

# **GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN, ZAT BESI (Fe), MINUMAN TEH (*Camellia sinensis*) DAN KOPI (*Coffea*) PADA ANEMIA DI SMK MUTU GONDANGLEGI KABUPATEN MALANG**

Pembimbing : Fifi Luthfiah, SST., M.Kes

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Di Indonesia, angka kejadian anemia remaja masih cukup tinggi. Prevalensi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun tercatat sebesar 32% (Risksdas, 2018). Anemia defisiensi besi adalah kondisi dimana zat besi berada di bawah batas normal. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh faktor pendorong penyerapan zat besi (*enhancer*) seperti protein hewani, vitamin c dan faktor penghambat zat besi (*inhibitor*) seperti senyawa tannin dan kafein yang ada di dalam teh dan kopi.

**Tujuan** : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsumsi protein, zat besi (Fe), minuman teh dan kopi pada anemia di SMK Mutu Gondanglegi Kabupaten Malang.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah salah satu kelas 10 SMK Mutu Gondanglegi yang terdiri dari 28 siswa. Subjek Penelitian berjumlah 9 orang dengan kadar hemoglobin <12 gr/dL. Teknik pengambilan subjek penelitian ini adalah menggunakan *accidental sampling*. Pengolahan data diolah dengan cara dianalisis secara deskriptif.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi protein dan Fe dalam kategori defisit tingkat berat yaitu 48%. Kemudian untuk frekuensi konsumsi teh dan kopi responden sebagian besar dalam kategori sering dengan jumlah presentase (67%) dan konsumsi kopi dengan jumlah presentase (56%).

**Kesimpulan** : Kesimpulan dari penelitian ini semua responden anemia memiliki kebiasaan konsumsi teh dan kopi serta kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang. Responden diharapkan dapat memilih bahan makanan yang mengandung protein hewani dan zat besi serta membatasi konsumsi teh dan kopi.

**Kata kunci** : Anemia, Konsumsi Protein, Fe, Teh dan Kopi, Hemoglobin