

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025

ABSTRAK

ANDIN RAHADEWI

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI, ASUPAN VITAMIN C DAN
KEBIASAAN KONSUMSI ZAT INHIBITOR DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Anemia adalah masalah kesehatan yang rentan dialami oleh remaja putri. Penyebabnya adalah asupan zat besi dan vitamin C yang kurang, serta kebiasaan konsumsi zat inhibitor yang tinggi. Zat besi diperlukan untuk pembentukan kadar hemoglobin dan transportasi oksigen dalam darah, yang dikombinasikan dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan asupan zat besi, vitamin C dan kebiasaan konsumsi zat inhibitor dengan kejadian anemia remaja putri pada siswi SMA Negeri 2 Singaparna tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswi kelas XI berjumlah 174 orang dan diambil sebanyak 70 orang sebagai sampel dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Pengambilan data asupan zat besi, vitamin C dan kebiasaan konsumsi zat inhibitor menggunakan kuesioner *semi quantitative food frequency* dan pengukuran status anemia menggunakan *EasyTouch GCHb*. Analisis data dengan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan asupan zat besi ($p\text{-value} = 0,001$), kebiasaan konsumsi zat inhibitor dengan asupan zat besi ($p\text{-value} = 0,001$), serta asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,001$) remaja putri SMAN 2 Singaparna. **Kesimpulan:** Anemia dapat terjadi karena kekurangan asupan zat besi dan vitamin C; seringnya konsumsi zat inhibitor pada remaja putri. **Saran:** Menjaga asupan zat besi dan vitamin C serta mengatur waktu konsumsi zat inhibitor agar tidak berdekatan dengan konsumsi zat besi

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Vitamin C, Zat Besi, Zat Inhibitor

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES HEALTHY
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2025**

ABSTRACT

ANDIN RAHADEWI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN IRON INTAKE, VITAMIN C INTAKE
AND INHIBITOR SUBSTANCE CONSUMPTION HABITS WITH THE
INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS**

*Anemia is a health problem that is vulnerable to occur in adolescent girls. Its causes are insufficient intake of iron and vitamin C, as well as high consumption of inhibitor substances. Iron is essential for the formation of hemoglobin levels and the transportation of oxygen in blood, which is combined with vitamin C to enhance absorption. This study seeks to analyze the relationship between iron intake, vitamin C and the consumption habits of inhibitor substances with the incidence of anemia in adolescent girls at SMA Negeri 2 Singaparna in 2025. A quantitative method was used, with a cross-sectional design. The study included 174 eleventh-grade female students, with a sample of 70 taken using simple random sampling. Data on iron intake, vitamin C and consumption habits of inhibitor substances using a semi-quantitative food frequency questionnaire, while anemia status were measured using EasyTouch GCHb. Data analysis with Chi-Square test showed a significant relationship between vitamin C intake with iron intake ($p\text{-value} = 0,001$), consumption habits of inhibitor substances with iron intake ($p\text{-value} = 0,001$), and iron intake with anemia ($p\text{-value} = 0,001$) among female adolescents at SMAN 2 Singaparna. **Conclusion:** Anemia can occur due to a lack of iron and vitamin C intake; frequent consumption of inhibitory substances in young girls. **Advice:** Maintain iron and vitamin C intake and regulate the consumption time of inhibitory substances so that they are not close to iron consumption.*

Keyword: *adolescent, anemia, inhibitor substances, iron, vitamin C*