

ABSTRAK

Sarah Nisrina Almufida. 2024. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Risiko Anemia pada Remaja Putri KEK di SMKN 1 Malang. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Malang. Pembimbing Dwipajati, SST., M. Gz. dan Fitria Dhenok Palupi, SST., M. Gz.

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan fisik dan mental, di mana kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan. Remaja putri, khususnya, membutuhkan lebih banyak zat besi karena siklus menstruasi bulanan yang menyebabkan hilangnya darah. Selain itu, asupan makanan yang tidak seimbang, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan status gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Zat besi, vitamin C, dan vitamin B12 merupakan zat gizi mikro yang berperan penting dalam mencegah anemia. Zat besi diperlukan untuk sintesis hemoglobin, vitamin C membantu penyerapan zat besi non-heme, sedangkan vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan mikro terhadap risiko anemia pada remaja putri KEK di SMKN 1 Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non experimental yakni observasional yang bersifat deskriptif dan menggunakan desain penelitian *crosssectional* dengan data yang dikumpulkan dari siswi kelas 10 yang mengalami KEK. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan 20% responden mengalami anemia. Asupan energi dan zat gizi makro yaitu energi, protein, dan lemak memiliki persentase asupan < 70% AKG yang menunjukkan kategori defisit tingkat berat. sementara asupan zat gizi mikro yaitu zat besi, vitamin C, dan vitamin B12 memiliki persentase < 77% AKG yang menunjukkan kategori kurang. Asupan energi, zat gizi makro dan mikro menunjukkan tidak adanya hubungan dengan risiko anemia pada remaja putri KEK karena $p\text{-value} > 0,05$.

Kata kunci : Anemia, Asupan energi, Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Gizi Mikro, Kekurangan Energi Kronis (KEK), Remaja