

# Faktor Risiko Gizi dan Antioksidan terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTs Nurul Ulum Karangasawah Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes

Puput Niyarni<sup>1</sup>, Agustin Syamsianah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

Dampak anemia pada remaja putri dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional, sehingga dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor gizi (protein, vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, asam folat, zat besi) dan antioksidan (vitamin C, A, E) yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Nurul Ulum Karangasawah kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

Penelitian ini merupakan penelitian studi observasional dengan desain kasus kontrol. Jumlah sampel 38 responden untuk masing-masing kelompok kasus (anemia) dan kontrol (tidak anemia). Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Uji statistik yang digunakan adalah *chi square* pada tingkat kepercayaan 0,05 dan Confidence Interval 95% ( $\alpha = 0.05$ ) serta *Odd Ratio* (OR).

Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa konsumsi protein cukup sebesar 47,7%, vitamin B<sub>6</sub> 63,2%, vitamin B<sub>12</sub> 21,1%, asam folat 56,6%, zat besi 38,2%, vitamin C 51,3%, vitamin A 64,5% dan vitamin E 22,4%. Ada hubungan antara konsumsi protein ( $p=0,000$  OR=45,33), konsumsi vitamin B<sub>6</sub> ( $p=0,032$  OR=3,22), konsumsi vitamin B<sub>12</sub> ( $p=0,011$  OR=6,067), konsumsi asam folat ( $p=0,000$  RR=8,600), konsumsi zat besi ( $p=0,000$  OR=103,6), konsumsi vitamin C ( $p=0,006$  OR=4,167), konsumsi vitamin A ( $p=0,017$  OR=3,750), dan konsumsi vitamin E ( $p=0,006$  OR=6,806) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri siswi MTs Nurul Ulum Karangasawah yaitu konsumsi protein, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>12</sub>, asam folat, zat besi (Fe), vitamin C, vitamin A dan vitamin E. Disarankan remaja putri untuk meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi (Fe), protein, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin B<sub>12</sub>, vitamin C, vitamin A, vitamin E dan asam folat.

Kata kunci: Anemia, Faktor gizi, Antioksidan, Remaja Putri