

ABSTRAK

NATASHA ANLIN. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Yang Kaya Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan cepat dengan peningkatan kebutuhan gizi, terutama zat besi. Asupan zat besi yang tidak memadai pada remaja putri dapat menyebabkan anemia, yang berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran pola konsumsi makanan yang kaya zat besi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) pada 54 mahasiswi tingkat 1 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,3% responden memiliki pola konsumsi zat besi yang cukup, sementara 40,7% memiliki pola konsumsi yang kurang. Konsumsi zat besi dari sumber non-heme kurang optimal, dengan 70,4% responden berada dalam kategori kurang. Jenis makanan yang sering dikonsumsi dari sumber heme adalah daging ayam dan daging sapi, sedangkan dari sumber non-heme adalah tempe dan bayam. Pola konsumsi makanan kaya zat besi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau perlu ditingkatkan, terutama konsumsi sumber zat besi non-heme.

Kata Kunci: Pola Konsumsi, Zat Besi, Mahasiswi, Anemia, FFQ

ABSTRACT

NATASHA ANLIN. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Yang Kaya Zat Besi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau. Supervised by Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Adolescence is a period of rapid growth with increased nutritional needs, especially iron. Inadequate iron intake in adolescent girls can lead to anemia, which negatively impacts health and productivity. This study aims to analyze the picture of iron-rich food consumption patterns in female students of the Riau Ministry of Health Polytechnic. This study uses a descriptive design with a cross-sectional approach. Data was collected through a Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire on 54 1st level Nutrition students of the Ministry of Health of Riau who were selected using the purposive sampling technique. The data were analyzed univariately to illustrate the frequency and percentage distributions. The results showed that 59.3% of respondents had sufficient iron consumption patterns, while 40.7% had insufficient consumption patterns. Iron consumption from non-heme sources is less than optimal, with 70.4% of respondents in the underserved category. The types of food that are often consumed from heme sources are chicken and beef, while from non-heme sources are tempeh and spinach. The consumption pattern of iron-rich foods among female students of the Riau Ministry of Health Polytechnic needs to be improved, especially the consumption of non-heme iron sources.

Keywords: Consumption Patterns, Iron, Female Students, Anemia, FFQ