

Kecukupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Remaja Putri

Rosita Febrihani¹, Agus Sartono², Yuliana Noor Setiawati Ulvie³

¹²³Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Remaja, terutama remaja putri adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja antara lain adalah Kurang Energi Kronis (KEK), kegemukan, anemia. Permasalahan tersebut dipicu oleh beberapa faktor yaitu kebiasaan makan yang buruk, pengetahuan gizi yang salah, promosi produk, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, serta maraknya produk makanan impor (Syafirah, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecukupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif di bidang gizi masyarakat dengan pendekatan studi literatur. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data dengan metode literatur review. Metode analisis data berdasarkan literatur terkait dibahas dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri 53,07% mengalami deficit protein atau memiliki kecukupan protein yang kurang, 76,26% remaja putri mengalami deficit zat besi atau memiliki kecukupan zat besi yang kurang, 11,45% remaja putri memiliki status gizi dibawah normal dan 12,56% remaja putri memiliki status gizi diatas normal. Disarankan untuk mengadakan penyuluhan terkait kecukupan protein dan zat besi kepada remaja putri.

Kata kunci: remaja putri, protein, zat besi dan status gizi.

Kecukupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Remaja Putri

Rosita Febrihani¹, Agus Sartono², Yuliana Noor Setiawati Ulvie³

¹²³Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRACTS

Adolescents, especially young women, are one of the vulnerable groups experiencing nutritional problems. Problems that often occur in adolescents include Chronic Energy Deficiency (CED), obesity, anemia. The problem is triggered by several factors, namely poor eating habits, wrong nutritional knowledge, product promotion, excessive fondness for certain foods, and the rise of imported food products (Syafirah, 2016).

The study aims to describe the adequacy of protein, iron and nutritional status in young women. This type of research is a descriptive research in the field of nutritional society with a literature study approach. The type of data used is secondary data. Method of collecting data with review literature method. The methods of data analysis based on related literature are discussed and analyzed descriptively.

The results showed that most young women 53.07% had a protein deficit or had insufficient protein adequacy, 76.26% of the young women had iron deficit or had less iron adequacy, 11.45% of the young women had under normal nutritional status and 12.56% of teenagers. It is advisable to conduct counseling related to the adequacy of protein and iron to the young women.

Keywords: Girls Adolescents, proteins, iron and nutritional status.