



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 7847-7859

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran Pola Konsumsi Zat Besi Resiko Anemia Pada Remaja Di Smasanto Petrus Medan Tahun 2024

Sulastrisimamora<sup>1✉</sup>, Magda Siringo-ringo<sup>2</sup>, Indra Hizkia Perangin-angin<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Email: [sulastrisimamora99@gmail.com](mailto:sulastrisimamora99@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Anemia pada remaja merupakan masalah yang terjadi karena pola konsumsi yang kurang seimbang atau tidak mencukupi kebutuhan gizi, hemoglobin membutuhkan zat besi serta gizi cukup dalam tubuh, zat besi yang berasal dari makanan nabati memiliki tingkat penyerapan yang rendah dibandingkan dengan besi yang berasal dari makanan hewani. penelitian ini untuk mengidentifikasi pola konsumsi zat besi resiko anemia, penelitian ini bersifat deskriptif yang dilakukan di SMA (Sekolah Menengah Atas) Santo Petrus Medan pada bulan mei 2024, dengan melibatkan 30 siswa/siswi, menggunakan teknik simple random sampling, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pada pola konsumsi zat besi menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan esasy touch GCHb. penelitian ini menunjukkan berdasarkan pemeriksaan hemoglobin yang mengalami anemia sebanyak 6 responden (20,0%), dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 24 responden (80,0%), hasil penelitian pola konsumsi zat besi heme, non heme, pendukung penyerapan zat besi dan penghambat penyerapan zat besi menunjukkan pada kategori kurang 14 responden (46,79%), cukup 11 responden (36,7%), lebih 5 responden (16,7%). Pendidikan gizi menjadi suatu upaya mencegah anemia pada masa remaja supaya memberikan pengetahuan mengenai kebutuhan energi serta nutrisi secara khusus, kandungan zat besi sangat penting, serta keuntungan dengan menjelajahi peradapan serta pola konsumsi yang lebih sehat. diharapkan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi zat besi dengan mengimbangi asupan makanan hewani dan nabati yang kaya zat besi menyertakan lebih banyak sayuran hijau, buah-buahan dan sumber zat besi lainnya dalam pola konsumsi sehari-hari dapat membantu mengurangi resiko anemia.

Kata Kunci : *Pola Konsumsi Zat Besi, Resiko Anemia*

Abstract

Anemia in adolescents is a problem that occurs due to unbalanced consumption patterns or insufficient nutritional needs, hemoglobin requires iron and sufficient nutrients in the body, iron derived from plant foods has a low absorption rate compared to iron derived from animal foods. This study aims to identify iron consumption patterns at risk of anemia, This research is descriptive which was carried out, involving 30 students, using a simple random sampling technique, the instrument used in this study on iron consumption patterns using an FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire and hemoglobin level examination using esasy touch GCHb. This study show that based on hemoglobin examination of 6 respondents (20.0%), and those who do not experience anemia as many as 24 respondents (80.0%), the results of the study on the consumption pattern of heme, non-heme iron, supporting iron absorption and inhibiting iron absorption show in the category of less than 14 respondents (46.79%), enough 11 respondents (36.7%), more than 5 respondents (16.7%). Nutrition education is an effort to prevent anemia in adolescence in order to provide knowledge about energy and nutritional needs in particular, iron content is very important, and benefits by exploring civilization and a healthier diet. It is expected to raise awareness of the importance of iron consumption by balancing the intake of animal and plant foods rich in nutrients Including more green vegetables, fruits and other sources of iron in the daily consumption pattern can help reduce the risk of anemia.

