

# **KETERKAITAN ASUPAN MAKANAN DAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 157 CIPAYUNG, JAKARTA TIMUR**

**Widyawati Esti Utami**

## **Abstrak**

Anemia defisiensi besi pada remaja putri merupakan salah satu indikator dari keadaan gizi dan kesehatan yang buruk. Hal ini disebabkan karena adanya menstruasi setiap bulan, membatasi asupan makanan, dan aktifitas yang tinggi. Anemia defisiensi besi dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah lelah, aktifitas fisik menurun, mudah sakit akibatnya jarang masuk sekolah sehingga prestasi belajar akan menurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan zat besi, asupan vitamin C dan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri kelas VIII di SMPN 157 Cipayung, Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan dilakukan pada 156 remaja putri. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan prestasi belajar ( $p=0.001$ ), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan prestasi belajar ( $p=0.383$ ), dan terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian anemia dengan prestasi belajar ( $p=0.000$ ). Untuk meningkatkan prestasi belajar remaja putri, disarankan pihak sekolah perlunya komunikasi, informasi, edukasi (KIE) atau penyuluhan gizi mengingatkan remaja putri dalam menjaga kadar hemoglobin darah dengan cara tidak membatasi asupan makanan dan selalu memperhatikan asupan makanan agar terpenuhi setiap harinya.

**Kata Kunci** : Asupan Makanan, Kejadian Anemia, Prestasi Belajar

# **THE CORRELATION OF FOOD INTAKE AND INCIDENT ANAEMIA WITH ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 157 CIPAYUNG, EAST JAKARTA**

**Widyawati Esti Utami**

## **Abstract**

Iron deficiency anaemia in adolescent girls is one indicator of nutritional status and poor health. This is because of menstruation every month, limitation of the food intake and high activity. Iron deficiency anaemia can lead to decline immunity, decline physical activity, as a result, they couldn't attend school, and decline their academic achievement. The purpose of this study was to determine the correlation between intake of iron, intake of vitamin C and incident anaemia with academic achievement in adolescent girls in class VIII SMPN 157 Cipayung, East Jakarta. The research used *cross sectional* method with 156 samples consists of adolescent girls by *purposive sampling*. Statistical analysis using the test *Chi-Square* showed that there were significant correlation between iron intake with academic achievement ( $p=0.001$ ), there were not significant correlation between vitamin C intake with academic achievement ( $p=0.383$ ), and there were significant correlation between incident anaemia with academic achievement ( $p=0.000$ ). To improve their academic achievement of adolescent girls, suggested the school the need for communication, information, education (KIE) or counseling nutrition remind adolescent girls in maintaining hemoglobin blood levels by not restricting food intake and always pay attention to the food intake in order fulfilled every day.

**Keywords:** Food Intake, Incident Anaemia, Academic Achievement