



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig764>

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI ZAT BESI, VITAMIN C DAN
TABLET TAMBAH DARAH DENGAN STATUS ANEMIA PADA SISWI
SMAN 1 UBUD, GIANYAR**

Desynta Maria Runkat¹, I Made Rodja Suantara², Ida Ayu Eka Padmiari²

¹Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

²Jurusan Gizi, Poltekkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (K): desyntarunkat@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a condition with lower blood hemoglobin levels than normal caused by iron deficiency. The purpose of this study is to determine the relationship between nutrition knowledge, consumption of iron, vitamin C and iron tablet with anemia status in female students of SMAN 1 Ubud, Gianyar. This research used observational with a cross sectional design. The samples in this study were 77 female students. Anemia status data was obtained from hemoglobin examination using the Hb meter method, consumption data measured by food recall 2 x 24 hours and nutrition knowledge used interview method with questionnaire. Data was analyzed using chi square. The results of the study 6 samples (7,8%) were anemic, 75 samples (97,4%) had consumption of iron in the category of deficits, 63 samples (81,8%) had consumption of vitamin C in the category of deficits, 64 samples (83,1%) did not take vitamin C supplements, 64 students (83,1%) did not take iron supplements, 72 samples (93,5%) did not take iron tablets and 50 samples (64,9%) had knowledge of nutrition in sufficient categories. There was a relationship between nutrition knowledge with consumption of iron and vitamin C ($P < 0.05$). **Keywords** : nutrition knowledge, iron, vitamin C, iron tablet, anemia status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu agenda prioritas yang dikenal dengan Nawa Cita yang ingin diwujudkan pada Kabinet Kerja adalah meningkatkan kualitas hidup manusia serta meningkatkan produktivitas rakyat. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat dibentuk melalui pendidikan yang baik serta peningkatan status gizi. Upaya yang dimulai dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan zat gizi dimulai dari masa kanak-kanak sampai dengan masa remaja. Dengan pemenuhan kebutuhan dasar anak dan remaja yang pada akhirnya dengan harapan dapat membentuk sumber daya manusia yang cerdas dan produktif⁽¹⁾.

Remaja perempuan termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan karena kekurangan gizi termasuk anemia. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia penduduk umur ≥ 1 tahun di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5 – 14 tahun sebesar 26,4%, penderita anemia berumur 15 – 24 tahun sebesar 18,4%, dan pada ibu hamil sebesar 37,1%⁽²⁾.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dalam berbagai hal, baik fisik, mental, sosial dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan banyak perubahan termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi. Pengetahuan yang baik seringkali diabaikan khususnya pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak terjadinya anemia gizi besi.

Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengonsumsi bahan makanan yang kurang beragam. Gangguan defisiensi besi sering terjadi karena susunan makanan yang salah baik jumlah maupun kualitasnya yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, distribusi makanan yang kurang baik, kebiasaan makan yang salah, kemiskinan dan ketidaktahuan⁽³⁾. Vitamin C dapat berperan meningkatkan absorpsi zat besi non heme menjadi empat kali lipat, vitamin C dan zat besi membentuk senyawa absorpsi besi kompleks yang mudah larut dan mudah diabsorpsi. Sehingga mengurangi kejadian anemia gizi besi⁽⁴⁾.

Sejauh ini ada empat strategi yang dapat dilakukan dalam penanggulangan anemia defisiensi zat besi yaitu meliputi pemberian tablet zat besi, fortifikasi makanan pokok dengan zat besi, pengawasan penyakit infeksi dan pendidikan gizi untuk meningkatkan jumlah asupan zat besi. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung besi-asam folat, disamping asupan gizi yang cukup⁽⁵⁾.

Saat ini program pemberian tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di Bali juga sudah dilaksanakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 tentang Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil⁽⁶⁾. Salah satu sekolah yang sudah mendapatkan program tablet tambah darah adalah SMAN 1 Ubud dimana seluruh siswinya sudah mendapatkan tablet tambah darah dan SMA ini merupakan satu-satunya sekolah yang menerapkan sistem *full day school* di Ubud. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengetahuan gizi, konsumsi zat besi, vitamin C dan tablet tambah darah dengan status anemia pada Siswi SMAN 1 Ubud, Gianyar.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi zat besi, vitamin C dan tablet tambah darah dengan status anemia pada siswi SMAN 1 Ubud, Gianyar

METODE

Penelitian ini berlokasi di SMAN 1 Ubud, Gianyar dilaksanakan pada bulan Januari 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 77 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *multistage random sampling* atau pengambilan secara gugus bertahap. Pengumpulan data status anemia dengan cara pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan metode Hb meter, konsumsi dengan metode *food recall* 2 x 24 jam dan pengetahuan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Data diolah dengan dianalisis statistik *chi square*.

