

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

BELINDA AYUNISTIA

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI
DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI**

Anemia adalah kondisi penurunan kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal untuk usia dan jenis kelamin tertentu. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 g/dL. Faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin yaitu kurangnya asupan protein dan zat besi, pola makan dan tidur yang tidak teratur, faktor genetik seperti hemoglobinopati, infeksi parasit, dan lamanya menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan gizi, asupan protein dan zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMA Negeri 1 Cikalong, Kecamatan Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas X SMAN 1 Cikalong yang berjumlah 123 orang, dengan besar subjek sebanyak 103 siswi menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa digital hemoglobinometer untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah, formulir *food recall* 2x24 jam untuk mengukur asupan protein dan zat besi, serta kuesioner pengetahuan untuk mengukur pengetahuan sampel tentang gizi. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kadar hemoglobin ($p=0,019$), ada hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin ($p=0,025$), serta ada hubungan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin ($p=0,002$) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cikalong. Diharapkan responden lebih memperhatikan asupan makanan dan pengetahuan mengenai gizi bisa mencari informasi melalui media baik cetak maupun elektronik tentang pola makan gizi seimbang serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: remaja, pengetahuan gizi, asupan protein, asupan zat besi, hemoglobin, anemia