

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI SAAT MENSTRUASI
DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 6 MALANG**

UN TSA RADHYTA IMANIA

Endang Dwi yanti, Dra., M.Kes

KKC KK FKM 281 11 Ima h

ABSTRACT

Anemia is a condition where the level of hemoglobin, hematocrit and platelets is lower than normal level caused by deficiency of essential nutrition. Iron deficiency anemia is caused by insufficient iron and inadequate absorption. Adolescents are vulnerable to iron deficiency because of increased iron requirements related to rapid growth. Adolescent girls prone to anemia because they lose their blood from menstruation every month. Sufficient energy nutrition, protein, iron, vitamin C and folic acid are needed to avoid anemia. The purpose of this research is to analyze the relation of consumption level (energy, carbohydrate, iron, vitamin C and folic acid) at menstruation and the anemia status of adolescent girls. This research was an analytical observational research, and according to the time this was a cross sectional research. Population of this research was menstrual adolescents at SMA Negeri 6 Malang. The sample was 56 respondent that was chosen by simple random sampling. Data collected including characteristic of adolescent and characteristic of menstruation and it was collected by questionnaire. Consumption pattern and consumption level was calculated from food frequency table and food recall. Data were analyzed by Pearson chi square test ($\alpha=0,05$). The result of this research showed that there is a relation among consumption level of energy ($p=0,005$), consumption level of protein ($p=0,003$), consumption level of vitamin C ($p=0,013$), consumption level of iron ($p=0,001$) and consumption level of folic acid ($p=0,001$) with anemia status of adolescent girl. It can be concluded that nutrition consumption level at menstruation is related with the anemia status of adolescent girls. It is suggested for the adolescent to eat food with high level energy, protein, vitamin C, iron and folic acid to fulfill their dietary intake

according to suggested by Recommended Dietary Allowances and anemia cases can be reduced.

Keyword: adolescent girl, anemia, consumption pattern, consumption level, Menstruation



ABSTRAK

Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut. Anemia terjadi karena asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat. Remaja rentan terkena anemia zat besi karena terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk percepatan pertumbuhan. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terkena anemia karena mengalami kehilangan darah setiap bulannya yaitu saat menstruasi. Asupan zat gizi energi, protein, zat besi, vitamin C, dan asam folat diperlukan dalam jumlah yang cukup agar tidak terkena anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat konsumsi (energi, karbohidrat, zat besi, vitamin C, dan asam folat) saat menstruasi dengan status anemia pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, dan menurut waktunya termasuk penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu remaja putrid di SMA Negeri 6 Malang yang sedang menstruasi dan diperoleh sampel sejumlah 56 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi karakteristik remaja, karakteristik menstruasi, dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan pola konsumsi dan tingkat konsumsi, diperoleh dengan tabel *food frequency*, dan *food recall*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *pearson chi square* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat konsumsi energi ($p=0,005$), tingkat konsumsi protein ($p=0,003$) dan tingkat konsumsi vitamin C ($p=0,013$), tingkat konsumsi zat besi ($p=0,001$), dan tingkat konsumsi asam folat ($p=0,001$) dengan anemia pada remaja putri. Disimpulkan bahwa tingkat konsumsi zat gizi saat menstruasi memiliki hubungan terhadap status anemia remaja putri. Untuk itu disarankan agar remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung energi, protein, vitamin C, zat besi, dan asam folat yang tinggi agar dapat memenuhi kebutuhan gizinya sesuai AKG (Angka Kebutuhan Gizi) yang dianjurkan sehingga kasus anemia dapat berkurang.

Kata kunci : anemia, menstruasi, pola konsumsi, remaja putri, tingkat konsumsi