

Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di MTs SA PP Al-Falah

Oeni Nanda Sevita¹, Nurmasari Widyastuti¹, Aryu Candra¹, Adriyan Pramono¹

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dibawah normal. Asupan zat gizi dapat mempengaruhi pembentukan sel darah merah. Pembentukan sel darah merah yang terganggu dapat disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi terutama zat gizi penting seperti besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C, dan zat gizi lainnya.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan zat gizi mikro dengan kadar hemoglobin remaja putri di MTs SA PP Al-Falah

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Subjek adalah 40 siswi MTs SA PP Al-Falah yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang dikumpulkan adalah data berat badan, tinggi badan, asupan makanan, kadar hemoglobin, dan nilai MCV. Analisis bivariat menggunakan *spearman's rank correlation* karena data tidak berdistribusi normal. Analisis multivariat menggunakan regresi linear berganda.

Hasil: Dari 40 subjek terdapat 19 (47,5%) subjek yang mengalami anemia. Terdapat hubungan antara asupan zat besi, asam folat, dan seng dengan kadar hemoglobin ($p < 0,05$). Analisis data dengan uji regresi linear berganda didapatkan bahwa 17,2% kadar hemoglobin dapat dijelaskan oleh asupan zat besi.

Simpulan: Terdapat hubungan antara asupan zat besi, asam folat, dan seng dengan kadar hemoglobin remaja putri di MTs SA PP Al-Falah.

Kata Kunci: Zat Gizi Mikro, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang
Email: nandasevita2001@gmail.com

The Correlation of Micronutrient Intake and Hemoglobin Levels of Adolescent Girls at MTs SA PP Al-Falah

Oeni Nanda Sevita¹, Nurmasari Widyastuti¹, Aryu Candra¹, Adriyan Pramono¹

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition when the red blood cell value or hemoglobin concentration is below normal. Nutrient intake can affect the formation of red blood cells. Red blood cell formation can be caused by foods that are consumed with insufficient nutrients, especially important nutrients such as iron, folic acid, vitamin B12, protein, vitamin C, and other nutrients.

Objective: To understand the association micronutrient intake with hemoglobin level.

Method: The study used a cross sectional research design. The subjects were 40 female students of MTs SA PP Al-Falah class 9 who were selected using a purposive sampling technique who met the inclusion criteria. The data collected includes data on body weight, height, food intake, hemoglobin levels and MCV values. Bivariate analysis using spearman's rank correlation. Multivariate analysis using multiple linear regression.

Results: Out of 40 subjects, 19 (47,5%) had anemia. There is a correlation between iron, folic acid, and zinc intake with hemoglobin levels ($p < 0,05$). Data analysis using multiple linear regression test found that 17,2% of hemoglobin levels can be explained by iron intake.

Conclusion: Intake of iron, folic acid, and zinc are associated with hemoglobin level.

Keywords: Micronutrients, Hemoglobin Levels, Adolescent Girls

¹Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang
Email: nandasevita2001@gmail.com