

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI BESI DAN HIPERTENSI PADA REMAJA PUTRI

**JANE ALLODIA PETRINA PETRINA PHALOSA-25000121120014
2025-SKRIPSI**

Latar Belakang: Peningkatan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja putri berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti anemia defisiensi besi dan hipertensi. Remaja merupakan kelompok rentan karena kebutuhan gizinya yang tinggi, dan pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak buruk pada status kesehatannya. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia defisiensi besi dan hipertensi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Semarang. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, melibatkan 76 siswa kelas sepuluh yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang menilai frekuensi konsumsi makanan cepat saji, tes hemoglobin, dan pengukuran tekanan darah. Uji chi-square digunakan untuk analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,1% remaja perempuan menderita anemia, sementara 10,5% menunjukkan prahipertensi dan hipertensi. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi besi ($p = 0,007$), sedangkan hubungannya dengan hipertensi tidak bermakna ($P = 0,276$). Kesimpulannya, konsumsi makanan cepat saji secara signifikan berhubungan dengan anemia defisiensi besi namun tidak berhubungan dengan hipertensi pada remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kita sangat perlu memberikan pendidikan tentang gizi kepada remaja putri. Tujuannya agar mereka bisa mengurangi konsumsi makanan yang terlalu banyak mengandung zat besi, sehingga total asupan zat besinya juga bisa lebih terkontrol.

Kata kunci: makanan cepat saji, anemia gizi besi, hipertensi, remaja putri