

**TINJAUAN NARATIF HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**



Diajukan Ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran  
Universitas Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh

REZKI AMELLIA PUTRI  
NO. BP.1810332011

Pembimbing :

1. Prof. dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH, FRSPH
2. Erda Mutiara Halida, SST, M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2022**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM  
FACULTY OF MEDICINE  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Theses , February 2 2022**

**REZKI AMELLIA PUTRI, No. BP. 1810332011**

**Narrative Review of the Relationship between Diet and the Incidence of  
Anemia in Young Women**

xviii+ 63 page, 3 pictures, 2 table, 1 appendices

**ABSTRACT**

**Background and Objectives**

Adolescent girls are a vulnerable group at risk of anemia. The wrong diet is one of the factors that affect the health and nutrition problems of young women so that it can lead to anemia.

This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls.

**Method**

This type of research is a narrative literature review. The research was conducted from November 2021 to February 2022. Article searches were accessed through the Pubmed, ScienceDirect, Google Scholar and Porta Garuda databases. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria.

**Result**

An analysis of 18 research articles showed that there was a relationship between the wrong diet and the incidence of anemia in adolescent girls. The highest prevalence of anemia occurs in adolescent girls, especially on the South Asian continent. The wrong diet such as limiting the types of foods containing iron, folic acid, vitamin C and protein and reducing the frequency of eating are the main factors causing anemia in adolescent girls.

**Conclusion**

Mild anemia is classified as anemia that often occurs in adolescent girls. The wrong diet affects the occurrence of anemia in young women, therefore it is necessary to improve the diet of young women by improving the frequency of eating 2-3 times a day and consuming various foods such as staple foods, side dishes, vegetables, vegetables and fruits.

**References : 76 (2012-2021)**

**Keywords : Dietary habits, dietary food, adolescent girls**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 2 Februari 2022**

**REZKI AMELLIA PUTRI, No. BP. 1810332011**

**Tinjauan Naratif Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**

xviii+ 63 halaman, 3 gambar, 2 tabel, 1 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang dan Tujuan Penelitian**

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan beresiko terjadinya anemia. Pola makan yang salah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan dan gizi remaja putri sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah *narrative literature review*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2021 hingga Februari 2022. Pencarian artikel diakses melalui *database Pubmed, ScienceDirect, Google Scholar* dan Portal Garuda. Artikel yang dipilih didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil**

Analisis terhadap 18 artikel penelitian menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan antara pola makan yang salah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Prevalensi anemia tertinggi terjadi pada remaja putri terutama pada Benua Asia Selatan. Pola makan yang salah seperti pembatasan jenis makanan yang mengandung zat besi, asam folat, vitamin C dan protein serta pengurangan frekuensi makan menjadi faktor utama penyebab anemia pada remaja putri.

**Kesimpulan**

Derajat anemia ringan digolongkan sebagai anemia yang sering terjadi pada remaja putri. Pola makan yang salah berpengaruh terhadap terjadinya anemia pada remaja putri untuk itu perlunya perbaikan pola makan pada remaja putri dengan memperbaiki frekuensi makan 2-3 kali sehari serta mengkonsumsi makanan beragam seperti makanan pokok, lauk, nabati, sayuran dan buah-buahan.

**Daftar Pustaka : 76 (2012-2021)**

**Kata Kunci : Pola makan, remaja putri, anemia**