Keywords: *Iron Consumption Patterns, Risk of Anemia*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia terdapat berbagai kumpulan usia, dimulai balita, remaja, ibu hamil, sampai lanjut usia. kondisi ini terjadi penurunan ukuran sel darah merah yang menandakan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah. alur sintesis hemoglobin membutuhkan zat besi serta gizi pencukupan dalam tubuh. protein berfungsi mengangkut zat besi melalui sumsum tulang agar berbentuk molekul hemoglobin baru. (Kulsum, 2020). Anemia khusus pria umumnya dikarakterisasi menjadi keadaan di mana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 13,5 gram/100 ml, sementara khusus wanita dianggap menjadi keadaan di mana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 12,0 gram/100 ml. anemia yakni suatu kelainan darah dan sering dialami jika jumlah sel darah merah (eritrosit) ditubuh terlalu rendah. (Harahap, 2018).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2019, terdapat sekitar 29,9% insiden anemia wanita berusia 15-49 tahun didunia. menurut hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, diperkirakan akan mengalami anemia di Indonesia sekitar 23,7%. pada kelompok usia 15-24 tahun, sekitar 32% melalui populasi mengalami anemia, dan melihat melalui segi jenis kelamin, perempuan (27,2%) mempunyai prevalensi anemia lebih tinggi dibandingkan laki-laki (20,3%) dengan selisih 6,9%. data ini

memperlihatkan bahwa anemia yakni salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja.

Berdasarkan survei demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, ditemukan bahwa prevalensi anemia pada anak-anak berusia 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%. pada wanita berusia 13-18 tahun, prevalensi anemia mencapai 23%. Dalam hal ini, prevalensi anemia pada pria cenderung lebih rendah dibandingkan dengan wanita, yaitu sebesar 17% pada pria berusia 13-18 tahun.

Angka kejadian anemia di Indonesia masih menghiasi puncak gunung. data riset kesehatan dasar tahun 2013 mengungkapkan bahwa kelaziman anemia seluruh negeri ini berkisar 21,7% untuk semua kelompok umur. perempuan menjadi korban utama dengan angka prevalensi yang lebih tinggi, mencapai 23,9%, sementara laki-laki hanya sebesar 18,4%. jika dilihat dari lokasi tempat tinggal, penduduk pedesaan memiliki persentase anemia yang lebih tinggi, mencapai 22,8%, dibandingkan dengan mereka yang tinggal di perkotaan dengan angka 20,6%. Tak hanya itu, perempuan usia 15 tahun ke atas juga tidak luput dari anemia dengan prevalensi mencapai 22,7%. Berdasarkan data yang diberikan oleh WHO pada tahun 2014, angka kejadian anemia kawasan Asia Tenggara masih cukup tinggi. negara-negara seperti Brunei memiliki angka kejadian sebesar 20,4%, Malaysia sebesar 30,1%, Vietnam sebesar 24,3%, dan Thailand sebesar 17,8%. secara keseluruhan, jumlah penduduk remaja di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 19 tahun mencapai 26,2%. Dari jumlah tersebut, terdapat 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. (Kemenkes RI, 2015)

Pemicu anemia ialah kurangnya mengkonsumsi zat besi, yang sering terjadi pada mereka yang makanannya monoton dan kurang beragam, terutama dalam hal protein. kekurangan zat putih telur membuat lambatnya transportasi zat besi, yang pada akhirnya membuahakan kekurangan zat besi. makanan dengan banyak protein biasanya berasal dari daging, ikan, dan unggas. Suatu tanda pertama anemia melalui kulit yang pucat. Ini biasanya terjadi karena darah yang kurang, penurunan hemoglobin, dan pembuluh darah yang menyempit untuk memastikan oksigen dapat dikirim dengan maksimal. detak jantung yang cepat dan suara jantung yang berisik adalah gejala anemia yang menunjukkan ada penambahan tanggungan serta aliran darah dari jantung. Gejala lain muncul melalui anemia termasuk kelemahan, kelelahan, lesu, sakit kepala yang membuat pusing, penglihatan yang berkunang-kunang. pada kasus anemia yang parah, dapat muncul kelesuan, kebingungan, juga masalah seperti gagal jantung, aritmia, serangan jantung, dan angina. (Kusnadi, 2021).

Anemia pada remaja memiliki efek yang serius dan hampir sepenuhnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang sangat terkait dengan tingkat keparahan anemia.

