

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWI KELAS VIII DI UPT SMP NEGERI 26 GRESIK

ABSTRAK

Latar Belakang, Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan masalah nutrisi yang sering dijumpai pada remaja, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap anemia ini meliputi rendahnya penyerapan zat besi, kebutuhan tubuh yang meningkat akan zat besi, kondisi darah yang kurang baik, infeksi penyakit, kurangnya pengetahuan mengenai asupan zat besi, serta rendahnya konsumsi makanan hewani. **Tujuan Penelitian,** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman siswi kelas VIII di UPT SMP Negeri 26 Gresik mengenai anemia dan kebutuhan zat besi. **Metode Penelitian** Penelitian ini termasuk dalam kategori deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara tentang pengetahuan mengenai anemia dan zat besi yang dilakukan dua kali sehari. Metode sampel jenuh diterapkan untuk mengumpulkan data dari 98 siswi. Metode sampel jenuh digunakan untuk mengumpulkan sampel dari 98 siswi. **Hasil Penelitian,** Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa persentase siswi dengan pengetahuan mengenai anemia yang kurang adalah 10 siswi (10,2%), pengetahuan yang cukup adalah 41 siswi (41,8%), dan pengetahuan yang baik adalah 47 siswi (48%). Untuk asupan zat besi, 2% siswi memiliki asupan zat besi dalam kategori sedang, sementara 98% siswi mengalami defisit zat besi dalam kategori berat. **Kesimpulan,** Siswi kelas VIII di UPT SMP Negeri 26 Gresik memiliki pemahaman yang baik tentang anemia, namun mereka mengalami defisit zat besi dalam tingkat yang serius. **Saran,** Disarankan agar siswi meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi serta mempertimbangkan untuk mengonsumsi suplemen zat besi, terutama selama periode menstruasi.

Kata kunci : *pengetahuan anemia, asupan zat besi*

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AND
IRON INTAKE IN CLASS VIII STUDENTS
AT UPT SMP NEGERI 26 GRESIK**

ABSTRACT

Background: Iron deficiency anemia (IDA) is a common nutritional problem among adolescents, especially in developing countries such as Indonesia. Several factors contribute to this anemia including low iron absorption, increased body demand for iron, poor blood condition, infectious diseases, lack of knowledge about iron intake, and low consumption of animal foods. **Objectives** This study aims to evaluate the understanding of class VIII students at UPT SMP Negeri 26 Gresik regarding anemia and iron requirements. **Research Methods** This research is descriptive, with data collection through interviews about knowledge of anemia and iron conducted twice a day. Saturated sample method was applied to collect data from 98 students. The saturated sample method was used to collect samples from 98 students. **The findings** of this study showed that the percentage of students with poor knowledge of anemia was 10 students (10.2%), sufficient knowledge was 41 students (41.8%), and good knowledge was 47 students (48%). For iron intake, 2% of students had iron intake in the moderate category, while 98% of students had iron deficit in the severe category. **Conclusion**, VIII grade students at UPT SMP Negeri 26 Gresik have a good understanding of anemia, but they experience iron deficit in a serious level. **Suggestion**, It is recommended that students increase their consumption of foods rich in iron and consider taking iron supplements, especially during menstrual periods.

Key words: *knowledge of anemia, iron intake*