

**KONTRIBUSI KONSUMSI MAKANAN LOKAL TERHADAP KECUKUPAN GIZI DAN
STATUS ANEMIA GIZI BESI REMAJA
(STUDI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 LIMBANGAN
KABUPATEN KENDAL)**

**YULIANA AMBARWATI – 25000121120061
2026-SKRIPSI**

Konsumsi makanan lokal yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja, antara lain energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral. Kebutuhan gizi remaja meningkat seiring dengan pertumbuhan remaja. Kecukupan gizi makro dan mikro berperan dalam pembentukan hemoglobin serta mencegah terjadinya anemia gizi besi pada remaja. Prevalensi anemia di Indonesia masih di atas target yang diharapkan. Faktor yang memengaruhi anemia gizi besi remaja yaitu usia, asupan makanan, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi makanan lokal terhadap kecukupan gizi dan anemia gizi besi pada remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Limbangan Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel yakni 91 remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Limbangan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, pengisian kuesioner, pengisian *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*, serta pengecekan kadar Hb menggunakan alat *Glucose, Cholesterol, Hemoglobin Easy Touch*. Hasil penelitian menunjukkan remaja yang mengalami anemia gizi besi sebanyak 11%. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan konsumsi makanan lokal sumber energi (0,739), sumber karbohidrat (0,302), sumber protein (0,487), sumber lemak (0,667), sumber zat besi (0,487) tidak secara signifikan berhubungan dengan anemia gizi besi. Jumlah anggota merokok (0,041) berhubungan dengan anemia gizi besi. Ada perbedaan signifikan (0,046) konsumsi makanan lokal sumber lemak dengan status anemia remaja. Kelompok tidak anemia cenderung memiliki konsumsi lemak lokal yang lebih tinggi dibandingkan kelompok anemia. Konsumsi makanan lokal yang optimal dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam pencegahan anemia pada remaja.

Kata kunci : Anemia Gizi Besi, Konsumsi, Makanan Lokal, Remaja