

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA



JESSICA CHANCALE LINTANG EKA SUCI

NPM 201933017

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA



JESSICA CHANCALE LINTANG EKA SUCI
NPM 201933017

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jessica Chancalle Lintang Eka Suci

NPM : 201933017

Judul Skripsi :

Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada
Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa laporan penelitian saya dengan judul “Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta” merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun terdapat beberapa bagian dalam penulisan pada laporan penelitian yang saya kutip dengan mensitasi dari karya orang lain yang sudah ditulis dari sumber yang jelas.

Apabila dikemudian hari ditemukan unsur plagiat dalam laporan penelitian ini saya bersedia menerima sanksi akademik dari STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun atau pihak manapun.

Yogyakarta, 19 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
197 ANX267039991

Jessica Chancalle Lintang Eka Suci

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jessica Chancalle Lintang Eka Suci

NPM : 201933017

Judul Skripsi :

Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada
Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa laporan penelitian saya dengan judul “Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta” merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun terdapat beberapa bagian dalam penulisan pada laporan penelitian yang saya kutip dengan mensitasi dari karya orang lain yang sudah ditulis dari sumber yang jelas.

Apabila dikemudian hari ditemukan unsur plagiat dalam laporan penelitian ini saya bersedia menerima sanksi akademik dari STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun atau pihak manapun.

Yogyakarta, 19 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPEL
197 ANX267039991

Jessica Chancalle Lintang Eka Suci

SKRIPSI

Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Disusun oleh :

Jessica Chancale Lintang Eka Suci

NPM 201933017

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti
Rapih untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana

Pada tanggal 18 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


☿ Yulia Wardani, MAN

NIK. 201450001

Ketua Penguji: Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz., M.P.H., Dietisen

NIK 201850005

Anggota: 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.

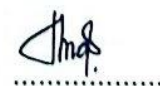
NIK 201750006

2. Veronica Ima Pujiastuti, S.T.P., M.Gizi

NIK 202050002


.....


.....


.....

HALAMAN MOTTO

“Tugas kita adalah untuk mencoba, karena di dalam mencoba itu kita menemukan
dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil”

(Mario Teguh)

INTISARI

Nama : Jessica Chancale Lintang Eka Suci

NPM : 201933017

Judul Skripsi : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan
Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Yogyakarta

Tanggal Ujian :

Pembimbing : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H

2. Veronica Ima Pujiastuti, S.T.P., M.Gizi

Jumlah Pustaka : 86 Pustaka (tahun 2017 – 2025)

Jumlah Halaman : xii, 112 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

Latar belakang: Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal, yaitu <12 mg/dl. Kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh asupan makanan yang lebih rendah dari yang dianjurkan, terutama makanan yang mengandung zat besi, pengetahuan tentang gizi yang rendah, kurangnya aktivitas fisik, penyakit infeksi akut dan kronis serta siklus menstruasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* (potong lintang). Data diperoleh menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* dan *Form Food Recall 24 Jam*. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 225 remaja putri. Data dianalisis menggunakan Uji *Chi-square* dilanjutkan dengan Uji *Fisher exact*. **Hasil:** Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 9 Yogyakarta (nilai p 0,0001 $<$ 0,05). Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta (nilai p 0,0001 $<$ 0,05). Terdapat hubungan antara karakteristik uang saku dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta (nilai p 0,009 $<$ 0,05). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 9 Yogyakarta. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Terdapat hubungan antara karakteristik uang saku dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan kasih karunia-Nya sehingga penyusunan laporan penelitian ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Penyusunan dan penulisan laporan penelitian ini mendapatkan bantuan serta dukungan penuh dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan kerendahan dan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Hiasinta Anastasia Purnawijayanti, S.T.P., M.P selaku ketua Program Studi Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
2. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan semangat dan bersedia membimbing saya dalam mengerjakan penelitian.
3. Veronica Ima Pujiastuti, S.T.P., M.Gizi selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan saran demi kesempurnaan laporan ini.
4. Orang tua dan adik-adik serta seluruh keluarga yang selalu menjadi support sistem saya dan selalu menemani setiap proses saya selama ini.
5. Kepala sekolah, seluruh guru dan teman-teman kelas X-XI di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan serta bersedia menjadi responden penelitian.
6. Para enumerator dan petugas kesehatan Puskesmas Gondokusuman 2 yang telah berkolaborasi membantu saya dalam proses penelitian.
7. Pimpinan PT. Bima Perkasa Manajemen dan seluruh team Bima Perkasa Sport yang mau menerima saya dan selalu memberikan dukungan semangat menyelesaikan tugas akhir.

Penulis beranggapan bahwa laporan penelitian ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Namun penulis menyadari bahwa tidak tertutup kemungkinan dalam penulisan laporan ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Penulis