

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI, PROTEIN, VITAMIN C, ASAM FOLAT PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 1 BARAT KABUPATEN MAGETAN

ABSTRAK

Latar Belakang, Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja putri adalah anemia. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri sangat tinggi dengan persentase sebesar 48,9%. Anemia disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekurangan zat besi (Fe), protein, vitamin C dan asam folat. **Tujuan Penelitian,** Mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia, tingkat konsumsi zat besi, protein, vitamin C dan asam folat pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan. **Metode Penelitian,** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Data berasal dari wawancara menggunakan instrument kuesioner pengetahuan tentang anemia dan wawancara asupan makan dengan kuesioner SQ – FFQ. Besar sampel sebanyak 49 siswa dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data disajikan dan dilaporkan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil Penelitian,** Persentase siswa dengan pengetahuan anemia kurang (40,8%), tingkat konsumsi zat besi kurang (79,6%), tingkat konsumsi protein defisit berat (44,9%), tingkat konsumsi vitamin C kurang (69,4%), dan tingkat konsumsi asam folat kurang (75,5%). **Kesimpulan,** Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat konsumsi zat besi kurang, tingkat konsumsi protein defisit berat, tingkat konsumsi vitamin C kurang dan tingkat konsumsi asam folat kurang. **Saran,** diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia, asupan zat besi, protein, vitamin C dan asam folat dengan makan – makanan yang bervariasi dan beragam.

Kata Kunci : Pengetahuan Anemia, Tingkat Konsumsi Zat Besi, Tingkat Konsumsi Protein, Tingkat Konsumsi Vitamin C, Tingkat Konsumsi Asam Folat

KNOWLEDGE DESCRIPTION OF ANEMIA AND IRON INTAKE LEVELS, PROTEINS, VITAMIN C, FOLIC ACID IN CLASS X TEENAGE GIRLS AT SMA NEGERI 1 BARAT KABUPATEN MAGETAN

ABSTRACT

Background, A nutritional problem that often occurs in young women is anemia. According to the 2018 Riskesdas, the prevalence of anemia in young women is high at a percentage of 48,9%. Anemia is caused by several factors, such as iron (Fe) deficiency, protein, vitamin C, and folic acid. **Research Objectives,** know the descriptions of knowledge about anemia, levels of iron intake, protein, vitamin C, and folic acid in class X teenage girls at SMA Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan. **Research Methods,** This research is a descriptive study. The data obtained from interviews using anemia knowledge questionnaire instruments and eating intake interviews with SQ – FFQ questionnaire. The total sample was 49 students with proportional random sampling technique. The data is presented descriptively in the form of a frequency distribution and narrated. **The results,** The percentage of students with less anemia knowledge (40,8%), iron consumption levels less (79,6%), heavy deficit protein consumption levels (44,9%), vitamin C consumptions levels less (69,4), and folic acid consumption levels less (75,5%). **Conclusion,** Most young women have less knowledge about anemia. Most young women have a low level of iron consumption, high level of deficit protein consumption, low level of vitamin C consumption, and low level of folic acid consumption. **Suggestion,** Its expected to increase knowledge of anemia, iron intake, protein, vitamin C and folic acid by eating a varied of foods.

Keywords : Knowledge of Anemia, Iron Intake Level, Protein Intake Level, Vitamin C Intake Level, Folic Acid Intake Level