

ABSTRAK

KUALITAS GIZI MAKANAN KELUARGA DAN RESIKO ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 TUBAN

Oleh:

SEKAR DIFA AHWAL RESPATI
P27820521042

Anemia merupakan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh dimana tubuh kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Namun pada faktanya angka kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kualitas gizi makanan keluarga dan resiko anemia pada remaja putri Di SMAN 5 Tuban.

Desain pada penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas XI Di SMAN 5 Tuban berjumlah 167 siswi dengan sampel 118 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling . Variabel penelitian yaitu kualitas gizi makanan keluarga dan resiko anemia pada remaja putri. Cara pengambilan data dengan kuesioner google formulir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja putri di SMAN 5 Tuban memiliki kualitas gizi baik tidak beresiko anemia dengan jumlah 60 siswi (59,4%). Hal ini terjadi karena banyak remaja putri yang mengkonsumsi makanan dengan baik dan mendapatkan kualitas gizi makanan keluarga dengan optimal.

Bagi remaja putri agar tetap memperhatikan kualitas gizi makanan dan asupan nutrisi sebagaimana pada masa remaja putri asupan nutrisi harus lebih dikarenakan remaja putri akan mengalami haid pada satu bulan sekali. Dan jangan lupa untuk selalu minum Tablet Tambah Darah(TTD) dengan dosis yang tepat yaitu 1 kali sehari selama haid dan di sertai dengan mengkonsumsi buah-buahan sebagai upaya dalam pencegahan resiko anemia.

Kata Kunci: Kualitas Gizi,Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

NUTRITIONAL QUALITY OF FAMILY FOOD AND RISK OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 5 TUBAN

By:

SEKAR DIFA AHWAL RESPATI
P27820521042

Anemia is a reflection of the condition of a disease or disorder of bodily function where the body lacks the amount of hemoglobin to transport oxygen to the tissues. However, in fact the incidence of anemia in adolescent girls is still high. The aim of this research is to describe the nutritional quality of family food and the risk of anemia in adolescent girls at SMAN 5 Tuban.

The design of this research is descriptive with a cross-sectional approach. The research population was all teenage girls in class XI at SMAN 5 Tuban, totaling 167 female students with a sample of 118 female students. The sampling technique used is Simple Random Sampling. The research variables are the nutritional quality of family food and the risk of anemia in adolescent girls. How to collect data using a Google Form questionnaire.

The results of the study showed that the majority of young women at SMAN 5 Tuban had good nutritional quality and were not at risk of anemia with the number being 60 female students (59.4%). This happens because many young women consume good food and get optimal nutritional quality of family food.

For teenage girls, they should still pay attention to the nutritional quality of food and nutritional intake, as during teenage girls, nutritional intake must be more because teenage girls will menstruate once a month. And don't forget to always take Blood Supplement Tablets (TTD) at the correct dose, namely once a day during menstruation and accompanied by consuming fruit as an effort to prevent the risk of anemia.

Keywords: Nutritional Quality, Anemia, Young Women