

GAMBARAN ASUPAN ZAT BESI DAN STATUS EKONOMI KELUARGA DI KALANGAN REMAJA PUTRI 12 IPS SMA NU 1 GRESIK

Vira Nisrina

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email : viransrina@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Umumnya perempuan sepuluh kali lebih rentan mengalami anemia, karena setiap bulan mengalami menstruasi yang mana mengeluarkan darah sehingga kebutuhan zat besi lebih besar dari laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya. Pada remaja putri di kelas 12 IPS SMA NU 1 Gresik yang mengalami gejala anemia seperti 5L, kelopak dan bibir pucat mencapai angka sekitar 70% dan yang tidak sebesar 30%. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat besi dan status ekonomi keluarga di kalangan remaja putri kelas 12 IPS SMA NU 1 Gresik. **Metode Penelitian :** Metode penelitian yang digunakan yaitu rancangan pendekatan deskriptif, untuk pengambilan data menggunakan metode sampel jenuh serta pengumpulan menggunakan wawancara langsung atau *google meet*. **Hasil penelitian :** Asupan zat besi pada 33 responden terdapat 23 orang diantaranya berada dalam kategori tidak normal dan 10 orang lainnya berada pada kategori normal. Sedangkan pada klasifikasi pendapatan orang tua dengan asupan zat besi yaitu mayoritas pada kategori sangat tinggi (>3.500.000) yaitu sebanyak 23 orang, diantaranya 16 orang (69,5%) berada di kategori tidak normal dan lainnya berada pada kategori normal sebanyak 7 orang (30,4%). **Saran :** Diharapkan untuk memperbaiki asupan makan dengan meningkatkan asupan sayur, buah, lauk hewani, dan lauk nabati yang banyak mengandung zat besi, atau meminum tablet tambah darah.

Kata Kunci : Asupan Zat Besi, Pendapatan Orang Tua, Anemia, Remaja Putri.

DESCRIPTION OF IRON INTAKE AND FAMILY ECONOMIC STATUS IN TEENAGE GIRL 12 IPS SMA NU 1 GRESIK

Vira Nisrina

Diploma 3 Study in Nutrition

Health Polytechnic Ministry of Health Surabaya

Email : viransrina@gmail.com

ABSTRACT

Introduction : In general, older women are more prone to anemia than men, because every woman experiences menstruation, which means that she excretes blood so that the iron requirement in women is greater than that of men to restore her body condition. Adolescent girls in 12th grade social studies at SMA NU 1 Gresik who suffer from anemia symptoms such as Iemas, Ietih, Iesu, pale lids and lips reach around 70% and those who do not suffer from it are 30%. Then this will have huge potential for researchers to carry out further research. **Method:** This study aims to determine the description of iron intake in the economic status of the family in the 12th grade students of IPS SMA NU 1 Gresik. **Result :** The research method used is a descriptive approach design, and for data collection using the saturated sample method and the collection using direct interviews or google meet. **Analysis :** Iron intake of 33 respondents, 23 of whom were in the abnormal category and 10 others were in the normal category. Whereas in the classification of parents' income with iron intake, the majority were in the very high category (> 3,500,000), namely 23 people, of which 16 people (69.5%) were in the abnormal category and others were in the normal category as many as 7 people (30.4%). **Discussion :** It is expected to improve food intake by increasing the intake of vegetables, fruits, animal side dishes, and vegetable side dishes that contain lots of iron, or by taking blood booster tablets.

Keyword : Iron Intake, Parents Income, Anemia, Teenage Girl.