

ABSTRAK

Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl. Pola konsumsi makanan merupakan faktor langsung terhadap asupan zat gizi, dimana remaja sering tidak mengetahuinya. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkannya kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Kadar HB Pada Remaja Putri Berdasarkan Konsumsi Fe dan Kebiasaan Sarapan Pagi Di SMPN 2 Ibun Kec. Ibun Kab. Bdg tahun 2019.

Metode Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri dari bulan maret – juli 2019 sebanyak 253 orang. Dengan 72 responden dengan teknik *simple random sampling*. Metode pengambilan data menggunakan alat untuk mengukur HB dan lembar ceklis untuk mengetahui kadar HB berdasarkan konsumsi fe dan kebiasaan sarapan pagi.

Hasil penelitian dari 72 responden diketahui persentase sebagian besar 63 orang (87%) kadar hb ≥ 12 g/dl, lebih dari setengahnya 47 orang (65%) mengkonsumsi fe, lebih dari setengahnya 45 orang (62%) melakukan kebiasaan sarapan pagi.

Kesimpulannya Berdasarkan hasil penelitian remaja putri sebagian besar 47 orang (65 %) mengkonsumsi fe dengan kadar hb ≥ 12 gr/dl lebih dari setengahnya 45 orang (62%) melakukan kebiasaan sarapan pagi dengan kadar hb ≥ 12 gr/dl.

Sehingga hasil penelitian diatas pihak sekolah dan PKM dapat bekerja sama dalam menangani remaja putri yang memiliki kadar Hb rendah dan peran orang tua dalam membina remaja putri untuk mengkonsumsi Fe dan melakukan kebiasaan sarapan pagi.

Kata Kunci : Hemoglobin, FE, Kebiasaan Sarapan Pagi

Sumber : 37 Buku, 16 Jurnal (tahun 2011-2018)