

Abstrak

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MAKANAN SUMBER ZAT BESI HEME DAN NON HEME SERTA POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA DEFISIENSI BESI

(Studi pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Purwokerto)

Lina Ni'matul Maula, Izka Sofiyya Wahyurin, Atikah Proverawati

Latar Belakang : Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia. Prevalensi anemia di Indonesia mengalami peningkatan 18,4% pada tahun 2018. Anemia pada remaja mempengaruhi pertumbuhan dan produktivitasnya, serta berdampak panjang saat kehamilan dan kelahiran. Anemia defisiensi besi pada remaja dimungkinkan karena berbagai faktor, salah satunya asupan zat besi dan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan makanan sumber zat besi heme dan non heme serta pola menstruasi dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Purwokerto.

Metodologi : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan desain penelitian *cross sectional* pada 81 remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Purwokerto. Sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel yang diteliti yaitu asupan makanan sumber zat besi heme dan non heme, pola menstruasi dan kejadian anemia defisiensi besi. Pengambilan data menggunakan formulir skrining responden, kuesioner karakteristik responden, pola menstruasi, SQ-FFQ, dan alat hemoglobinometer digital *Sejoy*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian : Sebanyak 50,6% responden memiliki asupan zat besi heme dan non heme yang kurang, 70,4% responden memiliki pola menstruasi normal. Terdapat 22% responden mengalami anemia. Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan sumber zat besi heme dengan kejadian anemia defisiensi besi ($p=0,635$). Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan sumber zat besi non heme dengan kejadian anemia defisiensi besi ($p=0,953$). Tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia defisiensi besi ($p=0,119$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara asupan makanan sumber zat besi heme, non heme dan pola menstruasi dengan kejadian anemia defisiensi besi

Kata kunci : anemia remaja, heme, menstruasi, non heme, zat besi

Abstract

THE ASSOCIATION BETWEEN HEME AND NON HEME IRON INTAKE AND MENSTRUAL PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF IRON DEFICIENCY ANEMIA

(Study on Adolescent Girls of SMA Negeri 1 Purwokerto)

Lina Ni'matul Maula, Izka Sofiyya Wahyurin, Atikah Proverawati

Background : Adolescents are an age group risk of anemia. Prevalence anemia in Indonesia increased 18,4% in 2018. Anemia in adolescent girls affects their growth and productivity, and has long term effect on pregnancy and childbirth. Iron deficiency anemia in adolescents possible due to various factor, including iron intake and menstruation. This study aims to determine association between heme and non-heme iron intake and menstrual patterns with the incidence of iron deficiency anemia in adolescent girls of SMA Negeri 1 Purwokerto.

Methods : This study was an observational analytic study using a cross-sectional on 81 adolescent girls class X SMA Negeri 1 Purwokerto. The sample was selected by purposive sampling. The variables in this study were heme and non-heme iron intake, menstrual patterns, and the incidence of iron deficiency anemia. Data were collected using a respondent screening form, respondent characteristics, menstrual patterns questionnaire, SQ-FFQ, and Sejoy digital hemoglobinometer. Data were analyzed using *Chi-Square* test.

Results : The research showed 50,6% respondents had insufficient heme and non-heme iron intake, 70,4% respondents had normal menstrual patterns, and 22% respondents had anemia. There was no association between heme iron intake with the incidence of iron deficiency anemia ($p=0,635$). There was no association between non-heme iron intake with the incidence of iron deficiency anemia ($p=0,953$). There was no association between menstrual patterns with the incidence of iron deficiency anemia ($p=0,119$).

Conclusion : There was no association between heme and non-heme iron intake and menstrual patterns with the incidence of iron deficiency anemia.

Keywords : adolescent anemia, heme, iron, menstruation, non heme