HASIL

Gambaran Umum

SMAN 1 Ubud berdiri berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor : 0219/0/1981 tertanggal 19 Juli 1981. SMAN 1 Ubud merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang ada di Provinsi Bali, Indonesia. Letak geografis dan luas wilayah SMAN 1 Ubud terletak di Jalan Suweta, Sambahan, Ubud. SMA ini memiliki luas tanah 9.050 m².

Karakteristik Sampel

Dari 77 sampel, diketahui sampel yang paling muda berumur 15 tahun dan sampel yang paling tua berumur 18 tahun. Rata – rata sampel berumur 16 tahun. Kelas yang diteliti adalah kelas X dan XI. Rata – rata sampel per kelas sebanyak 11 sampel.

Tabel 1
Sebaran Karakteristik Sampel

Umur	f	%
15	22	28,6
16	38	49,4
17	16	20,8
18	1	1,3
Kelas	f	%
X IPS 1	14	18,18
X MIPA 4	13	16,88
X MIPA 5	14	18,18
XI IPA 1	9	11,68
XI IPA 3	11	14,28
XI IPA 4	9	11,68
XI IPS 2	7	9,09
Total	77	100,0

Status Anemia

Dari hasil pemeriksaan kadar Hb tertinggi 19,2 gr/dl dan Hb terendah 9,3 gr/dl dengan rata – rata kadar Hb sampel 14,53 gr/dl ($\pm 2,0$ SD). Status anemia digolongkan menjadi 2 yaitu anemia dan tidak anemia. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia

Lokasi	f	%
Anemia	6	7,8
Tidak Anemia	71	92,2
Total	77	100,0

Konsumsi Zat Besi

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi zat besi tertinggi sebesar 21,6 mg dan terendah 5,19 mg. Rata – rata konsumsi zat besi sampel 10,51 mg ($\pm 3,53$ SD). Setelah dikategorikan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Zat Besi

Konsumsi Zat Besi	f	%
Cukup	2	2,6
Kurang	75	97,4
Total	77	100,0

Konsumsi Vitamin C

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi vitamin C tertinggi sebesar 112 mg dan terendah 0,2 mg. Rata – rata konsumsi vitamin C sampel 30 mg ($\pm 2,86$ SD). Pada saat penelitian sampel yang mengonsumsi suplemen vitamin C berjumlah 13 sampel (16,9%) dan yang tidak mengonsumsi suplemen vitamin C berjumlah 64 sampel (83,1%). Setelah dikategorikan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Vitamin C dan Suplemen Vitamin C

Konsumsi Vitamin C	f	%
Cukup	14	18,2
Kurang	63	81,8
Konsumsi Suplemen Vitamin C	f	%
Konsumsi	13	16,9
Tidak Konsumsi	64	83,1
Total	77	100,0

Konsumsi Tablet Tambah Darah

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 13 sampel (16,9%) yang patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan 64 sampel (83,1%) yang tidak patuh. Pada saat penelitian sampel yang mengonsumsi suplemen zat besi berjumlah 5 sampel (6,5%) dan yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi berjumlah 72 sampel (93,5%). Setelah dikategorikan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Suplemen Zat Besi

Konsumsi TTD	f	%
Patuh	13	16,9
Tidak Patuh	64	83,1
Konsumsi Suplemen Zat Besi	f	%
Konsumsi	5	6,5
Tidak Konsumsi	72	93,5
Total	77	100,0

Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi tertinggi sebesar 93,75 dan terendah 43,75. Rata – rata skor pengetahuan gizi sampel 62,09 ($\pm 1,18$ SD). Setelah dikategorikan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 6
Sebaran Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	f	%
Baik	9	11,7
Cukup	50	64,9
Kurang	18	23,4
Total	77	100,0

Hubungan Konsumsi Zat Besi Dan Status Anemia

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa 2 sampel (100%) yang memiliki konsumsi zat besi dalam kategori cukup tidak mengalami anemia. Dilihat dari yang memiliki konsumsi zat besi dalam kategori kurang 6 sampel (8%) mengalami anemia dan 69 sampel (92%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi dengan status anemia.

Hubungan Konsumsi Vitamin C Dan Status Anemia

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa sebanyak 14 sampel (100%) yang memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori cukup tidak mengalami anemia. Dilihat dari yang memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori kurang 6 sampel (9,5%) mengalami anemia dan 57 sampel (90,5%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan nilai $> 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi vitamin C dengan status anemia.

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa 13 sampel (100%) yang mengonsumsi suplemen vitamin C tidak mengalami anemia. Dilihat dari yang tidak mengonsumsi suplemen vitamin C 6 sampel (9,4%) mengalami anemia dan 58 sampel (90,6%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen vitamin C dengan status anemia.

Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Status Anemia

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa dari yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 2 sampel (15,4%) mengalami anemia dan 11 sampel (84,6%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dilihat dari yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah 4 sampel (6,2%) mengalami anemia dan 60 sampel (93,8%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan status anemia.

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa yang mengonsumsi suplemen zat besi sebanyak 1 sampel (20%) mengalami anemia dan 4 sampel (80%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dilihat dari yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi 5 sampel (6,9%) mengalami anemia dan 67 sampel (93,1%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen zat besi dengan status anemia.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Status Anemia

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa 9 sampel (100%) yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik tidak mengalami anemia. Dilihat dari yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup 4 sampel (8%) mengalami anemia dan 46 sampel (92%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dilihat dari yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang 2 sampel (11,1%) mengalami anemia dan 16 sampel (88,9%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status anemia.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Zat Besi

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik 2 sampel (22,2%) memiliki konsumsi zat besi dalam kategori baik dan 7 sampel (77,8%) dalam kategori kurang. Sedangkan 50 sampel (100%) yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup memiliki konsumsi zat besi dalam kategori kurang dan 18 sampel (100%) yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang memiliki konsumsi zat besi kategori kurang. Dari hasil uji didapatkan nilai p-value < 0,05 hal ini menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi zat besi.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Vitamin C

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik 6 sampel (66,7%) memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori cukup dan 3 sampel (33,3%) dalam kategori kurang. Dilihat dari yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup 8 sampel (16%) memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori cukup dan 42 sampel (84%) dalam kategori kurang. Kemudian 18 sampel (100%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori kurang. Dari hasil uji didapatkan nilai p-value < 0,05 hal ini menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi vitamin C.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Hasil analisis data menggunakan tabel silang diketahui bahwa yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik 2 sampel (22,2%) patuh dan 7 sampel (77,8%) tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Dilihat dari yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup 9 sampel (18%) patuh dan 41 sampel (82%) tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Kemudian dilihat dari yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang 2 sampel (11,1%) patuh dan 16 sampel (88,9%) tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Dari hasil uji didapatkan nilai p-value > 0,05 hal ini menunjukkan Ho diterima dan Ha ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi tablet tambah darah.

Tabel 7
Analisa Hubungan antar Variabel

No	Variabel Yang Dihubungkan	Nilai P
1	Konsumsi zat besi dengan status anemia	0,849
2	Konsumsi vitamin C dengan status anemia	0,287
3	Konsumsi suplemen vitamin C dengan status anemia	0,316
4	Konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia	0,266
5	Konsumsi suplemen zat besi dengan status anemia	0,341
6	Pengetahuan gizi dengan status anemia	0,595
7	Pengetahuan gizi dengan konsumsi zat besi	0,000
8	Pengetahuan gizi dengan konsumsi vitamin C	0,000
9	Pengetahuan gizi dengan konsumsi tablet tambah darah	0,721

PEMBAHASAN

Hasil analisis didapatkan memiliki konsumsi zat besi dalam kategori kurang sebanyak 6 sampel (8%) mengalami anemia dan 69 sampel (92%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi dengan status anemia. Begitu pula hasil analisis konsumsi vitamin C dan status anemia didapatkan hasil yang memiliki konsumsi vitamin C dalam kategori kurang sebanyak 6 sampel (9,5%) mengalami anemia dan 57 sampel (90,5%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi vitamin C dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvicha Nurman Savitri, Fatmawati, dan Erwin Christianto (2015) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi zat besi dan vitamin C dengan anemia ⁽⁷⁾.

Selain dari makanan vitamin C juga terdapat pada suplemen, dari hasil penelitian yang tidak mengonsumsi suplemen vitamin C sebanyak 6 sampel (9,4%) mengalami anemia dan 58 sampel (90,6%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji didapatkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen vitamin C dengan status anemia. Selain itu, hasil analisis konsumsi tablet tambah darah dan status anemia, yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 4 sampel (6,2%) mengalami anemia dan 60 sampel (93,8%) tidak anemia. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan status anemia.

Disamping tablet tambah darah, terdapat suplemen zat besi yang dijual dipasaran. Dari hasil penelitian, dilihat dari yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi sebanyak 5 sampel (6,9%) mengalami anemia dan 67 sampel (93,1%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen zat besi dengan status anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sry Hastuti Amrin, Rahayu Indriasari dan Ulfah Najamuddin (2014) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi suplemen dengan status anemia ⁽⁸⁾.

