

ABSTRAK

**Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dan Pola Tidur
Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sragi**

Jamilatun Nisa¹, Benny Arief Sulistyanto²

Latar Belakang: Remaja putri berisiko tinggi terkena anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan dalam masa pertumbuhan yang meningkatkan kebutuhan zat besi. Selain itu, pola makan mereka sering tidak teratur dan jarang mengonsumsi makanan bergizi. Pola tidur yang buruk juga dapat memicu anemia karena kurang tidur mengganggu produksi hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan pola tidur dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sragi.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik total sampling. Sampel penelitian adalah remaja putri kelas 10 di SMA Negeri 1 Sragi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan makan makanan cepat saji terdiri dari 5 pertanyaan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* terdiri dari 17 pertanyaan. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Sebanyak 135 remaja putri yang memenuhi syarat menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami anemia sebanyak 40 responden (29,6%). Studi ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia (p value= 0,054), nilai OR= 2,007 dan terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia (p value= 0,001) nilai OR= 4,6.

Simpulan: Diharapkan remaja putri untuk selalu memperhatikan asupan makanan dan menjaga pola tidur dengan baik.

Kata Kunci: *Anemia, remaja putri, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, pola tidur.*

Daftar pustaka: 32 (2017-2023)