Efek anemia yang paling mencolok pada remaja adalah penurunan prestasi pembelajaran selama berada di sekolah. (Tesyafe et al., 2015). Pendidikan gizi menjadi suatu upaya mencegah anemia pada masa remaja supaya memberikan pengetahuan mengenai kebutuhan energi serta nutrisi secara khusus, kandungan zat besi yang penting, serta keuntungan dengan menjelajahi peradapan serta model makan yang lebih sehat. (Roche et al., 2018).

Pola konsumsi makanan mencakup frekuensi, jenis, dan jumlah makanan. Pertama, frekuensi makan mengacu pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari, termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan. Kedua, jenis makanan merujuk pada berbagai kategori makanan yang dikonsumsi setiap hari, seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Ketiga, jumlah makanan adalah kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu atau kelompok. Besi (Fe) adalah nutrisi mikro yang sangat penting bagi tubuh. biasanya, besi yang berasal dari makanan nabati memiliki tingkat penyerapan yang rendah dibandingkan dengan besi yang berasal dari makanan hewani. menurut World Health Organization (WHO), kekurangan besi adalah salah satu dari sepuluh masalah kesehatan yang paling serius.

Zat besi dalam makanan terbagi menjadi dua bentuk: heme dan non-heme. Zat besi heme, yang terikat dengan protein, banyak ditemukan dalam makanan hewani seperti daging, unggas, dan ikan. Sebaliknya, zat besi non-heme umumnya terdapat pada tumbuhan seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Sekitar 20-30% zat besi heme dapat diserap oleh tubuh, sementara zat besi non-heme hanya diserap sekitar 1-6%. Penelitian menunjukkan bahwa asupan vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi heme hingga 37% dan zat besi non-heme hingga 5%. Jika jumlah zat besi yang masuk ke tubuh kurang dari yang dibutuhkan atau makanan yang dikonsumsi mengandung zat besi yang sulit diserap dan persediaan zat besi dalam tubuh sudah menipis atau bahkan habis, maka produksi sel darah merah akan berkurang drastis sehingga menyebabkan terjadinya anemia gizi besi. (Fikawati, et al, 2017).

Salah satu kebutuhan nutrisi akan meningkat saat masa remaja ialah zat besi. kekurangan zat besi dapat memicu anemia dihasut berbagai masalah, seperti kurangnya asupan makanan hewani menjadi sumber zat besi yang gampang diserap oleh tubuh (heme iron). di sisi lain, makanan nabati mengandung zat besi yang tinggi namun sulit diserap (non-heme iron), sehingga diperlukan konsumsi dalam jumlah yang banyak agar memenuhi zat besi sehari-hari. (Kartini & Indartanti, 2014). Kehidupan zat besi melalui tubuh manusia bergantung bagaimana zat besi itu diserap. Vitamin C berperan menjadi penyempurna karena mampu membantu penyerapan zat besi non heme membuat lebih gampang

diserap. (Masthalina dkk, 2015).

Masa remaja terbagi menjadi tiga fase yang menarik, yaitu permulaan, tengah, dan akhir. fase permulaan terjadi ketika seseorang berusia antara 12 hingga 15 tahun, fase tengah terjadi ketika seseorang berusia antara 15 hingga 18 tahun, dan fase akhir terjadi ketika seseorang berusia antara 18 hingga 21 tahun. menurut Rosenblum & Lewis (dalam Santrock, 2019), Pada fase permulaan remaja, seseorang akan lebih sering mengalami perubahan emosi yang naik turun. Monks (2014) menambahkan bahwa emosi pada fase permulaan remaja cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan. mereka cenderung menyalurkan perasaan mereka kepada orang tua atau saudara, serta melampiaskan emosi yang tidak menyenangkan kepada orang lain yang terkadang kesulitan mengekspresikan perasaan mereka dengan tepat (Santrock, 2019).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan korelasi dengan rancangan deskriptif yang akan mengamati dan menggambarkan pola konsumsi zat besi resiko anemia pada remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024. Populasi penelitian ini yaitu remaja kelas XI IPA 1 XI IPA 2, dan XI IPA 2 dan XI IPS SMA Santo Petrus Medan. Jumlah sampel yaitu sebanyak 106 siswa, dengan kriteria remaja usia 13- 18 tahun, bersedia memberikan informed consent, mampu memahami dan menjawab pertanyaan dengan baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Demografi Siswa/Siswi SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Pada distribusi responden berdasarkan data demografi dengan kategori jenis kelamin, usia pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024. dengan hasil yang di dapat adalah pada jenis kelamin laki-laki dengan 19 responden (63,3%), pada perempuan dengan 11 responden (36,7%), Berdasarkan kategori usia 16 tahun sebanyak 12 responden (40,0 %), usia 17 tahun sebanyak 18 responden (60,0%), Berdasarkan data kelas responden diperoleh hasil kelas XI IPA 1 sebanyak 10 responden (33,3%), kelas XI IPA 2 sebanyak 10 responden (33,3%), kelas XI IPS sebanyak 10 responden (33,3%).

