

ABSTRAK

Remaja putri memiliki resiko lebih tinggi mengalami anemia. *Prevelensi* anemia remaja putri di Indonesia masih sangat tinggi yaitu sebesar 32,0%. Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi terutama zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah anemia ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pola makan dan pola menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri yang mengalami anemia pada remaja putri di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling sebanyak 58 responden yang mengalami anemia yang diperoleh dari data sekunder puskesmas. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti yaitu menggunakan kuesioner. Adapun Analisis data menggunakan analisis univariat dengan penyajian tabel distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Hasil penelitian didapatkan gambaran pola makan dan pola menstruasi pada remaja putri yang mengalami anemia di SMK Wirasaba yaitu hampir seluruh responden (74,1%) dari 58 responden mengalami anemia ringan dan (75,9 %) diantaranya memiliki pola makan tidak sehat, serta sebanyak (70,7%) memiliki pola menstruasi yang tidak normal. Rekomendasi adanya penyuluhan dan evaluasi lanjutan terhadap penanganan dan pencegahan anemia serta pemantauan berkala terhadap program pemberian tablet tambah darah di sekolah setiap bulannya.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri ,Pola Makan, Pola Menstruasi

ABSTRACT

Adolescent girls have a higher risk of anemia. The prevalence of anemia among young women in Indonesia is still very high at 32.0%. This is because in adolescence requires higher nutrients, especially iron for growth and development. The problem of anemia is influenced by several factors, one of which is eating patterns and menstrual patterns. The aim of this research is to determine the description of eating patterns and menstrual patterns in adolescent girls who experience anemia at Wirasaba Vocational School, Karawang Regency.

The method used is a descriptive method. This research sample used a total sampling technique of 58 respondents who experienced anemia obtained from secondary health center data. The instrument used to measure the variables studied is using a questionnaire. The data analysis uses univariate analysis by presenting the frequency distribution table of the variables studied.

The research results showed that almost all respondents (74.1%) of the 58 respondents experienced mild anemia and (75.9%) of them had unhealthy eating patterns, and as many as 75.9% of them had unhealthy eating patterns. (70.7%) had abnormal menstrual patterns.

Recommendations for counseling and follow-up evaluation of the treatment and prevention of anemia as well as regular monitoring of the program for giving iron tablets in schools every month.

Keywords: *Anemia, female adolescent, Dietary patterns, Menstrual Patterns*