3.1 Pengertian Menstruasi.....	19
2.3.2 Siklus Menstruasi.....	19
2.3.3 Lama Menstruasi.....	19
2.3.4 Fase Siklus Menstruasi.....	20
2.4 Konsep Aktivitas Fisik .....	21
2.4.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	21
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik .....	21
2.4.3 Manfaat Aktivitas Fisik .....	22

2.4.4	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Pada Remaja .....	22
2.4.5	Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	23
2.5	Konsep Anemia .....	26
2.2.1	Pengertian Anemia .....	26
2.2.2	Batasan Anemia.....	27
2.2.3	Klasifikasi Anemia .....	27
2.2.4	Tanda Anemia Pada Remaja Putri .....	30
2.2.4	Penyebab Anemia Pada Remaja Putri .....	30
2.2.5	Dampak Anemia Pada Remaja Putri .....	32
2.2.5	Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia .....	32
2.2.6	Pencegahan dan Pengobatan Anemia Pada Remaja .....	37
2.6	Kerangka Konseptual .....	39
2.7	Hipotesis .....	40
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>41</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	41
3.2	Rancangan Penelitian .....	41
3.3	Kerangka Operasional / Kerja .....	42
3.4	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data .....	43
3.5	Populasi .....	44
3.6	Sampel, Besar Sampel, Kriteria Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	43
3.7	Variabel Penelitian .....	45
3.8	Definisi Operasional.....	46
3.9	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	47
3.10	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	50
3.11	Etika Penelitian.....	57
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>60</b>
<b>BAB 5 PEMBAHASAN.....</b>		<b>72</b>
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>81</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>83</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman :
Tabel 2.1 Kategori Aktivitas Fisik .....	26
Tabel 2.2 Kadar Hemoglobin (g/dL) Penderita Anemia .....	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	46
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pola Makan Remaja Putri .....	49
Tabel 3.3 Interpretasi Nilai (c).....	57
Tabel 4.1 Distribusi Umur Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	61
Tabel 4.2 Distribusi Pengalaman (Penyuluhan) Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro.....	62
Tabel 4.3 Distribusi Pola Makan Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro.....	62
Tabel 4.4 Distribusi Pola Haid Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	63
Tabel 4.5 Distribusi Aktifitas Fisik Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	63
Tabel 4.6 Distribusi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	64
Tabel 4.7 Distribusi Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro...	64
Tabel 4.8 Distribusi Hubungan Pola Haid Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro...	65
Tabel 4.9 Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman :
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	39
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman :
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi .....	86
Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik Penelitian .....	87
Lampiran 3 Surat Pengantar Ijin Melakukan Penelitian Dari Poltekkes Kemenkes Surabaya .....	88
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	89
Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian untuk Disetujui ( <i>Information for consent</i> ) .....	90
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian ( <i>Informed Consent</i> ). .	93
Lampiran 7 Lembar Pengunduran Diri Menjadi Subyek Penelitian .....	94
Lampiran 8 Lembar Kuesioner Hubungan Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro.....	95
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan Remaja Putri .....	103
Lampiran 10 Tabulasi Data Umum Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	106
Lampiran 11 Tabulasi Data Variabel Independent Pola Makan Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	111
Lampiran 12 Tabulasi Data Variabel Independent Pola Haid Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	117
Lampiran 13 Tabulasi Data Variabel Independent Aktivitas Fisik Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	122
Lampiran 14 Tabulasi Data Variabel Dependent Kejadian Anemia Remaja Putri Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	128

Lampiran 15 Hasil Uji SPSS Coefisient Contingensi Hubungan Pola Makan, Pola Haid, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro .....	132
Lampiran 16 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1.....	136
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2 .....	139
Lampiran 19 Lembar Berita Acara Ujian Skripsi .....	145

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka kecukupan Gizi
ASI	: Air Susu Ibu
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
Dinkes	: Dinas Kesehatan
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
Hb	: Hemoglobin
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
IMT	: Indeks Masa Tubuh
KEK	: Kurang Energi Kronis
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MET	: <i>Metabolic Equivalen</i>
Riskesda	: Riset Kesehatan Dasar
SLTPN	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri
TBC	: Tuberkulosis
TTD	: Tablet Tambah Darah
UNAIR	: Universitas Airlangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>