

ABSTRACT

Anemia is decrease in the number of cells in the blood below the normal limit. Many faktors can influence the high prevalence of anemia in teenagers, including the consumption of low iron and low iron absorption, bleeding, malaria, worm infections and other infections, in addition women also menstruation every month. The purpose of this study was to analyze the correlation between dietary pattern and consumption habits of Fe tablets with anemia in girls teenager.

This study used a case control design on class X at SMAN 4 Surabaya. The subject were 44 people, consisting of 22 control groups and 22 case groups. Before did the research, initial data collection was take to found how much population that indicated anemia, and found 36 people indicated anemia. Intake of protein, vitamin C, iron and folic acid were obtained through recall method 2 x 24 hours and compared to AKG. The hemoglobin level was measured by easy touch. The statistical test performed was chi square test.

The result showed that there was a significant relationship dietary pattern (amount) of protein and the incidence of anemia ($p = 0.004$), the relationship between dietary pattern (amount) of iron consumption and anemia ($p = 0.01$) and the relationship between dietary pattern (amount) of folic acid and anemia ($p = 0.038$). Conversely, no significant relationship was found between the dietary pattern (amount) of vitamin C ($p = 0.707$) and consumption habits of Fe tablets ($p = 0.154$) with anemia status.

The conclusion of this study is the low intake of protein, vitamin c, iron and folic acid, haemoglobin concentration can also be low too, then anemia incidence is higher. Adolescent girls are expected to increase the consumption of food stuuf that contain lots of nutrient and consume iron suplement routinely to replace the iron levels in the body that are lost during menstruation.

Keywords: Anemia, consumption habits of Fe tablets, dietary pattern

ABSTRAK

Anemia adalah penurunan jumlah sel dalam darah yang berada dibawah batas normal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingginya prevalensi anemia pada remaja putri, diantaranya yaitu konsumsi zat besi yang rendah dan absorpsi zat besi yang rendah, pendarahan, penyakit malaria, infeksi cacing maupun infeksi lainnya, selain itu wanita juga mengalami menstruasi setiap bulannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi dan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan rancangan *case control* dengan sampel kelas X di SMAN 4 Surabaya. Besar sampel dari penelitian ini yaitu 44 orang, yang terdiri dari 22 orang kelompok kontrol dan 22 orang kelompok kasus. Sebelumnya dilakukan pengambilan data awal untuk mengetahui jumlah populasi yang anemia, dan didapatkan sebanyak 36 orang terindikasi anemia. Data pola konsumsi protein, vitamin C, zat besi dan asam folat didapatkan melalui FFQ dan metode *recall 2 x 24 hours* lalu dibandingkan dengan AKG. Kadar hemoglobin diukur dengan alat *easy touch*. Uji statistik yang dilakukan yaitu uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi (jumlah) protein dengan kejadian anemia ($p= 0,004$), hubungan pola konsumsi (jumlah) zat besi dan anemia ($p= 0,01$) dan hubungan pola konsumsi (jumlah) asam folat dengan anemia ($p= 0,038$). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi (jumlah) vitamin C ($p= 0,707$) dan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah ($p= 0,154$) dengan kejadian anemia.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah rendahnya asupan protein, vitamin c, zat besi dan asam folat maka rendah pula kadar hemoglobinnya, sehingga resiko anemia semakin tinggi. Akan tetapi, vitamin C bisa saja tidak mempengaruhi kadar hemoglobin jika asupan zat besi remaja putri rendah. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan konsumsi bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi dan mengonsumsi suplemen zat besi atau tablet tambah darah secara rutin untuk menggantikan kadar zat besi dalam tubuh yang hilang saat menstruasi.

Kata Kunci: Anemia, kebiasaan konsumsi tablet tambah darah, pola konsumsi