### Pola Konsumsi Zat Besi Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Pola konsumsi zat besi pada remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 yaitu terdiri dari jumlah, jenis makanan dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis hewani, nabati, sayuran dan buah- buahan. Maka sebagai hasil wawancara tentang pola makan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi pola konsumsi Jenis zat besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun

2024

Konsumsi jenis makanan zat besi	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
<b>Heme</b>						
ayam	2	6,7	6	20,0	22	73,3
Telur ayam	5	16,7	7	23,3	18	60,0
Ikan teri kering	6	20,0	6	20,0	18	60,0
Ikan segar	4	13,3	8	26,7	18	60,0
Cumi	6	20,0	8	26,7	16	53,3
<b>Non heme</b>						
Bayam	8	26,7	2	6,7	20	66,7
Wortel	6	20,0	5	16,7	19	63,3
Tempe	6	20,0	7	23,3	17	56,7
Tomat	5	16,7	8	26,7	17	56,7
Tahu	9	30,0	4	13,3	17	56,7
<b>Pendukung zat besi</b>						
Pisang	7	23,3	5	16,7	18	60,0
Jeruk	5	16,7	7	23,3	18	60,0
Nanas	6	20,0	6	20,0	18	60,0
Pepaya	6	20,0	9	30,0	15	50,0
Melon	7	23,3	9	30,0	14	46,7

Berdasarkan tabel 1 Jenis Konsumsi Zat Besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yaitu pada jenis makanan heme yang sering dikonsumsi ialah ayam 22 responden (73,35 %), lalu telur ayam dengan 18 responden (60,0 %), ikan teri kering dengan 18 responden (60,0 %), ikan segar dengan 18 responden (60,0 %), cumi dengan 16 responden (53,3 %), Pada jenis makanan non heme yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 20 responden (66,7 %), kemudian wortel dengan 19 responden (63,3 %), tempe dengan 17 responden (56,7 %), tomat dengan 17 responden (56,7 %), tahu dengan 17 responden (56,7 %), Pada jenis makanan pendukung zat besi yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 18 responden (60,0 %), lalu jeruk dengan 18 responden (60,0 %), nanas dengan 18 responden (60,0 %), pepaya dengan 15 responden (50,0 %), melon dengan 14 responden (46,7%).

Tabel 2 Distribusi Jenis penghambat penyerapan zat besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun

2024

	Tidak pernah	Jarang	Sering
--	--------------	--------	--------

Konsumsi jenis penghambat penyerapan zat besi	f	%	f	%	F	%
Teh	5	16,7	6	20,0	19	63,3
Kopi	11	36,7	1	3,3	18	60,0
Susu	10	33,3	3	10,0	17	56,7
Keju	8	26,7	8	26,7	14	46,7
Yogurt	6	20,0	10	33,3	14	46,7

Berdasarkan pada jenis penghambat penyerapan zat besi yang sering di konsumsi ialah kopi dengan 19 responden (63,3%), lalu konsumsi jenis teh dengan 18 responden (60,0%). konsumsi jenis susu 17 responden (56,7), konsumsi keju 14 responden (46,7), konsumsi yogurt 14 responden (46,7%).

