

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH
SKRIPSI, AGUSTUS 2026**

**YULIANTI
1520125051**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI MTs NURUL QUR'AN MAJENANG TAHUN 2026**

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang dapat berdampak terhadap pertumbuhan, prestasi belajar, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah pola makan yang kurang baik. Berdasarkan studi pendahuluan di MTs Nurul Qur'an Majenang, masih ditemukan remaja putri yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur dan menunjukkan gejala yang mengarah pada anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Nurul Qur'an Majenang Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di MTs Nurul Qur'an Majenang sebanyak 38 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan yang terdiri dari 20 pernyataan dengan skala Likert dan lembar observasi kadar hemoglobin untuk menentukan kejadian anemia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik sebanyak 26 orang (68,4%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (65,8%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Nurul Qur'an Majenang Tahun 2026. Disarankan kepada remaja putri untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang dan meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi guna mencegah terjadinya anemia.

Kata kunci: Anemia, Pola Makan, Remaja Putri.

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
GALUH UNIVERSITY
THESIS, AUGUST 2026**

**YULIANTI
1520125051**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE
INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MTs NURUL
QUR'AN MAJENANG IN 2026**

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a public health problem that may affect growth, academic performance, and reproductive health in the future. One of the factors associated with anemia is poor dietary patterns. Preliminary studies conducted at MTs Nurul Qur'an Majenang found that some adolescent girls had irregular eating habits and showed symptoms suggestive of anemia. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at MTs Nurul Qur'an Majenang in 2026. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of all eighth-grade adolescent girls at MTs Nurul Qur'an Majenang, totaling 38 respondents, selected using total sampling. Data were collected using a dietary pattern questionnaire consisting of 20 Likert-scale items and an observation sheet of hemoglobin levels to determine anemia status. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had good dietary patterns, accounting for 26 respondents (68.4%), and 25 respondents (65.8%) were not anemic. The Chi-Square test revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at MTs Nurul Qur'an Majenang in 2026. Adolescent girls are encouraged to maintain balanced nutritional intake and increase the consumption of iron-rich foods to prevent anemia.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Dietary Patterns.