

ABSTRAK

Yustika, Niken Mega. 2021. Hubungan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun. Skripsi *Literature Review*. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Surachmindari, S.ST., M.Pd., Pembimbing Pendamping : Lisa Purbawaning W.,SKM,M.Kes

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia, diantaranya yaitu anemia karena kekurangan zat gizi, yaitu kekurangan karbohidrat, kekurangan lemak, kekurangan protein, kekurangan vitamin dan mineral. Anemia biasa di derita oleh remaja putri disebabkan karena dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi baik zat gizi mikro maupun zat gizi makro. Metode yang digunakan *literature review*. Pencarian literatur diperoleh dari *Pubmed* dan *Google Scholar*. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri usia 14-16 tahun melalui *literature review*. Langkah awal pencarian dengan memasukkan kata kunci sesuai dengan tema *Literature Review* dengan terbitan 5 tahun terakhir, kemudian jurnal disaring sesuai dengan tema. Hasil dan analisis didapatkan satu jurnal dalam penelitian menjelaskan ada hubungan antara asupan gizi dengan anemia, ada satu jurnal menjelaskan ada hubungan antara asupan gizi yaitu protein, zat besi namun tidak ada hubungan asupan vitamin c dengan kejadian anemia. Ada satu jurnal menunjukkan ada hubungan asupan zat gizi yaitu karbohidrat, zat besi dan vitamin C namun tidak ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia. Ada 4 jurnal yang menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan zat gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil *literature review* tersebut dapat diketahui bahwa asupan gizi pada remaja putri usia 14-16 tahun berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Pemenuhan gizi pada remaja putri sangat penting untuk mencegah anemia, sehingga edukasi terkait pemenuhan gizi secara dini penting dilakukan agar remaja bisa memenuhi nutrisinya dengan seimbang dan bila dilakukan tes haemoglobin secara berkala bisa dilakukan agar dapat mengatasi anemia remaja putri secara dini untuk mencegah anemia yang lebih parah.

Kata Kunci: Zat gizi, Anemia, Remaja Putri