Tabel 3 Distribusi pola konsumsi frekuensi zat besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Frekuensi konsumsi jenis bahan makanan zat besi	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	F	%
Heme	8	26,7	15	50,0	7	23,3
Non heme	8	26,7	10	33,3	12	40,0
Pendukung	9	30,0	5	16,7	16	53,3
Penghambat	5	16,7	15	50,0	10	33,3

Berdasarkan Tabel 3 Pola Konsumsi Frekuensi Zat Besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, didapatkan hasil yaitu pada frekuensi makanan heme yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 8 responden (26,7%), kurang dengan 15 responden (50,0%), lebih 7 responden (23,3%), bahan makanan Non heme yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 8 responden (26,7%), kurang 10 responden (33,33%), lebih 12 responden (40,0%), bahan makanan pendukung penyerapan zat besi ialah kategori cukup dengan 9 responden (30,0%), kurang 5 responden (16,7%), lebih 10 responden (33,3%), bahan makanan penghambat penyerapan zat besi ialah kategori cukup dengan 5 responden (16,75), kurang 15 responden (50,0%), lebih 10 responden (33,3%).

Tabel 4 Distribusi pola konsumsi Jumlah zat besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Kategori	f	%
Cukup	11	36,7

Kurang	14	46,7
Lebih	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 diatas Pola Konsumsi Jumlah Zat Besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, didapatkan hasil yaitu pada jumlah yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 11 responden (36,7%), kategori kurang dengan 14 responden (46,7%), kategori lebih dengan 5 responden (16,7%).

Resiko Anemia Pada Remaja Di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024.

Dari hasil pemeriksaan Hemoglobin remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, sebanyak 30 responden dimana status anemia diperoleh dari pemeriksaan darah, maka hasil pemeriksaan yang dimana hasilnya dapat dilihat dari tabel 4 di bawah ini.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Resiko Anemia Di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Kategori	f	%
Anemia	6	20,0
Tidak anemia	24	80,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil pemeriksaan hemoglobin yang di peroleh dari remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 sejumlah 30 responden. Tabel diatas menjelaskan bahwa kategori tidak anemia dengan jumlah 24 responden (80,0%), kategori anemia sebanyak 6 responden (20,0%).

Pola Konsumsi

Hidangan yang kita konsumsi sehari-hari seringkali menjadi kebiasaan yang terus berulang, menjadi bagian dari kehidupan kita secara keseluruhan. kebiasaan makan ini dapat diukur melalui pola konsumsi pangan, yaitu jenis, frekuensi dan jumlah makanan yang biasa kita konsumsi. pola konsumsi ini biasanya berkembang dari makanan lokal atau makanan yang telah lama ditanam dan dikonsumsi di daerah tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, dengan menggunakan kuesioner dari 30 responden diperoleh hasil penelitian pola konsumsi zat besi pada remaja dengan kategori cukup, kategori kurang dan kategori lebih. Pada tabel 5.1 Jenis Konsumsi Zat Besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yaitu pada jenis makanan heme yang sering dikonsumsi ialah ayam dengan 22 responden (73,35 %), lalu telur ayam dengan 18 responden (60,0 %), ikan teri kering dengan 18 responden (60,0 %), ikan segar dengan 18 responden (60,0 %), cumi

dengan 16 responden (53,3 %), pada jenis makanan non heme yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 20 responden (66,7 %), kemudian wortel dengan 19 responden (63,3 %), tempe dengan 17 responden (56,7 %), tomat dengan 17 responden (56,7 %), tahu dengan 17 responden (56,7%), Pada jenis makanan pendukung penyerapan zat besi yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 18 responden (60,0 %), lalu jeruk dengan 18 responden (60,0 %), nanas dengan 18 responden (60,0 %), pepaya dengan 15 responden (50,0 %), melon dengan 14 responden (46,7%). berdasarkan tabel 5.2 pada jenis penghambat penyerapan zat besi yang sering dikonsumsi yaitu teh manis dengan 19 responden (63,3%), lalu kopi dengan 18 responden (60,0%). konsumsi jenis susu 17 responden (56,7%), konsumsi keju 14 responden (46,7), konsumsi yogurt 14 responden (46,7%).

