

ABSTRAK

AFIFAH SYAFA CAHYANI. Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri di SMA PGRI Pekanbaru. Dibimbing oleh DEWI RAHAYU.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang umum terjadi pada remaja putri, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dan rendahnya tingkat pengetahuan mengenai anemia. Dampaknya antara lain penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi pada remaja putri di SMA PGRI Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI sebanyak 33 orang yang diambil secara total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan anemia dan formulir *food recall* 2x24 jam untuk menilai asupan zat besi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai anemia (81,8%) dan sisanya cukup (18,2%). Tetapi, seluruh responden diketahui memiliki asupan zat besi yang kurang dari kebutuhan harian. Oleh karena itu, perlu dilakukan kerja sama antara sekolah dan puskesmas dalam pemberian TTD, edukasi gizi dan pencegahan anemia.

Kata kunci: anemia, zat besi, pengetahuan, remaja putri

ABSTRACT

AFIFAH SYAFA CAHYANI. An Overview of Anemia Knowledge and Iron Intake Among Adolescent Girls at SMA PGRI Pekanbaru. Supervised by DEWI RAHAYU.

Anemia is one of the most common nutritional problems among adolescent girls, primarily caused by insufficient iron intake and low levels of knowledge about anemia. Its impacts include reduced immunity, decreased concentration in learning, and an increased risk of complications during future pregnancies. This study aims to describe the knowledge of anemia and iron intake among adolescent girls at SMA PGRI Pekanbaru. The study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of all 33 female students from grades X and XI, selected through total sampling. Data were collected through interviews using an anemia knowledge questionnaire and a 2x24-hour food recall form to assess iron intake. The results showed that the majority of respondents had good knowledge of anemia (81.8%), while the rest had moderate knowledge (18.2%). However, all respondents had iron intake levels below the recommended daily requirement. Therefore, collaboration between schools and health centers is needed in providing iron supplements, nutrition education, and anemia prevention.

Keywords: anemia, adolescent girls, knowledge, iron intake