

PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DAN NORMAL DI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) KOTA BATU

Lailatul Qizkiya Ramadhani
Fifi Luthfiah, SST.M.Kes
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email: p17110224092_qizkiya@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Rendahnya kadar hemoglobin dapat dipengaruhi oleh rendahnya asupan zat gizi makro dan mikro. Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Sisir menunjukkan bahwa MAN Kota Batu memiliki prevalensi anemia tertinggi yaitu 20,6% siswi memiliki kadar hemoglobin <12 g/dL berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan oleh Puskesmas Sisir pada Desember 2024. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian terhadap perbedaan asupan zat gizi antara remaja putri anemia dan yang tidak anemia sebagai dasar dalam pemberian intervensi gizi yang tepat. **Tujuan:** Mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (zat besi dan vitamin C) serta menganalisis hubungannya dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Kota Batu. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan komparatif. Sampel terdiri dari 40 remaja putri kelas 10 MAN Kota Batu yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu anemia (Hb <12 g/dL) dan tidak anemia (Hb \geq 12 g/dL), masing-masing sebanyak 20 orang, dengan teknik *quota sampling*. Data asupan zat gizi diperoleh melalui recall 2x24 jam, lalu dianalisis menggunakan perangkat lunak Nutrisurvey dan dibandingkan dengan AKG 2019. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi makro dan mikro yang defisit. Terdapat hubungan antara asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kejadian anemia. Kelompok tidak anemia memiliki rata-rata asupan zat gizi lebih tinggi dibandingkan kelompok anemia. Pola makan tidak teratur dan diet ketat tanpa pengetahuan gizi menjadi faktor penyebab defisit asupan. **Kesimpulan:** Konsumsi zat gizi makro dan mikro yang rendah berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Upaya edukasi gizi dan perbaikan pola makan sangat diperlukan untuk menurunkan risiko anemia di kalangan remaja.

Kata Kunci:

Anemia, Remaja Putri, Konsumsi Zat Gizi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, Vitamin C

DIFFERENCES IN MACRO AND MICRO NUTRIENT INTAKE IN ANEMIA AND NORMAL FEMALE ADOLESCENTS AT STATE ISLAMIC HIGH SCHOOL (MAN) IN BATU CITY

Lailatul Qizkiya Ramadhani
Fifi Luthfiah, SST.M.Kes
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email: p17110224092_qizkiya@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

Background: Anemia is one of the most serious micronutrient problems with a high prevalence in Indonesia. Low hemoglobin levels can be influenced by low intake of macro and micronutrients. A preliminary study in the Sisir Health Center working area showed that MAN Batu City had the highest prevalence of anemia, namely 20.6% of female students had hemoglobin levels <12 g/dL based on hemoglobin level examinations conducted by the Sisir Health Center in December 2024. This condition indicates the need for a study of differences in nutrient intake between anemic and non-anemic adolescent girls as a basis for providing appropriate nutritional interventions. **Objective:** To determine the description of macronutrient consumption (carbohydrates, protein, fat) and micronutrients (iron and vitamin C) and to analyze their relationship with the incidence of anemia in adolescent girls at MAN Batu City. **Method:** This study is a descriptive analytical study with a comparative approach. The sample consisted of 40 female adolescents in grade 10 of MAN Kota Batu who were divided into two groups, namely anemia (Hb <12 g/dL) and non-anemia (Hb ≥ 12 g/dL), each consisting of 20 people, using quota sampling technique. Data on nutrient intake were obtained through 2x24-hour recall, then analyzed using Nutrisurvey software and compared with AKG 2019. **Results:** Most respondents had a deficit in macro and micro nutrient intake. There is a relationship between protein, iron, and vitamin C intake and the incidence of anemia. The non-anemia group had a higher average nutrient intake than the anemia group. Irregular eating patterns and strict diets without nutritional knowledge are factors causing intake deficits. **Conclusion:** Low consumption of macro and micro nutrients is associated with the incidence of anemia in female adolescents. Nutrition education efforts and improving dietary patterns are needed to reduce the risk of anemia among adolescents.

Keywords:

Anemia, Adolescent Girls, Nutrient Consumption, Carbohydrates, Protein, Fat, Iron, Vitamin C