Dari hasil penelitian yang didapatkan pola konsumsi jenis bahan makanan zat besi pada remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 bahwa remaja lebih cenderung mengkonsumsi jenis bahan makanan heme yaitu ayam, telur, ikan teri, ikan segar, sedangkan pada jenis bahan makanan non heme yaitu bayam, wortel, tempe, tomat, tahu dan pada jenis makanan pendukung penyerapan zat besi yaitu pisang, jeruk, nanas, pepaya, sedangkan pada jenis bahan penghambat penyerapan zat besi yaitu teh manis dan kopi. Asumsi ini sejalan dengan penelitian Lili Wahyuni (2018) bahwa makanan sumber zat Fe yang sering dikonsumsi berupa sumber hewani adalah ayam, ikan laut, ikan tawar, telur ayam, ikan asin dan nabati berupa tahu, tempe, kacang tanah dan kacang merah. sedangkan sumber makanan zat besi dari sayuran adalah daun singkong, kangkung, bayam dan tomat. Serta makanan sumber zat besi dari buah ada : jambu biji, pepaya, pisang, jeruk manis, dan mangga.

Berdasarkan Tabel 3 Pola Konsumsi Frekuensi Zat Besi Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, didapatkan hasil yaitu pada frekuensi makanan heme yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 8 responden (26,7%), kurang dengan 15 responden (50,0%), lebih 7 responden (23,3%), bahan makanan Non heme yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 8 responden (26,7%), kurang 10 responden (33,33%), lebih 12 responden (40,0%), bahan makanan pendukung penyerapan zat besi ialah kategori cukup dengan 9 responden (30,0%), kurang 5 responden (16,7%), lebih 10 responden (33,3%), bahan makanan penghambat penyerapan zat besi ialah kategori cukup dengan 5 responden (16,75), kurang 15 responden (50,0%), lebih 10 responden (33,3%). Dari hasil penelitian yang didapatkan pola konsumsi frekuensi zat besi pada remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024, bahwa setiap makan siswa/siswi jarang mengonsumsi bahan makanan heme, non heme, dan pendukung penyerapan zat besi. rata-rata siswa mengonsumsi heme 1 kali per hari sedangkan konsumsi non heme dan pendukung penyerapan zat besi 1-3 kali seminggu.

Asumsi ini sejalan dengan penelitian Husnul, Khatimah (2017) bahwa sumber zat besi dari kacang-kacangan adalah tahu dan tempe dengan frekuensi 1-3 kali seminggu, sumber zat besi sayuran adalah bayam dan kangkung dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu, sumber zat besi buah-buahan adalah jeruk dan pisang dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu dan pepaya dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali dalam sebulan. Berdasarkan tabel 5.4 Pola konsumsi jumlah zat besi remaja SMA Santo Petrus Medan tahun 2024 didapatkan hasil yaitu pada jumlah yang dikonsumsi ialah kategori cukup dengan 11 responden (36,7%), kategori kurang dengan 14 responden (46,7%), kategori lebih dengan 5 responden (16,7%).