Tidak adanya hubungan antara konsumsi zat besi, vitamin C dan tablet tambah darah dengan status anemia diduga karena penggunaan besar sampel dalam skala kecil yang menyebabkan hasil penelitian tidak dapat menggambarkan secara utuh. Besarnya perbedaan jumlah konsumsi antara yang kurang dan yang cukup menyebabkan sebaran data dinilai tidak seimbang. Salah satu faktor yang memengaruhi pembentukan hemoglobin adalah konsumsi zat besi dan vitamin C baik melalui makanan maupun suplemen. Namun, konsumsi zat besi tidak langsung memengaruhi kadar hemoglobin karena adanya cadangan zat besi dalam tubuh yang tersimpan dalam bentuk *ferritin* dan *hemosiderin* di hati.

Penurunan kadar hemoglobin baru akan terjadi jika cadangan dalam tubuh sudah sangat menurun sehingga menimbulkan gejala klinis seperti pucat, lemah, letih, lesu, dan lunglai. Selain dari konsumsi, kadar hemoglobin juga dipengaruhi oleh absorpsi zat besi dan vitamin C yang rendah, interaksi dengan zat gizi lainnya, kebutuhan yang meningkat dan kehilangan darah.

Hasil analisis dilihat dari pengetahuan gizi dan status anemia didapatkan hasil yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup sebanyak 4 sampel (8%) mengalami anemia dan 46 sampel (92%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status anemia dengan pengetahuan gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah Hasna Amany dan Dewi Rokhanawati (2015) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan anemia ⁽⁹⁾.

Hasil analisis dilihat dari konsumsi pengetahuan gizi dan zat besi, yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 50 sampel (100%) mengonsumsi zat besi dalam kategori kurang. Dari hasil uji terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi zat besi. Begitu pula dengan konsumsi vitamin C, yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup didapatkan 8 sampel (16%) mengonsumsi vitamin C dalam kategori cukup dan 42 sampel (84%) dalam kategori

kurang. Dari hasil uji terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi vitamin C.

Hasil analisis dilihat dari pengetahuan gizi dan konsumsi tablet tambah darah, yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 9 sampel (18%) patuh dan 42 sampel (82%) tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Dari hasil uji tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi tablet tambah darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya Lestari (2012) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah⁽¹⁰⁾.

Pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula keadaan gizinya. Namun, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan guna memenuhi kebutuhan dalam tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan tersebut.

Pemenuhan nutrisi sangat diperlukan pada remaja putri guna menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Apabila konsumsi kurang dari kebutuhan maka cadangan makanan yang terdapat dalam tubuh akan digunakan. Kekurangan asupan ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan penurunan berat badan, penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit serta penurunan prestasi akademik. Untuk itu perlu dilakukan upaya dalam meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya mengonsumsi makanan dengan berpedoman pada gizi seimbang remaja sesuai dengan kebutuhannya masing – masing.

SIMPULAN DAN SARAN

Siswi SMAN 1 Ubud berstatus anemia sebanyak 7,8%. Sebagian besar siswi SMAN 1 Ubud yaitu 97,4% konsumsi zat besi kurang. Sebagian besar siswi SMAN 1 Ubud yaitu 81,8% konsumsi vitamin C kurang dan 83,1% siswi tidak mengonsumsi suplemen vitamin C. Sebagian besar siswi SMAN 1 Ubud yaitu 83,1% tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan 93,5% siswi tidak mengonsumsi suplemen zat besi. Sebagian besar siswi SMAN 1 Ubud yaitu 64,9% memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi zat besi dan vitamin C siswi SMAN 1 Ubud. Sebaiknya siswi diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah dengan mengundang pihak puskesmas agar kebutuhan gizi siswi tercukupi dan terhindar dari anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015 - 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
2. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Laporan Nasional 2013. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI; 2013. 1-384 p.
3. Masrizal. Anemia defisiensi besi. *J Kesehat Masy.* 2007;II(1):140–5.
4. Proverawati A, Asfua S. *Gizi Untuk Kebidanan.* Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
5. Briawan D. *Anemia : Masalah Gizi Pada Remaja Wanita.* Jakarta: EGC; 2012.
6. Kemenkes. *Peraturan Menteri Kesehatan RI.* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI; 2014.
7. Savitri EN. hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Tembaga dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *J Online Mhs Fak Kedokteran Univ Riau.* 2015;2(2):1–16.
8. Amrin SH. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsumsi Suplemen Dengan Status Hemoglobin

Pada Remaja Putri di SMAN 10 Makassar. 2014;1–12.

9. Amany AH. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Siwi Di 3 SMA Kota Yogyakarta. 2015;
10. Lestari P. Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Banguntapan Bantul. Karya Tulis Ilm. 2012;