

ABSTRAK

RAMADHAN, ANNISA RATU FAUZIAH. TAHUN 2020. GAMBARAN ASUPAN ZAT BES (Fe), ASAM FOLAT, VITAMIN C DAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA MAHASISWI POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG. Tugas Akhir. Program Studi Diploma III (Tiga). Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Ichwanuddin, SKM, M.Kes

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) atau hematokrit berdasarkan nilai ambang batas yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi anemia meningkat pada remaja putri sebesar 48,9% pada kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat besi, asam folat, vitamin C dan kejadian anemia pada remaja putri di Asrama Mahasiswi Politeknik Kesehatan Bandung. Penelitian menggunakan desain *Crossectional*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 58 mahasiswi. Pengumpulan data asupan menggunakan metode SFFQ, sedangkan untuk menentukan sampel anemia menggunakan pengukuran kadar Hb dengan metode *Cyanmethemoglobin*. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri sebagian besar memiliki asupan zat besi yang defisit yaitu 51,7%, asupan vitamin C yang defisit yaitu 67,2%, asupan asam folat defisit yaitu 100%, dan yang mengalami anemia sebesar 36,2%. Sebaiknya remaja putri mengatur asupan sehari-harinya dengan menerapkan prinsip gizi seimbang terutama yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin C dan juga sebaiknya mengkonsumsi tablet tambah darah.

Kata Kunci : Anemia, Asupan Zat Besi, Asupan Asam Folat, Asupan Vitamin C.