Dari hasil penelitian pola konsumsi jumlah zat besi remaja SMA Santo Petrus Medan tahun 2024 terdapat kekurangan zat besi 46,7 % dari AKG yang dianjurkan, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning, Aida Yekti (2018) bahwa jumlah konsumsi zat besi masih tidak mencukupi sebanyak 58,1 % dari Angka kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

#### Resiko Anemia

Anemia merupakan suatu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia terdapat berbagai kumpulan usia, dimulai balita, remaja, ibu hamil, sampai lanjut usia. kondisi ini terjadi penurunan ukuran sel darah merah yang menandakan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah. alur sintesis hemoglobin membutuhkan zat besi serta gizi pencukupan dalam tubuh. protein berfungsi mengangkut zat besi melalui sumsum tulang agar berbentuk molekul hemoglobin baru. (Kulsum, 2020). Berdasarkan tabel 5 diatas hasil pemeriksaan hemoglobin yang di peroleh dari remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 sejumlah 30 responden. Tabel diatas menjelaskan bahwa kategori tidak anemia dengan jumlah 24 responden (80,0%), kategori anemia sebanyak 6 responden (20,0%). Peneliti berasumsi bahwa tidak selamanya kekurangan zat besi menyebabkan anemia bisa karena faktor adaptasi efisiensi penggunaan zat besi yang tersisa dan variasi genetik. Asumsi ini didukung oleh hasil penelitian Matayane (2014) dan Lestari (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara konsumsi pangan zat besi dengan kejadian anemia.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 30 responden mengenai Gambaran pola konsumsi zat besi resiko anemia pada remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 maka dapat disimpulkan: Hasil penelitian gambaran Pola konsumsi zat besi remaja SMA Santo Petrus Medan tahun 2024 didapatkan hasil yaitu pada jumlah yang dikonsumsi ialah

kategori cukup dengan 11 responden (36,7%), kategori kurang dengan 14 responden (46,7%), kategori lebih dengan 5 responden (16,7%). Hasil penelitian Resiko anemia dari hasil pemeriksaan hemoglobin yang di peroleh dari remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 sejumlah 30 responden. bahwa kategori tidak anemia 24 responden (80,0%), kategori anemia 6 responden (20,0%).

#### DAFTAR PUSTAKA.

- Arumsari, E. (2008). Program Pencegahan dan Penanggulangan. Bogor Agricultural University, 7.
- Azizah, D. I. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Fitriya, M., Dwi Utami, K., Gizi, J., Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, P., & Keperawatan, J. (2023). Efektivitas Edukasi Media Lembar Balik terhadap Asupan Protein, Zat Besi, dan Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di MAN 2 Samarinda. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(1), 8–17.
- Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, & Arantika Meidya Pratiwi M. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jurnal JKFT*, 7(1).
- Harahap, P. Y., & Damayanty, A. E. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 309–316. <https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22064>
- Hardiansyah, A., Violeta, Z. S., & Arifin, M. (2023). Pengetahuan Tentang Anemia, Asupan Protein, Zat Besi, Seng Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 213. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.802>
- B(Hardiansyah et al., 2023) Anemia, K., Remaja, P., Kelas, P., Di, V., & Cibeber, S. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Mijayanti, R., Sagita, Y. D., Fauziah, N. A., & Fara, Y. D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas

- Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3), 205–219. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>
- Mirani, N., Syahida, A., Khairurrozi, M., & STIKes Bustanul Ulum Langsa, D. (2021). Open Access Prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri di Kota Langsa The Prevalence of Iron Deficiency Anemia in Young Women in Kota Langsa. *4*(2), 132–137.
- Novita Sari, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Nursalam. (2020a). Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis Nursalam. Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis.
- Nursalam. (2020b). Metodologi penelitian keperawatan. 2020.
- rasmiar., dkk. (2023). kesehatan dan gizi remaja. In yayasan kita menulis.
- Riskesdas. (2022). Tingkat Pengetahuan Mengenai Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 3(2), 430–437.
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82–86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>
- Sukmanawati, D., Badriah, D. L., & Setiayu, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Darma. *National Nursing Conference*, 1(2), 165–176. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.870>
- Sulistiyowati, E., Handayani, A., & Panggalo, H. R. (2023). Universitas Almarisah Madani Alamat : Jl.Perintis Kemerdekaan Km.13, Kota Makassar. 4.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- (Fratidina Y. et al., 2022)(Azizah, 2020).
- (Novita Sari, 2020) (Fitriya et al., 2023).
- (Nursalam, 2020b) (rasmiar., 2023) (Nursalam, 2020a).