



SKRIPSI

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI DI PESANTREN
HUSNUL KHOTIMAH**

**SYIFA TAZKIYATU NAFSI
NIM: P2.06.24.3.24.115**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TASIKMALAYA JURUSAN KEBIDANAN
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN HUSNUL KHOTIMAH

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan.

Pembimbing Utama,



Dr. Meti Megawati, SST, MPH
NIP.198101022003122002

Tanggal : 19 November 2025

Pembimbing Pendamping,



Helmi Diana, SST, M.Keb
NIP:19820503202512039

Tanggal : 20 November 2025

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Sivitas Akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Syifa Tazkiyatu Nafsi
NIM : P20624324115
Prodi : DIV - Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalti Free Right) atas Skripsi saya yang berjudul: Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Husnul Khotimah.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta/inventor.

Tasikmalaya, November 2025

Yang Menyatakan,



Syifa Tazkiyatu Nafsi

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT dan Shalawat serta salam semoga terlimpah kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, karena hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pesantren Husnul Khotimah”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini, banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya.
4. Dr. Meti Megawati, SST, MPH., Selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Helmi Diana, SST, M. Keb Selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan , arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi kepada penulis.
6. Untuk suami dan anaku tersayang,yang selalu menjadi penopang dalam setiap langkah, penyemangat dikala lelah. Terimakasih atas doa,dukungan,kesabaran, dan pengertian yang tiada henti.
7. Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan. Dukungan,tawa, dan semangat kalian adalah kekuatan terbesar yang membuat perjalanan ini bermakna.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari kajian teori maupun tata bahasa. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. *Aamiin.*

Ciamis, November 2025

Penulis

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN
HUSNUL KHOTIMAH**

Syifa Tazkiyatu Nafsi

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Email: syifatazkiya1997@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat pola hidup yang kurang sehat. Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian anemia adalah gaya hidup yang mencakup pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kabupaten Tasikmalaya.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 72 remaja putri dengan jumlah sampel 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah gaya hidup, sedangkan variabel dependen adalah kejadian anemia. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin dengan alat *digital hemoglobinometer*.

Hasil penelitian : Dari 70 Responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup kategori baik (15,7%), cukup (81,4%), dan kurang (2,9%). Sebanyak 47,2% responden mengalami anemia dan 52,8% tidak anemia. Hasil analisis bivariat menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Husnul Khotimah.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja dengan gaya hidup cukup hingga kurang memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan remaja dengan gaya hidup baik. Diperlukan edukasi kesehatan berkelanjutan untuk meningkatkan penerapan gaya hidup sehat di lingkungan pesantren melalui perbaikan pola makan bergizi, tidur cukup, dan aktivitas fisik teratur.

Kata Kunci: Gaya hidup, pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, anemia, remaja putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE INCIDENCE
OF ANEMIA AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT HUSNUL
KHOTIMAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Syifa Tazkiyatu Nafsi
Applied Midwifery Undergraduate Study Program
Tasikmalaya Health Polytechnic
Email: syifatazkiya1997@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescent girls are a group that is vulnerable to anemia due to unhealthy lifestyle habits. One of the factors influencing the incidence of anemia is lifestyle, which includes dietary patterns, sleep patterns, and physical activity.

Objective: To determine the relationship between lifestyle and the incidence of anemia among female adolescents at Husnul Khotimah Islamic Boarding School, Tasikmalaya Regency.

Methods: This study used a quantitative method with a *cross-sectional* design. The study population consisted of 72 female adolescents, with a sample of 70 respondents selected using purposive sampling. The independent variable was lifestyle, while the dependent variable was the incidence of anemia. Data were collected using a questionnaire and hemoglobin level measurements with a digital hemoglobinometer.

Results: From the 70 respondents, most had a lifestyle in the good category (15.7%), moderate (81.4%), and poor (2.9%). A total of 47.2% of respondents experienced anemia, while 52.8% did not. Bivariate analysis using the Fisher's Exact Test showed a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between lifestyle and the incidence of anemia among female adolescents at Husnul Khotimah Islamic Boarding School.

Conclusion: The study shows that there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of anemia. Adolescents with moderate to poor lifestyle habits have a higher risk of experiencing anemia compared to those with good lifestyle habits. Continuous health education is needed to enhance the adoption of healthy lifestyle behaviors in the boarding school environment through improved nutritious eating patterns, adequate sleep, and regular physical activity.

Keywords: lifestyle, dietary patterns, sleep patterns, physical activity, anemia, female adolescents

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORSINILITAS.....	iv
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ARTIKEL.....	v
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATAPENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka	9
B. Kerangka Teori	35
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Oprasional	40
F. Rancangan Analisis Data.....	41
G. Alat ukur atau Instrumen dan Uji Validitas Reabilitas.....	45
H. Langkah-langkah Penelitian	47
I. Implikasi/Aspek Etik Penelitian.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Pola Makan.....	11
Tabel 2.2 Pola Tidur	14
Tabel 2.3 Korelasi antara intensitas, durasi, dan dampak aktivitas fisik pada remaja	16
Tabel 2.4 Batasan Anemia berdasarkan umur dan kadar haemoglobin.....	27
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	40
Tabel 3.2 Instrumen Gaya hidup	46
Tabel 4.1 Karakteristik Usia	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur	53
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup	54
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Status Nilai Haemoglobin	55
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Anemia	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Layak Etik	78
Lampiran 2. Surat Izin pendahuluan Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Pendahuluan	80
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	82
Lampiran 6. Kuisisioner penelitian.....	83
Lampiran 7. Persetujuan menjadi Responden (informed consent).....	86
Lampiran 8. Lembar bimbingan Skripsi pembimbing I	88
Lampiran 9. Lembar bimbingan Skripsi pembimbing II.....	90
Lampiran 10. Tabulasi Hasil Penelitian.....	92
Lampiran 11. Hasil SPSS Penelitian	95
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	98
Lampiran 13. Riwayat Hidup	99